

**ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ**

**ІВАНА ФРАНКА**

**СВІТЛАНА БУДИНКЕВИЧ**

# **СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ЇХ ВИКЛАДАННЯ (ВОЛЕЙБОЛ)**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**



**Дрогобич 2014**

**УДК 796.325(07)**

**ББК 75.569р**

**Б 90**

Рекомендовано до друку вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка  
(протокол № 9 від 26.06.2014 р).

**Рецензенти:**

– **Левків В.І.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор Львівського державного університету фізичної культури

– **Кондрацька Г.Д.**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін та методики їх викладання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

**Відповідальний за випуск: Веселовський А.П.** – доцент кафедри спортивних дисциплін та методики їх викладання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

**Будинкевич С. Спортивні ігри з методикою їх викладання (волейбол): методичні рекомендації до практичних занять з волейболу [для фахівців ОКР «Бакалавр» напряму підготовки 6.010201"Фізичне виховання"]/ Світлана Будинкевич – Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2014. – 74 с.**

Методичні рекомендації укладено відповідно до програми з навчальної дисципліни «Спортивні ігри з методикою їх викладання», затвердженої вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Посібник містить поради щодо техніко-тактичної та фізичної підготовки студентів.

Запропонований матеріал може бути використаний викладачами і студентами вищих навчальних закладів освіти.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ I. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВИМОГИ ДО ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ .....	5
РОЗДІЛ II. ЗАВДАННЯ ТА ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ .....	12
2.1. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1 .....	12
2.2. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2 .....	18
2.3. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 3 .....	21
2.4. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 4 .....	24
2.5. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 5 .....	26
2.6. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ № 6 – 8 .....	29
2.7. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 9 .....	33
2.8. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 10 .....	35
2.9. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 11 .....	37
2.10. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 12 .....	41
2.11. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 13 .....	44
2.12. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 14 .....	47
2.13. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 15 .....	50
2.14. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 16 .....	53
2.15. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 17 .....	58
ДОДАТКИ .....	62
ЛІТЕРАТУРА .....	70
ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК .....	72

## ВСТУП

Волейбол – спортивна гра, яка сприяє зміцненню здоров'я, займає важливе місце в системі фізичного виховання. Високий рівень розвитку сучасного волейболу як виду спорту робить його одним з ефективних засобів усебічного фізичного розвитку. Велика варіативність тактичних комбінацій, емоційність боротьби, колективізм приваблюють до нього людей, різних за віком, статтю та професією. Для формування знань, умінь та навичок студентів у волейболі рекомендуємо використати навчальний матеріал, що міститься у запропонованому посібнику.

Сьогодні в Україні питання фізичної культури і спорту надзвичайно актуальні. Доцільність та ефективність рухової діяльності, як і будь-якої іншої, залежить від її реалізації за наукового обґрунтування. Сучасний процес підготовки студентів передбачає всебічний аналіз різних аспектів, які дають можливість максимально розвивати їх здібності, готувати їх до різного освітнього попиту.

Однією з умов успішної діяльності фахівців з волейболу, а саме викладача фізичної культури і спорту, тренера – є володіння знаннями про шляхи формування та вдосконалення навиків і прийомів техніки й тактики гри у волейбол. Важливо, зокрема, знати характер і ступінь впливу на організм вправ, правильно варіювати навантаження. Викладач на заняттях з волейболу має враховувати динаміку та специфіку гри, з одного боку, і забезпечення помірною навантаження, – з іншого.

Методичні рекомендації укладено відповідно до навчальної та робочої програм «Спортивні ігри з методикою їх викладання» (волейбол).

Зміст навчального матеріалу допоможе студентам розширити свої знання з техніко-тактичної та фізичної підготовки з волейболу та сформувати у них необхідний обсяг знань, умінь і навичок.

## РОЗДІЛ І.

### ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВИМОГИ ДО ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

У волейболі у процесі навчання і вдосконалення техніки потрібно пам'ятати, що рухові навички мають бути гнучкими, легко пристосовуючись до умов гри. Велика увага у підготовці волейболістів приділяється різнобічній фізичній підготовці. Не пройшовши школи фізичної підготовки і не розвинувши ті фізичні якості і здібності, які особливо потрібні для гри у волейбол, не можна розраховувати на успіх в оволодінні технікою й тактикою гри.

Техніка гри – сукупність прийомів, які виконуються з м'ячем і без м'яча, що забезпечує успішне ведення гри. Основними прийомами техніки гри у волейболі є приймання і передачі м'яча, подачі, атакуючі удари, блокування, пересування та відволікаючі дії. Технічні навички у волейболі набуваються у процесі виконання вправ, тобто цілеспрямованого повторення дій. Важливо, щоб кожне наступне виконання було якісно кращим за попереднє, в подальшому відпрацьоване до автоматизму. У волейболі техніка гри набуває провідного значення, оскільки оцінюється суддею і тим самим безпосередньо впливає на результат.

Кожен вчитель фізичної культури несе повну відповідальність за збереження життя та здоров'я учнів; він має навчити школярів безпечного виконання фізичних вправ, слідкувати за дотриманням техніки безпеки, дотримуватись принципів доступності та послідовності навчання, враховуючи фізичну підготовленість кожного учня. Заняття слід проводити на належному організаційно-методичному рівні.

1. Перед початком заняття необхідно перевірити та підготувати інвентар і місце для занять, вжити заходів запобігання травматизму. Поверхня майданчика має бути рівною; відповідати стандартам, вказаним у правилах (розмір майданчика – 18х9 м, вільна ігрова зона – мінімум 3 м, вільний

ігровий простір – мінімум 7 м, достатнє освітлення в залі). Сітка натягнута на певній висоті (чол. – 2.43 м, жін. – 2.24 м, для дітей (залежно від віку опускають нижче), антена – 1,8 м надійно закріплена, виготовлена зі скловолокна або подібного матеріалу.

2. Спортивна форма має бути зручна: кросівки (бажано на каучуковій підошві), футболка, шорти, наколінники.

3. На початку заняття потрібно зробити розминку, для того щоб запобігти травмам, особливу увагу приділяючи тим групам м'язів, які будуть більш задіяні у виконанні завдань в основній частині.

4. Навчальні та тренувальні ігри проводити згідно з правилами змагань. Кидки виконують в одному напрямку. Складні елементи вивчаються за фазами.

Завдання навчально-тренувальних занять з волейболу впливають з основних положень спортивної та фізичної підготовки. Здійснення цих завдань досягається цілеспрямованим змістом, правильною організацією й ефективною методикою проведення занять. Специфічні завдання навчання волейболу:

1. Оздоровлення учнів, що досягається при правильному доборі і дозуванні вправ з урахуванням стану здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості, статі і вікових особливостей дітей, при дотриманні норм навантаження на заняттях і на змаганнях.

2. Удосконалення навичок, розширення рухового досвіду учнів.

3. Розвиток основних рухових якостей, оволодіння спеціальними руховими навичками гри у волейбол.

4. Систематичний розвиток спеціальних фізичних здібностей – компонентів рухової діяльності, які відіграють вирішальну роль при гри у волейбол. Це сприятиме більш швидкому оволодінню технічними прийомами та тактичними діями гри у волейбол на початковому етапі

навчання, а надалі стане необхідною умовою підвищення спортивної майстерності волейболістів.

5. Навчання технічних прийомів волейболу; на першому етапі – досконале опанування арсеналом технічних прийомів сучасного волейболу. Це завдання розв'язується послідовно. Особлива увага звертається на виховання у гравців універсальності, тобто виконання атакуючих ударів правою і лівою рукою, а також умінню виконувати прийом передачі для ударів, блокування та сам удар оптимально добре з перспективою в подальшому оволодінню функцій (амплуа) гравців у грі.

6. Виховання гнучких тактичних умінь. Навчання тактики тісно пов'язане з вивченням техніки, потрібно опанувати індивідуальні та командні тактичні дії, вивчити в подальшому основи тактики сучасного волейболу. Початківцям потрібно прищеплювати навички творчого застосування в грі вивчених тактичних дій, щоб вони не звикали діяти за шаблоном або застосовувати тільки завчені комбінації.

7. Формування спеціальних знань. Крім необхідних знань із загальних питань, вивчають теорію волейболу (техніку і тактику), методику навчання технічних прийомів і тактичних дій. Крім того, студенти повинні вміти організувати і провести змагання з волейболу, оволодіти навичками суддівства. Теоретичні знання допоможуть їм глибше усвідомити практичний матеріал і більш успішно діяти у грі.

8. Виховання моральних і вольових якостей. Навчально-тренувальний процес має на меті не лише навчання техніки і тактики, розвиток спеціальних фізичних якостей і здібностей, а й виховання в учнів моральних якостей, твердої волі і характеру, свідомої дисципліни, колективізму. Власне умови, в яких здійснюється підготовка волейболістів, передбачає прояви певних вольових якостей – наполегливості, самостійності та ініціативності, рішучості, сміливості, витримки. Тому заняття містять різні завдання, щоразу складний, і волейболістам постійно доводиться долати зовнішні перешкоди

та внутрішні труднощі. Отже, в кожний період навчання волейболом завдання конкретизуються, змінюються засоби і методи їх розв'язання.

### **Вимоги до організації уроку з волейболу**

Конспект уроку складається для чіткого планування його структурних частин, відображення основних засобів розв'язання завдань, їх дозування, методичних прийомів навчання та розвитку фізичних якостей, методів організації учнів і способів виконання фізичних вправ на конкретному занятті.

Конспект уроку складається на підставі робочого плану та розробляється до кожного уроку.

Прийнято розрізняти тісно пов'язані три частини уроку: підготовчу, основну, заключну. Конспект містить такі елементи: частини уроку; зміст уроку; дозування; організаційно-методичні вказівки.

Підготовча частина. Метою цієї частини уроку є підготовка учнів до виконання основних вправ шляхом поступової підготовки до дій. Це забезпечить успішне виконання вправ в основній частині заняття, попереджує травматизм.

Основні завдання: організувати учнів і психологічно спрямувати їх на свідоме розв'язання передбачених на уроці завдань, емоційно підготувати їх до продуктивної праці; «підвести» школярів до оволодіння вправами певного характеру та складності; функціонально підготувати організм гравців до виконання інтенсивніших і складніших вправ.

Усі вправи доцільно виконувати з різним темпом, амплітудою, силою, швидкістю. Виконання вправ у підготовчій частині слід індивідуалізувати.

Основна частина уроку передбачає набуття учнями вмінь, знань і навичок виконувати фізичні вправи за конспектом уроку; навчання їх самостійно займатися фізичними вправами; виховання фізичних якостей, що забезпечать успішне навчання і життєдіяльність людини; сприяння



моральному й естетичному вихованню, зміцненню волі учнів; підвищення спортивних досягнень дітей. Названі завдання визначають зміст і особливості проведення основної частини уроку. Увесь перебіг уроку має освітню спрямованість. Кожне заняття має сприяти набуттю або вдосконалення техніко-тактичних навиків волейболу, а також вихованню фізичних якостей. Важливою умовою ефективності основної частини уроку є належний емоційний (позитивний) стан учнів. Потрібно враховувати також готовність дітей до засвоєння нового матеріалу. Обов'язкова умова результативності основної частини уроку – уважне спостереження вчителя за правильністю виконання гравцями завдань, вправ та їх оцінка. Помилки потрібно усувати на початку, коли виконання того чи іншого руху чи прийому не відпрацьовано до автоматизму.

Заклучна частина заняття. У заклучній частині уроку необхідно поступово знижувати фізичне навантаження, щоб забезпечити перехід учнів до іншої діяльності або відпочинку.

Засобами, які розв'язують ці завдання, є вправи на розслаблення; різновиди ходьби; дихальні вправи; рухливі, навчальні тренувальні ігри. Підводяться підсумки уроку (оцінки), даються настанови та завдання додому, учнів націлюють на наступний урок. Заклучну частину доцільно розглядати як момент зв'язку між досягнутим рівнем знань і подальшою роботою.

Для якісного навчання застосовують такі методи навчання на уроці: фронтальний, груповий, індивідуальний, колового тренування та способи навчання вправ – одночасний, поперемінний, почерговий, потоковий. Одним із засобів організації учнів є залучення їх до проведення загальнорозвиваючих вправ, суддівства, допомога з інвентарем тощо.

Вказівки з методики викладання і вдосконалення різноманітних методичних прийомів упродовж виконання вправ – вибір найдоцільніших методів і методичних прийомів для ознайомлення, закріплення навчального матеріалу, використання додаткового матеріалу, зорових, звукових,

тактильних і пропріорецептивних орієнтирів; музичного супроводу; вказівки з виконання вправи.

Взірець конспекту оформлення основної частини уроку з волейболу – див.у додаткові №1.

Необхідно взяти до уваги послідовність вивчення технічних прийомів – стійка та переміщення, передача м'яча двома руками знизу на місці та при русі, передача м'яча двома руками згори на місці та в русі, подача м'яча, атакуючий удар, блокування. Наступний етап навчання – вивчення різних способів виконання кожного із прийомів. Якісне оволодіння цими діями в комплексі створить основу, на базі якої для кожного волейболіста можна визначити ігрову спеціалізацію в команді та освоювати її. Важливим моментом під час вивчення є корекція виконання рухів та аналіз дій, періодичні інформаційні повідомлення та стимулювання дій гравців.

Якість усіх форм занять фізичними вправами, і уроків ФК зокрема, залежить від того, як учитель зможе розв'язати низку завдань.

1. Забезпечити максимальну зайнятість усіх учнів на уроці. Час що необхідно використовувати якомога доцільніше. Він затрачає на сприйняття, осмислення, і виконання учнями фізичних вправ, на переходи від одного виду занять до інших на паузи для відпочинку.

Вчитель має слідкувати за щільністю уроку, де виконання самих вправ доповнюється повідомленням теоретичних відомостей, показу і пояснення виконанням вправ. Тому, підвищення щільності уроку є важливим. За умови, що кожен учень має бути максимально зайнятий упродовж цілого уроку не буде безцільних перерв та простоїв тощо.

2. Організувати урок таким чином, щоб мати змогу постійно контролювати і регулювати фізичне навантаження. Відомо, що фізичне навантаження регулюється кількістю вправ, їх повторень, часом виконання кожної вправи, формою і характером рухів, координаційною складністю, умовами виконання.

Складність у регулюванні навантаження на уроці ФК полягає в тому, що на уроці одночасно займається приблизно 35 учнів, фізична підготовленість яких є далеко не однаковою. Для диференціювання навантаження гравців розподіляють на підгрупи за рівнем підготовленості (фізичної або техніко-тактичної). Вчитель орієнтується передовсім на дітей середньої підготовленості. Сильнішим учням навантаження збільшують, а слабшим – зменшують. Учнім підготовчої групи при потребі дають індивідуальні завдання.

3. Розташувати всіх учнів у залі (на майданчику) таким чином, щоб тримати усіх у полі зору.

4. Обдумати ще до початку заняття роздачу спортивного інвентарю та розташування учнів при виконання кидків, атакуючих ударів, подач.

5. «Розбити» виконання складних технічних прийомів за фазами та застосувати «підвідні вправи» (атакуючий удар, блокування та падіння).

6. Забезпечити на уроці порядок та дисципліну. Це багато в чому залежить від того, наскільки цікаво та доступно вчитель проводить урок, наскільки доцільні є його вимоги, наскільки він враховує вікові особливості та інтереси волейболістів.

### **Питання для самоконтролю**

1. Охарактеризуйте загальні вимоги до техніки безпеки на уроках з волейболу.

2. Назвіть основні завдання вчителя на практичних заняттях з волейболу.

3. Проаналізуйте теоретичні основи навчання волейболу.

4. Охарактеризуйте структуру уроку з волейболу.

5. Складіть конспект основної частини заняття (тема на вибір) з навчання технічних прийомів волейболу.

6. Розкрийте особливості вимог до організації уроку.

7. Проаналізуйте особливості організації учнів на уроці.

## **РОЗДІЛ II.**

### **ЗАВДАННЯ ТА ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

#### **2.1. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1**

**Вивчення основної стійки, вдосконалення переміщення волейболістів та навчання техніки виконання передачі м'яча двома руками зверху.**

Завдання:

1. Вивчення основної стійки волейболістів та вдосконалення переміщення.
2. Ознайомлення з технікою виконання передачі м'яча двома руками зверху.
3. Вивчення техніки виконання передачі м'яча двома руками зверху у спрощених умовах.

**Кількість годин – 2 год.**

**Підготовча частина – 20 хв.**

Повідомляються завдання на заняття. Виконуються різновиди ходьби, бігу (зі зміною напрямку та швидкості), стрибків. Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) забезпечать оптимальну еластичність зв'язок, сухожиль, м'язів та ланок рухового апарату. Вправи, що даються в підготовчій частині, мають забезпечити робоче збудження в нервових центрах, сконцентрованість уваги до виконання рухової діяльності в основній частині.

**Основна частина – 65 хв.**

## **Завдання 1. Вивчення основної стійки волейболістів та вдосконалення переміщення**

Техніка переміщення волейболістів характеризується переміщенням зі стартових стійок. Стійка – це оптимальне положення тіла, зручне для здійснення переміщення і переходу у вихідне положення для виконання технічного прийому. Розрізняють статичну і динамічну стійки.

Для виконання основної стійки тулуб нахиляють трохи вперед, ноги нарізно, злегка зігнуті у колінних суглобах, руки зігнуті в ліктьових суглобах на рівні поясу. Динамічна стійка – обидві ноги розташовані на одному рівні, аналогічно основній стійці. Вага тіла – на передній третині стопи обох ніг. Ноги зігнуті в колінах, руки зігнуті в ліктях і винесені вперед. Зайнявши стійку, гравець може стояти нерухомо на місці або переступати з ноги на ногу (це активізує діяльність м'язів ніг і допоможе швидше почати переміщення).

*Переміщення* у волейболі залежить від характеру виконання попередніх дій. Волейболістові доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, бігом, падінням та перекатом у різних їх поєднаннях та напрямках уперед, назад, у бік. Усі види переміщень волейболістів плавні та м'які, оскільки здійснюються завдяки неповному випрямленню ніг у колінах та відсутності махів руками.

Особливості стартових стійок наступні: у всіх випадках початок руху в будь-який бік із положення стартової стійки здійснюється швидше і точніше, ніж зі звичайного положення; початок руху з положення динамічних стійок здійснюється швидше, ніж з положення статичних стійок. У різних ігрових ситуаціях при виконанні різних технічних прийомів можуть використовуватися всі типи стартових стійок.

Переміщення по майданчику здійснюють ходьбою, бігом, стрибком. Переміщення з ігрової стійки кроком – ногу виносять уперед злегка зігнутою в коліні. Це допоможе уникнути вертикальних коливань тіла і швидко

прийняти вихідне положення для виконання технічних прийомів. Крім звичайного кроку, можна застосовувати приставні та інші кроки.

Біг характеризується стартовими прискореннями на незначні відстані, різкими змінами напрямку та зупинками. Здійснюють його подвійним кроком, що дає змогу зберегти високу швидкість руху на малій відстані пересування. Останній біговий крок за довжиною має бути найбільшим і закінчуватись стопорячим рухом винесеної вперед ноги, аналогічно до стрибка при атакуючому ударі. Це допоможе швидко робити зупинки після переміщення або різко міняти його напрямок.

Стрибок – це широкий крок з безопорної фази. Як правило, стрибок поєднується з кроком або бігом. Переміщення може закінчуватися стрибком, що уможливорює швидше завершити його.

#### **Орієнтовні вправи для вивчення стійки у волейболі:**

1) Переміщення приставним кроком у стійці в різних напрямках; 2) у стійці, перехресним кроком в різних напрямках, подвійний крок уперед – назад; 3) біг, за сигналом, зупинка, прийнявши стійку, стрибок уверх поштовхом двох ніг; 4) переміщення у стійці за периметром майданчика обличчям до сітки; 5) ривок із лицьової лінії до лінії атаки, зупинка, стрибок угору, переміщення до лицьової лінії спиною, прийняти ігрову стійку – повторити серію кілька разів; 6) переміщення в передній зоні приставним (перехресним, обличчям, спиною) кроком, торкаючись центральної лінії та лінії атаки; 7) підкидання м'яча в різні сторони та відстань від себе, переміщення під м'яч, який ловлять у стійці, естафети, рухливі ігри тощо.

### **Завдання 2. Ознайомлення з технікою виконання передачі м'яча двома руками зверху.**

*Передача двома руками зверху.* Перед виконанням передачі гравець приймає стійку: одна нога попереду іншої, опора на ногу, яка попереду. Якщо від партнера очікується передача з лівого боку, попереду ставлять

праву ногу, і навпаки. Переміщаються до орієнтовного місця зустрічі з м'ячем кроком або бігом. Тут важливі швидкий старт, швидке нарощування швидкості руху на першій третині шляху і поступове гальмування для точного вибору місця зустрічі з м'ячем. Останній крок виконують як стопорячий; стопи доцільно ставити на одному рівні, паралельно (це допомагає точніше спрямувати м'яч при передачі).

У вихідному положенні ноги згинають у колінах (кут у колінному суглобі – не менше  $90^\circ$ ), руки зігнуті в ліктях і підняті; кисті винесені перед обличчям так, щоб великі пальці перебувати приблизно на рівні брів. Вказівні і великі пальці обох рук утворюють чотирикутник, через які гравець спостерігає за наближенням м'яча. Кисті рук амортизують, при оптимальній напрузі мають форму овалу, утворюючи своєрідний ківш. При наближенні м'яча зустрічний рух починають ноги – розгинають у колінах. Трохи пізніше включають руки: розгинаючи в ліктьових суглобах, вони задають загальний напрямок польоту м'яча при передачі. Це здійснюється прямолінійним рухом осі зап'ясткового суглоба відносно осі плечового суглоба.

При виконанні зустрічного руху швидко й енергійно розгинають ноги, руки – повільніше. Регулюючи напрямок польоту м'яча, кисті при передачі, зберігають положення розгинання, при якому долоні перпендикулярні напрямку руху м'яча при передачі. Пальці при торканні виконують різні функції: великі пальці приймають на себе основне навантаження амортизації та утримання м'яча в напрямку його руху; вказівні та меншою мірою середні пальці є основними частинами торкання; безіменні пальці і мізинці утримують м'яч у бічному напрямку, регулюючи напрямок його польоту. Після вильоту м'яча ноги й руки продовжують розгинатися до повного випрямлення, до повної зупинки і паузи; в цьому положенні слід фіксувати руки після супроводжуючого руху.

За напрямком передачі можна виконувати вперед, над собою, назад (за голову), в бік. Передачі бувають короткі (у межах однієї зони), середні (з

однієї зони в іншу) і довгі (на відстань понад 5 м). Передачі розподіляють на низькі (заввишки до 1 м), середні (до 2 м) і високі (понад 2 м). Виконання високих та довгих передач характеризується активною роботою ніг. За швидкістю польоту м'яча передачі розділяють на повільні (до 10 м/с), прискорені (до 16 м/с) і швидкісні (більше 16 м/с). Для збільшення швидкості польоту м'яча використовують варіанти швидкісних і коротких передач, виконаних способом зверху двома руками. Швидкість польоту м'яча збільшують таким чином: у вихідному положенні беруть більш високу стійку, ноги в колінах згинають менше; положення кистей рук залежить від довжини передачі, але у всіх випадках вони розташовані нижче, ніж при повільній передачі; удар виконують швидким, активним рухом рук, ноги і руки при цьому випрямляються одночасно.

*Передача двома руками зверху у стрибку* – після переміщення під м'яч гравець стрибає вгору і піднімає зігнуті руки над головою. Передача виконується в найвищій точці стрибка завдяки випрямленню рук.

*Передача у стрибку з імітацією атакуючого удару* називається «відкидкою». В окремих випадках передачу зверху виконують однією рукою.

Техніку передач починають вивчати з вихідного положення. Гравець приймає стійку і перебуває в положенні, зручному до переміщення в будь-якому напрямку (динамічна стійка).

Спочатку доцільно виконувати передачі короткі та на середню відстань із середньою траєкторією польоту м'яча; поступово відстань і траєкторію польоту м'яча збільшують. У волейболі будь-яке торкання м'яча виконують швидко й одночасно двома руками, тобто уникаючи затримки або подвійного торкання м'яча.

Підготовчі і спеціальні вправи, що використовуються для навчання передачі м'яча, є індивідуальними, парними та груповими.



### **Завдання 3. Вивчення техніки виконання передач м'яча двома руками зверху у спрощених умовах**

Підготовчі вправи: низьке ведення м'яча двома руками; підняти м'яч з підлоги хватом пальців; кинути та піймати м'яча над головою (в парах кинути партнерові); підкинути та піймати м'яча у вихідному положенні – для передачі м'яча двома руками зверху.

#### Орієнтовні вправи для вивчення передач м'яча двома руками зверху.

1. Прийняти основну стійку, імітувати передачу. Звернути увагу на послідовність рухів. 2. Зі стійки, яка передуює передачі, кидки м'яча партнерові. 3. Підкидання м'яча над собою і передача його партнерові. 4. Виконання передачі після накинутаго партнером м'яча (спочатку точно гравцеві, потім перед ним і в сторони від нього). 5. Передачі м'яча у стіну лише за рахунок кистей на відстані 20 – 30 см; у ліктьових суглобах руки випрямлені. 6. Передачі м'яча в стіну, відстань збільшується до 2,5– 3 м, за рахунок роботи рук та ніг. 7. Після удару об землю виконують передачу м'яча на відстань до 9 м. 8. Зустрічна передача м'яча в парах (відстань змінюється). 9. Стоячи до стіни спиною, відстань 2 м, вдарити м'яч об землю, вихід під м'яч та виконати передачу за голову в стіну. 10. Один із партнерів вдаряє м'яч у підлогу, інший переміщається до нього і виконує передачу м'яча над собою (або партнерові).

#### *Основні помилки при виконанні передачі*

1. Передачу виконують на прямих ногах. 2. Присідання в момент торкання кистями м'яча, що спричиняє надмірні зусилля рук при передачі. 3. Передачу виконують від грудей або живота – низьке положення рук. 4. М'яч торкається долонь – пальці розслаблені. 5. М'яч проходить між руками – кисті широко розведені. 6. Передачу виконують збоку або із-за голови – неправильний вихід під м'яч. 7. М'яч передається дуже напруженими пальцями. Помилки важливо виправляти на першому етапі

навчання, щоб у подальшому уникнути переучування завченого неправильно прийому, який виконується автоматично.

**Заключна частина заняття – 5 хв.**

Застосовується біг у повільному темпі з переходом на ходьбу.  
Підведення підсумків заняття, повідомлення домашнього завдання.

### **Питання для самоконтролю**

1. Проаналізуйте техніку виконання стійки та методику вдосконалення переміщення у волейболі.
2. Складіть комплекс вправ для закріплення виконання стійки у волейболі та вдосконалення переміщення.
3. Охарактеризуйте техніку виконання передачі м'яча двома руками зверху.
4. Назвіть відомі вам способи виконання передачі м'яча двома руками зверху.
5. Складіть комплекс вправ для закріплення виконання передачі м'яча двома руками зверху у волейболі.
6. Розкрийте основні помилки при виконанні передачі м'яча двома руками зверху, шляхи їх усунення.

## **2.2. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2**

### **Вивчення техніки виконання прийому-передачі м'яча двома руками знизу у волейболі**

Завдання:

1. Ознайомлення з технікою виконання прийому-передачі м'яча двома руками знизу.
2. Вивчення техніки виконання прийому-передачі м'яча двома руками знизу у спрощених умовах.

**Кількість годин – 2 год.**  
**Підготовча частина – 20 хв.**  
**(рекомендації до проведення**  
**вказані у занятті №1)**  
**Основна частина – 60 хв.**

**Завдання 1. Ознайомлення з технікою виконання прийому-передачі  
м'яча двома руками знизу**

*Прийом-передача м'яча двома руками знизу.* Це основний спосіб прийому м'яча з потужних ударів у сучасній грі. Переміщаються до місця зустрічі з м'ячем кроком, стрибком або бігом. В останньому стопорячому кроці руки виносять уперед, витягнутими і напруженими кистями з'єднують, утворюючи умовний «замок». Кисті рук тримають у такому положенні: на долоню однієї руки кладуть іншу тильною стороною, фіксують великими пальцями (паралельними один до одного).

Доцільно ставити одну ногу попереду іншої: ЗЦВ тіла при цьому опускається, ноги зігнуті в колінах, тулуб трохи нахилений. Найкраще розміщувати руки перпендикулярно до траєкторії польоту м'яча. При наближенні м'яча зустрічний рух починають ноги: їх розгинають у колінах; тіло гравця піднімається вгору і трохи вперед (кут – приблизно 20°). Ноги випрямляють швидко й енергійно, що забезпечить для рук початкову швидкість руху. Руки включають у роботу дещо пізніше: швидкість їх руху зростає незначно. Торкання м'яча виконуються передпліччям. Тривалість контакту з м'ячем невелика, тому супроводжуючий рух рук має сенс для контролю за напрямком польоту м'яча. При цьому ноги майже повністю випрямляють, руки витягують уперед.

## **Завдання 2. Вивчення техніки виконання прийому-передачі м'яча двома руками знизу у спрощених умовах**

*Орієнтовні вправи для вивчення передачі м'яча двома руками знизу*

1. Імітація передачі на місці і після переміщення. 2. Виконання передачі м'яча, накинutoго партнером. 3. Передачі м'яча двома руками знизу над собою, переміщаючись від лицьової лінії до сітки, – та навпаки. 4. Підкидання м'яча над собою і передача його партнерові. 5. Зустрічна передача м'яча в парах: відстань до 2 м, широка стійка (за рахунок лише рук). 6. Зустрічні передачі в парах за рахунок роботи ніг та рук (відстань 3 м – і збільшується). 7. Один з партнерів ударяє м'ячем у підлогу, інший переміщується до нього і виконує передачу м'яча над собою (або партнерові). 8. Виконання передачі м'яча у стіну. 9. Вдаряємо м'яч об майданчик переміщаємося під м'ячем – спочатку один, пізніше два рази, та приймаємо двома руками знизу над собою. 10. Передачі м'яча після переміщення вздовж майданчика, а також через сітку тощо.

*Основні помилки при виконанні передач*

1. Гравець не встигає прийняти низьку стійку. 2. Під час прийому м'яча зі сторони гравець не робить випаду. 3. Падіння передуює виконанню передачі. 4. Неправильне положення рук і тулуба під час нижньої передачі (корпус нахилений уперед, руки зігнуті в ліктях). 5. Під час прийому знизу двома руками м'яч потрапляє на кисті рук, а не на передпліччя.

**Заключна частина заняття – 10 хв.**

Застосовується біг у повільному темпі з переходом на ходьбу, вправи для відновлення дихання. Підведення підсумків заняття, повідомлення домашнього завдання, питань для самоконтролю.

### **Питання для самоконтролю**

1. Охарактеризуйте техніку виконання передачі м'яча двома руками знизу.

2. Проаналізуйте методику навчання передачі м'яча двома руками знизу.
3. Складіть комплекс вправ для закріплення виконання передачі м'яча двома руками знизу у волейболі.
4. Розкрийте основні помилки при виконанні передачі м'яча двома руками знизу, шляхи їх усунення.

### **2.3. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 3**

**Вивчення техніки виконання верхньої та нижньої прямої подачі м'яча у волейболі**

Завдання:

1. Ознайомлення з технікою виконання подач м'яча.
2. Вивчення техніки виконання подач м'яча у спрощених умовах.

**Кількість годин – 2 год.**

**Підготовча частина – 20 хв.**

**(рекомендації до проведення  
вказані – у занятті №1)**

**Основна частина – 60 хв.**

#### **Завдання 1. Ознайомлення з технікою виконання подач м'яча**

Подачі – це способи введення м'яча у гру. У сучасному волейболі подачу використовують як ефективний засіб атаки, за допомогою якого суперникові ускладнюють підготовку тактичних комбінацій у нападі. Подачі бувають: нижні пряма й бокова, верхні пряма й бокова. Подачі виконуються відповідно до правил гри: волейболіст, що подає, стає на місце подачі (за лицьовою лінією), підкидає м'яч і ударом руки спрямовує його в бік суперника. Щоб виконати подачу будь-яким способом, необхідно: прийняти

вихідне положення перед подачею, точно і невисоко підкинути м'яч, правильно виконати удар, продовжити рух рукою в напрямку подачі.

Розрізняють подачі силові, націлені і планеруючі. Точне виконання подачі значно ускладнює суперникові прийом м'яча. Варіативність застосування подач підвищує ефективність атаки завдяки швидкості м'яча, що летить (силова подача), влучності (націлена подача), зміні траєкторії польоту (планеруюча подача).

Верхня пряма подача. Удар по м'ячу наносять вище осі плечового суглобу, стоячи обличчям до сітки (прямо). М'яч підкидають майже над головою дещо попереду на висоту до 1,5 м. Замах виконують уверх-назад, руку піднімають і відводять зігнутою в лікті за голову. Кут згину в ліктьовому суглобі не повинен бути менше 90°. Одночасно із замахом прогинаються у грудному і поперековому відділах, праве плече відводять назад. При ударному русі праву руку розгинають у ліктьовому суглобі, піднімають і маховим рухом виносять угору, праве плече піднімають угору. Продовжуючи маховий рух, виводять руку до місця зустрічі з м'ячем трохи попереду себе (кут нахилу витягнутої руки – приблизно 80°). Удар виконують ззаду і дещо знизу, щоб м'яч рухався вперед і вгору.

Нижня пряма подача. Для її виконання гравець стає на місце подачі у вихідному положенні, ноги ледь зігнуті в колінах, ліва трохи попереду, тулуб дещо нахилений уперед. М'яч на долоні лівої руки (для гравця, який подає правою рукою), зігнутої в ліктьовому суглобі, напроти руки, що виконує удар. Правою рукою виконують замах назад, масу тіла переносять на праву ногу, водночас підкидають м'яча вертикально вгору на 0,4 – 0,6 м. Випрямляючи праву ногу, виконують мах правою рукою вниз-уперед і вдаряють по м'ячу знизу-ззаду, спрямовуючи його вперед-угору. Удар виконують на рівні поясу напруженою долонею (кулаком). Нижня пряма подача виконується з місця без попереднього розбігу. Команди вищих спортивних розрядів її майже не застосовують. На сучасному рівні розвитку

гри вона малоефективна (рекомендовано вивчати виконання даного способу подачі для дітей, у котрих не достатньо сили).

## **Завдання 2. Вивчення техніки виконання подач м'яча у спрощених умовах**

### Орієнтовні вправи для вивчення подач

1. Кидки м'яча двома руками із-за голови на партнера, однією.  
2. Імітація подачі з вихідного положення. 3. Підкидання м'яча й виконання замаху без удару. 4. Виконання подачі у стінку (відстань до стінки 4 – 5 м, м'яч торкається стінки на висоті 3 – 4 м). 5. Виконання подачі в парах, стоячи на бокових лініях. 6. Виконання подач через сітку з трохи меншої відстані (4 – 7 м). 7. Виконання подачі з місця подачі.

Основні помилки при виконанні подач 1. Неправильне вихідне положення (прямі ноги, тулуб сильно нахилений уперед, попереду – однойменні нога й ударна рука). 2. Неправильне підкидання м'яча (м'яч підкидають за голову, у сторону або далеко від гравця). 3. Удар по м'ячу виконують розслабленою рукою. 4. Неточне попадання рукою по м'ячу (гравець не контролює м'яча).

### **Заключна частина заняття – 10 хв.**

Застосовується біг у повільному темпі з переходом на ходьбу, вправи для відновлення дихання. Підведення підсумків заняття, повідомлення домашнього завдання для самоконтролю.

### **Питання для самоконтролю**

1. Охарактеризуйте техніку виконання подач м'яча у волейболі.  
2. Назвіть основні способи виконання подач.  
3. Проаналізуйте методику навчання подач м'яча у волейболі.  
4. Розкрийте основні помилки при виконанні подач м'яча у волейболі, шляхи їх усунення.

5. Складіть комплекс вправ для закріплення виконання подач м'яча у волейболі.

## **2.4. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 4**

### **Вивчення техніки виконання прямого атакуючого удару**

Завдання:

1. Ознайомлення з технікою виконання прямого атакуючого удару.
2. Вивчення техніки виконання ударів за фазами, у спрощених умовах.

**Кількість годин – 2 год.**

**Підготовча частина – 20 хв.**

**(рекомендації до проведення  
вказані у занятті №1)**

**Основна частина – 60 хв.**

#### **Завдання 1. Ознайомлення з технікою виконання прямого атакуючого удару**

Техніка виконання прямого атакуючого удару:

- із високої стійки, визначивши траєкторію польоту м'яча, коректуючи швидкість розбігу (поступово збільшуючи) до місця відштовхування;
- на останньому кроці розбігу – стопорячий крок на п'ятку, з махом рук вниз-назад;
- стопи ставлять, паралельно згинаючи ноги, з маховим рухом рук уперед-угору (рука, яка не виконує удару, затримується на рівні плечей);
- рука, яка виконує удар, при замахові згинається в ліктьовому суглобі, плече та тулуб відводяться назад;
- удар по м'ячу відбувається за рахунок згинання тулуба і розгинання руки, що виконує удар, з активною роботою кисті по м'ячу;
- приземлення на півзігнуті ноги, на пальці.



Таким чином атакуючий удар включає – розбіг (зі стопорячим кроком), стрибок (із махом рук на удар), безпосередньо удар по м'ячу та приземлення.

Вивчення атакуючого удару починають з розбігу і стрибка, засвоєння певного ритму рухів. Особливу увагу звертають на правильне положення ніг та виконання стрибка (точно вгору). Потім вивчають виконання ударів по м'ячу без стрибка (в найвищій точці прямою рукою) та у стрибку по підкинутому м'ячеві.

## **Завдання 2. Вивчення техніки виконання атакуючих ударів у спрощених умовах за фазами.**

Підготовчі вправи:

1. Стрибок з місця вгору з махом рук. 2. Те саме, але з поворотом на 90°, 180°, 360°. 3. Стрибок після одного кроку. 4. Стрибок з підвищення з наступним стрибком угору з махом рук. 5. Широкий крок уперед на п'ятку, приставивши другу ногу, стрибок угору (спочатку в повільному темпі, потім у швидкому). 6. Те саме, але крок виконують стрибком. 7. Те саме, але з двох кроків із замахом рук. 8. Те саме, але стрибок до баскетбольного щита, кільця.

### Орієнтовні вправи при вивченні атакуючого удару

1. Імітація атакуючого удару з розбігу. Кидки м'яча двома руками із-за голови в стрибку через сітку (волейбольного), однією (тенісного) 2. Удар по м'ячеві без стрибка в підлогу, в стіну з ударом об підлогу (за рахунок кисті; за рахунок кисті, передпліччя, плеча; за рахунок кисті, передпліччя, плеча та тулуба). 3. Виконання атакуючого удару через тренувальну сітку, стоячи на підвищенні. М'яч накидає партнер. 4. Виконання удару з одного кроку (рука, що виконує удар, заздалегідь піднята; іншою виконують кидок м'яча в руку). М'яч накидає партнер. 5. Виконання удару через сітку, закріплену низько, з власного накидання та накидання партнера. 6. Атакуючі удари через сітку,

закріплену низько, із зони 4, з передачі із зони 3. 7. Те ж із зони 2 з передачі із зони 3. У подальшому удари виконують через сітку визначеної висоти.

#### Основні помилки при виконанні атакуючих ударів

1. Після розбігу стрибок виконують не вгору, а вперед, що призводить до переходу середньої лінії чи торкання сітки. 2. Передчасний вихід для атакуючого удару. 3. Недостатньо активна робота рук під час стрибка. 4. Вихід на удар боком до сітки. 5. Виконання удару по м'ячу рукою, зігнутою в ліктьовому суглобі. 6. Виконання удару розслабленою кистю руки. 7. Приземлення на прямі ноги.

#### **Заключна частина заняття – 10 хв.**

Застосовується біг у повільному темпі з переходом на ходьбу, вправи для відновлення дихання. Підведення підсумків заняття, повідомлення завдань для самоконтролю.

#### **Питання для самоконтролю**

1. Охарактеризуйте техніку виконання атакуючого удару у волейболі.
2. Назвіть основні способи виконання ударів.
3. Проаналізуйте методику навчання виконання атакуючого удару у волейболі.
4. Складіть комплекс вправ для закріплення виконання атакуючого удару у волейболі.
5. Розкрийте основні помилки при виконанні атакуючого удару у волейболі, шляхи їх усунення.

## **2.5. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 5**

### **Вивчення техніки виконання блокування м'яча у волейболі**

Завдання:

1. Ознайомлення з технікою виконання блокування м'яча.

2. Вивчення техніки виконання блокування у спрощених умовах.

**Кількість годин – 2 год.**

**Підготовча частина – 20 хв.**

**(рекомендації до проведення  
вказані у занятті №1)**

**Основна частина – 60 хв.**

### **Завдання 1. Ознайомлення з технікою виконання блокування м'яча**

*Блокування* – технічний прийом захисту, за допомогою якого загороджують шлях м'ячу після атакуючого удару суперника. Виконують його в переважній більшості випадків після переміщення. Гравець перебуває близько біля сітки, обличчям до неї; ноги на одному рівні нарізно, зігнуті в колінах, стопи паралельні. Руки зігнуті в ліктях, кисті перед грудьми. Переміщаються до умовного місця зустрічі з м'ячем на відстань до 2 м стрибком, на 2 – 3 м – приставними кроками, більше 3 м – звичайним бігом, повернутись обличчям до сітки.

Останній крок виконують стопорячим стрибком (як при розбігу до атакуючого удару). Якщо при атакуючому ударі стопор припадає на п'яту, то у блокуванні стопорячий рух здійснюється внутрішньою частиною стопи. Після переміщення бігом гравець попередньо повертається, ногу приставляє, потім підсідає й одночасно опускає лікті.

Рух під час стрибка починають руки, потім ноги. Відриваючись від опори, гравець виносить руки над сіткою так, щоб вони залишилися зігнутими в ліктях. Передпліччя мають невеликий нахил відносно сітки, пальці рук розведені й оптимально напружені, долоні паралельні сітці. При блокуванні біля країв сітки долоню однієї руки, ближчої до краю сітки, повернути під кутом. При наближенні м'яча руки розгинають в ліктьових суглобах і рухають уперед-угору. Одночасно кисті згинають у променево-зап'ясткових суглобах; пальці рухаються вперед-вниз. При торканні з м'ячем

кисті амортизують удар і скеровують м'яч уперед-униз, на бік суперника. Після завершення блокування кисті піднімають угору, гравець опускається і приземляється на зігнуті ноги на пальці.

Важливими елементами блокування є вибір місця і часу для стрибка та постановки рук над сіткою. При блокуванні атакуючого удару місце вибирають так, щоб блокуючий перебував на продовженні лінії розбігу атакуючого гравця. Блокування атакуючих ударів з переводом, як правило, здійснюють при груповому блоці; в цьому випадку місце для стрибка вибирає гравець, який блокує удар по ходу, а інший гравець «прилаштовується» до нього. Вибір моменту стрибка блокуючого гравця визначається діями атакуючого. Слід зазначити, що всі орієнтири для початку стрибка блокуючого проти удару ефективні за умови, якщо атакуючий і блокуючий приблизно одного росту. Блокуючому гравцеві нижчому слід стрибати дещо раніше, вищому – пізніше.

## **Завдання 2. Вивчення техніки виконання ударів за фазами, у спрощених умовах**

### Орієнтовні вправи для вивчення блокування

1. Імітація блокування на низькій сітці на місці та після переміщення.
2. Гравці розташовуються в парах з двох сторін сітки; один імітує атакуючий удар, другий – блокування.
3. Імітація блокування з дотиком двох гравців над сіткою кистями.
4. Блокування кидка.
5. Блокування передачі м'яча.
6. Блокування атакуючого удару.

### Основні помилки при виконанні блокування

1. Невчасне переміщення до місця блокування.
2. Стрибок виконується не вертикально, а вперед чи у сторону.
3. Блокуючий вистрибує раніше атакуючого.
4. Блокуючий вистрибує далеко від сітки.
5. Руки блокуючого широко розставлені.
6. Гравець під час блокування дивиться на м'яча, а не на

руки атакуючого. 7. Блокуючий приземляється на прямі ноги. 8. Під час приземлення руки опускають через сторони.

**Заклучна частина заняття – 10 хв**

Застосовується біг у повільному темпі з переходом на ходьбу, вправи для відновлення дихання. Підведення підсумків заняття, повідомлення завдань для самоконтролю.

### **Питання для самоконтролю**

1. Охарактеризуйте техніку виконання блокування у волейболі.
2. Назвіть основні способи виконання різновидів блокування.
3. Проаналізуйте методику навчання блокування у волейболі.
4. Складіть комплекс вправ для закріплення виконання блокування у волейболі.
5. Розкрийте основні помилки при виконанні блокування, шляхи їх усунення.

## **2.6. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ № 6 – 8**

### **Удосконалення виконання технічних приймів у волейболі**

Завдання:

1. Удосконалення техніки виконання передач м'яча у волейболі.
2. Удосконалення техніки виконання подач м'яча у волейболі.
3. Удосконалення техніки виконання атакуючих ударів та блокування.

**Кількість годин – 6 год.**

**Підготовча частина одного заняття – 20 хв.**

**(рекомендації до проведення**

**Вказані у занятті №1)**

**Основна частина першого заняття – 65 хв.**

## **Завдання 1. Удосконалення виконання передач м'яча**

### **двома руками зверху**

1. Передачі у ціль (вертикальну або горизонтальну на стійці діаметром до 70 см) із зони 3 і 2 в зону 4 після передачі над собою. 2. Те саме, але у ціль у зону 2 (передача із зон 4 і 3). 3. Те саме, але за вказівкою тренера. 4. Те саме, але з глибини майданчика. 5. Те саме, але передача для удару виконується з неточно доведеного м'яча. 6. Передачі у ціль (мішень) на стіні на відстані 3 – 5 м (діаметр цілі 50 см; розміщені вертикально одна над одною – перша на висоті 3 м від підлоги; друга – на висоті 2,5 м). 7. Передача м'яча в трійках через сітку, переміщення за напрямком передачі. 8. Передача у стрибку. 9. Передачі із зон 2, 3, 4 вперед, назад, боком до сітки, у стрибку у різні зони з різною траєкторією (перша передача від гравця зони 6). 10. У трійках передачі у стіну перед собою, лівий крайній гравець виконує серію передач над партнерами, переміщуючись праворуч – стає направляючим, наступний повторює завдання.

## **Удосконалення виконання прийому-передачі м'яча**

### **двома руками знизу**

Щоб гра у захисті була успішною, слід постійно розвивати спритність, швидкість реакції, рішучість, сміливість у прийманні м'яча, удареного з великою силою. Треба намагатися приймати будь-який м'яч, навіть якщо він безнадійний.

1. Приймання і передача м'яча у парах поперек майданчика. 2. Те саме, уздовж майданчика. 3. Те саме, чергуючи передачі зверху та знизу. 4. Приймання і передача м'яча в колонах у зонах 4 – 5, 3 – 6, 2 – 1. 5. Те саме, в зонах 4 – 1, 2 – 5. 6. Передача м'яча між двома гравцями з пересуванням майданчиком управо, вліво. 7. Приймання і передача м'яча у зонах 4 – 5, 3 – 6, 2 – 1 з наступної передачі через сітку. 8. Те саме у зонах 6 – 3 – 4, 6 – 3 – 2, без пересувань у зонах. 9. Те ж, але м'яч спрямовується із зони 4/2 через сітку у стрибку в зону 6. 10. Те саме, з пересуванням гравців у зонах. 11.

Подача в стіну – приймання (відстань від стіни 5 – 6 м) 12. У трійках гравець, який перебуває в центрі, приймає м'ячі з ударів партнерів, які розміщені на бокових лініях (щоразу повертаючись та відтягуючись). 13. У парах: один поблизу сітки, інший – на лицьовій лінії; гравець поблизу сітки виконує удари в напрямку партнера, гравець, який поблизу лицьової лінії, оббігає фішку та приймає м'яч. 14. Навчально-тренувальна гра із застосуванням передач м'яча.

### **Основна частина другого заняття – 65 хв.**

#### **Завдання 2. Удосконалення виконання подач м'яча**

1. В одній спробі виконати поспіль 10 – 15 подач.
2. Подачі на влучність по чергово у зони 2, 4, 5, 6 і 1.
3. Подачі на силу.
4. Подачі на силу і влучність у зони 2, 4, 5, 6 і 1.
5. Серія подач на влучність у гравця, який змінює місце розташування.
6. Подачі між сіткою та натягнутим шнурком над сіткою (0,5 – 0,7 м).
7. В.П. – стоячи спиною до сітки. Після підкидання м'яча повернутися обличчям до сітки і виконати подачу в ціль.
8. Серія подач на влучність, після серії виконання присідань (виконання серії передач).
9. Виконання подачі лівою та правою руками.
10. Серія подач на влучність, чергуючи способи виконання.
11. Навчально-тренувальна гра (вдосконалення виконання подач у грі).

### **Основна частина третього заняття – 65 хв.**

#### **Завдання 3. Удосконалення виконання атакуючих ударів**

1. Атакуючий удар за напрямком розбігу у зоні 4 з високої і далекої від сітки передачі з зони 3. Передача на удар виконується із зони 3, прийом виконується з зони 6.

2. Те саме, у зоні 2.
3. Те саме, з передач близьких до сітки.
4. Вправи 1, 2, 3, але атакуючий удар виконується з переведенням уліво, вправо.
5. Вправи 1, 2, 3, але із середніх і низьких передач м'яча.
6. Атакуючий удар із переведенням вліво, вправо у зоні 4, 3, 2 із середніх і коротких передач із зони 3 або 2.
7. Атакуючий удар у зоні 4/2, передача із зони 6.
8. Атакуючий удар у зоні 4/2 після приймання м'яча з подачі.
9. Застосування атакуючого удару у навчальній грі.
10. Серія атакуючих ударів у зонах 2, 3, 4.
11. Імітація атакуючого удару першим темпом – удар з високої передачі.

#### **Удосконалення виконання блокування**

1. Виконувати блокування в зонах 2, 4 послідовно, блокувати після переміщення гравця 3 зони.
5. Блокування атакуючого удару двома, трьома гравцями послідовно у зонах 2, 3, 4.
6. Блокування атакуючого удару з середньої передачі двома, трьома гравцями послідовно у зонах 2, 3, 4.
7. Блокування атакуючого удару з короткої передачі у зоні 3.
8. Блокування атакуючих ударів після виконання тактичної комбінації суперником.
9. Навчально-тренувальна гра із застосуванням атакуючих ударів та блокування одним, двома, трьома гравцями у грі.

#### **Заклучна частина заняття – 5 хв.**

Підведення підсумків заняття, повідомлення завдань для самоконтролю.



### **Питання та завдання для самоконтролю**

1. Охарактеризуйте основні засоби для вдосконалення технічних прийомів у волейболі.
2. Обґрунтуйте основні методи, спрямовані на вдосконалення виконання технічних прийомів у волейболі.
3. Підготуйтеся до виконання практичних нормативів.

## **2.7. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 9**

### **Виконання практичних нормативів**

**Кількість годин – 2 год.**

**Підготовча частина – 10 хв.**

**(рекомендації до проведення  
вказані – у занятті №1)**

**Основна частина одного заняття – 75 хв.**

### **Рекомендовані практичні нормативи**

1. Передача м'яча двома руками зверху над собою в межах передньої зони (висотою 1,5 – 2 м; кількість разів)

5	4	3	2
юн. 40 р.	юн. 35 р.	юн. 30 р.	юн. 25 р.
дів. 40 р.	дів. 35 р.	дів. 30 р.	дів. 25 р.

2. Передача м'яча двома руками зверху в ціль на відстані Юн – 6 м., дів. – 5 м ( з 10 спроб; кількість влучень )

5	4	3	2
юн. 8 р.	юн. 7 р.	юн. 6 р.	юн. 5 р.
дів. 7 р.	дів. 6 р.	дів. 5 р.	дів. 4 р.

3. Передача м'яча двома руками знизу в парах через сітку (кількість разів)

5	4	3	2
юн. 40 р.	юн. 35 р.	юн. 30 р.	юн. 25 р.
дів. 40 р.	дів. 35 р.	дів. 30 р.	дів. 25 р.

4. Передача двома руками знизу в стіну на відстані Юн. – 6 м; Дів. – 4 м (кількість разів)

5	4	3	2
юн. 40 р.	юн. 35 р.	юн. 30 р.	юн. 20 р.
дів. 40 р.	дів. 35 р.	дів. 30 р.	дів. 20 р.

5. Подача м'яча (10 спроб, кількість влучень у майданчик)

5	4	3	2
юн. 8 р.	юн. 7 р.	юн. 6 р.	юн. 5 р.
дів. 7 р.	дів. 6 р.	дів. 5 р.	дів. 4 р.

6. Прийом м'яча з подачі з доведенням в 3 зону (кількість разів із 10)

5	4	3	2
юн. 7 р.	юн. 6 р.	юн. 5 р.	юн. 4 р.
дів. 7 р.	дів. 6 р.	дів. 5 р.	дів. 4 р.

7. Прямий атакуючий удар, оцінюється техніка виконання

виконана правильно – 5; виконано вище середнього рівня з незначними помилками – 4; виконано нижче середнього рівня з грубою помилкою – 3; виконано з кількома грубими помилками – 2).

8. Блокування м'яча оцінюється техніка виконання:

виконана правильно – 5; виконано вище середнього рівня з незначними помилками – 4; виконано нижче середнього рівня з грубою помилкою – 3; виконано з кількома грубими помилками – 2).

**Заклучна частина заняття – 5 хв.**

Підведення підсумків заняття, повідомлення оцінок.

### **Завдання для самоконтролю**

1. Розробіть комплекси вправ для визначення рівня підготовленості виконання технічних прийомів у волейболі.
2. Знати і вести протокол (міжнародний рахунковий аркуш). Вивчити жести суддів у волейболі (див додаток №3, 4).

## **2.8. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 10**

### **Навчання тактичних дій у нападі, (подач)**

Завдання:

1. Ознайомлення з тактикою виконання подач.
2. Навчання індивідуальних тактичних дій у виконанні подач.
3. Методика розвитку сили.

**Кількість годин – 2 год.**

**Підготовча частина – 20 хв.**

**(рекомендації до проведення  
вказані у занятті №1)**

**Основна частина – 60 хв.**

#### **Завдання 1. Ознайомлення з тактикою виконання подач**

Основне тактичне завдання при виконанні подачі – виграш очка або ускладнення дій суперника при переході від оборони до нападу. Індивідуальним тактичним завданнями у виконанні подач є точність, метою – спрямувати м'яча у вільне місце майданчика; на гравця, слабо приймаючого м'яч; між двома гравцями; на гравця, що виходить із задньої лінії на передню для виконання другої передачі; на гравця, що вийшов на заміну.

Подачі швидкісні (силові) виконують із метою зменшити час польоту м'яча і тим самим – виграти час на підготовку та виконання прийому м'яча на боці суперника. Подачі планеруючі мають на меті спотворення звичних

сприйняття оцінки траєкторії польоту м'яча і тим самим зменшення часу на підготовку та виконання прийому м'яча.

## **Завдання 2. Навчання індивідуальних тактичних дій у виконанні подач**

### *Вправи для вивчення тактики подач*

Слід знати – подачу виконують на «слабших», на гравця, який помилився, який вийшов на заміну, між гравцями, на розігрюючого гравця, на найкращого атакуючого, в незахищену зону, чергувати силові подачі в останній метр майданчика та укорочені тощо.

1. Подача у 3-метровий коридор.
2. Подача у 1 і 5 зони (кути майданчика).
3. Подача між гравцями (розташування гравців моделюється).
4. Подача у вказану зону.
5. Подача на вказаного гравця.
5. Подача на гравця, який змінює місце розташування.

Гравець має спокійно вийти на місце подачі, після чого оцінює ситуацію на стороні суперника, приймає рішення, куди і з якою силою спрямувати м'яча, і лише тоді виконує подачу. Для подальшого вдосконалення виконують подачу різними способами.

## **Завдання 3. Методика розвитку сили волейболістів**

*Сила* – це здатність переборювати опір м'язовими зусиллями. Існують вікові особливості розвитку сили у волейболістів. У волейболі рекомендовано розвивати швидко-силові якості, адже сила виконаної подачі, атакуючого удару однаковою мірою залежить як від сили удару, так і від швидкості руху (в даному випадку – верхнього плечового поясу). У волейболі особливу увагу потрібно надати вправам, що зміцнюють м'язи

спини, рук, ніг. Силкові вправи потрібно давати при виконанні вправ із великою амплітудою.

Для того, щоб волейболісти досягли органічного поєднання сили та швидкості, засоби та методи вправ мають відповідати вимогам рухової активності у волейболі. Найбільш раціональна у цьому плані комбінована динамічна гра.

Волейболістам потрібно проявляти силу за короткий проміжок часу. Застосування різноманітних стрибкових вправ буде найефективнішим для розвитку спеціальної «вибухової» сили.

Вправи для розвитку сили: кидки волейбольних та набивних м'ячів на дальність, різноманітні стрибки та настрибування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи та підтягування. Застосування вправ з гантелями, штангою, еспандером тощо.

#### **Заключна частина заняття – 10 хв.**

Закріплення тактики виконання подач м'яча в навчально-тренувальній грі. Підведення підсумків заняття, повідомлення завдань для самоконтролю.

#### **Питання для самоконтролю**

1. Охарактеризуйте тактику виконання подач.
2. Обґрунтуйте методику навчання та вдосконалення виконання подач у волейболі.
3. Проаналізуйте методику розвитку сили волейболістів.

## **2.9. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 11**

### **Навчання тактичних дій у нападі (передачі м'яча для виконання атакуючого удару)**

Завдання:

1. Ознайомлення з тактикою виконання передач.

2. Навчання індивідуальних тактичних дій у виконанні передач.

3. Методика розвитку швидкості

**Кількість годин – 2 год.**

**Підготовча частина – 20 хв.**

**(рекомендації до проведення  
вказані у занятті №1)**

**Основна частина – 50 хв.**

### **Завдання 1. Ознайомлення з тактикою виконання передач**

Основне тактичне завдання при виконанні другої передачі – забезпечення оптимальних умов для ефективного виконання атакуючого удару. Індивідуальним тактичними завданнями є точне виконання з метою спрямувати м'яча на визначеного (наприклад, найсильнішого або проти слабого блоку) гравця.

– Передачі швидкісні мають на меті зменшити час польоту м'яча і тим самим – час на підготовку та організацію блоку, прийому на стороні суперника (як правило, виконуються лише за рахунок роботи кистей).

– Передачі уздовж усієї довжини сітки, що мають на меті побудову фронту атаки і розміщення блокуючих суперника таким чином, щоб зашкодити організації групового блоку (виконуються за активної роботи ніг та рук);

– Передачі низькі за висотою, застосовують із метою несподіваної атаки і внаслідок цього неможливості організації блокування.

### **Завдання 2. Навчання індивідуальних тактичних дій у виконанні передач**

*Вправи для вдосконалення виконання другої передачі на удар для  
розв'язання тактичних завдань*

Розігруючий гравець має технічно правильно та точно виконувати передачі вперед і назад. Крім того, перед передачею він має оцінити місце перебування своїх атакуючих гравців та їх можливості. На перших етапах навчання виконують передачу найбільш надійному гравцеві, перед тим оцінивши його місце знаходження та готовність.

1. Підкидання м'яча над собою і передача партнеру, який змінює своє місце розташування.

2. Передача із зони 3 в зону 4, чергуючи передачі з високою та низькою траєкторією на край сітки.

3. Те саме, але чергують передачі біля себе (короткі, метрові на зльоті) та на край сітки, для виконання коротких передач атакуючий підіймає великий палець угору.

4. Те саме, але чергують передачу на сітку та на гравця, який стоїть на лінії атаки.

5. Те саме, але гравець виходить для передачі із задньої лінії.

Залежно від засвоєння матеріалу залучають блокуючого гравця (передачу виконують у протилежному напрямку від блокуючого). Також виконують короткі передачі, метрові та прострільні.

6. Застосування вивченого в навчально-тренувальних іграх.

### **Завдання 3. Методика розвитку швидкості**

*Швидкість* – виконання вправ з максимальною інтенсивністю протягом невеликого проміжку часу. Розвиток швидкості тісно пов'язаний із віковими особливостями гравців.

У волейболістів потрібно розвивати швидкість бігу, стартову швидкість, швидкість руху, швидкість оцінки, обробки інформації, швидкість тактичного мислення.

При виконанні вправ на розвиток швидкості слід пам'ятати:

- техніка вправи не повинна бути складною і має виконуватися на граничній швидкості;
- вправи слід добре вивчити, щоб при виконанні зусилля затрачались не на спосіб виконання, а на їх швидкість;
- тривалість має бути такою, щоб до кінця виконання вправи швидкість не знижувалася через втоми;
- відпочинок між виконанням вправ має бути при повному відновленні, рекомендовано активний відпочинок;
- вправи на швидкість виконуються на початку заняття.

Слід підібрати вправи, що виконуються максимально швидко, наближені за своєю структурою до волейбольних. Розвитку швидкості переміщення сприяють ривки на короткі дистанції з різкою зміною напрямку або зупинками, переключення дій шляхом поєднання імітаційних вправ. Спеціальні вправи, спрямовані на розвиток швидкості, сприяють поліпшенню скорочувальної здатності м'язів, їх еластичності та сили, рухомості в суглобах. У волейболі швидкість відіграє надзвичайно важливу роль, оскільки кожному гравцеві доводиться реагувати на зміну зовнішніх умов не тільки руховими, а й психічними проявами.

Швидкість вибіркового реагування залежить від: досконалого орієнтування в ігрових ситуаціях; діяльності рецепторів, тобто швидкості перенесення подразника до нервових центрів та перебігу вибіркового процесів у самому центрі; швидкості перенесення імпульсу до м'язів.

Швидкість вибіркового реагування – важливий показник командних дій, що оцінюється за швидкістю вибору та реалізацією тактичного боку ігрової діяльності волейболістів. У волейболі швидкість реагування має велике значення, оскільки здатність до швидкого орієнтування під час переходу у грі від захисту до атаки і навпаки зумовлена лімітом часу, аналізом та вибором техніко-тактичного арсеналу, тим більше, що у волейболі існує постійний взаємозв'язок із партнером. Вибіркову реакцію



вибору під впливом тренування можна розвивати, з досвідом ця властивість переходить в антиципацію (передбачення).

**Заключна частина заняття – 20 хв.**

Закріплення тактики виконання передач м'яча для удару в навчально-тренувальній грі. Підведення підсумків заняття, повідомлення завдань для самоконтролю.

### **Питання для самоконтролю**

1. Охарактеризуйте тактику виконання передач.
2. Обґрунтуйте методику навчання індивідуальних тактичних дій у виконанні передач.
3. Розкрийте особливості розвитку швидкості волейболістів.

## **2.10. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 12**

### **Вивчення тактичних дій у нападі (атакуючих ударів)**

Завдання:

1. Ознайомлення з тактикою виконання ударів.
2. Навчання індивідуальним тактичним діям у виконанні атакуючих ударів.
3. Методика розвитку гнучкості.

**Кількість годин – 2 год.**

**Підготовча частина – 20 хв.**

**(рекомендації до проведення  
вказані у занятті №1)**

**Основна частина – 50 хв.**

### **Завдання 1. Ознайомлення з тактикою виконання ударів**

Основне тактичне завдання при виконанні атакуючого удару – виграти очко. Індивідуальними тактичними завданнями є:

– атакуючі удари на точність, мають на меті скерувати м'яч у певне (вільне) місце майданчика суперника; на гравця, слабо приймаючого м'яча; між двома гравцями;

– атакуючі удари швидкісні, мають за мету зменшити час польоту м'яча і тим самим – час на підготовку та виконання прийому м'яча на стороні суперника; атакуючі удари проти блоку суперника, що мають на меті боротьбу з першим ешелоном оборони суперника: повз блок (удари з переводом), вище блоку, «блок-аут», за блок (обмани).

## **Завдання 2. Навчання індивідуальним тактичним діям у виконанні атакуючих ударів.**

*Вправи для вдосконалення виконання тактики атакуючих ударів*

Основу тактичної підготовки атакуючого гравця складають комбіновані вправи, у яких розігруючий та атакуючий гравці намагаються побороти опір блокуючих і захисників. Перед розбігом атакуючий дивиться у бік суперника та оцінює ситуацію.

1. Чергування ударів із зони 4 (2) з передачі із зони 3 залежно від дії блокуючого (блок є – обманний удар, немає – силовий).

2. Те саме, але атакуючий діє залежно від дії захисника (захисник змінює місце розташування, удар виконується у незахищену зону).

3. Те саме, але два захисники – один з яких слабший (удар на слабшого, захисники змінюють розташування).

4. Те саме, але з блокуючим і з захисником (є блок і підстраховка – удар з переводом, є блок немає страховки – обманний удар).

5. Те саме, але з двома блокуючими (подвійний блок – обманний удар, одиночний блок – удар у вільну від блоку зону).

### **Завдання 3. Методика розвитку гнучкості**

*Гнучкість* – рухливість у суглобах, що дає змогу виконувати рухи з великою амплітудою. Рухливість у суглобах, що сприяє виконанню рухів з великою амплітудою, називається гнучкістю. Гнучкість волейболістів залежить від форми суглобових поверхонь, гнучкості спини, еластичності зв'язок, сухожилів та м'язів, на тонус яких впливає стан нервової системи. Гнучкість розвивається вправами на розтягування. Їх виконують пружно та невеликими серіями, із поступовим збільшенням темпу та амплітуди. Амплітуда рухів залежить від еластичності зв'язок та м'язів. При виконанні вправ з амплітудою у волейболі важливу роль відіграють не лише працюючі м'язи, а й м'язи-антагоністи.

При розвитку гнучкості у волейболі поряд із динамічними вправами застосовують статичні вправи.

#### Особливості методики формування гнучкості.

Для розвитку гнучкості волейболістів використовується динаміко-статичний режим, застосовуються вправи зі збільшенням амплітуди руху (активні, пасивні): прості махи, вправи на самозахоплення чи утримання, тяга з допомогою партнера.

Статичні вправи – фіксація тіла протягом 20 – 30 с. Вправи на гнучкість виконуються серіями по 3 – 5 повторень у кожній, чергуються з вправами на розслаблення.

При розвитку гнучкості необхідно забезпечити найкраще виконання необхідних рухів, притаманних волейболістам, не слід домагатися граничних можливостей гнучкості. Спеціальна гнучкість у волейболі характеризується рухами з великою амплітудою, що передбачають рухливість у суглобах, еластичність м'язів та зв'язок (наприклад, атакуючий удар). Для спеціальної гнучкості використовуються вправи на «розтягнення», схожі за своєю структурою на рухи або їх окремі частини при виконанні технічних прийомів гри. Недостатній розвиток гнучкості призводить до травм. Тому вправи для

розвитку спеціальної гнучкості сприяють збільшенню рухливості в суглобах, зміцненню м'язово-зв'язкового апарату, а також розвитку його еластичності.

**Заключна частина заняття – 20 хв.**

Закріплення тактики виконання атакуючих ударів у навчально-тренувальній грі. Підведення підсумків заняття, повідомлення завдання для самоконтролю.

#### **Питання для самоконтролю**

1. Охарактеризуйте тактику виконання атакуючих ударів.
2. Обґрунтуйте методику навчання індивідуальних тактичних дій у виконанні атакуючих ударів.
3. Розкрийте особливості розвитку гнучкості волейболістів.

### **2.11. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 13**

#### **Навчання тактичних дій у захисті (приймання м'яча)**

Завдання:

1. Ознайомлення з тактикою виконання приймання м'яча.
2. Навчання індивідуальних тактичних дій у виконанні приймання м'яча.
3. Методика розвитку спритності.

**Кількість годин – 2 год.**

**Підготовча частина – 20 хв.**

**(рекомендації до проведення  
вказані у занятті №1)**

**Основна частина – 50 хв.**

#### **Завдання 1. Ознайомлення з тактикою виконання приймання м'яча**

Основним тактичним завданням при виконанні першої прийому-передачі є перехід від дій оборони до дій нападу й організація початку атаки. Індивідуальним тактичним завданням є виконання спрямованої (точної)

передачі на гравця або певне місце, куди очікується вихід розігруючого гравця.

Дії без м'яча (спостереження, орієнтація, швидкість реагування, переміщення), із м'ячем (приймання подачі, удару, страхування, блокування).

## **Завдання 2. Навчання індивідуальних тактичних дій у виконанні приймання м'яча**

*Вправи для вдосконалення виконання тактики прийому м'яча з подач*

Перед прийомом подачі гравець перебуває у стійці, слідкує за переміщенням розігруючого гравця своєї команди, визначає можливу траєкторію та напрямок польоту м'яча з подачі.

1. Переміщення одним зі способів за сигналом, імітація приймання.
2. Приймання м'яча, перекинутого через сітку, і доведення на розігруючого гравця, який змінює місце розташування.
3. Те саме, але кидки виконують ліворуч, праворуч, уперед від гравця, який приймає.
4. Те саме, але приймання подачі, спочатку точно спрямованої на захисника, надалі в боки від нього.

Вибір місця для прийому м'яча залежить від напрямку, швидкості, відстані від сітки, висоти передачі на удар, переміщення атакуючого гравця, а також блокуючих гравців та інших захисників своєї команди.

*Вправи для вдосконалення тактики прийому м'яча з атакуючих ударів*

1. Гравці перебувають у 2, 3, 4 зонах із м'ячами обличчям до лицьової лінії та виконують удар на гравців задньої лінії; інші перебувають у вільній зоні біля 5, за чергою переміщаються у 5, 6 та 1 зони навпроти гравців 2, 3, 4, та виконують приймання м'яча, точно повертають м'яч гравцеві з удару.
2. Те саме, але гравці, які виконують удар, перебувають з іншого боку сітки виконують удар з власного підкидання, після чого переміщуються на

сторону гравця, який приймає м'яча, точно довівши його на гравця під сіткою.

3. Гравці перебувають у зонах 1, 6, 5 та приймають м'ячі гравців, які виконують удар з передачі гравця зони 3 і є на протилежній стороні сітки (м'яч доводять у 2 зону).

Гравці після певної кількості повторів змінюються розташуванням у зонах на прийомі, а потім і завданням з атакуючими.

### **Завдання 3. Методика розвитку спритності**

*Спритність* – це вміння волейболіста швидко виконувати складні рухові дії. Специфікою волейболу є несподівані рухові завдання, які потребують швидкого орієнтування і миттєвого виконання рухів. Для розвитку спеціальної спритності виконують звичні вправи в незвичних умовах.

У волейболі для розвитку спритності використовують прискорення на максимальній швидкості на відрізках 25 м, поступово збільшуючи кількість повторень. Біг спиною вперед. Переміщення правим та лівим боком приставним, перехресним кроком та стрибками. Прискорення з різних вихідних положень під час старту. Стартові ривки – за зоровим та звуковим сигналом. Зміна напрямку та швидкості під час пересувань. Вправи, які розвивають швидкість реакцій на м'яч, дії партнера та на певну ситуацію чи її зміну.

Стрибки з місця і в русі поштовхом однією та двома ногами, дістаючи різні предмети (кошик, щит і т.п.). Серійні стрибки на максимальну висоту, стрибки у глибину з послідовним вистрибуванням угору та доторканням до предметів.

Чергування бігу та стрибків на коротких дистанціях (10 – 15 м). Чергування стрибків із наступним прискоренням на короткі відстані в різних напрямках. Ривки, поєднані із зупинками, поворотами та імітацією будь-

якого технічного прийому волейболу. Вправи з поєднанням прискорень та стрибків через набивні м'ячі, гімнастичні лави, через партнера і т.п.

**Заключна частина заняття – 20 хв.**

Закріплення тактики виконання приймання м'яча в навчально-тренувальній грі. Підведення підсумків заняття, повідомлення завдання для самоконтролю.

#### **Питання для самоконтролю**

1. Охарактеризуйте тактику приймання м'яча.
2. Обґрунтуйте методику навчання тактичних дій приймання м'яча.
3. Розкрийте особливості розвитку спритності.

## **2.12. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 14**

### **Навчання тактичних дій у захисті (блокування)**

Завдання:

1. Ознайомлення з тактикою виконання блокування м'яча.
2. Навчання індивідуальних тактичних дій у виконанні блокування м'яча.
3. Методика розвитку витривалості.

**Кількість годин – 2 год.**

**Підготовча частина – 20 хв.**

**(рекомендації до проведення  
вказані у занятті №1)**

**Основна частина – 50 хв.**

**Завдання 1. Ознайомлення з тактикою виконання  
блокування м'яча.**

Тактичним завданням при блокуванні у волейболі є протидія атаці, зниження ефекту атакуючих дій суперника. Індивідуальними тактичними завдання включають:

- захист окремих вразливих місць майданчика (вільне місце, розташування розігруючого, гравця недостконало приймаючого м'яча, і т.д.); «зонне» блокування, виконване нерухомим блоком:

- повна протидія атаці суперника із захистом усього майданчика – «ловляче» блокування. У початковому розташуванні блокуючий займає місце навпроти атакуючого гравця команди суперника у відповідній ігровій зоні (наприклад: блокуючий у зоні 2 проти атакуючого гравця команди суперника в зоні 4). Кожен блокуючий може діяти як у своїй, так і в сусідній зоні – це визначається загальним планом ведення гри, при цьому він завжди діє після атакуючого гравця суперника. Для блокуючого завжди виникає два тактичні завдання: в якому місці і в який час виконати дію блокування. Ці завдання розв'язуються при узгодженні дій блокуючого з діями гравців команди нападу в такому порядку:

- а) із гравцем, що виконує другу передачу для атакуючого удару з метою визначення напрямку можливої атаки (за розміщенням рук і ніг розігруючого гравця і т.п.);

- б) із траєкторій польоту м'яча з метою визначення місця атаки і способу виконання атакуючого удару (довжина, висота польоту м'яча і т.п.). Одночасно з польотом м'яча при передачі блокуючий гравець переміщається в орієнтовне місце атаки;

- в) із гравцем, що виконує атакуючий удар у такому порядку: оцінка напрямку його розбігу до м'яча з наступним розташуванням навпроти цього розбігу, щоб «закрити» напрямок атаки «по ходу»; оцінка руху ударної руки при замахові з тим, щоб визначити момент початку стрибка. Тут доцільно керуватися такими правилами: при високій (середній) передачі близько до сітки (до 1 м) стрибок слід виконувати по моменту перетину «ударною»



рукою атакуючого лінії голови при замаху; при тій же передачі, але віддаленій від сітки ( більше 1 м) – моменту перетину «ударною» рукою нападника лінії голови при ударі по м'ячу; при низькій передачі, близькій до сітки, – по моменту підйому рук на рівень голови при відштовхуванні для атакуючого удару; при передачі типу «зліт» – до моменту стрибка нападника при розбігові.

## **Завдання 2. Навчання індивідуальних тактичних дій у виконанні блокування м'яча**

*Рекомендовані вправи для вдосконалення виконання блокування*

Важливим у блокуванні є вибір місця та часу для стрибка. Вибір місця залежить від траєкторії та напрямку польоту м'яча після передачі для удару. Надалі блокуючий аналізує дії атакуючого гравця та намагається йому протидіяти.

1. Блокування ударів у зоні 2, або 4 (із середніх, високих та прострільних передач).
2. Блокування ударів у зонах 2 і 4, переміщаючись із зони 3.
3. Те саме, але передачі на удар – високі та низькі.
4. Блокування ударів із задньої лінії.
5. Група гравців розіграє тактичні комбінації – блокуючий намагається заблокувати удар.

## **Завдання 3. Методика розвитку витривалості**

Витривалість залежить від працездатності центральної нервової, серцево-судинної та дихальної систем. У волейболі для розвитку цієї якості необхідна тривала дія вправ на організм.

Необхідно розвинути у гравців здатність виконувати значний обсяг повторно змінних швидкісних навантажень і дій, що потребують високої

точності виконання. Стрибкова та ігрова швидкісна витривалість – ось різновиди спеціальної витривалості волейболістів.

Потрібно виконувати різні варіанти повторної роботи, тобто чергувати короткочасну роботу з порівняно нетривалим відпочинком. Щоб успішно розвивати витривалість, доцільно застосувати методи її вдосконалення: метод рівномірного тренування, метод повторно-змінного тренування, метод колового тренування, комплексний та інтервальний методи.

**Заключна частина заняття – 20 хв.**

Закріплення тактики виконання блокування в навчально-тренувальній грі. Підведення підсумків заняття, повідомлення завдання для самоконтролю.

#### **Питання для самоконтролю**

1. Проаналізуйте тактику виконання блокування м'яча.
2. Розкрийте методику навчання індивідуальних тактичних дій у виконанні блокування м'яча.
3. Розкрийте особливості розвитку витривалості волейболістів.

### **2.13. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 15**

#### **Навчання групових тактичних дій у нападі у волейболі**

Завдання:

1. Ознайомлення з тактичними комбінаціями «хвиля», «хрест», «ешелон».
2. Навчання тактичних комбінаціях.
3. Закріплення виконання тактичних комбінацій.

**Кількість годин – 2 год.**

**Підготовча частина – 20 хв.**

**(рекомендації до проведення  
вказані у занятті №1)**

**Завдання 1. Ознайомлення з тактичними комбінаціями «хвиля»,  
«хрест», «ешелон»**

Групові тактичні дії гравців у нападі складаються з таких індивідуальних дій, які виконуються послідовно перша передача (прийом на розігруючого гравця) – початок атаки, друга передача (розігруючого гравця) та виконання атакуючого удару.

В ігровому процесі виявлена певна повторюваність ряду ігрових ситуацій з більшими чи меншими змінами – це типові тактичні побудови в нападі, які прийнято називати «комбінаціями», під якими розуміються взаємодії гравців, спрямовані на створення однієї з оптимальних умов для завершення атаки.

Від кількості гравців, що беруть участь в атаці, групові тактичні дії (комбінації) поділяються на:

- одноступінчасті, де атака проводиться одним гравцем після другої передачі партнера;
- двоступінчасті, де атакуючі дії виконуються двома – чотирма гравцями у дві черги після другої передачі.

Якщо у нападі беруть участь два атакуючих гравці, де атакуючий першої черги діє поруч із розігруючим гравцем, а атакуючий другої черги – далі від нього, такі дії називаються «прямими». Якщо поруч із розігруючим гравцем діє гравець другої черги атаки, такі дії називаються «зворотними». Якщо поруч із розігруючим гравцем обидва атакуючі (першої та другої черги) діють поряд – дії називаються «змішаними».

1. Комбінація «хвиля»: вихід до сітки гравців першої та другої черг атаки характеризується наявністю паралельних шляхів переміщення. Комбінація побудована для обігравання блоку суперника по фронту з

використанням усієї довжини сітки або за різницею часу атаки двох гравців (першої та другої черг).

2. Комбінація «хрест»: вихід до сітки гравців першої та другої черг атаки характеризується наявністю перетину шляху переміщення цих гравців. Комбінація побудована на обіграванні блоку суперника за різницею часу атаки гравців першої та другої черг.

3. Комбінація «ешелон»: вихід до сітки атакуючих гравців характеризується визначеною послідовністю та їх розташуванням. Гравець першої черги атаки виходить безпосередньо до сітки імітує виконання атакуючого удару. Гравець другої черги атаки виходить на місце, дещо віддалене від сітки, «за спину» гравця першої черги, звідки і виконує удар. Комбінація побудована на обіграванні блоку суперника за різницею часу атаки гравців першої та другої черг.

## **Завдання 2. Навчання тактичних комбінацій.**

*Рекомендовані вправи для вивчення тактичних взаємодій (комбінацій) у нападі*

1. Імітація виконання переміщень та ударів.

2. Виконати тактичну комбінацію з передачі розігруючого, який перебуває в 3 зоні, завершення взаємодії не удар, а передача м'яча – на сторону суперника.

3. Виконання ударів з передачі розігруючого гравця з 3 зони почергово для гравців першої та другої черг.

4. Виконання тактичної комбінації, але передача перша на розігруючого виконується гравцем, який розміщений ближче до нього.

5. Те саме, але передачу (кидок) на гравців атаки виконує партнер із протилежної сторони сітки – почергово на кожного.

6. Те саме, але гравець, який виконує кидок, при виконанні партнерами комбінації виходить на блок.

7. Повторити ті ж вправи (1, 2, 3, 4, 5, 6), але розігруючий гравець перебуває у 2 зоні.

### **Завдання 3. Закріплення виконання тактичних комбінацій.**

Закріплення виконання тактичних комбінацій у навчально-тренувальній грі.

**Заключна частина заняття – 5 хв.**

Підведення підсумків, повідомлення завдання для самоконтролю.

### **Питання для самоконтролю**

1. Охарактеризуйте групові тактичні дії в нападі у волейболі.
2. Проаналізуйте особливості застосування тактичних комбінацій у волейболі.
3. Розкрийте методику навчання групових тактичних дій у нападі у волейболі.

## **2.14. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 16**

### **Навчання групових тактичних дій у захисті у волейболі**

Завдання:

1. Ознайомлення з груповими тактичними діями в захисті прийому з подачі гравців.
2. Ознайомлення з груповими тактичними діями в захисті двох гравців при атаці суперника.
3. Ознайомлення з груповими тактичними діями в захисті трьох гравців при атаці суперника.

**Кількість годин – 2 год.**

**Підготовча частина – 20 хв.**

**(рекомендації до проведення**

**Завдання 1. Ознайомлення з груповими тактичними діями в захисті  
прийому з подачі гравців**

Якщо у взаємодії беруть участь два гравці, то вони розміщуються в 6 – 7 м від сітки. Якщо траєкторія польоту м'яча при подачі проходить між гравцями, то застосовуються такі правила:

а) приймає м'яч той гравець, до якого ближче розташована траєкторія польоту м'яча; б) приймає м'яч гравець за правилом «правої руки», тобто гравець зліва; в) приймає м'яч гравець, якому при взаємній домовленості відведена ця роль. Лідером взаємодії у всіх випадках є приймаючий гравець. Якщо у взаємодії беруть участь три гравці, то в цьому разі у прийомі м'яча беруть участь дві пари гравців: центральний - крайній зліва, центральний – крайній праворуч. Один гравець приймає м'яч, два інших – забезпечують страховку приймаючого гравця.

*Рекомендовані вправи для вивчення тактичних взаємодій у захисті при прийомі м'ячів з подачі:*

1. Два приймаючі розміщуються для прийому подачі ( 5, 1 зони) – зі сторони суперника за чергою виконуються подачі, перші приймають м'яч і за домовленістю доводять його у 2 або 3 зони (після серії подач та прийомів виходять на прийом інші).

2. Те саме, але на прийомі три гравці ( у 5, 6, 1 зоні).

**Завдання 2. Ознайомлення та навчання групових тактичних дій у  
захисті гравців при атаці суперника**

Дії гравців оборони при атаці суперника У сучасній грі характерною рисою оборони є наявність одиночного і групового (подвійного або

потрійного) блоку. У груповому блоці завданням основного блокуючого є нейтралізація «сильного» напрямку атаки.

*Рекомендовані вправи для вивчення тактичних взаємодій у захисті*

1. Основний блокуючий (зони 3), переміщаючись із центру на край сітки (відповідно до зон 2 і 4), за чергою виконує атаки з цих зон.

2. Один з крайніх гравців оборони (зон 2 або 4), що відповідають за нейтралізацію атаки «своїх» нападників гравців суперника відповідно закривають атаку із зон 4 або 2 майданчика суперника. Допоміжний блокуючий забезпечує нейтралізацію атакуючих ударів суперника «з переводом» (управо або вліво) і допомагає основному блокуючому при нейтралізації ударів в основному напрямку. При взаємодії двох блокуючих основний блокуючий діє, як при одиночному блоці (описано раніше). Допоміжний блокуючий у початковому розташуванні узгоджує дії з розіграваним гравцем і траєкторією польоту м'яча з метою визначення місця атаки, потім переключає увагу на дію основного блокуючого, погоджуючи з ним свої дії:

– Переміщається, виконує стрибок дещо пізніше від основного блокуючого, орієнтуючись на момент його зльоту; підставляє долоні рук до його рук, концентруючи свою увагу саме на цьому русі, при цьому, якщо долоні основного блокуючого розташовуються перпендикулярно до напрямку удару, долоні допоміжного блокуючого закривають напрямок переводу, одна з долонь (ближня до краю сітки) ставиться під кутом для того, щоб позбавити атакуючого можливості виграти ситуацію ударом «блок-аут». Якщо основним блокуючим є крайній гравець – наприклад, зони 2, то він переміщається до місця атаки і закриває напрямок удару «по ходу», при цьому праворуч від нього залишається відкрита для удару «з переведенням управо» частина зони 1, тому допоміжний гравець зони 3 прилаштовує долоні до основного блокуючого зліва від нього, закриваючи напрям удару «з

переведенням управо». У відкритій для удару зоні доцільно розташовувати гравця, приймаючого м'яч при можливому ударі «з перекладом».

При взаємодії блокуючого і приймаючого в початковому розташуванні гравці займають свої місця в зонах (наприклад – блокуючий у зоні 3, той, що приймає –, в зоні 5). Блокуючий гравець діє, як при одиночному блоці. Приймаючий гравець:

- спостерігає за розігруючим гравцем команди суперника і траєкторією польоту м'яча при другій передачі для визначення місця атаки;

- переключає свою увагу на блокуючого й узгоджує свої дії з ним: так, після стрибка блокуючого і постановки блоку приймаючий гравець виходить із зони закриття блоком майданчика для того, щоб бачити дії атакуючого гравця команди суперника;

- при взаємодії блокуючого і страхуючого в початковому розташуванні займають свої місця (наприклад, блокуючий – у зоні 3, страхуючий – у зоні 1). Блокуючий гравець діє, як при одиночному блоці.

Страхуючий гравець:

- спостерігає за розігруючим гравцем команди суперника і траєкторією польоту м'яча при другій передачі для визначення місця атаки;

- переключає увагу на блокуючого й узгоджує дії з ним: після стрибка блокуючого і постановки ним блоку страхуючий переміщається «за блок» (тобто в зону закриття блоком) для того, щоб виключити можливість удару в нього м'ячем і забезпечити, зі свого боку, прийом обманних ударів «за блок». Лідером взаємодії тут є блокуючий гравець.

### **Завдання 3. Ознайомлення з груповими тактичними діями в захисті трьох гравців при атаці суперника**

При взаємодії трьох блокуючих у початковому розташуванні гравці займають свої місця в зонах (наприклад, основний блокуючий – у зоні 3, допоміжні – в зонах 2, 4). Основний блокуючий діє, як при одиночному



блоці. Праворуч і ліворуч від нього допоміжні гравці, визначивши місце атаки і погодивши свої дії з діями основного блокуючого, переміщуються до місця атаки, виконують блок, приставляють свої долоні до долонь основного.

При взаємодії двох блокуючих, страхуючого гравця в обох випадках у початковому розташуванні гравці займають свої місця у своїх зонах (наприклад, основний блокуючий – у зоні 3, допоміжний блокуючий – у зоні 2, захисник – у зоні 5, у зоні 1). Основний і допоміжний блокуючі гравці в обох взаємодіях діють, як у подвійному блоці. Приймаючий у взаємодії діє, як у взаємодії блокуючого і приймаючого, погоджуючи свої дії з основним блокуючим. Страхуючий гравець у взаємодії аналогічно взаємодії пари гравців – блокуючого і страхуючого, погоджує свої дії також з основним блокуючим гравцем. Таким чином, при взаємодії трьох гравців ділять по дві пари в кожному з них: в одному – основний блокуючий – допоміжний блокуючий, основний блокуючий – захисник; в іншому – основний блокуючий, допоміжний блокуючий, основний блокуючий – страхуючий.

У взаємодії при одному блокуючому і двох приймаючих (БЛ.ПР.ПР.), двох страхуючих (БЛ.СТ.СТ.), одним приймаючим і одним страхуючим (БЛ.ПР.СТ.) гравцями у всіх випадках у початковому розташуванні гравці займають свої місця у своїх зонах (наприклад, основний блокуючий – у зоні 3, приймаючі – в зонах 5 і 6, страхуючий – у зонах 1 і 4). Блокуючий гравець у всіх взаємодіях діє, як при одиночному блоці. У взаємодії (БЛ.БЛ.ПР.) блокуючі діють, як при груповому блоці, приймаючий, погоджуючи свої дії з блокуючими гравцями, після стрибка на блок виходить «за блок» так, щоб бачити дії атакуючого команди суперника; надалі приймає м'яч від атакуючого удару. У взаємодії БЛ.СТ.СТ. кожен зі страхуючих гравців діє самостійно, погоджуючи свої дії з блокуючим гравцем – після його стрибка на блок один з них переміщується в зону закриття блоком («за блок»), другий виконує обов'язки як страхуючого, так і приймаючого гравця. У подальшому кожен з них діє як при страховці блоку. У взаємодії БЛ.ПР.СТ. приймаючий

гравець діє, як у парі «блокуючий – приймаючий», а страхуючий гравець – як у парі «блокуючий – страхуючий». Взаємодія БЛ.ПР.СТ. включає дві пари гравців: блокуючий – приймаючий, блокуючий – страхуючий.

**Заключна частина заняття – 10 хв.**

Закріплення вивченого в навчально-тренувальній грі. Підведення підсумків заняття, повідомлення завдання для самоконтролю.

### **Питання для самоконтролю**

1. Проаналізуйте групові тактичні дії в захисті у волейболі.
2. Проаналізуйте особливості застосування групових тактичних дій у захисті при взаємодії двох, трьох гравців.
3. Розкрийте методику навчання групових тактичних дій у захисті у волейболі.

## **2.15. ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 17**

**Ознайомлення з командними тактичними взаємодіями у нападі та в захисті у волейболі**

1. Ознайомлення з командними тактичними взаємодіями у нападі.
2. Ознайомлення з командними тактичними взаємодіями у захисті.
3. Контроль за рівнем тактичної підготовленості

**Кількість годин – 2 год.**

**Підготовча частина – 20 хв.**

**(рекомендації до проведення  
вказані у занятті №1)**

**Основна частина – 65 хв.**

**Завдання 1. Ознайомлення з командними тактичними взаємодіями  
у нападі**

Системи гри визначена організацією дій команди на основі функцій гравців та їх розміщення на майданчику.

Командні тактичні дії визначені такими системами розігрування:

- система гри в нападі через розігруючого гравця передньої лінії;
- системи гри в нападі через розігруючого гравця, який виходить для виконання передачі із задньої лінії;
- система гри в нападі з першої передачі і відкидок (дана система дуже рідко застосовується в практиці).

Будь-які вивчення командних тактичних взаємодій починають з ознайомлення переміщень гравців на майданчику та імітації взаємодій. Як приклад: гра лише в нападі протягом усього тренування (в кожному розміщенні виконати атакуючі тактичні комбінації, характерні для даного розміщення гравців – як мінімум двічі – тричі кожно); виконання лише атаки (з задньої лінії виконують кидок м'яча точно розігруючому гравцю, який виконує передачу одному з атакуючих).

Зміна видів діяльності (в одному розміщенні 2 – 3 атаки поспіль), перехід; наступне розміщення з застосуванням блоку та прийому – атака з іншої сторони майданчика (2 – 3 атаки поспіль).

Одна атака після прийому подачі в кожному розміщенні 2 – 3 атаки поспіль.

Атака, захист, контратака (якщо м'яч втрачений, асистентом вводиться інший м'яч).

Двостороння гра виконання усіх тактичних дій у нападі і захисті, але м'яч вводиться кидком або легкою подачею.

Кожна тактична комбінація застосовується залежно від певної ігрової ситуації. Не можна застосовувати тактичні комбінації, лише щоб виконати їх. Успішною буде та комбінація, при якій суперник до останнього моменту не знатиме, в якому місці, яким гравцем, коли буде виконаний завершальний удар.

## **Завдання 2. Ознайомлення з командними тактичними взаємодіями у захисті**

Командні дії в захисті визначаються розміщенням і взаємодією гравців при блокуванні, страхуванні, прийомі подач, ударів. Існують системи гри в захисті, які визначені розміщенням гравців, котрі страхують блок.

Страховка гравцем, не задіяним у блокуванні.

Страховка гравцем задньої лінії (гравців 1, 5 зон – кутом назад, 6 зони – кутом уперед).

Страховка гравцями передньої і задніх ліній.

Кожна система гри в захисті має свої варіанти розміщення гравців – залежно від того, з якої зони суперник атакує. Послідовність навчання та вдосконалення командних тактичних дій у захисті:

- ознайомитися з початковим розташуванням і зоною дії кожного гравця;
- аналіз дій гравців атакуючої сторони і дій партнерів;
- імітація тактичних дій;
- виконання тактичних дій після атакуючого удару із зон 4 і 2;
- виконання тактичних дій у захисті з двома відомими варіантами атаки;
- те саме, але з одним невідомим варіантом атаки;
- те саме, але з трьома гравцями атаки й одним відомим варіантом атаки;
- те саме, але варіанти атаки невідомі.

Навчально-тренувальні ігри із застосуванням командної тактики гри в нападі.

## **Завдання 3. Контроль за рівнем тактичної підготовленості**

При виконанні тактичних комбінацій «хрест», «хвиля», «ешелон» кожна оцінюється у 5 балів (виконана правильно – 5; виконано вище середнього рівня з незначними помилками – 4; виконано нижче середнього рівня з грубою помилкою – 3; виконано з кількома грубими помилками – 2).

Статистичні дані завантаженості зон атаки і визначення ефективності атакуючих дій у кожній зоні.

Статистичні дані найбільш активних зон захисту (кількість захисних дій у зонах) і визначення ефективності дій у кожній зоні.

Визначення ефективності атакуючих комбінацій.

Визначення ефективності системи захисту.

Статистичні дані взаємодії на блоці.

Визначення причини при виконанні захисних дій (вибір місця, оцінка ігрової ситуації та реагування на неї).

Статистичні дані перелічених критеріїв оцінювання аналізу навчально-тренувальних ігор. Для доповнення даної методики потрібно використовувати відеозаписи.

#### **Заключна частина заняття – 5 хв.**

Підведення підсумків заняття, повідомлення завдання для самоконтролю.

#### **Питання для самоконтролю**

1. Проаналізуйте командні тактичні дії в нападі у волейболі.
2. Розкрийте методику навчання командних тактичних дій у захисті у волейболі.
3. Розгляньте засоби та методи навчання командних тактичних дій у нападі у волейболі.
4. Проаналізуйте командні тактичні дії в захисті у волейболі.
5. Розкрийте методику навчання командних тактичних дій у захисті у волейболі.
6. Розгляньте засоби та методи навчання командних тактичних дій у захисті у волейболі.
7. Складіть конспект основної частини заняття з вивчення одного з технічних прийомів волейболу (тема на вибір).

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК №1

#### Конспект проведення основної частини заняття (взірець)

##### Завдання

1. Ознайомлення з технікою виконанням передачі м'яча двома руками зверху.
2. Вивчення виконанням передачі м'яча двома руками зверху у спрощених умовах.
3. Виконання передачі м'яча двома руками зверху в умовах, наближених до ігрових.

Части- ни Уроку	Зміст	Дозуван ня	Організаційно-методичні вказівки
Основ- на частина 25 хв.	1. Розповідь, показ.	3 хв	- переміщення до місця зустрічі з м'ячем кроком або бігом, останній крок здійснюється перекатом (1, 2, 3 фази); стопи паралельно одна до одної на однаковому рівні або одна стопа попереду, ноги зігнуті в колінному суглобі (4, 5-та фази); руки зігнуті в ліктьовому суглобі, лікті злегка розведені; кисті перебувають перед лицем так, щоб великі пальці знаходились на рівні брів і відведені в сторону назад. Вказівні та великі пальці обох рук утворюють трикутник. Кисті рук при оптимальному напруженні мають форму круга. Зустрічний ударний рух відбувається за рахунок розгинання рук у ліктьових суглобах уверх-уперед подушечками пальців (5, 6-та фази);
	2. Підняти м'яч з підлоги хватом	5 – 6	Хват – як при передачі м'яча

пальців.	разів	зверху.
3. Підкидання м'яча вгору та ловля його у вихідному положенні	5 – 6 разів	Ноги зігнуті у колінних суглобах, тулуб майже у вертикальному положенні, руки дещо зігнуті у ліктьових суглобах перед обличчям).
4. Ведення м'яча в ігровій стійці від однієї бокової лінії двома руками до іншої .	1-2 серія	Ведення лише за рахунок кистей
5. Передачі м'яча двома руками зверху в стіну лише за рахунок кистей.	20 разів	Відстань від стіни 0,5 м.
6. Передачі м'яча двома руками зверху над собою.	20 разів	Намагатись не втратити м'яча
7. Передачі м'яча двома руками зверху в стіну прямо перед собою	20 разів	Відстань 1,5 – 2 м, намагатись виконати без втрати м'яча
8. У парах вдаряємо м'яч у підлогу (1–1,5 м від себе), вихід під м'яч, передача партнерові.	10 разів	Передача виконується за активної роботи ніг та рук
10. Зустрічні передачі м'яча в парах.	20 разів	Слідкувати за технікою виконання та намагатись якомога точніше довести до партнера.
11. Передача м'яча в парах	20 разів	Над собою лише за рахунок роботи кистей, передача партнерові за активної роботи ніг та рук.
12. Навчально-тренувальна гра	1 партія	Усі технічні елементи замінені передачею м'яча двома руками зверху (вводиться передачею зверху, прийом м'яча допускається і зверху, і знизу, спрямовується на сторону суперника лише передачею двома руками зверху).

### Положення змагань

*Положення змагань.* Змагання будь-якого рангу мають проводитися відповідно до положення, розробленого організацією, що проводить. У ньому мають бути визначені всі організаційні заходи і вказівки, якими зобов'язані керуватися всі учасники змагань. Положення містить такі розділи:

#### I. Мета і завдання

Це може бути:

- підвищення класу гри команди, індивідуальної майстерності;
- популяризація волейболу у країні (регіоні);
- виявлення найсильніших команд і гравців для комплектування збірних команд.

#### II. Терміни і місця проведення змагань

Вказівки про систему змагань, терміни і місця їхнього проведення, категорії команд та їх кількість.

#### III. Керівництво проведенням змагань

Керівництво змаганням виконує відповідна організація (залежно від рангу змагань).

#### IV. Організації, які беруть участь, вимоги до учасників, умови проведення і підведення підсумків змагань

У цьому розділі подаються такі дані: організації, що направляють учасників на змагання; чисельний склад команди (кількість гравців, тренерів, представників медперсоналу, членів КНГ), вимоги до віку, спосіб проведення змагань (колова система, із вибуванням тощо, командний або клубний залік); порядок визначення місць за результатами змагань, визначення переможця при рівності очок у двох і більше команд; вимоги до місць змагань (відкриті або закриті майданчики, тип покриття), до обладнання й інвентарю, необхідність надання місць на трибунах для учасників; порядок і терміни подачі заявки на участь у змаганнях.



Вказуються: організація, що розглядає заявки; порядок і терміни подачі попередніх заявок для визначення фактичного складу гравців команд-учасників; порядок і терміни подачі іменних заявних списків; допуск учасників до змагань; форма заявного листа та перелік документів, запропонованих мандатній комісії; організація, що подає заявку.

До положення можуть бути залучені додаткові відомості: програма змагань; вимоги до спортивної форми і зовнішнього вигляду учасників.

#### V. Нагородження

Вказуються види заохочень учасників (медалі, жетони, дипломи, свідоцтва, грамоти, призи, вимпели, пам'ятні подарунки).

#### VI. Умови прийому й оплати витрат

В усіх випадках вказуються витрати на змагання організації, яка їх проводить; направляючих організацій; порядок та умови оплати суддівства; порядок розподілу засобів від продажу квитків (при необхідності).

#### VII. Дисциплінарні санкції

Висвітлюються заходи впливу за провини та порушення, допущені гравцями і тренерами.

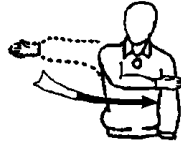
#### VIII. Порядок подачі протесту

Вказується порядок подачі протесту, терміни його розгляду й орган (в основному ДСК), якому подають протест і який розглядає його (вказуються терміни розгляду).

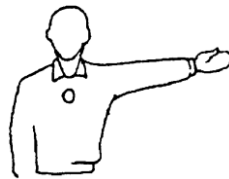
IX. Кошторис витрат. Після того, як розроблено положення про змагання, складається кошторис витрат, на підставі якого організація, що проводить дані змагання, виділяє кошти. При укладанні кошторису враховуються: вид змагання; терміни і місце його проведення; кількість суддів; кількість учасників. Підраховуються такі види витрат: на їх розміщення; харчування; проїзд; на оренду приміщень; витрати на художнє оформлення місць змагань; транспортні; канцелярські; на оплату обслуговуючого персоналу (робітників, лікарів, медсестер).

*Жести суддів:*

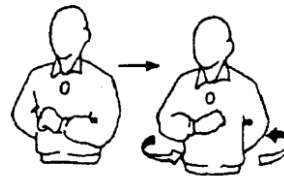
1. Дозвіл на подачу



2. Команда, яка подає



3. Зміна сторін майданчика



4. Перерви



5. Заміна



6. Зауваження (жовта); вилучення (червона)



9. Дискваліфікація (жовта і червона)



10. Кінець партії або матчу



11. Затриманий м'яч або не підкинутий при подачі



12. Помилка у блокуванні або заслон



13. Помилка у розміщенні



14. М'яч у майданчику



15. Затримка при подачі



16. М'яч «за»



16. Захват



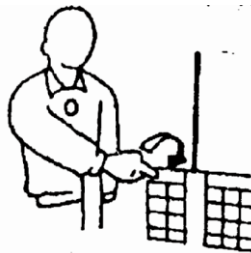
17. Подвійне торкання



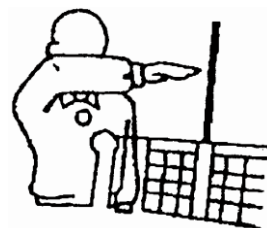
18. Чотири удари



19. Торкання сітки гравцем.



20. Торкання з іншого боку сітки.





## ЛІТЕРАТУРА

### Основна

1. Беляєв А. В. Волейбол на уроке физической культуры / А. В. Беляєв. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 144 с., (Серия «Физическая культура в школе»)
2. Беляєв А. В. Волейбол учеб. для вузов / А. В. Беляєв, М. В. Савин. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – С. 2 – 32
3. Будинкевич С. Н. Теорія і методика викладання волейболу / С.Н. Будинкевич. – Дрогобич : редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка , 2010. – 90 с.
4. Методика суддівства / В. Бібер, А. Батюк, В. Подкопаєв, В. Фульштейн. – Тернопіль – : Київ, 2002. – 154 с.
5. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи / М. П. Піменов. – Івано-Франківськ : «Лілея – НВ», 2000. – 295 с.
6. Портнов Ю. М. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: учеб. для студентов пед. вузов по спец. 033100 – физкульт. / Ю. М. Портнов, Ю. Д. Железняк учеб. для студентов пед. вузов по спец. 033100 – физ культ. – М. : Academia, 2001. – С. 34 – 37.
7. Офіційні волейбольні правила. Нове видання. – К. : Федерація волейболу, 2013 – 2016 рр. – 53 с.
8. Хапко В. Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В. Е. Хапко, В. Н. Маслов. – К. : Здоровье, 1990 – 128 с.

### Додаткова

1. Беляєв А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляєв, Л.В. Булыкина. – М. : Физкультура и спорт, 2007 – 184 с.
2. Веселовський А. П. Спортивні ігри з методикою їх викладання / А. П. Веселовський. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ

Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2008. – 216 с.

3. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: учеб. пособие для тренеров / Ю. Д. Железняк – М. : ФиС, 1988. – 192 с.

4. Фомин Е. В. Взаимосвязь физических качеств в структуре специальной физической подготовленности волейболистов / Е. В. Фомин, О.П. Топыщев, Ю. И. Смирнов – Теория и практика физической культуры. – М., 1984. – С. 10 – 34.

## **ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК**

Атакуючий удар 10, 11, 24, 28, 31, 34, 43, 47

Блокування 5, 7, 10, 11, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 38, 44, 46, 47, 48, 49

Витривалість 48

Відкидка 16

Гнучкість 42

Групові тактичні дії, 50

Завдання, 6, 12, 14, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 29, 30, 31, 34, 35, 36,  
37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 55, 57, 58, 59, 61

Командні тактичні дії 57

Конспект уроку 8

Методи навчання 9, 60

Передача м'яча 10, 17, 19, 30, 51

Подача 10, 21, 22

Сила 36

Спритність 30

Стійка волейболіста 10, 13, 16, 19

Тактичні комбінації 58

Техніка гри 5

Урок 9, 10, 11

Фізичні якості 5

Швидкість 13, 19, 23, 30, 39, 40, 44, 45