

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ І.І. МЕЧНІКОВА  
Геолого-географічний факультет

О. В. Адєєва    О. М. Казанова

## **ВОЛЕЙБОЛ**

методичні вказівки з дисципліни «Фізичне виховання»  
для студентів I курсу першого (бакалаврського) рівня освіти  
денної форми навчання  
всіх спеціальностей  
до модулю «Волейбол»

Одеса  
ОНУ  
2022

**УДК 796.25:378 (075.8)**

**Укладачі:**

**О.В. Адєєва** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту ОНУ імені І. І. Мечникова,

**О.М. Казанова** - зав. кафедри фізичного виховання і спорту ОНУ імені І. І. Мечникова.

**Рецензенти:**

**С. В. Халайджі** - кандидат наук з фізичної культури та спорту, доцент кафедри фіз. культури та спорту Одеський національний технологічний університет;

**Р. С. Яготін** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фіз. культури та спорту Одеський національний технологічний університет.

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Геолого-географічного факультету ОНУ імені І.І. Мечникова  
Протокол №5 від 26 грудня 2022 р.*

**Волейбол** : метод. вказівки з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів I курсу першого (бакалаврського) рівня освіти денної форми навчання всіх спеціальностей до модулю «Волейбол» / уклад. : О.В. Адєєва, О.М. Казанова. – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2022. – 39 с.-

*Пропоновані методичні вказівки підготовлено для здобувачів вищої освіти та викладачів кафедри фізичного виховання та спорту.*

*У методичних рекомендаціях подано техніку виконання та методичні особливості навчання основним технічним елементам волейболу. Розглянуто правила гри та подано вправи з елементами волейболу для розвитку сили, швидкості, витривалості, координації рухів та гнучкості.*

**УДК 796.25:378 (075.8)**

Одеський національний університет  
імені І.І. Мечникова, 2022

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
1. ВОЛЕЙБОЛ ЯК ВІД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ .....	4
1.1 Основні технічні елементи волейболу.....	6
1.2. Методика оволодіння основами техніки гри у волейбол.....	12
2. ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ.....	19
3. ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.....	25
3.1 Розвиток сили.....	26
3.2 Розвиток швидкості.....	28
3.3 Розвиток витривалості.....	29
3.4 Розвиток координації рухів.....	31
3.5 Розвиток гнучкості.....	33
4. РУХЛИВІ ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛУ .....	34
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	38

## ВСТУП

Підготовка конкурентоспроможного фахівця та сприяння максимально повної реалізації особистісного потенціалу людини є найважливішим завданням сучасної вищої школи. Однією із принципових умов цього є високий рівень працездатності, фізичного та психічного здоров'я тих, хто навчається. Саме на вирішення означених задач і спрямована система фізичного виховання студентів ОНУ імені І. І. Мечникова.

Загальновідомо, що систематичні заняття фізичними вправами запобігають виникненню хвороб, покращують імунну систему, а також прискорюють відновлення функцій усіх систем організму. Раціональна фізична активність дозволяє підтримувати стан здоров'я й працездатність людини на високому рівні.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» для студентів ОНУ імені І.І. Мечникова 1-2 курсів першого (бакалаврського) рівня освіти денної форми навчання всіх спеціальностей, складається з чотирьох модулів та дев'яти змістовних модулів. Змістовний модуль «Волейбол» студенти вивчатиме у другому семестрі першого курсу.

Гра у волейбол – це не тільки ефективний засіб фізичного виховання, а і засіб активного та корисного відпочинку. Ця динамічна гра розвиває такі якості як координація рухів, швидкість, влучність, витривалість, спритність, силу. Поряд з фізичними якостями волейбол в силу своєї специфіки, сприяє вихованню моральних якостей в першу чергу: товариства, здатності працювати в команді, толерантності та поваги до оточуючих.

Заняття волейболом вимагають прояву витримки, вмання долати труднощі, а чітке дотримання правил гри сприяє вихованню дисципліни та організованості.

Методичні рекомендації мають за мету допомогти студентам і полегшити засвоєння програмного матеріалу з модулю «Волейбол» та сформувати у них необхідний обсяг теоретичних, методичних знань та умінь і навичок.

## 1. ВОЛЕЙБОЛ ЯК ВІД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ.

Волейбол (англ. Volleyball від volley - «ударяти м'яч з літа» (також перекладають як «літаючий», «повітряним») і ball - «м'яч») - вид спорту, командна спортивна гра. Волейбол – це спортивна гра з м'ячем між двома командами, у складі кожної з яких налічується 6 гравців. Мета гри – перебити м'яч через сітку таким чином, щоб він упав майданчику супротивника, не порушуючи при цьому правил гри. Волейбол - неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має строгу спеціалізацію на майданчику.

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

Ця спортивна гра сприяє:

- 1) підвищенню рівня здоров'я студентів;
  - 2) покращенню рівня їхньої фізичної підготовки;
  - 3) формуванню фізичних якостей, що необхідні студентам як під час навчання, так і в майбутньої професійній діяльності:
- висока працездатність і стійкість до стомлення,
  - стресостійкість,
  - сила,
  - витривалість,
  - спритність,
  - уважність,
  - швидка швидкість реакції,
  - високий рівень концентрація та швидке переключення уваги,
  - добре розвинена пам'ять, особливо оперативна,
  - високий рівень сприйняття і розвинена спостережливність,
  - сформований практичне мислення,
  - вміння оперативно приймати рішення в складних ситуаціях,

- спостережливість,
- висока координація рухів.

Спортивна гра «Волейбол» формує позитивну мотивацію до занять фізичною культурою і спортом у студентської молоді та може розглядатися як один із засобів дозвілля у позанавчальний час.

В результаті вивчення модулю «Волейбол» студенти повинні

**Знати:**

1. Основні технічні елементи волейболу(стійки, переміщення, прийом, подачі, передачі, нападаючи удари і блокування).
2. Методику оволодіння основами техніки гри у волейбол.
3. Різновиди рухливих ігор з елементами волейболу та їх правила.
4. Правила гри у волейбол.
5. Основи індивідуального дозування фізичного навантаження при виконання спеціальних вправ з елементами волейболу.

**Вміти:**

1. Виконувати вправи з елементами волейболу для розвитку фізичних якостей.
2. Виконувати основні технічні елементи гри.
3. Виконувати аналіз та самоаналіз впливу фізичних навантажень на власний емоційний та фізичний стан.
4. Проводити з групою підготовчу частину заняття, підбирати вправи і складати комплекси вправ з елементами волейболу.
3. Оволодіти навичками суддівства.

### **1.1 Основні технічні елементи волейболу.**

***Стойка волейболіста.***

Стойки волейболіста - це найбільш раціональні положення тіла, що дозволяють в процесі гри ефективно і надійно обробляти м'яч, або готуватися до виконання дій. Техніка виконання : ноги розташовані на ширині плечей і зігнуті в колінних суглобах.Одна нога попереду, або ступні

розташовані паралельно. Тулуб нахилений вперед. Рукі зігнуті в ліктьових суглобах, долоні опущені вниз.

Можна виділити високу, середню та низьку стійку. Їх відмінність визначається ступенем згинання ніг, відстанню між стопами і кутом нахилу тулуба.

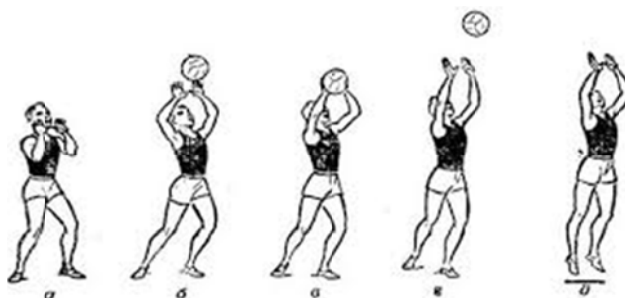
**Переміщення.** Переміщення волейболіста це підготовка до виконання основних ігрових дій. Гравцеві доводиться часто застосовувати такі переміщення - приставний та звичайний крок, ходьба та біг, випади, стрибки та зупинки. Після переміщення гравець повинен зайняти таке вихідне положення, щоб бути готовим до виконання наступних дій на майданчику. Його рухи специфічні: зігнутий тулуб при ходьбі, нетипові для ходьби рухи рук. 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 іншої 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. Стрибок виконується для швидкого подолання незначної відстані, а також для зупинки після переміщень.

**Прийом і передача м'яча.** Передача м'яча зверху двома руками, передача знизу двома руками в волейболі відносяться до базових (фундаментальних) технічних елементів. Без правильного освоєння цих елементів на початкових етапах навчання гри у волейбол неможливо досягти відчутних результатів у подальшому.

Техніка прийому і передачі м'яча зверху двома руками: гравець знаходячись у середньої стійці волейболіста, займає зручне положення готовності під м'ячем, ноги розставлені на ширині плечей, одна нога на крок попереду,

голова піднята вгору, коліна та лікті зігнуті. Кисті рук підняти вище голови приблизно на 15 см, руки повинні бути спрямовані назовні так, щоб великі і вказівні пальці сформували трикутник, пальці повинні бути розставлені і мати чашоподібну форму. 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.

(мал.1)



Мал.1.Прийом та передача м'яча зверху.

Техніка прийому і передачі м'яча знизу: гравець знаходячись у ніжній стійці волейболіста, займає зручне положення готовності під м'ячем, ноги зігнуті, одна нога трохи попереду, руки прямі, розведені назовні і максимально зближені, опущені до низу, кисті рук зімкнуті. Прийом м'яча здійснюється на нижню частину передпліч.

Зустріч м'яча відбувається за рахунок випрямлення ніг. При прийомі м'яча, що летить з великою швидкістю, волейболіст просто підставляє руки під м'яч, або відводить передпліччя назад і таким чином пом'якшує удар.

Якщо м'яч летить в сторону від гравця, він виносить руки вперед і повертає їх вліво або вправо так, щоб уявна площина, створена передпліччя, була перпендикулярна напрямку польоту м'яча, а м'яч після відскоку летів вперед-вгору.

**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 виконання тактичних комбінацій у нападі. Залежно від руху руки, яка виконує удар, і розміщення тулуба гравця

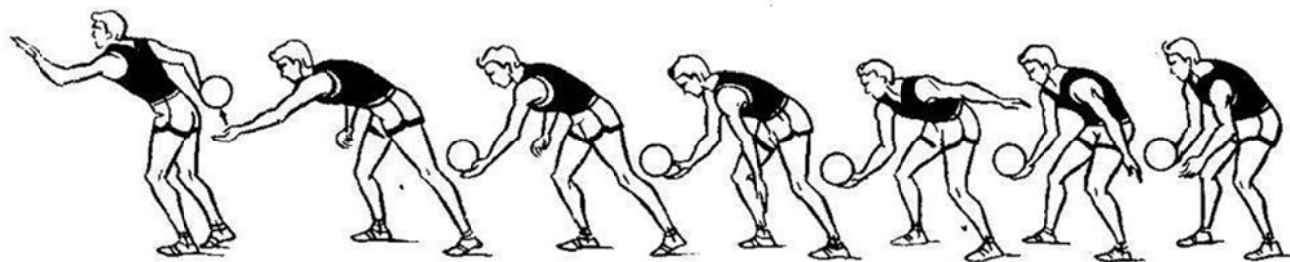


щодо сітки розрізняють такі подачі: ніжні (прямі і бокові), верхні (прямі і бокові), верхні прямі подачі в стрибку.

Техніка виконання нижньої прямої подачі. Ніжня пряма подача – основний спосіб подачі для початківців. Для виконання подачі гравець стає обличчям до сітки, Ноги ледь зігнуті у колінах, ліва нога спереду, тулу 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 зміщують у напрямі правої ноги. Одночасно м'яч підкидують вертикально вгору на 0,4-0,6м, 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. Якщо студентам важко виконати удар долонею, вони можуть виконувати його кулаком.

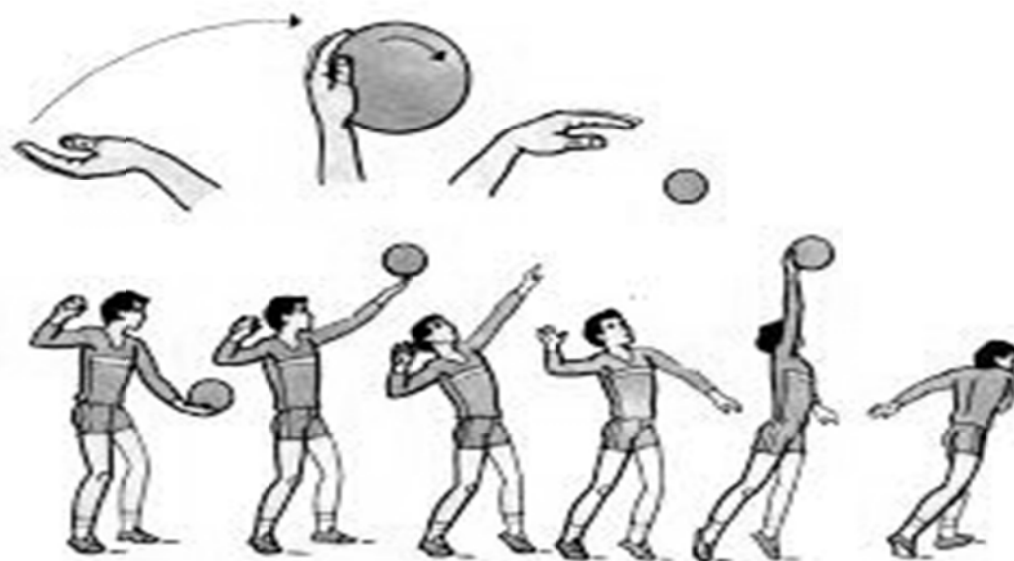
(мал.3).



Мал.3. Нижня пряма подача.

Техніка виконання верхньої прямої подачі: стоячи обличчям до сітки гравець тримає м'яч однією рукою на рівні грудей (пояса), рука, що виконує удар опущена вниз - вперед. М'яч підкидає лівою рукою угору перед собою на висоту 1,5м, одночасно тулуб відхиляється назад, вага тіла переноситься на ногу, що стоїть ззаду. Рука, що виконує удар підіймається вгору, лікоть відводиться в сторону, а плече назад. Розгинаючи ногу, що стоїть ззаду, спортсмен одночасно посилає тулуб вперед, кисть руки - вперед-вгору і здійснює удар по м'ячу. Цей різновид подачі застосовується гравцями команд будь якого спортивного розряду і є найбільш розповсюдженим під час ігор студентських команд.

(мал. 4).



Мал.4. Верхня пряма подача.

Верхня пряма подача в стріжку. При виконанні верхньої прямої подачі і стріжку гравець відходить на 3-4 м від лицевої лінії, підкидає м'яч вперед вгору, розбігається, стрибає і виконує удар по мячу, завершуючи його різким рухом кисті вперед як при нападаючому ударі, тільки посиляє м'яч по більш пологій траєкторії., приземлення відбувається в межах майданчику.

**Нападаючий удар.** Ефективним засобом нападу є нападаючий удар нападаючі удари бувають прямі і бокові. Прямі виконуються з положенням обличчям до сітки, бокові удари- плечем (боком) до сітки. Прямі й бокові удари роблять у різних напрямках з переводом м'яча вліво, вправо.

Техніка виконання нападаючого удару. Стрибок з місця або з розбігу удар, приземлення. Початкові фази руху- розбіг і відштовхування - виконуються майже однаково при всіх різновидах нападаючого удару Розбіг може виконуватися під різними кутами щодо сітки, він складається з 2-3 кроків, найважливіший з яких – останній, який виконується стрибком.