

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА
ГЕОЛОГО - ГЕОГРАФІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Електронні методичні вказівки до теми
**«ВОЛЕЙБОЛ ЯК ВІД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ»**
для практичної та самостійної роботи здобувачів І-ІІ курсу першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти денної форми навчання,
спеціальності «Е 2 Екологія»

ОДЕСА
ОНУ
2025

УДК 796.25:378 (072)
М545

Укладачі:

О. В. Адєєва, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту;

А. В. Лісницький, викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Рецензенти: Тітова Г.В., к. пед. н., доцент кафедри спортивних ігор і менеджменту фізичної культури ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»,

Підгірний О.В., к. пед. н., старший викладач кафедри спортивних ігор і менеджменту фізичної культури ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Рекомендовано вченою радою геолого-географічного факультету ОНУ імені І. І. Мечникова. Протокол № 5 від 4 грудня 2025 р.

Методичні вказівки до теми «Волейбол як від рухової активності здобувачів вищої освіти» для практичної та самостійної роботи здобувачів II курсу першого (бакалаврського) рівня освіти денної форми навчання, спеціальності «Е 2 Екологія». [Електронний ресурс] / уклад.: О. В. Адєєва, А. В. Лісницький – Одеса : Одес. нац. ун-т імені І. І. Мечникова, 2025. – 36 с. – 1 МБ.

Пропоновані методичні рекомендації стануть у нагоді при вивченні здобувачами II курсу першого (бакалаврського) рівня освіти денної форми навчання, спеціальності «Е 2 Екологія» Одеського національного університету імені І. І. Мечникова програмного матеріалу з теми «Волейбол як від рухової активності здобувачів вищої освіти» та допоможуть сформуванню в них необхідний обсяг теоретичних, методичних знань, практичних умінь та навичок.

УДК 796.25:378 (072)

© Одеський національний університет
імені І. І. Мечникова, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
1. ОСНОВНІ ТЕХНІЧНІ ЕЛЕМЕНТИ ВОЛЕЙБОЛУ	4
1.1. Переміщення у волейболі.....	5
1.2. Прийом та передача м'яча	8
1.3. Подача м'яча.....	11
1.4. Нападаючий удар.....	15
1.5. Блокування.....	19
2.МЕТОДИКА ОВОЛОДІННЯ ОСНОВАМИ ТЕХНІКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ.....	23
3.ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ.....	30
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	37

ВСТУП

Волейбол – це спортивна гра з м'ячем між двома командами, у складі кожної з яких налічується 6 гравців. Гра у волейбол – це не тільки ефективний засіб фізичного виховання, а й засіб активного та корисного відпочинку.

Ця динамічна гра розвиває в людині такі якості як швидкість, влучність, витривалість, спритність, силу.

Характерна для гри у волейбол швидка зміна ігрових ситуацій сприяє багатосторонньому розвитку функцій зорового, тактильного, рухового, вестибулярного та слухового апарату.

Поряд з фізичними якостями волейбол в силу своєї специфіки, сприяє вихованню моральних якостей, в першу чергу, таких як товариство, мужність, швидкість, спритність.

Ігрові ситуації вимагають вміння оперативно приймати рішення в складних ситуаціях, прояву рішучості, витримки, вміння долати труднощі, а чітке дотримання правил гри сприяє вихованню організованості та дисципліни.

Заняття волейболом позитивно впливають на організм того, хто займається, удосконалюючи процеси обміну речовин, кровообігу, дихання. Вони сприяють формуванню високого рівня працездатності та стресостійкості, які необхідні здобувачам як під час навчання у ЗВО, так і в майбутньої професійній діяльності.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання», для здобувачів вищої освіти ОНУ імені І.І. Мечникова 1-2 курсів першого (бакалаврського) рівня освіти денної форми навчання, спеціальності «Е 2 Екологія» складається з двох змістовних модулів та 12 тем, що пропонуються для вивчення.

Тему «Волейбол як від рухової активності здобувачів вищої освіти», здобувачі вивчатимуть у третьому семестрі II курсу навчання.

Методичні рекомендації мають за мету допомогти здобувачам і полегшити засвоєння програмного матеріалу з означеної теми та сформуванню в них необхідний обсяг теоретичних, методичних знань та умінь і навичок.

1. ОСНОВНІ ТЕХНІЧНІ ЕЛЕМЕНТИ ВОЛЕЙБОЛУ

1.1.Переміщення у волейболі.

Характер переміщень у грі відповідає розв'язанню техніко-тактичних завдань у різних ігрових ситуаціях, які виникають раптово. Гравцеві доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, бігом.

Для гри у волейбол характерне поєднання різних способів переміщень і прийняття раціонального положення для виконання наступної дії. На майданчику виникають ігрові ситуації, які вимагають від гравця готовності негайно почати відповідне переміщення з великою швидкістю.

Щоб краще виконати наступну дію, волейболіст перебуває в положенні ігрової стійки. Якщо положення прийнято правильно, то створюються передумови для висококоординованих рухів, успішного виконання конкретного прийому техніки.

Особливо важливе значення має правильна стійка для початківців. Відповідно до ігрової обстановки волейболіст повинен своєчасно прийняти раціональну стійку і швидко переміщатися на майданчику.

Стійки волейболіста - це найбільш раціональні положення тіла, що дозволяють в процесі гри ефективно і надійно обробляти м'яч, або готуватися до виконання дій.

Можна виділити високу, середню, низьку стійку та динамічну стійку (мал.1).



Мал. 1. Висока, середня та низька стійка волейболіста.

Техніка виконання: ноги розташовані на ширині плечей і зігнуті в колінних суглобах. Одна нога попереду, або ступні розташовані паралельно. Тулуб нахилений вперед. Руки зігнуті в ліктьових суглобах, долоні опущені вниз.

Їх відмінність визначається ступенем згинання ніг, відстанню між стопами і кутом нахилу тулуба

Для кожного вихідного положення характерні згинання ніг у колінних суглобах і нахил тулуба. Необхідно підкреслити, що стійка, яка передують нападаючому удару чи блокуванню, значно відрізняється від стійки готовності для приймання м'яча після удару чи з подачі.

При прийомі і передачі м'яча, який летить з низькою швидкістю, а також перед виконанням нападаючого удару чи блокування гравець ставить ледь зігнуті ноги на ширину плеч, тулуб трохи нахилений уперед, передпліччя зігнуті в ліктьових суглобах, вага тіла рівномірно розподілена на всю площу опори.

Для правильного і своєчасного переміщення на майданчику гравець повинен вміти спостерігати і розгадувати ходи гравців суперника і своєї команди.

А щоб гравець був у найкращому положенні готовності, рекомендується йому прийняти так звану динамічну стійку, переступаючи з ноги на ногу.

Переміщення. Переміщення волейболіста це підготовка до виконання основних ігрових дій.

Переміщатися до м'яча гравець може звичайними приставними або повільними кроками. Якщо відстань між гравцем і м'ячем велика або м'яч летить досить швидко, то гравець біжить до м'яча або робить стрибок. Переміщатися можна вперед, назад і в сторони.

Гравцеві доводиться часто застосовувати такі види пересування - приставний та звичайний крок, ходьба та біг, випади, стрибки, зупинки та падіння.

Техніка пересувань приставними кроками досить проста, проте, важливо виконувати ряд оптимізують вимог. Переміщення необхідно починати з кроку ближньої у напрямку руху ногою з одночасним перенесенням центра ваги за рахунок відштовхування інший від опори. Закінчивши поштовх, гравець підставляє поштовхову ногу до опорної так, щоб опинитися в стандартній стійці.

При збільшенні швидкості переміщення «махова» нога може приставлятися впритул до опорної, якій гравець тут же виконує черговий крок.

Для бігу характерні стартові ривки, подолання незначної відстані і часті зупинки. Біг застосовують у тих випадках, коли потрібно швидко подолати відстань від 3-4 м (перед нападаючим ударом) до 6 м і більше (коли м'яч приймають за межами майданчика).

Стрибок виконується для швидкого подолання незначної відстані, а також для зупинки після переміщень.

Падіння застосовують для швидкого переміщення до м'ячів, що далеко падають і для виведення центра ваги за площі опори. Розрізняють кілька способів падіння.

Падіння перекатом на спину. Гравець присідає, відводить плечі назад, сідає на п'ятку ноги, групується й падає перекатом на спину. Голову він нахиляє до грудей, щоб запобігти удару об площину майданчика. Після перекату маховим рухом ніг гравець встає і займає положення готовності до наступних дій.

Перед прийомом м'яча після падіння перекатом на спину гравець виконує переміщення вперед бігом або скачком. Падіння перекатом на спину можна виконувати після випадку вбік. Попередньо гравець повертає тулуб у напрямі витягнутої ноги і після передачі робить перекат на спину.

Падіння перекатом на спину, особливо з положення вбік, на деякий час виводить гравця з гри, не дає змоги швидко зайняти положення готовності.

Падіння після швидких переміщень з перекидом через плече. Для виконання перекиду використовується інерція, яку гравець набуває після попереднього переміщення. Цей спосіб переміщення найраціональніший, оскільки дає змогу вирішити проблему прийому м'яча за мінімальний просторово-часовий проміжок. Завдяки складно-координаційному падінню досягається менша кількість рухів для переміщення, а отже і менша кількість часу для його виконання.

Падіння вперед на руки й перекатом на груди застосовують для прийому далеко падаючих м'ячів. Після переміщення відштовхуванням ноги, яка стоїть попереду, різким рухом тулуба вперед-униз робиться кидок уперед. Тулуб

прогинається, ноги зігнуті в колінах. Після прийому (у без опорній фазі руки посилаються вперед, долоні спрямовані до поверхні майданчика, повільно згинаючись, амортизують інерцію тіла. Гравець приземляється на груди (тулуб прогинається, ноги зігнуті в колінах, голова повернута вгору) і перекочується прогнутим тулубом

Крім цього способу приземлення застосовується інший, коли після торкання грудьми поверхні майданчика руки розводять у сторони, а гравець продовжує рух по майданчику з прогнутим тулубом і зігнутими ногами, поки не зупиниться.

Переміщення волейболіста це підготовка до виконання основних ігрових дій. Після переміщення гравець повинен зайняти таке вихідне положення, щоб бути готовим до виконання наступних дій на майданчику. Його рухи специфічні: зігнутий тулуб при ходьбі, нетипові для ходьби рухи рук.

1.2. Прийом та передача м'яча

Прийом та передача м'яча – основні елементи техніки гри у волейбол, за їхньою допомогою волейболіст забезпечує процес організації атакуючих і захисних дій.

Залежно від положення рук розрізняють прийом та передачі двома руками зверху і знизу.

Для забезпечення нападаючих дій застосовуються в основному тільки передачі двома руками зверху.

Успішне завершення нападаючих ударів залежить від правильної передачі м'яча, яка виконується після переміщення назустріч м'ячу.

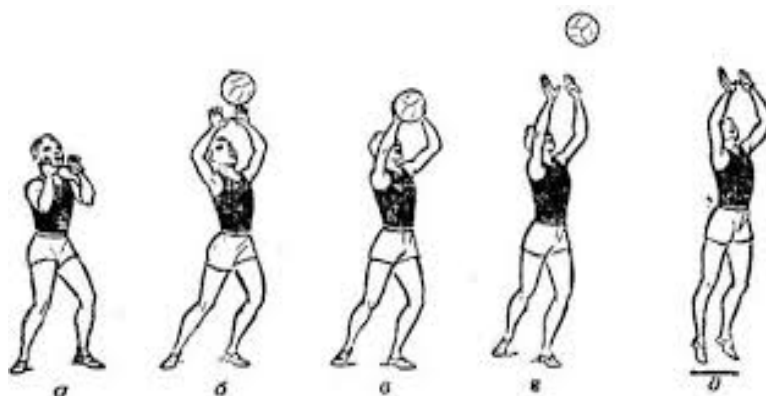
Передачу двома руками зверху можна виконувати з різних вихідних положень гравця, висота яких змінюється залежно від кута траєкторії польоту м'яча відносно майданчика. У кожному окремому випадку волейболіст приймає різні за висотою вихідні положення.

Дуже важливо, щоб кожний здобувач навчився точно «адресувати» м'яч, для цього необхідно правильно оволодіти технікою передачі м'яча.

Обов'язковою умовою виконання передачі є своєчасний вихід до м'яча й правильне зайняття вихідного положення, а саме: руки зігнуті в ліктьових

суглобах, кисті перед обличчям, підняти вище голови приблизно на 15 см, руки повинні бути спрямовані назовні так, щоб великі і вказівні пальці сформували трикутник, пальці розведені й спрямовані вгору, лікті спрямовані вперед, у сторони, ноги зігнуті в колінах і розставлені, одна нога спереду, тулуб трохи нахилений вперед.

Під час прийому та передачі основне навантаження припадає на вказівні і частково середні пальці; великі пальці пом'якшують вплив м'яча на руки, а безіменні і мізинці підтримують м'яч. Передача виконується за рахунок погодженого розгинання ніг, тулуба і рук, при цьому м'ячу надається поступальний рух вгору-вперед. У заключній фазі передачі повністю розгинають ноги, тулуб і руки, а кистями супроводжують м'яч (мал.2).



Мал.2. Прийом та передача м'яча зверху.

За напрямом передачу можна виконувати вперед, над собою, назад (за голову) і в сторони.

Для виконання передачі над собою і назад гравець повинен зайняти положення так, щоб м'яч опинився над ним, поставити кисті рук над головою і за рахунок незначного прогину в грудній частині хребта й відведення плечей назад виконати передачу. Руки випрямляються вгору, а кисті в променево-зап'ястному суглобі не рухаються.

Передачі на різну відстань і з неоднаковою висотою польоту м'яча.

Розрізняють передачі: короткі (у межах однієї зони), середні (із зони 2 в зону 3) і довгі (із зони 2 в зону 4).

Передачі можуть бути низькими (до 1 м заввишки), середніми (до 2 м заввишки) і високими (понад 2 м).

Довгі й високі передачі характеризуються активною роботою ніг. Під час виконання високих передач плечі відхиляються дещо назад, у довгих передачах - супроводжують політ м'яча, а в коротких - перебувають у фіксованому стані.

Різновидністю передачі двома руками зверху є передача в стрибку. Вона складна, тому що виконується в безопорному положенні. Після переміщення під м'яч гравець робить стрибок угору і піднімає зігнуті руки над головою. Передача виконується в найвищій точці стрибка за рахунок випрямлення рук в ліктьових і променево-зап'ястних суглобах.

Передача в стрибку з імітацією нападаючого удару називається відкидом м'яча. В окремих випадках передачу зверху можна виконати однією рукою.

Спочатку студентам важко першою передачею точно спрямувати м'яч до сітки. М'яч часто опускається близько від сітки або на сітку. У такому випадку другу передачу неможливо правильно виконати. Тому краще відбити такий м'яч кулаком. Відбити м'яч кулаком можна з положення, коли гравець стоїть обличчям, боком і навіть спиною до сітки.

Способом верхньої передачі в стрибку через сітку м'яч відбивають обличчям до сітки.

Такий спосіб на початковому етапі може замінити нападаючий удар, а надалі стане основою для обманних передач з імітацією нападаючого удару.

Приймання м'яча двома руками знизу. Під час приймання м'яча знизу прямі руки виставляють вперед-униз, лікті максимально наближені один до одного, кисті разом. Одну ногу ставлять вперед, при цьому обидві ноги зігнуті в колінних суглобах, тулуб злегка нахилений вперед. Рух ніг і тулуба має таке ж саме першорядне значення як і в передачі зверху. Рухи руками виконують тільки в плечових суглобах. М'яч приймають на передпліччя, ближче до кисті. Для правильного приймання м'яч має бути перед гравцем.

У тому випадку, коли м'яч летить збоку, тулуб нахиляється у протилежний від м'яча бік, а руки посилюють на удар м'яча «по спіралі» знизу-вперед- угору.

При незначній зустрічній швидкості м'яча під час передачі ноги й тулуб випрямляють, гравець активно посиляє м'яч у заданому напрямі. І навпаки, коли приймають м'яч після нападаючого удару, ще більше згинають ноги, а

передпліччя лише підставляють під м'яч, без зустрічного руху до нього. Приймання знизу однією рукою застосовується тоді коли, м'яч падає або летить далеко від гравця. Цим способом користуються після попереднього переміщення у випаді, падінні. Удари виконують кистю з туго стиснутими пальцями. Під час приймання м'яча, який летить убік, рука повинна загородити йому шлях, для цього долоню руки спрямовують йому на зустріч.

Приймання м'яча, який відскочив від сітки. Якщо м'яч потрапляє у верхню частину сітки, то відскакування його незначне, і м'яч майже вертикально опускається униз. А коли м'яч потрапляє у нижній край сітки, він відскакуватиме приблизно на відстані до 1—1,5 м від сітки. Знаючи ці особливості, гравець має переміститись до сітки, прийняти низьку стійку збоку від м'яча і виконати передачу певним способом, щоб у момент передачі м'яча гравцеві не заважала сітка, рекомендується приймати його ближче до поверхні майданчика.

1.3. Подача м'яча.

У сучасному волейболі подача використовується не тільки для початку гри, а й як ефективний засіб атаки, за допомогою якого затрудняють підготовку суперника до тактичних комбінацій у нападі.

Подачі виконуються відповідно до вимог, зазначених у правилах гри: гравець, який подає м'яч стає за межами майданчика на місці подачі, обов'язково підкидає м'яч і ударом руки спрямовує м'яч через сітку вбік суперника.

Щоб виконати подачу будь-яким способом, необхідно: прийняти правильне в. п. перед подачею; точно і невисоко підкинути м'яч; правильно розмістити кисть руки на м'ячі в момент удару.

Щодо характеру руху, подачі можна розділити на силові, націлені й плануючі. Якщо точно виконуються подачі, значно утруднюється прийом м'яча на боці команди суперника. Якщо подачі застосовуються варіативно, підвищується атака за рахунок швидкості м'яча, що летить (силова подача), або його точності (націлена подача) чи зміни траєкторії польоту м'яча (плануюча подача).

Залежно від руху руки, яка виконує удар, і розміщення тулуба гравця щодо сітки розрізняють подачі: нижні (прямі й бокові), верхні (прямі й бокові), верхні прямі подачі в стрибку.

Нижня пряма подача- основний спосіб подачі для початківців.

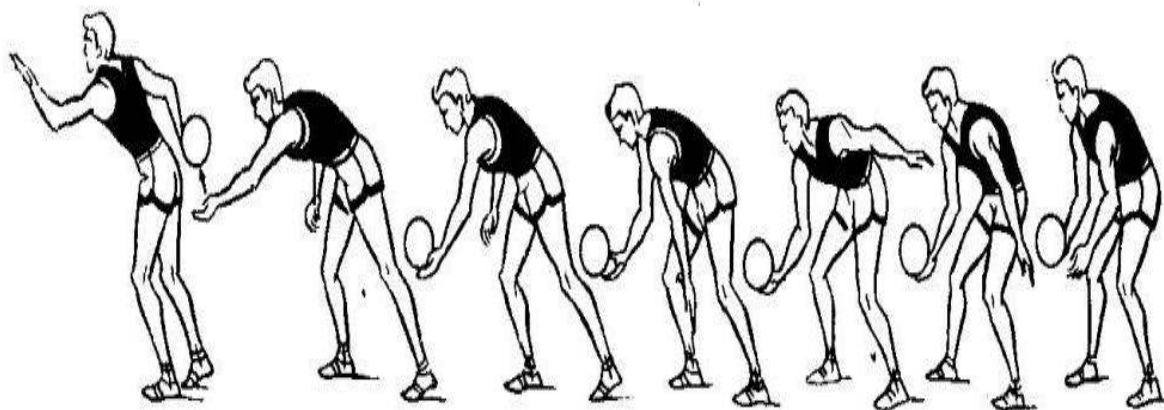
Для виконання подачі гравець стає на місце подачі у в. п.: ноги ледь зігнуті в колінах, ліва нога спереду, тулуб трохи нахилений уперед.

М'яч на долоні лівої руки, зігнутої в ліктьовому суглобі навпроти руки, що виконує удар. Правою рукою виконують замах назад, вагу тіла змішують у напрямі правої ноги. Одночасно цей м'яч підкидають вертикально вгору на 0,4—0,6 м. випрямляючи праву ногу й виконуючи маховий рух правою рукою вниз-уперед, виконують удар по м'ячу знизу-ззаду на рівні пояса, спрямовуючи його вперед-угору.

Під час подачі погляд гравця зосереджений на м'ячі. Якщо студентам важко виконати удар долонею, вони можуть виконувати кулаком. Нижня пряма подача не належить до силових, але досить точна. У командах вищих спортивних розрядів вона майже не застосовується, тому що на сучасному рівні гри вона недостатньо ефективна. Цей різновид подачі є найбільш розповсюдженим під час ігор студентських команд.

Як правило, ця подача виконується з місця без попереднього розбігу.

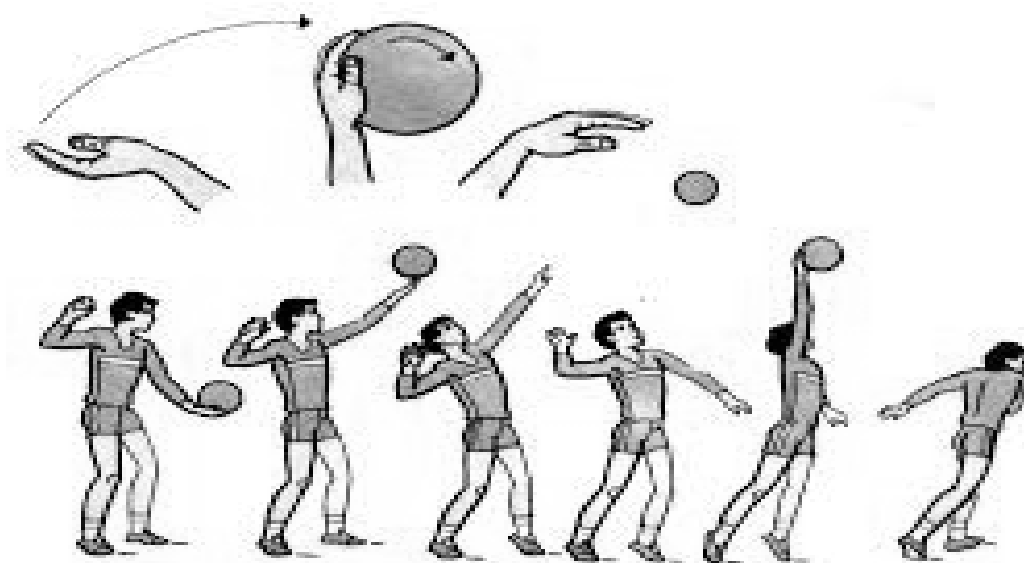
(мал.3).



Мал.3. Нижня пряма подача.

Верхня пряма подача. Під час виконання її гравець стає обличчям до сітки, розподіливши вагу тіла рівномірно на обидві ноги. Можна одну ногу поставити вперед на півкроку.

М'яч підкидається лівою рукою угору перед собою на висоту до 1,5 м, правою рукою робить замах вгору-назад, вагу тіла переносить на праву ногу, яку згинає у колінному суглобі, тулуб прогинає. Ударний рух починається сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулуба вліво, перенесенням ваги на ліву ногу. Власне удар виконують майже одночасно з рухами ніг і тулуба. Права рука швидко рухається до м'яча; випрямляючи руку (кисть руки ледь напружена, пальці міцно стиснуті), наносять удар долонею по м'ячу. Після удару кисть іде за м'ячем, згинається; рука опускається вниз, тулуб згинається і розвертається вліво (мал.4).



Мал.4. Верхня пряма подача.

З такого ж вихідного положення виконують і націлену подачу, яка за структурою подібна до описаної.

Вона відрізняється від верхньої прямої подачі меншими параметрами окремих рухів волейболістів. Так, переміщення ваги тіла незначні, замах короткий, м'яч підкидають вище голови на 0,4 - 0,6 м, уривчастий ударний рух

правою рукою за амплітудою незначний, удар виконують по задній частині м'яча. Супроводжуючі рухи мінімальні .

Верхня пряма подача часто застосовується гравцями команд будь-якого спортивного розряду.

Верхня бокова подача. Високої швидкості польоту м'яча досягають під час виконання верхньої бокової подачі. Велика сила удару при цьому способі подачі забезпечується включенням в роботу м'язів усього тулуба, широким рухом ударної руки, активною роботою ніг і лівої руки. Для виконання подачі гравець займає в. п.: ледь зігнуті ноги на ширині плечей, ліва трохи спереду, (м'яч утримується лівою рукою на висоті пояса). Підкидаючи м'яч угору (до 1,5 м. заввишки) над лівим плечем, гравець згинає ноги в суглобах, робить замах правою рукою, вагу тіла переносить на праву ногу, тулуб нахилиється вправо, плечі розвернуті вправо.

Ударний рух починається з розгинання ніг, тулуб випрямляється, права рука рухається по дузі вгору, при цьому передпліччя і кисть руки ледь відстають у русі. Ноги випрямляються, тулуб повертається вліво, вага тіла, переноситься на ліву ногу. Удар по м'ячу здійснюють у найвищій точці розкритою долонею випрямленої руки. Після удару гравець робить крок правою ногою вперед і повертається обличчям до сітки, необхідно стежити, щоб у момент удару долоня не поверталася дуже вліво, площина її має бути розвернута перпендикулярно до напрямку польоту м'яча.

Верхню бокову подачу можна виконувати з розбігу. При цьому після розбігу приймають положення замаху, м'яч підкидають на останньому кроці перед замахом.

Є інші різновидності способів подач. До них відносять подачу «свічка» і *плануючу подачу*.

Для виконання подачі «свічка» гравець стає правим боком до сітки. Ноги на ширині плечей, м'яч лежить на лівій руці на рівні пояса. Підкидаючи м'яч вгору на 0,4—0,6 м, гравець опускає праву руку вниз-назад. Потім рука енергійно рухається знизу-вгору, удар по м'ячу виконується перед грудьми ребром кисті по лівій половині м'яча, після удару рука продовжує рухатись угору.

Залежно від способу виконання плануюча подача може бути верхньою прямою і верхньою боковою.

Особливість її виконання полягає в невеликому замахові, удар здійснюють чітко по центру м'яча твердою основою кисті. М'яч під час польоту не обертається, а планує, змінюючи вмить траєкторію. Необхідно стежити, щоб кисть була на одній лінії з рукою і не робила ізольованих рухів у променево-зап'ястному суглобі. Під час виконання плануючої подачі важливо попасти в центр м'яча (відносно траєкторії польоту). Внаслідок незначної неточності м'яч летить без планерування.

У верхній прямій подачі планерування виконати важче: заважає довге «супроводження» м'яча. Плануючі подачі широко розповсюджені і успішно застосовуються гравцями команд вищих спортивних розрядів.

Верхня пряма подача в стрибку. При виконанні верхньої прямої подачі в стрибку гравець відходить на 3-4 метри від лицьової лінії, підкидає м'яч вперед-вгору, розбігається, стрибає і завдає удар по м'ячу, завершуючи його різким рухом кисті вперед як при нападаючому ударі, тільки посиляє м'яч по більш пологій траєкторії («накатом»), приземлення відбувається в межах майданчика. Основними зараз є пряма плануюча, подача в стрибку (силова) і, рідше, збоку плануюча. Незважаючи на те, що подачею тільки вводять м'яч у гру, вона є ефективним засобом виграшу очок (т. зв. «Ейсів»).

Пропущені 2-3 подачі роблять сильний психологічний вплив на приймаючу команду і цей вплив зовсім не з приємних.

1.4. Нападаючий удар.

Нападаючий удар є ефективним засобом нападу, його виконують в стрибку після короткого розбігу, врахувавши висоту сітки.

Нападаючий удар виконується так: стрибок з місця або з розбігу, удар, приземлення. Щоб стрибнути з розбігу, відштовхуються однією або двома ногами; з місця - тільки двома ногами. Виконуючи стрибок відштовхуванням двома ногами під час розбігу, гравець набирає швидкість, необхідну для високого стрибка.

Залежно від ігрової обстановки (від напряму і характеру подач, від того, який блок поставив суперник), нападаючий гравець намагається зробити такий удар, за допомогою якого можна провести м'яч мимо рук блокуючих гравців. Нападаючі удари ефективні, якщо гравець володіє не одним якимсь способом, а всим арсеналом технічних засобів нападу.

Нападаючі удари бувають прямі й бокові. Прямі виконують з положення обличчям до сітки, бокові удари — плечем (боком). Прямі й бокові удари роблять у різних напрямках з переводом м'яча вліво, вправо.

Прямий нападаючий удар виконують після розбігу та в стрибку з місця. Цей спосіб найефективніший, якщо гравці суперника не встигли організувати блокування або залишили незакритою зону удару.

Можна умовно розбити підготовку до атакуючого удару на кілька елементів – розбіг, поштовх, стрибок і удар по м'ячу.

Оцінивши ігрову ситуацію, дистанцію та траєкторію польоту м'яча нападник виходить до точки відштовхування прискореним енергійним розбігом із 3-4 кроків. Важливо зробити поштовх, спираючись на паралельно поставлені стопи і допомагаючи одночасно помахом рук та активним розгинанням ніг, виконати максимально високий стрибок. У стрибку волейболіст виконує замах рукою, що б'є вгору і назад, прогинаючись у грудях і попереку. Тіло напружене та вигнуте, а ноги відведені назад. При цьому особливо необхідно візуально постійно тримати на контролі м'яч, а безпосередньо перед ударом він повинен перебувати перед гравцем на лінії плеча руки, що б'є.

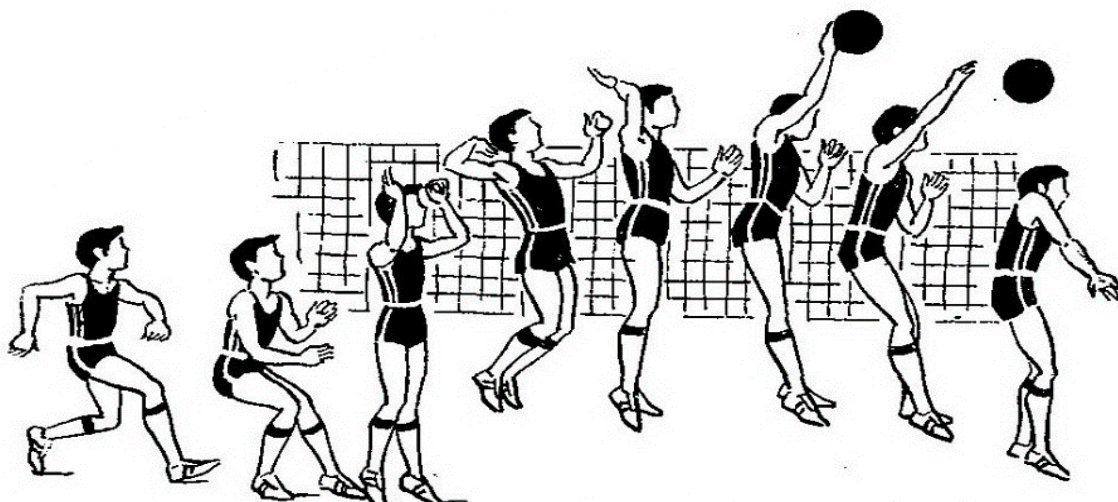
При ударі по м'ячу рука випрямляється в ліктьовому суглобі, а тіло згинається на видиху, що сприяє ефективнішому його виконанню. Кість у момент удару перебуває у напруженому стані і передає м'ячу силу удару.

Початкові фази руху - розбіг і відштовхування - виконуються майже однаково при всіх різновидностях нападаючого удару. Розбіг може виконуватися під різними кутами щодо сітки, він складається з 2-3 кроків, найважливіший з них - останній, який виконують стрибком. Третій, останній, крок виконують широким стопорним рухом за рахунок різкої постановки

ступні на п'ятку. Під час розбігу, починаючи з другого кроку, обидві руки відводяться назад, й на останньому кроці різко виносяться вперед.

Стрибок виконують із стійки ноги паралельні на ширині 20—30 см одна від одної. Відштовхуються перекастом ступнів з п'яток на носки, випрямленням ніг і тулуба. Звичайно велике значення має погодженість дій: у момент приставляння лівої ноги руки йдуть униз з таким розрахунком, щоб випрямлення ніг відбулось одночасно з рухом рук угору. Руки спочатку йдуть разом до рівня обличчя, а потім активніше працює права рука, яка виконує удар.

Ударний рух починається із швидкого згинання тулуба. Рука, що виконує удар, розгинаючись в ліктьовому суглобі, рухається вперед-угору виведенням вперед передпліччя. Спочатку рухається плече, за ним - передпліччя і кисть. Інтенсивність цього руху зростає поступово і до найбільшої швидкості в момент торкання м'яча. Удар кисті припадає на верхню - задню частину м'яча, який летить вперед. Після удару гравець м'яко приземлюється на носки, згинаючи ноги, тулуб, а напівзігнуті руки опускаються вниз (мал.5).



Мал. 5 Прямий нападаючий удар.

- Під час нападаючого удару м'яч повинен знаходитися перед гравцем. Таким чином він зможе контролювати напрямок удару і точність попадання по м'ячу.
- Кисть нападаючої руки не повинна загинатися щодо цієї руки.

- Локоть нападаючої руки не відводимо убік. Слід тримати руку на замаху паралельно голові!
- Обидві ноги при стрибку повинні бути паралельні одна одній і перпендикулярні підлозі.
- Кисть до удару повинна бути розслаблена. Це дозволить нанести хльосткий удар, немов батогом.
 - Робити удар слід саме центром долоні, а не пальцями. Пальці коректують удар.

Нападаючий удар з переведенням застосовується під час зустрічі з блоком суперника. Удар є різновидом прямого нападаючого удару, тільки напрям польоту м'яча не збігається з напрямом розбігу нападаючого. Розбіг виконується так, як під час удару по ходу. Перевод відбувається поворотом кисті руки. Внаслідок переведення вправо кисть повертається вправо.

Дуже ефективний удар, коли гравець в безопорному положенні перебуває в найвищій точці виконує поворот вліво і робить удар, змінюючи напрям польоту м'яча відносно напрямку свого розбігу. Цей удар без повороту тулуба в останній фазі ударного руху рукою змінює напрям, якщо рух кисті спрямовується також вбік руху руки. Тулуб залишається у вертикальному положенні.

При перевідних ударах з поворотом тулуба м'язи останнього беруть активну участь в ударному русі, тулуб повертається в напрямі удару. Нападаючі удари з переведенням потребують від виконавців високого рівня координації рухів.

Боковий нападаючий удар. Як правило, нападаючий удар застосовується тоді, коли м'яч знаходиться далеко від сітки. Розбіг роблять під певним кутом до сітки, ступні ніг на останньому кроці ставляться майже паралельно сітці. У момент замаху обидві руки виносять угору, тулуб прогинають, ноги згинають. У момент удару тулуб розгинається, повертається ліворуч, ліва рука рухається вниз, права дугоподібним рухом переміщується до м'яча і акцентованим ударом кисті завершує удар по м'ячу.

Ліву руку під час удару різко опускають униз. Боковий удар характеризується активною роботою тулуба. Після удару рука продовжує рухатися вниз по дузі, а потім відбувається м'яке приземлення.

Гравець, змінюючи рух руки й положення кисті, може виконувати удари в найрізноманітніших напрямках. У новачків через недостатній розвиток швидкісно-силових якостей рух на замах може відбуватись під час відштовхування.

Бокові нападаючі удари інколи виконуються не тільки по ходу розбігу, а й з переведенням вправо і вліво. У командах вищих спортивних розрядів застосовують бокові удари в поєднанні з переводом кисті і одночасним поворотом тулуба. Під час удару без повороту тулуба в останній фазі руху рука змінює напрям. Тулуб залишається у вертикальному положенні.

1.5. Блокування.

Блокування - один з ефективних захисних засобів, а нині його застосовують і для дій контратаки. Блокування перешкоджає шлях м'ячеві, що перелітає через сітку. Цей прийом складається з переміщення, стрибка, виносу і поставки рук над сіткою, приземлення.

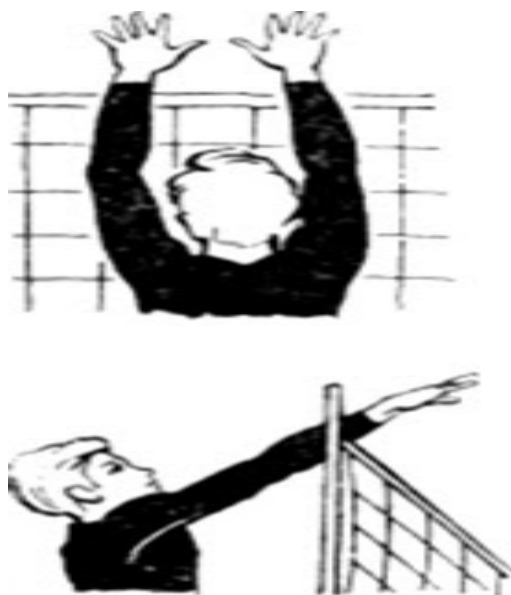
Блокування, виконане одним гравцем — одиночне блокування, двома або трьома гравцями — групове блокування.

Блокування буває нерухоме і рухоме. Для закриття певної зони майданчика ставиться нерухомий (зонний) блок, в якому руками, що піднесені над сіткою, не робиться ніяких рухів убік.

Під час рухомого блокування після стрибка гравець переносить руки вправо або вліво залежно від визначеного напрямку польоту м'яча.

Одиночне блокування. Перед початком дій блокуючий приймає в.п.: ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Після того як визначився напрям передачі для удару, блокуючий на невеликій відстані від м'яча виконує переміщення приставними кроками (а на відстані 2-6 м - ривком уздовж сітки), на останньому кроці-стрибку повертається обличчям до сітки і виконує блокування. У зоні атаки гравець ще більше згинає ноги: це сприяє збільшенню сили відштовхування. Розрахувавши, коли потрібно стрибнути на блок, гравець відштовхується від опори і виносить руки вгору. У безопорній фазі зоровий контроль переключають з м'яча на руки нападаючого.

Визначивши напрям удару за підготовчими рухами суперника, блокуючий випрямляє руки й одночасно переносить їх через сітку, щоб відбити м'яч (мал.6).



Мал.6. Індивідуальне блокування.

Блокуючі повинні по можливості активно працювати кистями, які опинилися над полем суперника, спрямовуючи м'яч донизу. Стрибок блокуючого, як правило, виконується пізніше, ніж стрибок нападаючого. Під час блокування пальці рук напружено розчепірені, відстань між кистями не перевищує поперечника м'яча.

Виконуючи блокування, необхідно:

- а) вибрати місце й визначити час стрибка;
- б) розміщувати руки над сіткою залежно від місця, де в даний момент опинився м'яч, і способів нападаючого удару;
- в) стежити за діями нападаючого в момент удару;
- г) визначити точку, де опиниться м'яч після удару, швидко переключитися для виконання дій, яких вимагає ситуація.

Після блокування гравець повинен приземлитися на зігнуті ноги, руки опустити вниз і бути наготові до повторного стрибка, самострахування, переміщення в будь-якому напрямі, виконання передачі.

Групове блокування виконують два або три гравці.

Подвійне блокування — основний спосіб захисту, який застосовують з метою закриття певної зони майданчика (зонний блок). Внаслідок узгоджених дій двох гравців над сіткою з'являється бар'єр для м'яча, що перелітає, з чотирьох рук (мал.6).



Мал.6. Подвійне блокування.

Між блокуючими розрізняють основного і допоміжного.

Перший з них, діючи в зоні 3, перекриває основний напрям удару (із зони 4 в зону 4; із зони 2 в зону 2), а до нього приєднується допоміжний блокуючий.

Під час блокування нападаючих ударів з краю сітки долоні блокуючих розвернуто так, щоб м'яч відскочив на майданчик суперника.

Конкретними орієнтирами для блокування служать :

– при швидкісному ударі з передачі, направлений близько до сітки, пересікання рукою вертикалі при замаху нападаючого гравця;

– при швидкісному ударі і передачі, віддаленій від сітки, – початок ударного руху нападаючого гравця;

– при швидкісному ударі з низької швидкої передачі, – момент відриву ніг від підлоги або виносі рук над головою при відштовхуванні перед нападаючим гравцем.

Потрібно зазначити, що всі орієнтири для початку стрибка блокуючого проти нападаючого ефективні при умові, якщо вони приблизно одного росту.

Блокуючому гравцеві більш низького росту потрібно вистрибувати трошки раніше, більш високому – пізніше.

До помилок у цій техніці найчастіше призводить неправильне обирання місця для відштовхування та стрибка.

Під час стрибка гравці, які блокують, нерідко піднімають руки вище голови й виконують такий самий рух, як під час замаху для нападального удару. Вони різко виносять руки вперед, але зупинити кисті в правильному для блокування положенні їм уже важко — внаслідок руки торкаються сітки.

Це можна усунути, якщо руки виносити вгору перед обличчям рухом знизувгору на відстані приблизно половини діаметра м'яча від сітки. Водночас не можна допустити замаху руками назад.

Багато початківців, виконуючи блокування, інстинктивно заплющують очі під час удару і не бачать, куди летить м'яч. Для усунення цього недоліку рекомендують навчати ставити блок перекинутого м'яча через сітку в обумовлене місце. Потім повторити тактику під час перекидань м'яча в невідомих напрямках. Потім блокувати м'ячі, що спрямовані в обумовленому напрямку слабкими та сильними ударами.

Водночас слід розвивати стрибучість шляхом багаторазових стрибків із винесенням рук над сіткою.

2. МЕТОДИКА ОВОЛОДІННЯ ОСНОВАМИ ТЕХНІКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

Технічна підготовка - це педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння технічними прийомами гри і забезпечує надійність ігрових дій волейболістів. Щоб технічна підготовка на початковому етапі проходила успішно, необхідно дотримуватися наступних принципів:

- принцип взаємозв'язку та послідовності при постановці завдань, що забезпечується поступовим переходом від простих завдань до більш складних, від простих вправ до складних;

- урахування стартового рівня фізичної підготовки та теоретичних знань здобувачів вищої освіти;

- принцип забезпечення чіткого планування, що допоможе раціонально структурувати роботу здобувача.

Сам процес навчання слід будувати цікаво. Безпосереднє ж оволодіння технікою залежить від вмілого використання спеціальних та підготовчих вправ.

Методика навчання стійкам та переміщенням у волейболі.

На першому етапі оволодіння технікою виконання переміщень у волейболі викладач наочно демонструє стійку волейболіста та різновиди переміщень.

Приклади вправ для вивчення переміщення в волейболі:

1. Студенти шикуються в шеренгу 7-8 чоловік на лицевій лінії волейбольного майданчику обличчям до сітки, по сигналу виконують крок вперед та підстрибування з приземленням на дві ноги, стопи на одній лінії. Вправа виконується з багаторазовим повтором та включається під час розминки на кожному занятті.

2. Переміщення приставним кроком лівим і правим боком зі зміною швидкості руху (повільно - швидко).

3. Переміщення приставним кроком обличчям вперед:

а) ліва нога попереду;

б) права нога попереду.

4. Те ж, але спиною вперед.
5. Чергування способів переміщення (впр. 1,2,3)
6. Переміщення в стійці волейболіста.
7. Пружинистий (стрибковий) біг з високим підніманням стегон.
8. Стрибки з ноги на ногу з невеликим просуванням вперед; акцентувати увагу на повному розгинанні ноги, поступово збільшувати кроки і переходити на біг по прямій.
9. Стрибки з високим підніманням стегон.
10. Стрибки з ноги на ногу за відмітками, що переходять в біг.
11. Біг з стрибками, високо піднімаючи стегно з високим злетом.
12. Перехід від звичайного бігу до бігу з прискоренням до визначеного орієнтира.
13. Випад вперед з основної стійки.
14. Випад в сторону з основної стійки.
15. Після повільного бігу випад вперед, в сторону.
16. Після швидкого бігу випад вперед, в сторону.

Увагу в процесі вивчення техніки переміщень треба приділяти швидкості бігу і навичкам раптової зміни способу переміщення, його швидкості та напрямку. Паралельно з вивченням бігу слід вивчати і зупинки. Для волейбола характерним є виконання технічних прийомів відразу після зупинки. Перші вправи повинні бути спрямовані на виховання навичок, пов'язаних із зупинкою та прийняттям вихідного положення для виконання технічного прийому.

Приклади вправ, що формують навички раптової зміни способу переміщення:

1. Повільний біг з зупинкою і прийняттям основної стійки (вправа виконується кожним гравцем самостійно в будь-якому місці майданчика).
2. Рівномірний біг з зупинкою по слуховому або зоровому сигналу і прийняттям вихідного положення для нападаючого удару.
3. Те ж, але з подальшим виконанням нападаючого удару.
4. Зупинки по раповому сигналу з імітацією технічних прийомів.

Стрибки і падіння - є в основному складовою частиною інших технічних

прийомів.

Для вдосконалення техніки стрибків підбираються вправи, спрямовані на розвиток стрибучості, а також включають стрибки як цілісний рух у поєднанні з нападаючими ударами, блокуванням.

При початковому навчанні техніці стрибків треба стежити за активним відштовхуванням від майданчика без затримки і активним рухом рук, що сприяє високому стрибку. Навчання ж їм проводиться як самостійним прийомом за спеціальною методикою. У більшості випадків стрибку передують переміщення в ту чи іншу сторону, а безпосередньо відразу після останнього слідує той чи інший технічний прийом. Таким чином, стрибок служить переходом від переміщення до прийняття вихідного положення, зручного для виконання подальшого технічного прийому.

Методика навчання техніки прийому і передачі м'яча.

Приклади вправ для вивчення передачі м'яча зверху:

1. Зі стійки волейболіста виконується підкидання м'яча вгору і ловля його над головою в положенні передачі зверху.

2. Те саме, з перекиданням м'яча партнеру або з ударом об стіну. Стежити за партнером. Випрямленням рук в ліктьових суглобах, супроводом м'яча пальцями і кистями рук.

3. Верхня передача м'яча в стіну після підкидання його над собою.

4. Верхня передача в стіну з переміщенням вперед, назад і в сторону.

5. Чергування передачі м'яча над собою і в стіну.

б. Передача м'яча над собою.

Прийом і передача м'яча зверху - найоптимальніший і зручний спосіб доставити м'яч точно в ціль. Прийом і передача м'яча знизу доречна коли ви не можете прийняти м'яч зверху. Таких випадків в матчі дуже багато, особливо на подачі суперника гравці приймають м'яч знизу, так як в більшості випадків він летить з великою швидкістю і силою.

Приклади вправ для вивчення прийому і передачі м'яча знизу:

1. Багаторазова передача м'яча знизу двома руками у стіни. Зустрічні рухи рук незначні, виробляються переважно за рахунок розгинання ніг.

2. Передача м'яча двома руками зверху об стіну, прийом м'яча знизу.
3. Верхня передача над собою, прийом знизу двома руками.
4. Верхньою передачею надсилається м'яч в стенду, а після відскоку виконується нижня передача двома руками над собою.

Для удосконалення техніки передач в волейболі потрібно тренуватися не тільки в парах, але і індивідуально. Кращими вправами для цього будуть передачі над собою.

Методика навчання техніки виконання подач.

Приклади вправ для оволодіння технікою нижньої прямої подачі:

1. Імітація подачі на три рахунки:
 - 1-замах;
 - 2-підкидання;
 - 3-удар по м'ячу.
2. Поєднання підкидання м'яча з імітацією удару. Мета вправи - навчитися правильному підкидання м'яча.
3. Подача м'яча в стінку.
4. Та сама вправа, але зі зміною траєкторії польоту і відстані до стіни.
5. Подача м'яча з відстаней 4,6,9 м через сітку.
6. Подача м'яча через сітку на точність (у певну зону).

Помилки, що зустрічаються при виконанні нижньої прямої подачі:

1. Неправильне вихідне положення.
 2. М'яч підкидається занадто високо або низько
 3. Кисть стиснута в кулак слабо або не утворюється «майданчик».
- Завдяки тому, що даний вид подачі простий і швидкий в навчанні з'являється можливість одночасно удосконалювати навички прийому м'яча з подачі і гра в волейбол проходить активніше і веселіше. При нижньої прямої подачі гравець, який подає бачить майданчик цілком і може послати м'яч якомога точніше через сітку.

Приклади вправи для вивчення техніки верхньої прямої подачі:

1. Імітація верхньої прямої подачі на три рахунки:
 - а) із положення основної стійки скинути руку в положення замах;

б) підкинути м'яч;

в) виконати удар.

2. Кидок м'яча двома руками. Взяти м'яч двома руками, опустити вниз перед собою, трохи нахилитися вперед, потім хвилеподібним рухом скинути вгору до положення опори на носках і одночасно підняти руки вгору з м'ячем, але не заносити його за голову. Потім за рахунок короткого ривка тазом назад кинути м'яч вперед, не опускаючи вниз лікті.

3. Кидок м'яча як в впр.2 але однією рукою.

4. Подача м'яча з ударом в стінку, дотримуватися послідовності рухів:

а) замах,

б) підкидання м'яча,

в) удар по м'ячу.

5. Подача м'яча в квадрат на стіні на точність з відстані 9-12 м.

6. Гравці шикуються за бічними лініями майданчика. Партнери стоять один проти одного на відстані 10-12 м. Дистанція між студентами у шерензі – не менше 2 м. За вказівкою викладача гравці першої шеренги, у яких є м'ячі, виконують подачу в напрямку партнера.

Потім те ж роблять гравці другої шеренги. Поступово потрібно збільшити відстань між партнерами, доводячи її до 14- 15 м. Завдання вправи – оволодіння структурою руху. Показником вирішення цього завдання є поява точності подачі, що виконується, на партнера.

Для початківців вивчення верхньої прямої подачі не викликає особливих труднощів. Даний вид подачі можна рекомендувати новачкам як націленої подачі, але удар по м'ячу потрібно наносити долонею із зігнутими пальцями. При цьому замах повинен бути коротким, а при ударі передпліччя і кисть повинні представляти єдине ціле.

Верхня пряма подача вдало поєднує в собі силу і точність, тобто гравець може подати м'яч в потрібну точку майданчика точно і в той же час досить сильно.

Методика навчання техніки нападаючих ударів.

Приклади спеціальних вправ для навчання техніки виконання нападаючих ударів:

1. Імітація нападаючого удару біля сітки.
 2. Імітація нападаючого удару з гумовими амортизаторами.
 3. Багаторазові удари по м'ячу в підлогу біля стіни.
 4. Кидки тенісних м'ячів у стрибку після розбігу через сітку.
 5. Удари в стрибку з місця по м'ячу підкинутого партнером.
 6. Те ж саме, але з розбігу.
 7. Удари через сітку з власного підкидання м'яча.
 8. Те ж саме, але удари виконують по м'ячу підкинутому партнером з іншої сторони сітки.
 9. Нападаючий удар з передачі зв'язуючого.
 10. Удари з несподіваних передач. Гравці стоять в двох колонах по одному на номерах. Гравці, які передають м'яч, розташовуються в зоні 3 і роблять передачі на удар на свій розсуд (високі над собою, далекі тощо). Нападники зобов'язані виконати удар будь-яким способом з такою невідомою передачею або, в крайньому випадку, просто перебити м'яч. Передача повинна бути такою, щоб з неї можна було зробити удар. Потім розташування нападників і передавальних гравців змінюється (на номерах 4 і 2, 2 і 3 і т. д.).
2. За командою тренера гравці виконують нападаючі удари різними способами. Наприклад, три-п'ять хвилин гравці проводять бічні верхні удари з номера 4 по номеру 5, потім три-п'ять хвилин - «кистьові» удари з номера 4 по номеру 1 і т. д. У кожному занятті тренуються три-чотири прийоми нападу. Ця вправа корисна з наступних міркувань.
3. Нападаючі удари з першої передачі. Нападники розміщуються в зоні 4, гравці, які передають м'яч, розташовуються в зоні 6. Передача на удар дається по типу передачі «відразу».

Нападники виконують удари різними способами. Необхідно стежити, щоб передача на удар була не близька до сітки і така, щоб нападники могли з неї і вдарити і відкинути. Потім нападники виконують удари з зони 2.

4. Тренування зустрічних ударів. На одній стороні майданчика розташовуються три гравці у сітки. На іншій стороні - тренер, який кидає зустрічні м'ячі з різною по висоті траєкторією і різної відстані від сітки.

Нападники проводять з них удари і відбивають м'ячі. Спочатку кидається один зустрічний м'яч, потім поспіль два і три з тим, щоб особи, які займаються набули навичку удару з несподіваного зустрічного м'яча. Вправа проводиться в конкретній розстановці команди.

5. На одній стороні розташовуються троє гравців передньої лінії. На іншій – викладач або досвідчений гравець, які кидають зустрічні м'ячі одному з нападників. Якщо викладач стрибнув на блок, нападник повинен відкинути одному зі своїх партнерів, якщо стрибка на блок не було, він повинен сам зробити зустрічний удар.

Нападників необхідно ставити в тій розстановці, в якій вони стоять в команді.

3. ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

Гра ведеться на прямокутному майданчику (ігровому полі) розміром 18 x 9 метрів. Ігрове поле включає ігровий майданчик і вільну зону. Воно повинно бути прямокутним і симетричним.

Розміри вільної зони: відстань від бічних ліній 3 - 5 м і від лицьових 5 - 8 м. Висота вільного простору над ігровим полем - 12,5 м.

Мінімальні розміри вільної зони і висоти вільного простору над ігровим полем можуть бути вказані в положенні про змаганнях. На кожному майданчику передня зона обмежена віссю центральної лінії і краєм лінії нападу, проведеної на відстані трьох метрів від цієї осі (ширина лінії входить в зону).

Зона подачі - це ділянка шириною 9м позаду кожної лицьової лінії. Вона обмежена з боків двома короткими лініями довжиною 15 см. Кожна, нанесеними на відстані 20 см. Від лицьової лінії, позаду її, як продовження бічних ліній. Обидві короткі лінії включені в ширину зони подачі. Волейбольний майданчик розділен посередині сіткою.

Сітка встановлюється вертикально над віссю середньої лінії. Верхній край сітки встановлюється на висоті 2,43 м для чоловіків і 2,24 м для жінок.

Гра починається введенням м'яча в гру за допомогою подачі.

Волейбольна партія не обмежена в часі і триває до 25 очок, в п'ятій партії (тай-брейк) рахунок ведеться до 15 очок. При цьому якщо перевага над супротивником не досягла 2 очок, партія триватиме до тих пір, поки це не відбудеться.

Матч закінчується, коли одна з команд виграє три партії. Після закінчення кожної партії команди міняються сторонами майданчика, а при рахунку 2:2 перед п'ятою партією проводиться нова жеребкування. При досягненні однієї з команд 8 очок в п'ятій партії відбувається зміна сторін.

У кожній партії кожної з команд може попросити два тайм-ауту по 30 секунд. Додатково в перших 4 партіях призначаються технічні тайм-ауту після досягнення однієї з команд 8 і 16 очок (по 60 секунд).

Склад команди. Під час гри на майданчику можуть перебувати 6 гравців

від кожної команди (на гру може бути заявлено від 10 до 12 гравців):

1 номер - подача і захист в прийомі і при нападі. Може нападати тільки через лінії нападу.

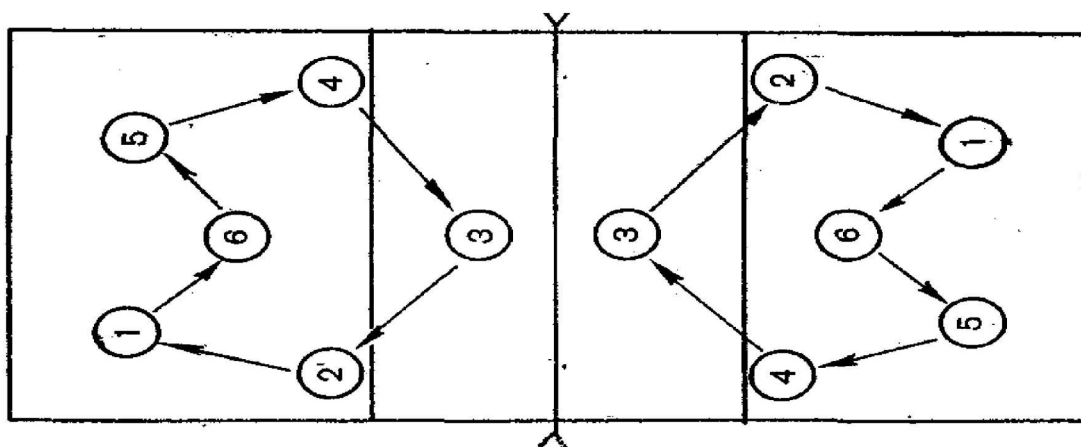
2 номер - напад і блок. Рідше - прийом близької подачі.

3 номер - гравець під сіткою. В його обов'язки входить пас і блок. ...

4 номер - напад і блок. ...

5 номер - захист в прийомі і при нападі. ...

6 номер – ліберо,



Мал. 6. Розстановка гравців на майданчику.

У кожній партії дозволяється шість замін - і ще шість так званих зворотних замін. Одночасно можуть бути замінені один або кілька гравців. У разі якщо ліміт замін вичерпаний, а хтось із гравців на майданчику отримує травму, допускається так звана виняткова заміна. Замінити травмованого гравця може будь-який партнер (крім ліберо). Ліберо - у волейболі спеціальний гравець в складі команди, що виконує тільки захисні функції. Основними завданнями, виконуваними Ліберо в грі, є прийом подач і атакуючих ударів суперника, підбір відскоків від блоку і скидів.

Подача. Подачу виконує гравець, який в результаті останнього переходу переміщається з другої в першу зону. подача проводиться із зони подачі за задньою лінією ігрового майданчика з метою приземлити м'яч на половину супротивника ускладнити прийом. Не допускається заступ на ігровий майданчик під час подачі. У польоті м'яч може торкнутися сітки, але не повинен торкатися антен або їх уявного продовження вгору. Якщо м'яч торкнеться поверхні

ігрового майданчика на стороні приймаючої команди, яка подає команді зараховується очко. Якщо гравець, який подавав порушив правила або відправив м'яч в аут, то очко зараховується команді. Чи не дозволяється блокувати м'яч при подачі, перериваючи його траєкторію над сіткою. Якщо очко вигране командою, яка подавала м'яч, то подачу продовжує виконувати той же гравець. Після введення м'яча в гру подачею і успішного розіграшу подача переходить до тієї команди, яка виграла очко. Після кожного переходу права власності подачі переходить від однієї команди до іншої в результаті розіграшу очка, гравці переміщуються в наступну зону за годинниковою стрілкою.

Прийом подачі. Зазвичай приймають м'яч гравці, які стоять на задній лінії, тобто в 5-й, 6-й, 1-й зонах. Однак прийняти подачу може будь-який гравець. Гравцям команди дозволяється зробити три торкання (гравцеві не можна двічі поспіль чіпати м'яч) і максимум третім торканням перевести м'яч на половину супротивника.

Обробляти м'яч на прийомі можна в будь-якому місці майданчика і вільного простору, але тільки не на половині майданчика супротивника. При цьому якщо доводиться пасом переводити м'яч назад на свою ігрову половину, друга передача з трьох не може проходити між антенами, а обов'язково повинна проходити поза антен.

Під час прийому не допускається затримка м'яча при його обробці, хоча приймати м'яч можна будь-якою частиною тіла. Плануюче подачу можуть приймати 2 гравця на задній лінії, але для прийому силовий подачі потрібно вже 3 гравця.

Атака. Зазвичай при хорошому прийомі м'яч приймається гравцями задньої лінії (1-е торкання) і доводиться до гравця. Сполучний передає (2-м киснем) м'яч гравцеві для виконання атакуючого удару (3-е торкання).

При атакуючому ударі м'яч повинен пройти над сіткою, але в просторі між двома антенами, при цьому м'яч може зачепити сітку, але не повинен зачіпати антени або їх уявні продовження вгору.

Гравці передньої лінії можуть атакувати з будь-якої точки майданчика. Гравці задньої лінії перед атакою повинні відштовхуватися за спеціальною

триметрової лінією. Ліберо може атакувати, тільки якщо м'яч (хоча б частково) знаходиться нижче лінії верхнього краю сітки.

Блокування. Це ігровий прийом, при якому команда, що захищається перешкоджає перекладу м'яча при атаці противника на свою сторону, перекриваючи його хід будь-якою частиною тіла над сіткою, зазвичай руками, перенесеними на сторону противника в рамках правил.

Дозволяється переносити руки на бік противника при блокуванні в тій мірі, щоб вони не заважали противнику до його атаки або іншого ігрової дії.

Блок може бути одиночним або груповим (подвійним, потрійним). Дотик блоку не вважається за одне з трьох торкань. Блокувати можуть тільки ті гравці, що стоять на передній лінії, тобто в зонах 2, 3, 4.

Прийом атакуючого удару. Прийом атакуючого удару відрізняється від прийому подачі, так як в захисті в обов'язковому порядку завжди беруть участь всі 6 гравців, що знаходяться на майданчику; деякі гравці передньої лінії ставлять блок (іноді всі троє), а всі інші грають в захисті.

Мета захищаються залишити м'яч в грі і по можливості довести його пасующому.

Захист може бути ефективною тільки в разі узгоджених дій усіх гравців команди, тому були розроблені схеми гри в захисті, з яких прижилися тільки дві: «кутом назад» і «кутом вперед». В обох схемах крайні захисники стоять по бічних лініях, виходячи з-за блоку в 5-6 метрах від сітки, а ось захисник в 6 зоні, відповідно до назви схеми, грає або безпосередньо позаду блоку (ловить знижки за блок), або за лицьовою лінією (грає далекі рикошети від блоку).

Регламент. Матч закінчується, коли одна з команд виграє три партії. До початку матчу перший суддя в присутності капітанів команд проводить жеребкування, переможець якої вибирає або м'яч (подачу або прийом), або сторону майданчика.

Після закінчення кожної партії команди міняються сторонами майданчика, а при рахунку 2:2 перед п'ятою партією проводиться нова жеребкування.

При досягненні однієї з команд 8 очок в п'ятій партії виробляється зміна сторін.

Волейбольна партія не обмежена в часі і триває до 25 очок, в п'ятій партії (тай-брейк) рахунок ведеться до 15 очок. При цьому якщо перевага над супротивником не досягла 2 очок, партія триватиме до тих пір, поки це не відбудеться.

У кожній партії кожної з команд може попросити два тайм-ауту по 30 секунд.

Додатково в перших 4 партіях призначаються технічні тайм-ауту після досягнення однієї з команд 8 і 16 очок (по 60 секунд).

Правилами забороняється:

Під час подач м'яча:

- Гравцю заступати ногою на майданчик. (Повністю)
- Гравцю підкидувати і ловити м'яч.
- М'ячем торкатися антени.
- Вчиняти подачу, до свистка судді, така подача не зараховується і повторюється.
- Здійснювати подачу в термін більше 8 секунд після свистка судді.

Під час розігришу:

- Робити більше трьох торкань (не враховуючи блок).
- Гравцю торкатись сітки між антенами, торкатись антени.
- Гравцю наступати на середню лінію під час атаки.
- Подвійне торкання або затримка м'яча.
- Перехід центральної лінії стопою повністю (фіксується по проекції стопи на майданчик).
- Ліберо атакувати зверху (літеро може атакувати, тільки якщо м'яч (хоча б частково) знаходиться нижче лінії верхнього краю сітки).

Порушення регламенту:

- Порушення розстановки.
- Не спортивна поведінка одного з гравців або тренера.

Види покарань:

- Попередження (гравцевь, тренер або команда отримують жовту картку): за перший випадок затягування часу або неспортивної поведінки; санкція

вважається профілактичною і, крім отримання картки, наслідків не має, хоча і заноситься в ігровий протокол;

- Зауваження (гравцеві або тренеру пред'являється червона картка): за перший випадок грубого поводження або за повторне неспортивну поведінку; команда карається прогашем очка і втратою подачі;

- Видалення (гравцеві або тренеру пред'являються жовта і червона картки, які суддя тримає разом в одній руці). Видалений учасник матчу повинен покинути ігровий майданчик з правом заміни (тренер - командну зону) і до кінця партії перебувати на спеціальному місці для віддалених; після закінчення партії він може продовжити участь в грі;

- Дискваліфікація (гравцеві або тренеру пред'являються жовта і червона картки, які суддя тримає в руках окремо): за агресивну поведінку, або за повторний випадок образливої поведінки, або за третій випадок неспортивного поводження; дискваліфікований гравець або тренер повинен покинути місце проведення змагань (гравець - з правом заміни), при цьому він позбавляється права брати участь в матчі до його закінчення.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Барсукова Т.О., Кучеренко Г.В., Антіпова Ж.І. Волейбол в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти : навч. посібник. Одеса : НУ «Одеська юридична академія», 2023. 96с.
2. Борисов О.О. Основи теорії та методики викладання волейболу і футболу : навч. посібник. Київ, 2004. 664 с.
3. Васькін І. Г., Єремія Я. І. Оздоровчі види рухової діяльності : навч.-метод. посібник : Чернівці : Чернівецький нац. ун-т імені Ю Федьковича, 2020. 208с.
4. Вознюк Т. В., Ковальчук А. А., Ковальчук О. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навч. посібник. Вінниця : ТОВ «Твори», 2019. 246 с.
5. Демчишин А.А. Волейбол. Гра для всіх. Київ : Здоров'я, 1996. 100 с.
6. Дубенчук А.І. Волейбол. Харків : Ранок, 2008. 112 с.
7. Козина Ж.Л. Індивідуалізація підготовки спортсменів в игрових видах спорту: монографія. Харків, 2009. 396 с.
8. Костюкевич В.М. Організація проведення змагань із спортивних ігор: навч. посібник. Вінниця: «Планер», 2005. 216 с.
9. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2010.
370
10. Пустовалов В.О. Волейбол (теорія та методика навчання) : навч.-метод. посібник. Черкаси, 2011. 65 с.
11. Сергієнко В.М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2015. 394 с.
12. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: прак. посібник для студ. вищ. навч. закл. III – IV рівнів акредитації. Київ : Кондор, 2011. 163с.
13. Ярославська Л.П., Мариненко С.І. Спортивні ігри у системі фізичного виховання студентів ВНЗ : навч. посібник для студентів усіх спеціальностей ВНЗ III-IV рівня акредитації. Черкаси : ЧДТУ, 2013. 436 с.

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Національного університету фізичного виховання і спорту України : <http://uni-sport.edu.ua/content/biblioteka-3>
2. Наукова бібліотека Одеського національного університету імені І. І. Мечникова : <http://www.lib.onu.edu.ua/>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського :
<http://www.nbuv.gov.ua/>
4. Федерація волейболу України <https://www.fvu.in.ua>

Навчальне видання

Електронні методичні вказівки до теми

**«ВОЛЕЙБОЛ ЯК ВІД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

для практичної та самостійної роботи здобувачів I-II курсу першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти денної форми навчання,
спеціальності «Е 2 Екологія»

Електронне практичне видання

Укладачі:

Адєсва Ольга Вікторівна

Лісницький Андрій Васильович

В авторській редакції

Затверджено авт. 28.09.2025. Шрифт Times New Roman.
Системні вимоги: операційна система сумісна з програмним
забезпеченням для читання файлів формату PDF.
Обсяг даних 1 МБ. Зам. № .

Видавець і виготовлювач:

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
вул. Університетська, 12, м. Одеса, 65082, Україна
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4215 від 22.11.2011 р.
Тел.: (048) 723 28 39, e-mail: druk@onu.edu.ua