

Міністерство освіти і науки України
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

МАЛОЙВАН Я.В., РАКОВСЬКА І.А., МИЦАК А.В.

**ВОЛЕЙБОЛ: ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ,
ПРАВИЛА ГРИ, МЕТОДИКА НАВЧАННЯ**

Навчальний посібник

Дніпро – 2023

УДК 795.007.3(075.5)

ББК 71.112.42я71

М 82

РОЗРОБЛЕНО: – доцентом кафедри спортивних ігор ПДАФКіС, Заслуженим тренером України, Заслуженим працівником фізичної культури і спорту **Малойваном Ярославом Володимировичем**;
– старшим викладачем кафедри спортивних ігор ПДАФКіС **Раковською Іриною Анатоліївною**;
– старшим викладачем кафедри спортивних ігор ПДАФКіС, майстром спорту СРСР **Мицак Анелею Василівною**.

Рекомендовано до друку Вченою радою Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту. Протокол № 7 від 27 лютого 2023 р.

Рецензенти: – доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Мітова Олена Олександрівна**, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, завідувач кафедри спортивних ігор;
– доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Дорошенко Єдуард Юрійович**, Запорізький державний медичний університет, завідувач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я

ISBN 978 – 966 – 8676 – 59 – 4

М 82	Волейбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / Я.В. Малойван, І.А. Раковська, А.В. Мицак – Дніпро . : Вид. «Інновація», 2023. – 156 с.
------	--

У навчально-методичному посібнику представлено історію розвитку волейболу, правила гри, етапи вивчення технічних прийомів та методику навчання основним технічним прийомам гри та тактичним взаємодіям. Рекомендовано для самостійної роботи студентів із дисциплін: «Теорії та методики обраного виду спорту (волейбол)», «Підвищення спортивної та педагогічної майстерності (волейбол)», «Теорії та методики спортивних ігор (волейбол)».

ЗМІСТ

ВСТУП	5
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ І ПОЗНАЧЕНЬ	10
ТЛУМАЧНИЙ СЛОВНИК	11
РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ ВОЛЕЙБОЛУ. КОРОТКІ ВІДОМОСТІ ПРО ЙОГО ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТОК	13
1.1. Етапи розвитку волейболу	13
1.2. Спортивні різновиди волейболу	17
1.3. Історія розвитку волейболу в Україні	24
РОЗДІЛ 2. ПРАВИЛА ГРИ ТА ЖЕСТИ СУДДІВ	38
2.1. Споруди та обладнання	38
2.2. Учасники.....	45
2.3. Ігровий формат.....	46
2.4. Ігрові дії.....	47
2.5. Перерви, затримки та інтервали.....	48
2.6. Гравець ліберо.....	49
2.7. Судівська бригада і процедури.....	49
2.8. Жести суддів	51
РОЗДІЛ 3. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ У ВОЛЕЙБОЛІ	59
3.1. Ознайомлення із вивченням прийому.....	61
3.2. Розучування прийому у спрощених умовах.....	62
3.3. Вивчення прийому в ускладнених умовах.....	62
3.4. Закріплення прийому в умовах, близьких до ігрових, у грі (інтегральна підготовка).....	63
РОЗДІЛ 4. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ У ВОЛЕЙБОЛІ	65
4.1. Техніка нападу.....	65
4.2. Техніка захисту.....	96

РОЗДІЛ 5. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТАКТИЧНИХ ВЗАЄМОДІЙ....	110
5.1.Тактика нападу.....	113
5.2. Тактика захисту.....	131
РОЗДІЛ 6. ФОРМИ КОНТРОЛЮ	145
ЛІТЕРАТУРА	150

ВСТУП

Волейбол – спортивна гра з м'ячем, у якій дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою. За ідеєю і характером ігрової діяльності волейбол належить до розділу спортивних ігор, пов'язаних з відбиванням м'яча.

Мета гри – відбиваючи м'яч руками, спрямувати його над сіткою, щоб він торкнувся майданчика команди суперника і, у свою чергу, запобігти такій же спробі з боку гравців протилежної команди.

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета – формування професійно-педагогічних навичок, вмінь і одержання знань, необхідних для самостійної викладацької роботи, сприяння підготовці гармонійно розвинутих висококваліфікованих спеціалістів у галузі фізичної культури і спорту.

Завдання:

- навчити студентів технічних прийомів гри;
- засвоїти методику навчання техніки гри;
- оволодіти навичками суддівства;
- знати і підтримувати основи здорового способу життя;
- знати основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності і вміти використовувати їх на практиці;

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика волейболу» студент повинен **знати:**

- про волейбол як вид спорту і засіб фізичного виховання;
- про техніку гри у нападі і захисті;
- правила змагань з волейболу;
- засоби і методи навчання елементів техніки гри;
- методику суддівства змагань з волейболу;
- планування навчальної роботи з волейболу на уроках фізичної культури і роботу спортивної секції в школі;

- організацію занять волейболом на уроках фізичної культури і в неурочних формах роботи;

вміти:

- виконувати на рівні рухового вміння: елементи техніки гри у нападі і захисті;
- використовувати комплекс технічних прийомів у нападі і захисті;
- визначати стабільність і варіативність спортивної техніки;
- ставити конкретні завдання щодо досягнення бажаних результатів навчально-тренувального процесу;
- формувати знання про техніку безпеки і навички безпечної поведінки;
- визначати справність спортивного інвентаря та приладдя, що застосовується на занятті;
- забезпечити виконання гігієнічних вимог до місць та умов проведення занять та змагань;
- надавати першу медичну допомогу при різних видах травм;
- використовувати різні методи наочного сприйняття залежно від завдань заняття;
- забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії;
- вивчати порядок побудови процесу навчання конкретній дії;
- розподілити процес навчання руховій дії на етапи і відповідно до них визначати завдання навчання;
- попереджувати помилки в процесі навчання руховій дії, виявляти помилки в процесі її виконання, визначати причини виникнення помилок та виправляти їх;
- візуально аналізувати основні кінематичні, динамічні та ритмічні характеристики, виконання рухової дії;
- навчати руховій дії паралельно з набуттям, уточненням і закріпленням знань та різнобічним розвитком фізичних якостей;
- скласти календар змагань з виду спорту;

- розробити «Положення» про змагання;
- сформувати суддівську бригаду;
- сформувати оргкомітет з проведення змагань.

Загальні компетентності:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;
- здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій;
- здатність працювати як автономно, так і в команді;
- здатність планувати та керувати часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- здатність спілкуватися іноземною мовою;
- здатність користуватися сучасними інформаційними і комунікаційними технологіями;
- здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети, володіння навичками міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт, а також приймати обґрунтовані рішення.

Фахові компетентності:

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;

- здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, зокрема за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку;
- здатність використовувати компетентнісний підхід у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти;
- здатність задовольняти особистісні потреби дитини у процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання;
- здатність використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини;
- готовність до систематизації, узагальнення та поширення вітчизняного та закордонного досвіду в професійній сфері;
- здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом;
- здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями;
- здатність самостійно проводити заняття у шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність аналізувати та проектувати на сучасному рівні освітній процес, зокрема в умовах інклюзивної освіти;
- здійснювати планування, організацію, контроль освітнього процесу, спортивної, фізкультурно-оздоровчої діяльності;

- здатність розробляти методичну документацію у сфері фізичної культури і спорту з обліком соціальних, морфофункціональних, психологічних особливостей контингенту різної статі та віку, природничих і економічних особливостей регіону;
- здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту, туризму, здорового способу життя, зокрема з використанням сучасних інформаційних технологій;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ І ПОЗНАЧЕНЬ

ТТД	– техніко-тактична діяльність;
ЗД	– змагальна діяльність;
СМ	– спортивна майстерність;
ЗРВ	– загальнорозвивальні вправи;
хв.	– хвилини;
В.п.	– вихідне положення;
СФП	– спеціальна фізична підготовка;
%	– відсоток;
ЗОШ	– загальноосвітня школа;
МСУ	– майстер спорту України;
МСМКУ	– майстер спорту міжнародного класу України.

ТЛУМАЧНИЙ СЛОВНИК

Аналіз – процес уявного чи фактичного розкладання об'єкта і предмета пізнання на складові частини і возз'єднання цілого з частин із подальшими висновками.

Ефективність – співвідношення досягнутих результатів і застосованих ресурсів.

Засоби ведення гри – всі технічні прийоми волейболу і способи їх виконання.

Змагальна діяльність – регламентований правилами процес реалізації змагальних потенціалів гравців, кожен з яких прагне досягнення запланованого результату.

Ігрова дисципліна – підпорядкування дій кожного гравця командним діям, прагнення чітко виконувати поставлені завдання протягом всієї гри, зберігаючи виключну зібраність і вміння переключатися з одних дій на інші згідно з завданням.

Майстерність – уміння гравця технічно досконало вести змагальну боротьбу із суперником, випереджаючи виконання кожного ігрового прийому суб'єктивним вибором оптимальної тактики і супроводжуючи його адекватними для певної ситуації тактичними рішеннями.

Педагогічний контроль – процес підготовки спортсменів методом отримання науково достовірної інформації, яку можна використати при розробці оптимальних управлінських рішень щодо ходу тренувального та змагального процесів.

Спорт – складова частина фізичної культури, засіб і метод фізичного виховання, заснований на використанні змагальної діяльності та підготовці до неї, у процесі якої порівнюються й оцінюються потенційні можливості людини.

Тактика гри – організація спортивної боротьби команди за допомогою індивідуальних, групових і командних дій.

Тактична підготовка – процес, спрямований на завоювання гравцями необхідних знань тактики, на формування певних навичок та вмінь ефективного ведення спортивної боротьби та вдосконалення тактичної майстерності.

Техніка гри – комплекс спеціальних прийомів і способів, необхідних для успішного розв'язання конкретних ситуативних завдань.

Технічна підготовка – процес навчання спортсмена техніки рухів і дій, які є засобом ведення гри, а також їх удосконалення за допомогою оволодіння спеціальними руховими навичками, розвитком тактичного мислення та творчих здібностей.

Технічний прийом – система рухів, схожих за смисловою структурою і спрямованих на розв'язання певного завдання.

Форма ведення гри – характер проявлення дій команди, які відображаються в певному темпі і стилі ведення гри, в тактиці замін і перерв, в дотриманні ігрової дисципліни, у проявленні активної боротьби.

РОЗДІЛ 1

ІСТОРІЯ ВОЛЕЙБОЛУ. КОРОТКІ ВІДОМОСТІ ПРО ЙОГО ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТОК

1.1. Етапи розвитку волейболу

Існує декілька версій виникнення волейболу. Вперше про схожу на волейбол гру згадується ще у хроніці римських літописців, датованих III століттям до нашої ери. Там описана гра, в якій гравці кулаками били по м'ячу, намагаючись відбити його, – це одна з версій виникнення волейболу. Крім того, відома середньовічна гра під назвою «фаустбол», яку також можна віднести до попередників волейболу. Вона проводилася між двома командами з 3-6 гравців на майданчику 90×20 метрів, розділеному невисокою кам'яною стіною. Гравці кожної з команд намагалися перебити м'яч на бік суперників. «Фаустбол» набрав популярності у Європі, але при дещо змінених правилах: кам'яну стіну замінили на шнур, натягнутий між деревами, розміри майданчика скоротили і обмежили кількість гравців – до 5 в кожній команді; м'яч можна було перебивати на бік суперника кулаками чи передпліччям; кожній команді дозволялося торкатися м'яча не більше 3-х разів; гра складалася з 2 таймів тривалістю 15 хвилин.

Офіційною датою виникнення волейболу вважається 1895 рік. Тоді учитель фізичної культури Геліокського коледжу (штат Масачусетс, США) Уільям Дж. Морган придумав просту гру, яку можна було проводити без особливих приготувань і витрат на обладнання. Головна ідея гри полягала в тому, щоб ударяючи руками по м'ячу перебити його через тенісну сітку, підвішену на висоті 197 см. Існує версія, що нову гру У. Дж. Морган придумав для бізнесменів середнього віку, для яких тоді популярний баскетбол був фізично тяжким, і назвав він її – «мінтонет». В 1895 році були розроблені перші правила гри, а в 1896 р. «мінтонет» продемонстрували на конференції ІМКА (Союз християнської молоді) в Спрингфілді. За

пропозицією професора Т. Хальстеда гра «мінтонет» була перейменована на «волейбол» (м'яч, що літає). У 1897 році були оприлюднені перші правила гри, які склалися з 10 параграфів:

§1. Розмітка майданчика.

§2. Обладнання для гри.

§3. Величина майданчика – 25×50 футів (7.6×15.1м).

§4. Розмір сітки – 2×27 футів (0.61×8.2 м). Висота сітки – 6.5 фута (198 см).

§5. М'яч – гумова камера у шкіряному або полотняному футлярі. Коло м'яча – 25-27 дюймів (63.5 – 68.5 см), вага – 340 г.

§6. Подача. Гравець, що виконує подачу, повинен стояти однією ногою на лінії і ударити м'яч відкритою долонею. Якщо допущена помилка при першій подачі, то подача повторюється.

§7. Рахунок. Кожна неприйнята супротивником подача дає 1 очко. Очки зараховуються тільки при власній подачі.

§8. Якщо м'яч під час гри потрапляє в сітку, це помилка.

§9. Якщо м'яч потрапляє на лінію, це вважається помилкою.

§10. Кількість гравців необмежена.

У 1900 р. американська фірма «Сполдінг» виготовила перші волейбольні м'ячі, і в цьому ж році були затверджені офіційні правила волейболу, згідно з якими партія вважалася завершеною тоді, коли одна з команд набирала 21 очко; висота сітки – 7 футів (213 см); лінія вважалася частиною майданчика.

У 1912 році правила були переглянуті і доповнені: розмір майданчика – 35×60 футів (10,6×18,2 м); висота сітки – 7,5 фута (228 см); ширина сітки – 3 фути (91 см); після втрати подачі гравці змінювалися місцями (здійснювали перехід).

Подальша хронологія змін до правил волейболу мала наступний вигляд:

- 1917 р.: висота сітки – 8 футів (243 см); партія тривала до 15 очок;
- 1918 р.: був встановлений склад команди – 6 гравців;
- 1921 р.: введено середню лінію;
- 1922 р.: гравцям кожної команди дозволялося тільки три удари по м'ячу, окружність м'яча – 66-69 см, вага – 275-285 г, майданчик – 9×18 м;
- 1923 р.: за рахунку 14:14 переможцем стає команда, яка перша набере різницю у 2 очки;
- 1925 р.: висота стелі приміщення, де проводиться гра, не повинна бути менше 4,5 м. Відведено зону подачі, яка розташована ближче до правої частини лицьової лінії розміром 1×1 м, довжина сітки – 9,9 м, висота сітки для жінок – 2,3 м, для чоловіків – 2,4 м, зустріч складалася з 3 партій. Під час матчу суддя фіксував свистком всі помилки. Кожний розіграш м'яча завершувався нарахуванням очка команді, що виграла. Команда, що допускала помилку під час виконання подачі, втрачала на неї право.

Протягом наступних років і до сьогодні основні положення правил волейболу змінювалися і доповнювалися з метою підвищення його динамічності і видовищності.

З початку ХХ століття волейбол почав активно поширюватися у багатьох містах Центральної та Південної Америки і Канаді. У Європі волейбол з'явився перед початком першої світової війни, і вже після її завершення він здобув велику популярність серед жителів багатьох країн. Таким чином волейбол здобув широкого визнання в різних країнах світу.

1922 р. – пропозиція включити волейбол у програму олімпійських ігор. Популяризація гри в Чехословаччині, Франції, СРСР і Польщі.

1928 р. – перша спартакіада народів СРСР.

1921-1928 рр. – уточнюються правила гри, формуються технічні прийоми гри (подачі, передачі, нападальні удари, блок).

1929-1939 рр. – подальший розвиток техніки і тактики гри. З'являється груповий блок, застосовуються нападальні удари, обманні удари,

страхувальні гравці 6-ї зони. З'являється бічний нападальний удар. Гра стає колективною.

1934 р. – створюється технічна комісія (Стокгольм), головою якої став поляк Равіч Масловські. До комісії увійшли 13 європейських країн, 5 американських країн, 4 азіатські країни.

За основу були прийняті американські правила гри:

- перехід на метричну міру вимірювання;
- дозволялося ударяти м'яч тілом тільки до пояса;
- три торкання – блок враховувався за торкання;
- висота жіночої сітки – 224см.

1947 р. – в Парижі конгрес ухвалив рішення про створення Міжнародної федерації волейболу (FIVB – ФІВБ), до якої увійшло 14 країн. З 1948 р. членом ФІВБ стала Всесоюзна федерація волейболу. Першим президентом ФІВБ був Поль Лібо.

1948 р. – у Римі ФІВБ провела першість Європи серед чоловічих команд. Брало участь 6 команд, перемогла Чехословаччина.

1948-1968 рр. – бурхливий розвиток волейболу. Проводиться першість Європи, світу, Кубки європейських чемпіонів.

1949 р. – введено 3 перерви.

1965 р. – перенесення руки при блокуванні. З'являються комбінації «Ешелон», «Хрест», удар з відкидання. До програми Олімпійських ігор чоловічий волейбол включено у 1957р, а жіночий у – 1962 р. В рамках Олімпійських ігор турнір з волейболу вперше відбувся у 1964 р.

1964 р. – I Олімпійські ігри в Токіо. Першою серед чоловіків стала команда СРСР, серед жінок – Японії. З 1965 р. для чоловічих команд, а з 1973 р. для жіночих команд проводяться змагання на Кубок світу.

1967 р. – розіграний перший чемпіонат Африки, а роком пізніше в Мексиці проведений перший чемпіонат Північної і Центральної Америки та країн Карибського басейну.

1972 р. – конгрес ФІВБ в Мюнхені створив нові самостійні конфедерації волейболу: Азії (AVC), Африки (CAVB), Європи (CEV), Північної і Центральної Америки та країн Карибського басейну (NORCECA), Південної Америки (CSV).

Починаючи з 1993 р. вводяться Ігри Світової ліги серед чоловічих команд, а з 1993 – змагання Гран-прі у жінок для найсильніших національних команд.

З 1993р. олімпійським видом спорту визнаний пляжний волейбол.

На сьогодні кількість членів ФІВБ перевищує 210 країн.

1.2. Спортивні різновиди волейболу

Сепак-такро.

Сепак-такро, відомий також під назвою «сепактакрау» (буквальний переклад «Kick ball» удар по м'ячу) – це гра у волейбол на ногах, в якій гравці торкаються м'яча, а також обробляють його, використовуючи тільки ноги, коліно, груди і голову. Правила гри дуже схожі на волейбол. Дуже популярна гра у Південно-Східній Азії, ведеться з використанням ротанга або синтетичного м'яча. 3 гравці змагаються один проти одного на волейбольному майданчику з сіткою посередині (рис. 2.1.)



Рис. 2.1. Сепак-такро

Пляжний волейбол.

Пляжний волейбол (біч-волей) – популярний вид спорту, гра на піщаному майданчику, розділеному високою сіткою, в якому дві команди, що знаходяться по різні боки сітки, перекидають м'яч, як правило, руками, з метою приземлити його на чужій половині і не допустити падіння м'яча на своїй половині майданчика. Пляжний волейбол розвинувся як самостійний вид спорту з класичного волейболу. Між двома видами спорту існує багато спільного, але є й істотні відмінності у правилах і техніці гри. Пляжний волейбол, окрім традиційних для волейболістів стрибучості, хорошої реакції, сили, відчуття м'яча, вимагає особливої атлетичності (у грі на піску спортсменам доводиться частіше здійснювати стрибки і ривки) та витривалості (матчі, в яких заміна гравців в командах правилами не передбачені, часто проходять в умовах високої температури, під яскравим сонцем або дощем і сильному вітрі; до того ж звичайною практикою є участь команди в декількох іграх протягом одного дня). Важливою якістю для гравців є універсальність, адже команда у пляжному волейболі складається всього з двох гравців. Гравці не розділені за амплуа і розміщуються на майданчику вільно. Проте зараз в багатьох командах можна виділити

високого блокувальника і нижчого, але рухливішого захисника (догравальника), звільненого від роботи на блоці.

Головним органом, що управляє в пляжному волейболі, є Міжнародна рада з пляжного волейболу, що входить до складу FIVB (Міжнародної федерації волейболу). З 1996 року пляжний волейбол присутній у програмі змагання Олімпійських ігор. Найбільшими змаганнями, окрім олімпійських турнірів, є чемпіонати світу, що проводяться один раз на два роки; Світовий тур – це щорічне комерційне змагання, що складається з декількох етапів, організоване регіональними конфедераціями, які входять у FIVB.

Майданчик для гри має розміри 16×8 м з вільними зонами по 3 м (мінімум) з кожного боку. Простір над майданчиком і вільними зонами має бути без перешкод на висоті 5 м. Поверхня майданчика рівна, покрита однорідним піском без сторонніх предметів (каменів, мушель та ін.). Ігрове поле обмежене 4-ма лініями (лицьовими і бічними), виготовленими з 5-сантиметрової стрічки. Лінія, що розділяє поле на дві частини, відсутня. Кріплення стрічки – м'які, які не становлять загрози здоров'ю спортсменів. Лінії є частиною поля. Сітка (8,5×1 м), висота якої повинна дорівнювати: 2,43 м – для чоловіків; 2,24 м – для жінок і юніорів до 16 років; 2,12 м – для юніорів до 14 років; 2,00 м – для дітей до 12 років. Краї сітки знаходяться на одному рівні, але не вище 2 см від центральної частини. Сітка оснащена: по краях і над бічними лініями стрічками шириною 7-10 см; смугастими антенами (ширина смуги – 10 см) висотою 1,8 м (над сіткою – 0,8 м) і діаметром 1 см, які є частиною сітки; тросом (верхній край) і шнуром (нижній край) для натягування. Висота стійок – 2,55 м. Встановлюються вони на відстані 0,7-1 м від бічних ліній без розтяжок. М'яч – круглий; діаметр – 66-68 см; маса – 260-280 г; внутрішній тиск – 0,175-0,225 кг/см²; матеріал – еластичний, вологовідштовхувальний.

Команда складається із двох гравців. Форма – чиста, з номерами 1 і 2, висота номерів – 10 см. Взуття тільки з дозволу судді. Дозволено використовувати головні убори, окуляри, компресійний одяг. Якщо команди

вибрали форму однакового кольору, то жеребкуванням визначається той, хто її змінює. Тільки капітан може звертатися до суддів. Дозволяється це у випадках: виникнення спірних ситуацій і подачі протесту; зміни форми, перевірки інвентаря і поля; запиту тайм-аутів.

Очко набирається, коли: м'яч торкається поверхні половини майданчика суперника; суперник робить помилку (при декількох помилках поспіль при одному розіграші очка до уваги береться лише перша; при виконанні одночасної помилки – перегравання очка); суперник отримує зауваження. Команда, що виграла очко, здійснює наступну подачу. Виграє партію той, хто набрав першим 21 очко з перевагою у 2 очки. Переможцем матчу вважається команда, яка виграла 2 партії. Якщо рахунок партій 1:1, проводиться третя партія, в якій грають до 15 очок з перевагою у 2 очки. При подачі гравці знаходяться на майданчику, крім того, хто подає. Позиції гравців на майданчику довільні. Помилка порядку подачі – це очко супернику і перехід подачі до нього. Торкання м'ячем предметів, обладнання, сторонніх людей поза майданчиком, перетин м'ячем частково площини сітки поза зоною переходу, перетин м'ячем повністю під сіткою – це аут, або «м'яч за». Лінія – це влучання в майданчик. Будь-яке торкання м'яча будь-якою частиною тіла – це контакт з м'ячем. Кожна команда має право на три удари (блок зокрема). Два послідовних торкання м'ячем одного спортсмена зараховується як помилка. Але одночасне торкання декількох частин тіла дозволено. Також дозволено кілька торкань поспіль при блокуванні і першому ударі, якщо це одна дія, але цей виняток не поширюється на гру пальцями зверху. Одночасне торкання м'яча партнерами – це 2 торкання. Підтримка партнером, предметом, стороннім для удару – це помилка. Але підтримка дозволена, щоб уникнути торкання сітки або перешкоди супернику. Торкання м'ячем сітки не є помилкою. Переносити руки на чужу половину можна після атакуючого удару, але контакт з м'ячем повинен закінчитися на своїй частині. подача виконується однією рукою. Для подачі відводиться 5 секунд. Забороняється ставити заслін, щоб

заважати зоровому контакту з тим, хто подає. Торкання м'яча блоком вважається ударом, у тих, що захищаються, залишається два удари. Після торкання у блоці спортсмен може повторно вдарити м'яч. Блок подачі заборонений. Дозволено в одній партії для кожної команди запит 1-го тайм-ауту (30 с). Замін не існує. Дозволено один раз в матчі кожному гравцеві на 5 хвилин зупинити гру в разі травми або хвороби гравця. Зміна сторін майданчика відбувається після набору кожним суперником 7 очок у 1 і 2 партіях і 5 очок – в 3-й. У разі видалення гравця за образливу, агресивну поведінку, команда стає неповною. Пляжний волейбол – це мінімізований варіант волейболу. Вона дозволяє насолодитися грою при меншій кількості спортсменів. Пляжний волейбол менш травмонебезпечний. Також правила гри у пляжний волейбол дещо спрощені, що робить цей вид спорту більш доступним для навчання (рис. 2.2.).



Рис. 2.2. Пляжний волейбол

Волейбол на снігу.

Волейбол на снігу в тих чи інших варіантах розвивався у країнах з яскраво вираженим зимовим сезоном – на гірських курортах, спортивних майданчиках, зимових пляжах та інших місцях відпочинку. Зокрема в США масові змагання проводилися на острові Падре. У 2008 році великим центром розвитку волейболу на снігу як сучасної спортивної дисципліни став австрійський курорт Ваграйн, де почали проводитися регулярні змагання (рис. 2.3.)

У 2011 році волейбол на снігу отримав офіційне визнання від Австрійської федерації волейболу, а в березні-квітні 2012 року на озері Шпітцінгзе в Німеччині і в австрійських Ваграйн і Санкт-Антоні відбулася перша міжнародна серія турнірів Snowvolleyball Tour за участю волейболістів з дев'яти європейських країн – Австрії, Німеччини, Іспанії, Італії, Польщі, Словенії, Франції, Чехії та Швейцарії. Деякі з цих країн згодом також підключилися до організації змагань в рамках Євротуру. 16 жовтня 2015 року на XXXVI Генеральній асамблеї Європейської конфедерації волейболу (CEV) в Софії було оголошено про включення Європейського туру з волейболу на снігу в офіційний календар змагань.



Рис.2.3. Волейбол на снігу

У пресрелізі CEV зазначалося, що свої сили на міжнародному рівні вже спробували такі відомі майстри пляжного волейболу як бронзовий призер Олімпійських ігор-2012 Мартінш Плявіньш і чемпіонка Європи-2011 Грета Чіколарі. 1 вересня 2017 року на XXXVIII Генеральній асамблеї CEV у Кракові президент організації Олександр Борічич оголосив, що з 22 по 25 березня 2018 року в Австрії пройде перший в історії чемпіонат Європи з волейболу на снігу за участю 24 чоловічих і 24 жіночих команд. Переможцями дебютної континентальної першості стали Руслан Даян/Тарас Миськів (Росія) і Єва Думбаускайте/Моніка Повіляйтіте (Литва). Міжнародна федерація волейболу (FIVB) взимку 2017 року підтримала міжнародний турнір на гірському курорті Дізін в Ірані і провела під своєю егідою Фестиваль снігового волейболу в Ваграйні. У травні того ж року президент організації Арі Граса заявив про намір домогтися включення волейболу на снігу у програму зимових Олімпійських ігор (у 2022 році як показової дисципліни, а в 2026 – як частини змагальної програми). 14 лютого 2018 року в Пхенчхані, столиці XXIII Олімпійських зимових ігор, відбувся виставковий матч з волейболу на снігу за участю зірок класичного і пляжного волейболу – бразильців Жіби і Емануель, серба Володимира Грбіча, кореянки Кім Ен Кун, австрійців Ніколаса Бергера, Штефані Швайгер і китайки Сюе Чень. У 2019 планувалося проведення першого чемпіонату світу, а у 2020 році волейбол на снігу в тестовому режимі увійде в програму зимових Юнацьких Олімпійських ігор в Лозанні.

Екіпірування гравця складається із взуття з гарним зчепленням зі снігом, яке не становить жодної загрози здоров'ю гравця, футболки, що облягає тіло (з довгими або короткими рукавами), і довгих, щільно прилеглих штанів. Гравці-чоловіки повинні носити шорти поверх штанів. Футболка або майка необов'язкові, за винятком, коли вони передбачені регламентом турніру. Гравці можуть грати в рукавичках і головному уборі. Гравці команди повинні грати у формі однакового кольору і фасону. Футболки гравців повинні мати номери 1 і 2. Якщо обидві команди прибувають на матч

у футболках однакового кольору, проводиться жеребкування для визначення команди, яка повинна змінити форму. Суддя може дозволити одному або більше гравцям: грати без взуття, грати в жакетах або жакетах від дощу, змінити вологу футболку між партіями за умови, що нова також відповідає Регламенту турніру волейболу на снігу і ЄКВ.

Матч у сніжному волейболі складається з трьох партій. Перемагає команда, що зуміла отримати 15 очок і на 2 очки переграла суперника. При співвідношенні рахунку 14:14 партія триватиме, поки не буде досягнута різниця в розмірі 2 очок. Рахунок не обмежується. Якщо команда виграла дві партії, вона визнається переможцем матчу. Іноді рахунок залишається 1:1, а значить – гра триває, третя партія є вирішальною. Для перемоги команді потрібно отримати 10 очок з незмінним розривом у 2 очка. Якщо рахунок 9:9, матч продовжується, поки різниця не буде дорівнювати двом очкам. Вирішальна партія теж не має обмеження за рахунком.

Останнім часом феномен фізичної рекреації досліджується як складне соціальне явище, створюється теорія фізичної рекреації. Виділяються ознаки, що становлять зміст фізичної рекреації, які базуються на рухливій активності:

- головними засобами є фізичні вправи;
- здійснюються у вільний або спеціально виділений час;
- включають в себе культурно-ціннісні аспекти;
- містять інтелектуальні, емоційні та фізичні компоненти;
- надають оптимізацію впливу на організм;
- носять розважальний характер;
- мають певну науково-методичну базу.

Виділяються різні форми фізичної рекреації: рекреаційна фізична культура, рекреація спорту, оздоровча фізична рекреація та ін. Всі різновиди волейболу є видом рекреації, які допомагають людині у її прагненні до здорового способу життя і збереженні довголіття.

1.3. Історія розвитку волейболу в Україні

Вважається, що розповсюдження волейболу в Україні розпочалося з жовтня 1925 р, коли в м. Харкові створили перші волейбольні команди. Директор науково-дослідного інституту фізичної культури Блях В.А привіз правила гри, волейбольні м'яч і сітку. Першими серед тих, хто розпочав грати у волейбол і надалі активно сприяв його розвитку, були Шелекетін Г., Єсипенко О. (одні з перших в СРСР заслужених майстрів спорту), Блях В., Блудов К., Бевз Л., Стрикунов В., Макрідін В., Брагінський С., Духовний С., Музикантський І. та ін. З року в рік популярність волейболу зростала і розповсюджувалася до інших міст України (Києва, Дніпропетровська, Одеси, Полтави, Херсона). Бурхливому розповсюдженню гри сприяли товариські зустрічі українських команд з командами Москви, Ленінграда, Баку та ін. Дуже велике значення для подальшого розвитку волейболу мало його включення до програми змагань Всерадянської спартакіади 1928 р. Збірні УРСР на спартакіаді представляли чоловічі та жіночі команди м. Харкова як найсильніші в Україні. Переможцями серед чоловічих команд стала команда УРСР (Єлісеєв Є., Карський С., Музиканський І., Михайличенко В., Прусак Г., Соломін С., Шатоха А.), жіноча команда УРСР посіла друге місце (Воробйова М., Власова Л., Грудман А., Капустіна Н., Ніколаєва В., Сторожниченко Л., Шевцова З.). Після Всерадянської спартакіади географія волейболу незмінно розширювалася. Виростала майстерність спортсменів інших міст України, зокрема чоловічої команди Дніпропетровська, яка в 1931 р. нанесла поразку харківчанам – лідерам українського волейболу, і вийшла у число провідних команд. У перших чемпіонатах СРСР, які в 1933-1936 рр. називались «Всерадянськими волейбольними святами», чоловічі команди м. Харків і м. Дніпропетровськ (Баришніков Л., Великий С., Зігоровський І., Майзлес Л., Маховський Н., Русанов А. та ін.) поперемінно займали друге та третє місце. Харківські волейболістки на Всерадянських волейбольних

святах вигравали друге та третє місце. З 1938 р. чемпіонати СРСР проводилися серед клубних команд ДСТ та відомств. У чемпіонаті СРСР 1940 року харківська жіноча команда «Спартак» зайняла 3 місце. Серед тих, хто захищав спортивну честь Харківщини у ті далекі часи, слід відзначити Найман Т., Машталлер М. (перших майстрів спорту СРСР), Данілову Л., Бевз М., Маркову Н., Капустіну Н., Грудман А., Соколову О., Кухарчік Н., Воробйову М., Сторожніченко Л., Власову Л., Шевцову З. Всезагального визнання та поваги заслужив «тренер усіх тренерів» Шелекетін Георгій Іванович, один із перших заслужених майстрів спорту СРСР. Взагалі з його ім'ям тісно пов'язана вся історія волейболу довоєнних часів: як гравця і одночасно тренера, як доцента кафедри спортивних ігор та автора перших методичних і наукових видань з волейболу. Загалом, період 1925-1940 рр. був сприятливим у плані масового заняття населенням волейболом. У парках відпочинку багатьох міст на майданчиках зі штучним освітленням тривали ігри, які часто закінчували далеко за північ. Так само і у небагатьох на той період спортивних залах тренування розпочиналися о 22-00.

Сумні і тривожні часи 1941-1945 рр. не обминули і волейболістів. Частина з них загинула на фронтах війни, інші повернулись пораненими або скаліченими. Саме із тих волейболістів, які захищали свою честь і совість, відстоювали свободу своєї сім'ї і близьких, та до яких доля була сприятлива, почали формуватися команди для участі у першому післявоєнному чемпіонаті СРСР та інших змаганнях. Так, у чемпіонаті СРСР 1945 р. виступали жіночі команди «Локомотив» (Харків) – 6 місце і «Здоров'я» (Київ) – 10 місце, та чоловіча команда «Локомотив» (Харків) – 7 місце й команда Військового училища – 10 місце. Справжнім тріумфом був виступ збірних команд УРСР у 1956 р. на I Спартакіаді народів СРСР – золоті медалі вибороли чоловіки. Жіноча команда УРСР посіла друге місце: Даманська (Кошєлева) Р., Легкова Є., Філішкіна Л. (Харків), Зозуля Є., Кошулька А., Поліщук Г. (Київ), Гольдгубер Ф., Коржова Є, Логвіненко Г.,

Півнева Є. (Одеса), Архангельська А. (Дніпропетровськ). Готував команду – харківський тренер Хаджінов Д. І.

Починаючи з 50-х років минулого століття, чудові результати демонстрували українські клуби та збірні країни на всесоюзній та міжнародній арені. Жіноча команда «Буревісник» (Одеса) у 1961 р. виборола золоті медалі чемпіонату СРСР (Архангельська А., Гольдгубер Ф., Горбачова (Мельниченко) С., Гурєєва Л., Коржова Є., Логвіненко Г., Мишак (Волощук) В., Петрашкевич (Снимщикова) Г., Романова (Задорожня) Н., Шурда (Рассаднікова) Т. Тренер – Горбачов Є. Г.). Срібні медалі чемпіонату СРСР вигравали чоловічі команди: «Спартак» (Київ) – 1951 р., «Буревісник» (Одеса) – 1961 р., «Локомотив» (Київ) – 1969 р., «Зірка» (Ворошиловград) – 1972 р., «Шахтар» (Донецьк) – 1991 р. та жіночі команди: «Іскра» (Ворошиловград) – 1975 р., 1978 р., «Медин» (Одеса) – 1983 р. Бронзовими призерами ставали чоловічі команди: «Спартак» (Київ) – 1952 р., 1953 р., «Наука» (Одеса) – 1954 р., «Буревісник» (Одеса) – 1955 р., 1957 р., «Локомотив» (Київ) – 1966 р., 1981 р., «Зірка» (Ворошиловград) – 1976 р., 1979 р., «Локомотив» (Харків) – 1978 р. та жіночі команди: «Буревісник» (Одеса) – 1962 р., 1971 р., «Іскра» (Ворошиловград) – 1973 р., 1974 р., «Сокіл» (Київ) – 1981 р., «Медин» (Одеса) – 1982 р., «Орбіта» (Запоріжжя) – 1984 р. Крім того, чоловіча команда «Шахтар» (Донецьк) у сезоні 1991-1992 рр. виграла відкритий чемпіонат СНД. Володарями Кубка СРСР серед чоловічих клубів були: тричі «Локомотив» (Київ) – 1973, 1988, 1990 рр. та ЧГС (Одеса) – 1976 р.; серед жіночих клубів – тричі «Медин» (Одеса) – 1974, 1981, 1983 рр., двічі «Орбіта» (Запоріжжя) – 1985, 1988 рр., «Іскра» (Ворошиловград) – 1980 р. У 1962 р. жіноча команда «Буревісник» брала участь у найпрестижнішому європейському клубному турнірі – Кубку Європейських чемпіонів. Одержавши у фіналі перемогу над одним із кращих клубів Європи – «Славія» (Софія, Болгарія) з рахунком 3:1 та 3:0, одеситки стали володарями Кубка Європейських чемпіонів (Архангельська А., Гольдгубер Ф., Гурєєва Л., Коржова Є., Логвіненко Г., Мишак (Волощук) В.,

Петрашкевич (Снимщикова) Г., Романова (Задорожня) Н., Чупріна Л., Шурда (Рассадинова) Т. Тренер – Горбачов Є. Г.). Кубок кубків Європейських країн вигравали: чоловіча команда «Зірка» (Ворошиловград) у 1973 р. та жіночі команди «Іскра» (Ворошиловград) у 1977 р. (Назаренко Є., Горбенко Н., Колесник В., Мелешко В., Максимова Н., Губка Л., Кочерова Н., Гатіна Р., Журба Н., Черкасова Н. Тренер – Чернов В.С.) і «Медин» (Одеса) у 1983 р. (Борисова Н., Горбачова Н., Дородних О., Золотарьова М., Кислякова О., Іващенко М., Осадча Л., Петраченко І., Рудовська Л., Соколовська О., Степанок І., Шкурнова О. Тренер – Курильський Ю. І.). Чоловічій клуб «Локомотив» (Харків) у сезоні 2003-2004 рр. виграв Кубок Топ-команд (Пасажин М., Щавинський С., Титаренко В., Звягінцев С., Шульга С., Киктев В., Татаринцев В., Кисіль С., Дегтев І., Оніпко А., Філіппов Ю., Адамець А. Головний тренер – Побережченко С. В.). Жіноча команда «Орбіта» (Запоріжжя) у 1990 р. стала володарем Кубка ЄКВ (Європейська конфедерація волейболу). Збірна чоловіча команда УРСР чотири рази (1956, 1967, 1986, 1991 рр.) була переможцем Спартакіади народів СРСР, бронзовими призерами – в 1983 р. Чемпіони Спартакіади народів СРСР: 1956 р. – Барський М., Гафановіч Г., Горбунов В., Закржевський А., Кравченко В., Ломоносов Б., Мондзолевський Г., Піменов М., Савченко Ю., Салін В., Тищенко І., Унгурс Е. Тренер команди – Дюжев О.К. 1967 р. – Беляєв В., Іванов В., Лапинський Є, Міхальчук В., Овсянкін М., Поярков Ю., Терещук Б., Тищенко А., Шамшур В., Шнюков В. Тренер команди – Барський М. А. 1986 р. – Абдрахманов І., Александров О., Бойко В., Бондаренко С., Жеребов С., Ковбасюк І., Лапирьов В., Лапшин Є., Побережченко С., Сидоренко А., Сущинський О., Шадчин О. Тренери – Кравченко В., Веремієнко В. 1991 р. – Абдрахманов І., Грицюта Ю., Гудима В., Ковтун Є., Коровянський Ю., Мироненко С., Пивоваров В., Попов І., Сидоренко А., Філіппов Ю., Чернега С., Шадчин О. Тренери – Проскуровський А., Поздняков М. Жіноча команда УРСР звання чемпіона Спартакіади народів СРСР виграла в 1975 р.

(Белоус Т., Іванова Л., Козакова О., Мелешко Л., Назаренко (Кузіна) Є., Ніненко Л., Осадча Л., Ростова Г., Рудовська (Тимофєєва) Л., Стесів Н., Хоменко Г. Тренери – Курильський Ю. І., Коновалов М. Г.), друге місце посіла в 1956 р., третє – в 1967, 1971, 1983, 1986 рр.

Український волейбол виховав цілу плеяду першокласних гравців, які у складі збірних команд СРСР вписали славу сторінку в історію радянського волейболу. Першим представником України у складі збірної СРСР був гравець команди «Спартак» (Київ) М. Піменов – чемпіон світу 1949 р, 1952 р., чемпіон Європи 1950 р., 1951 р. Починаючи з 1956 р., до збірних команд СРСР включається все більше вихованців з українських клубів. Так, вже у 1956 р. у складі збірної команди СРСР, що стала бронзовим призером чемпіонату світу, було чотири представники УРСР (Закржевський А., Мондзолевський Г., Тищенко І., Унгурс Е.). Особливо варто відзначити виступ наших волейболістів на ХІХ Олімпійських Іграх (1968 р., Мехіко). У складі збірної СРСР, яка стала чемпіоном Олімпійських Ігор, сім золотих нагород вибороли представники українських клубів: Поярков Ю. – капітан команди, Беляєв В., Іванов В., Лапинський Є., Матушевас В., Міхальчук В., Терещук Б. І. Якщо зважати, що у команді були ще два вихованці українських тренерів, два одесити – Мондзолевський Г. та Сибіряков Е., цей рік слід вважати дійсно тріумфальним для українського волейболу. У різні роки честь радянського волейболу на міжнародному рівні у складі збірної команди СРСР захищали представники українських команд та вихованці українських тренерів, переможці та призери Олімпійських Ігор, чемпіони світу та Європи: чоловіки – Беляєв В., Венгеровський Ю., Воронков П., Гордієнко О., Дилленбург А., Закржевський А., Запорожець О., Іванов В., Коров'янський Ю., Кривов В., Кузнецов А., Лапинський Є., Лацонов Ф., Люгайло С., Матушевас В., Міхальчук В., Молібога О., Мондзолевський Г., Панченко Ю., Піменов М., Поярков Ю., Сибіряков Е., Смугільов О., Сорокалет О., Терещук Б., Унгурс Е., Федяєв С., Фомін Д., Шадчин О.; жінки – Горбенко Н., Горбатюк (Маліночка) І., Гурєєва Л., Іванова (Губка)

Л., Козакова О., Мишак (Волощук) В., Назаренко (Кузіна) Є., Осадча Л., Ростова Г., Романова (Задорожня) Н., Рудовська (Тимофєєва) Л., Соколовська (Ахамінова) О., Черкасова Т., Шкурнова (Позднякова) О. Значного успіху досягла національна збірна жінок незалежної України, яка виборола бронзові медалі на чемпіонаті Європи в 1993 р. (Воливач Ю., Воронкіна О., Дубиніна М., Ільїна Т., Калашнікова Г., Коломієць А., Кравець А., Матешук В., Полякова М., Пухальська І., Сулим С., Троцько Л., тренери – Бузаєв В. М., Курильський Ю. І.).

За часів існування Радянського Союзу збірні та клубні команди УРСР неодноразово ставали переможцями і призерами чемпіонатів та спартакіад СРСР з волейболу. У період з 1949 до 1992 р наші волейболісти незмінно входили до складу національних, молодіжних та олімпійських збірних команд СРСР і виборювали перші та призові місця у престижних офіційних міжнародних змаганнях.

З початку 90-х років минулого століття, коли наша країна виборола незалежність, стали проводитись чемпіонати України та змагання на кубок України серед чоловічих і жіночих команд. Чемпіонами та призерами України були наступні команди (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Чемпіони та призери України з волейболу серед чоловічих команд

Сезон	Чемпіон	2 місце	3 місце
1992	«Шахтар» (Донецьк)	«Локомотив» (Харків)	«Динамо» (Луганськ)
1992/93	«Шахтар» (Донецьк)	«Динамо» (Луганськ)	«Торпедо» (Одеса)
1993/94	«Локомотив» (Харків)	«Локомотив» (Київ)	«Торпедо» (Одеса)
1994/95	«Локомотив» (Київ)	«Локомотив-Юрист» (Харків)	«Шахтар» (Донецьк)
1995/96	«Локомотив-ОЛВЕСТ» (Харків)	«Шляховик-СКА» (Одеса)	«Азот» (Черкаси)
1996/97	«Шляховик-СКА» (Одеса)	«Азот» (Черкаси)	«Стирол» (Горлівка)
1997/98	«Шляховик-СКА» (Одеса)	«Динамо» (Луганськ)	«Азот» (Черкаси)
1998/99	«Шляховик-СКА» (Одеса)	«Азот» (Черкаси)	СКА ВПС (Вінниця)

Сезон	Чемпіон	2 місце	3 місце
1999/00	«Азот» (Черкаси)	«Шляховик-СКА» (Одеса)	«Локомотив» (Харків)
2000/01	«Локомотив» (Харків)	«Азот» (Черкаси)	«Юракадемія» (Харків)
2001/02	«Локомотив» (Харків)	«Азот» (Черкаси)	«Юракадемія» (Харків)
2002/03	«Локомотив» (Харків)	«Юракадемія» (Харків)	«Азот-Спартак» (Черкаси)
2003/04	«Локомотив» (Харків)	«Юракадемія» (Харків)	«Маркохім» (Маріуполь)
2004/05	«Локомотив» (Харків)	«Маркохім» (Маріуполь)	«Азот-Спартак» (Черкаси)
2005/06	«Азот-Спартак» (Черкаси)	«Кримсода» (Красноперекіпськ)	«Маркохім» (Маріуполь)
2006/07	«Локомотив» (Харків)	«Азот-Спартак» (Черкаси)	«Азовсталь» (Маріуполь)
2007/08	«Локомотив» (Київ)	«Локомотив» (Харків)	«Імпексагро Спорт» (Черкаси)
2008/09	«Локомотив» (Харків)	«Будівельник-Динамо- Буковина» (Чернівці)	«Кримсода» (Красноперекіпськ)
2009/10	«Локомотив» (Харків)	«Кримсода» (Красноперекіпськ)	«Імпексагро Спорт» (Черкаси)
2010/11	«Локомотив» (Харків)	«Імпексагро Спорт» (Черкаси)	«Локо-Експрес» (Харків)
2011/12	«Локомотив» (Харків)	«Кримсода» (Красноперекіпськ)	«Фаворит» (Лубни)
2012/13	«Локомотив» (Харків)	«Кримсода» (Красноперекіпськ)	«Фаворит» (Лубни)
2013/14	«Локомотив» (Харків)	«Хімпром» (Суми)	«Фаворит» (Лубни)
2014/15	«Локомотив» (Харків)	«Хімпром-СумДУ» (Суми)	«Юракадемія» (Харків)
2015/16	«Локомотив» (Харків)	«Дніпро» (Дніпропетровськ)	«Юракадемія» (Харків)
2016/17	«Локомотив» (Харків)	«Барком-Кажани» (Львів)	«Вінниця» (Вінниця)
2017/18	«Барком- Кажани» (Львів)	«Локомотив» (Харків)	«Новатор» (Хмельницький)
2018/19	«Барком- Кажани» (Львів)	«Серце Поділля» (Вінниця)	«МХП- Вінниця» (Тростянець)
2019/20	«Барком- Кажани» (Львів)	«Серце Поділля» (Вінниця)	«МХП- Вінниця» (Тростянець)
2020/21	«Барком- Кажани» (Львів)	«Епіцентр- Поділля» (Городок)	«Юракадемія» (Харків)
2021/22	«Епіцентр- Поділля» (Городок)*		

* У зв'язку з початком воєних дій чемпіонат був припинений, а переможець визначався за результатом попереднього етапу.

Таблиця 2

Чемпіони та призери України з волейболу серед жіночих команд

Сезон	Чемпіон	2-е місце	3-є місце
1992	«Іскра» Луганськ	«Орбіта» Запоріжжя	«Локомотив» (Дніпропетровськ)
1992-93	«Орбіта» Запоріжжя	«Іскра» Луганськ	«Краян» Одеса
1993-94	«Іскра» Луганськ	«Орбіта-ЗАЕС» Запоріжжя	«АФ Олександрія» Біла Церква
1994-95	«Іскра» Луганськ	«Орбіта» Запоріжжя	«Динамо-Дженестра» Одеса
1995-96	«Іскра» Луганськ	«Динамо-Дженестра» Одеса	«Орбіта-ЗАЕС» Запоріжжя
1996-97	«Іскра» Луганськ	«Хімволокно-Спорттех» Черкаси	«Динамо-Дженестра» Одеса
1997-98	«Хімволокно- Тривертон» Черкаси	«Орбіта» Запоріжжя	«Динамо-Дженестра» Одеса
1998-99	«Іскра» Луганськ	«Хімволокно-Круг» Черкаси	«Динамо-Дженестра» Одеса
1999-00	«Хімволокно-Круг» Черкаси	«Динамо-Дженестра» Одеса	«Галичанка-Галекспорт» Тернопіль
2000-01	«Динамо-Дженестра» Одеса	«Динамо-Круг» Черкаси	«Галичанка-Галекспорт» Тернопіль
2001-02	«Динамо-Дженестра» Одеса	«Динамо-Круг» Черкаси	«ЗДІА» Запоріжжя
2002-03	«Динамо-Дженестра» Одеса	«ЗДІА» Запоріжжя	«Круг» Черкаси
2003-04	«Динамо-Дженестра» Одеса	«ЗДІА» Запоріжжя	«Круг» Черкаси
2004-05	«Круг» Черкаси	«Дженестра» Одеса	«Хімволокно» Черкаси
2005-06	«Круг» Черкаси	«Галичанка-Галекспорт» Тернопіль	«Северодончанка» Северодонецьк
2006-07	«Круг» Черкаси	«Джінестра» Одеса	«Орбіта-Університет» Запоріжжя
2007-08	«Круг» Черкаси	«Джінестра» Одеса	«Галичанка-Галекспорт» Тернопіль
2008-09	ВК «Северодончанка» Северодонецьк	«Круг» Черкаси	«Галичанка-Динамо- ТНЕУ» Тернопіль
2009-10	«Галичанка-Динамо- ТНЕУ» Тернопіль	«Джінестра» Одеса	«Круг» Черкаси
2010-11	«Хімік» Южне	«Джінестра» Одеса	ВК «Северодончанка» Северодонецьк
2011-12	«Хімік» Южне	«Континіум-Волинь- Університет» Луцьк	ВК «Северодончанка» Северодонецьк
2012-13	«Хімік» Южне	«Континіум-Волинь- Університет» Луцьк	«Орбіта-ЗТМК-ЗНУ» Запоріжжя

Сезон	Чемпіон	2-е місце	3-є місце
2013-14	«Хімік» Южне	ВК «Северодончанка» Северодонецьк	«Орбіта-ЗТМК-ЗНУ» Запоріжжя
2014-15	«Хімік» Южне	ВК «Северодончанка» Северодонецьк	«Орбіта-ЗТМК-ЗНУ» Запоріжжя
2015-16	«Хімік» Южне	«Орбіта» Запоріжжя	ВК «Северодончанка» Северодонецьк
2016-17	«Хімік» Южне	«Білозгар- Медуніверситет» Вінниця	«Волинь-Університет» Луцьк
2017-18	«Хімік» Южне	«Волинь-Університет- ОДЮСШ» Луцьк	ВК «Тернопіль»
2018-19	«Хімік» Южне	«Орбіта» Запоріжжя	«Волинь-Університет- ОДЮСШ» Луцьк
2019-20	не завершений турнір *		
2020-21	«Прометей» (Кам'янське)	«Хімік» Южне	«Орбіта» Запоріжжя
2021-22	«Прометей» (Кам'янське)*	«Хімік» Южне	«Орбіта» Запоріжжя

* чемпіонат не завершений у зв'язку з коронавірусом.

* У зв'язку з початком воєних дій чемпіонат був припинений, а переможець визначався за результатом попереднього етапу.

За роки державної незалежності України найсильніші клубні чоловічі та жіночі команди брали участь у різних європейських кубках, де ставали переможцями та здобували призові місця (табл. 2).

Таблиця 3

Українські волейбольні команди – переможці та призери європейських кубків

КУБОК ЧЕМПІОНІВ (жінки)

Роки	Команда	Місце
1995	Іскра (Луганськ)	Бронза
1996	Іскра (Луганськ)	Бронза

КУБОК ТОП-КОМАНД (чоловіки)

Роки	Команда	Місце
2004	Локомотив (Харків)	Срібло

2005	Локомотив (Харків)	Золото
------	--------------------	--------

КУБОК ЄКВ (жінки)

Роки	Команда	Місце
1994	Орбіта (Запоріжжя)	Бронза
1995	Іскра (Луганськ)	Срібло
1996	Іскра (Луганськ)	Срібло

Безсумнівно вдалими можна вважати здобутки юнацьких та молодіжних команд України на Європейській першості. У 2005 р. жіноча юнацька збірна стала чемпіоном Європи. А у 2006 р. волейболістки молодіжної збірної вибороли бронзові медалі на чемпіонаті Європи.

Здобутки жіночої збірної України

Олімпійські ігри



























Рік	Місце	Позиція
1996	 Атланта	11 місце
2000	 Сідней	не кваліфікувалась
2004	 Афіни	не кваліфікувалась
2008	 Пекін	не кваліфікувалась
2012	 Лондон	не кваліфікувалась
2016	 Ріо-де-Жанейро	не кваліфікувалась
2021	 Токіо	не кваліфікувалась

Чемпіонати світу

Рік	Місце	Позиція
1994	 Бразилія	9 місце
1998	 Японія	не кваліфікувалась
2002	 Німеччина	не кваліфікувалась

2006	 Японія	<i>не кваліфікувалась</i>
2010	 Японія	<i>не кваліфікувалась</i>
2014	 Італія	<i>не кваліфікувалась</i>
2018	 Японія	<i>не кваліфікувалась</i>

Чемпіонати Європи























Рік	Місце	Позиція
1993	 Чехія	<i>3 місце</i>
1995	 Нідерланди	<i>7 місце</i>
1997	 Чехія	<i>7 місце</i>
1999	 Італія	<i>не кваліфікувалась</i>
2001	 Болгарія	<i>4 місце</i>
2003	 Туреччина	<i>9 місце</i>
2005	 Хорватія	<i>не кваліфікувалась</i>
2007	 Бельгія/  Люксембург	<i>не кваліфікувалась</i>
2009	 Польща	<i>не кваліфікувалась</i>
2011	 Сербія/  Італія	<i>15 місце</i>
2013	 Німеччина/  Швейцарія	<i>не кваліфікувалась</i>
2015	 Нідерланди/  Бельгія	<i>не кваліфікувалась</i>
2017	 Азербайджан/  Грузія	<i>13 місце</i>
2019	 Словаччина  Угорщина  Польща  Туреччина	<i>17 місце</i>
2021	 Сербія  Болгарія  Хорватія  Румунія	<i>12 місце</i>
2023		

Здобутки чоловічої збірної України

Світові чемпіонати

Рік	Місце проведення	Раунд	Позиція	I	В	П	СВ	СП
1994	 Греція	<i>Не кваліфікувалася</i>						
1998	 Японія	Матчі за 9-12 місця	10	12	4	8	15	27
2002	 Аргентина	<i>Не кваліфікувалася</i>						
2006	 Японія	<i>Не кваліфікувалася</i>						
2010	 Італія	<i>Не кваліфікувалася</i>						
2014	 Польща	<i>Не кваліфікувалася</i>						
2018	 Італія &  Болгарія	<i>Не кваліфікувалася</i>						
2022	 Польща &  Словенія	Чвертьфінали	7	5	3	2	10	7
Всього			2/8	17	7	10	25	34

Чемпіонати Європи

Рік	Місце проведення	Раунд	Місце	I	В	П
1993	 Фінляндія	Матч за п'яте місце	6	7	4	3
1995	 Греція	Попередній раунд	9	5	1	4
1997	 Нідерланди	Матч за сьоме місце	7	7	4	3
1999	 Австрія	<i>Не кваліфікувалася</i>				
2001	 Чехія	<i>Не кваліфікувалася</i>				
2003	 Німеччина	<i>Не кваліфікувалася</i>				
2005	 Сербія та Чорногорія &  Італія	Попередній раунд	12	5	0	5
2007	 Росія	<i>Не кваліфікувалася</i>				
2009	 Туреччина	<i>Не кваліфікувалася</i>				
2011	 Австрія &  Чехія	<i>Не кваліфікувалася</i>				
2013	 Данія &  Польща	<i>Не кваліфікувалася</i>				
2019	 Бельгія /  Франція /  Нідерланди &  Словенія	Чвертьфінал	7 ^[3]	6	3	3
2021	 Польща &  Чехія &  Фінляндія &  Естонія	1/8 фіналу	13	6	3	3
Всього		0 титулів	5/12	36	15	21

У нас є певні успіхи у дитячих і молодіжних командах, які представляють Україну на міжнародних змаганнях. Так, у 2002 р. збірна команда України стала срібним призером Європи серед юніорок (головний тренер – Перебийніс В.В., тренер – Єгізаров Г.Ш., провідний тренер –

Бурма Л.Л.), а у 2005 р. збірна команда України виграла золоті медалі чемпіонату Європи серед дівчат (головний тренер – Перебийніс В. В., тренер – Остапенко М.П.). І це свідчить про високий професіоналізм наших тренерів. Тому є підстави вважати, що клубні команди та національна збірна мають можливість для підйому рівня українського волейболу. Але клубні колективи самі не зможуть вирішувати цю проблему. У зв'язку з цим необхідно привернути увагу та об'єднати зусилля державних органів управління освітою та спортом, меценатів, громадськості, клубів, тренерів і спортсменів для негайного вирішення проблем волейболу в Україні. Головне – повернути колишню славу українському волейболу, який займав провідні позиції на міжнародній арені та виховав видатних майстрів гри, імена яких широко відомі у міжнародному спортивному світі.

РОЗДІЛ 2

ПРАВИЛА ГРИ ТА ЖЕСТИ СУДДІВ

2.1. Споруди та обладнання

Ігрове поле (рис. 2.1 і 2.2). Ігрове поле включає ігровий майданчик і вільну зону. Воно повинне бути прямокутним і симетричним. Ігровий майданчик являє собою прямокутник розмірами 18x9 м, оточений вільною зоною, мінімальний розмір якої з усіх боків складає 3 м.

Вільний ігровий простір – це простір над ігровим полем, що є вільним від будь-яких перешкод. Вільний ігровий простір повинен бути заввишки мінімум 7 м від ігрової поверхні.

Для Світових змагань ФІВБ та офіційних змагань вільна зона повинна бути мінімум 5 м від бокових ліній і 8 м від лицьових ліній. Вільний ігровий простір повинен бути заввишки мінімум 12,5 м від ігрової поверхні. Ігрова поверхня повинна бути плоскою, горизонтальною і рівномірною. Вона не повинна становити небезпеку для травмування гравців. Заборонено грати на нерівних чи слизьких поверхнях.

Для Світових змагань ФІВБ і офіційних змагань дозволяється тільки дерев'яне чи синтетичне покриття. Будь-яке покриття має бути попередньо затверджено ФІВБ. В залах поверхня ігрових майданчиків повинна бути світлого кольору.

Для Світових змагань ФІВБ і офіційних змагань білий колір ліній є обов'язковим. Кольори ігрового майданчика і вільної зони повинні відрізнятися один від одного.

Ширина всіх ліній 5 см. Лінії повинні бути світлими і відрізнятися за кольором від підлоги і будь-яких інших ліній. Дві бокові та дві лицьові лінії обмежують ігровий майданчик. Бокові і лицьові лінії входять у розміри ігрового майданчика.

Вісь центральної лінії розділяє ігровий майданчик на два рівних майданчики розміром 9×9 м кожний. Ця лінія проведена під сіткою від однієї бокової лінії до іншої.

На кожному майданчику лінія атаки, задній край якої нанесений в 3-х метрах позаду вісі центральної лінії, зазначає передню зону.

Для Світових змагань ФІВБ і офіційних змагань лінія атаки продовжена доповненням переривчастих ліній від бокових ліній у вигляді п'яти коротких ліній довжиною 15 см, шириною 5 см, нанесених через 20 см одна від одної загальною довжиною 1,75 м.

На кожному майданчику передня зона обмежена віссю центральної лінії і заднім краєм лінії нападу.

Передня зона вважається продовженою за боковими лініями до кінця вільної зони.

Зона подачі – це ділянка шириною 9 м позаду кожної лицьової лінії.

Вона обмежена з боків двома короткими лініями довжиною 15 см кожна, нанесеними на відстані 20 см позаду лицьової лінії як продовження бокових ліній. Обидві короткі лінії включені в ширину зони подачі. По глибині зона подачі продовжується до кінця вільної зони.

Зона заміни обмежена продовженням обох ліній нападу до столика секретаря.

Для Світових змагань ФІВБ і офіційних змагань місця розминки розміром приблизно 3×3 м розташовані за межами вільної зони в обох кутах з боку лавок команд.

Штрафні зони розміром приблизно 1×1 м обладнані двома стільцями і розташовані в контрольній зоні за продовженням задніх ліній. Вони можуть бути обмежені червоною лінією шириною 5 см.

Сітка встановлюється вертикально над центральною лінією, її верхній край встановлюється на висоті 2,43 м для чоловіків та 2,24 м для жінок.

Сітка має ширину 1 метр і довжину від 9,5 до 10 метрів боковими стрічками з кожного боку від 25 до 50 см) та складається з чорних комірок у формі квадрата зі стороною 10 см.

Верхній край сітки формує горизонтальна стрічка шириною 7 см (складена вдвічі біла парусина, що прошита по всій довжині). На кінцях стрічки є отвори, через які пропущений шнур, що прикріплює стрічку до стійок для натягування її верхнього краю.

Всередині стрічки знаходиться гнучкий трос для прикріплення сітки до стійок і натягування її верхнього краю.

Нижній край сітки формує інша горизонтальна стрічка шириною 5 см (подібна до стрічки верхнього краю сітки), через яку пропущено шнур. Цей шнур прикріплює сітку до стійок та натягує її нижній край.

Вертикально до сітки прикріплені дві білі стрічки, які розташовані безпосередньо над кожною боковою лінією, їх ширина 5 см, довжина 1 м, і вони вважаються частиною сітки.

Антенна – це гнучкий стержень довжиною 1,8 м та діаметром 10 мм, що виготовлений зі скловолокна або подібного йому матеріалу.

Антенна прикріплюється із зовнішнього краю кожної бокової стрічки. Антени розташовані на протилежних сторонах сітки.

Кожна антенна здіймається над сіткою на 80 см та пофарбована смугами шириною 10 см контрастних кольорів, переважно червоного та білого. Антени вважаються частиною сітки і обмежують з боків площину переходу.

Стійки, що підтримують сітку, встановлюються на відстані 0,5-1,0 м за боковими лініями. Вони є заввишки 2,55 м та переважно повинні регулюватися.

Для Світових і офіційних змагань ФІВБ стійки, що підтримують сітку, встановлюються на відстані 1,0 м за боковими лініями.

Стійки повинні бути круглими й гладкими та прикріпленими до землі без дротів. Не повинно бути небезпечних пристроїв, або таких, що перешкоджають грі.

М'яч має бути сферичним, з покриттям, зробленим з еластичної шкіри, та внутрішньою камерою, виготовленою з гуми або подібного матеріалу. Його колір може бути однотонним, світлим або комбінованим. Матеріали з синтетичної шкіри та кольорові комбінації м'ячів, які використовуються в офіційних міжнародних змаганнях, повинні відповідати стандартам ФІВБ. Окружність м'яча – 65-67 см, вага – 260-280 г. Його внутрішній тиск повинен бути від 0,30 до 0,325 кг/см² (від 4.26 до 4.61 фунта на квадратний дюйм) (від 294.3 до 318.83 мілібар чи гектопаскалів). Всі м'ячі, які використовуються в матчі, повинні відповідати однаковим стандартам щодо окружності, ваги, тиску, типу, кольору тощо.

Світові та офіційні змагання ФІВБ, а також національні чемпіонати і чемпіонати ліг, повинні гратися м'ячами, затвердженими ФІВБ, якщо інше не узгоджено ФІВБ.

Для Світових і офіційних змагань ФІВБ повинні використовуватись три м'ячі. У цьому випадку шість подавальників м'ячів знаходяться по одному в кожному куті вільної зони та по одному позаду кожного з суддів.

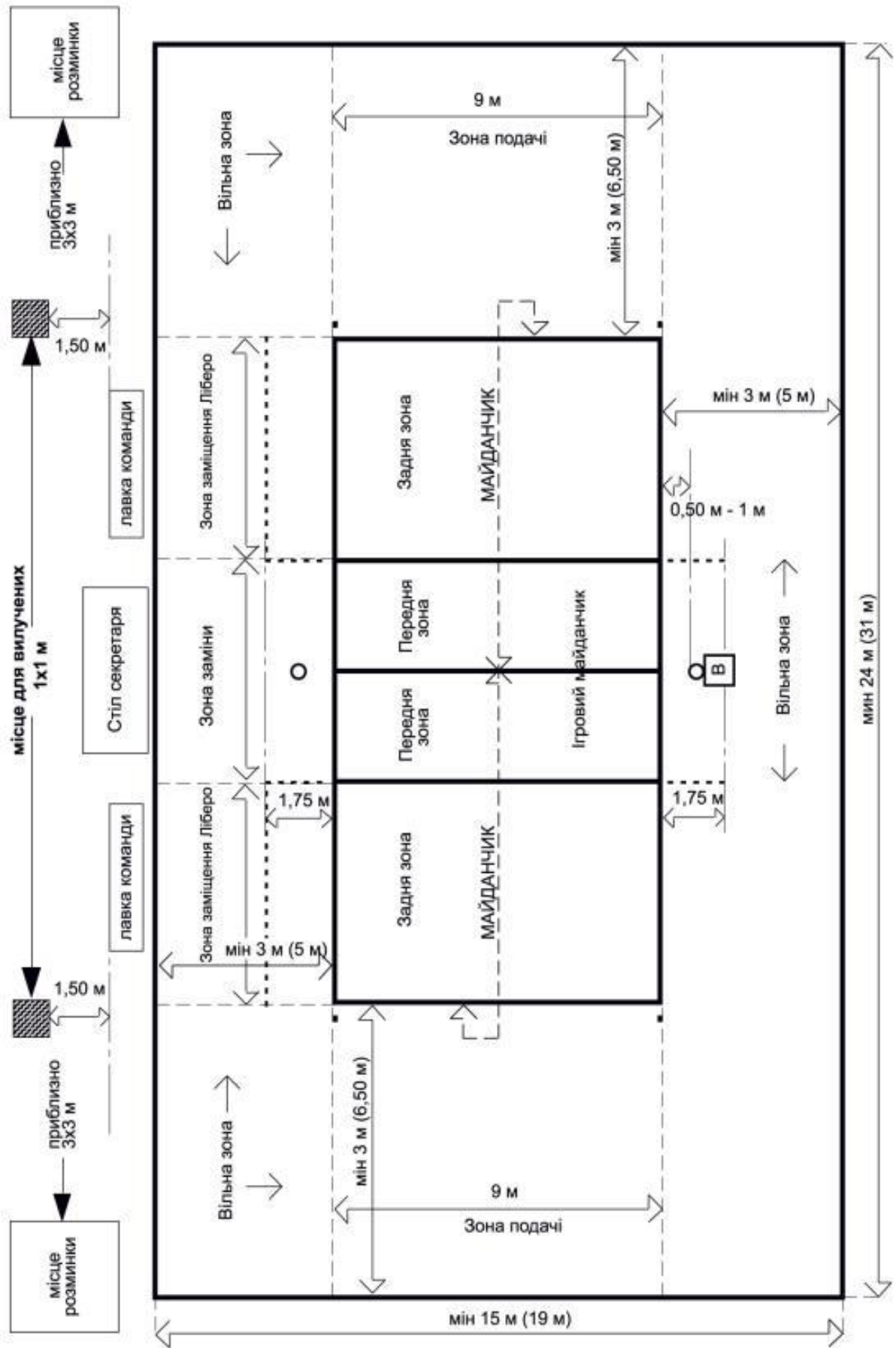


Рис. 2.1. Ігрове поле

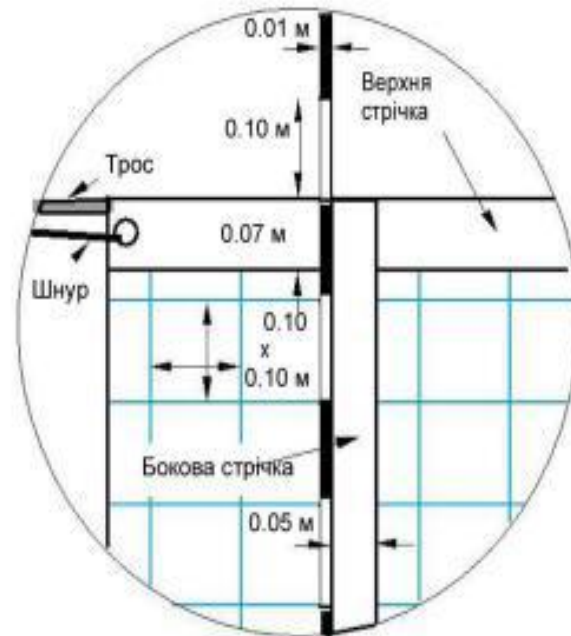
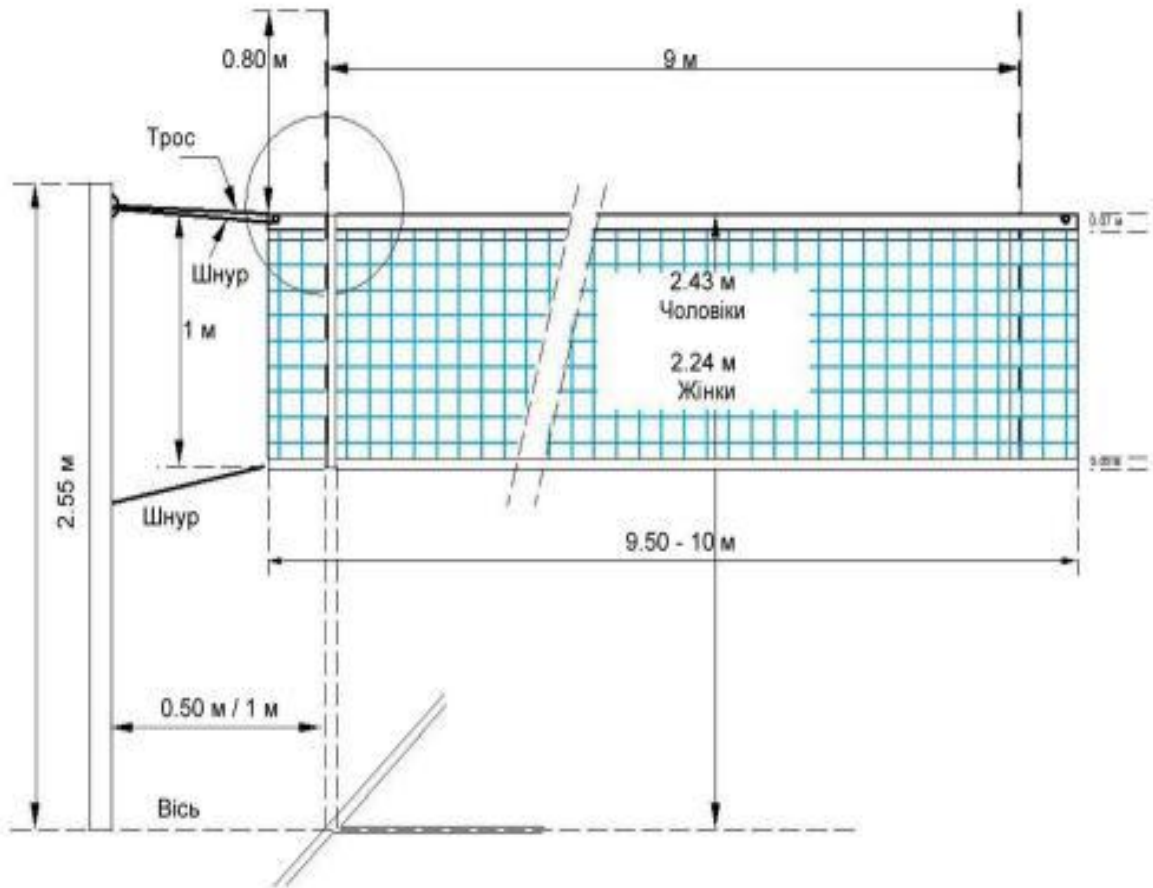


Рис. 2.3. Ескіз сітки

2.2. Учасники

До 14 гравців може бути записано у протокол і брати участь у грі.

Тренерський склад: один головний тренер, максимум два асистенти головного тренера. Медичний склад: один масажист і один лікар. Тільки ті члени команди, які записані у протоколі, можуть входити у змагальну/контрольну зону і брати участь в офіційній розминці і в матчі.

Один із гравців є капітаном команди і повинен бути відзначений у протоколі. Тільки записані у протоколі гравці можуть вийти на майданчик і грати в матчі. Після того, як тренер і капітан команди підписали протокол, записані гравці не можуть бути змінені.

Гравці, які не беруть участь у грі, повинні сидіти на лавці команди або знаходитися в своєму місці розминки. Тренер та інші члени команди повинні сидіти на лавці, але можуть тимчасово залишити її. Лавки команд розташовуються поруч зі столиком секретаря, за межами вільної зони. Тільки членам команди дозволено сидіти на лавці під час матчу і брати участь у розминці.

Екіпірування гравця складається з футболки, шортів, шкарпеток (форма) і спортивного взуття. Колір та дизайн футболок, шортів і шкарпеток у команди повинен бути однаковим (крім Ліберо), предмети одягу і взуття мають бути чистими у всієї команди.

Для Світових і офіційних змагань ФІВБ серед дорослих колір взуття в команді повинен бути однаковим, а торгові марки можуть відрізнятися за кольором і дизайном. Футболки і шорти повинні відповідати стандартам ФІВБ. Футболки гравців повинні бути пронумеровані від 1 до 20. Для ФІВБ, Світових та Офіційних змагань для дорослих, на яких використовують збільшену кількість гравців, нумерація може бути збільшена. Номер має бути розташований на футболці по центру на грудях і на спині. Колір та яскравість номерів повинні бути контрастними до кольору та яскравості футболок. Мінімальна висота номера повинна бути 15 см – на грудях і 20 см – на спині.

Смужки, що утворюють номер, повинні бути шириною мінімум 2 см. Для Світових і офіційних змагань ФІВБ ігровий номер має бути повторений попереду на шортах на правій нозі. Висота номера повинна бути від 4 до 6 см, і смужки, що утворюють номер, повинні бути шириною мінімум 1 см. Капітан команди повинен мати на своїй футболці смужку 8×2 см, яка підкреслює номер на грудях.

Капітан команди і тренер – обидва відповідають за поведінку і дисципліну членів своєї команди. Ліbero не може бути капітаном команди.

Протягом матчу тренер керує грою своєї команди, знаходячись за межами ігрового майданчика. Він/вона визначає стартові склади і розставлення, заміни і бере перерви. Виконуючи ці функції, він контактує з другим суддею.

Помічник тренера сидить на лавці команди, але не має права втручатися у гру. Якщо тренер повинен залишити свою команду, помічник тренера може взяти на себе функції тренера на прохання ігрового капітана і з дозволу першого судді.

2.3. Ігровий формат

Набір очка, виграш партії та матч. Команда набирає очко:

- при вдалому приземленні м'яча на ігровий майданчик суперника;
- коли команда суперника робить помилку;
- коли команда суперника отримує зауваження.

Команда здійснює помилку, коли виконує ігрову дію всупереч даним Правилам (чи порушує їх будь-яким іншим чином).

Судді оцінюють помилку і визначають наслідки відповідно до Правил:

Якщо дві (або більше) помилки здійснюються послідовно, рахується тільки перша помилка. Якщо дві (чи більше) помилки зроблені суперниками одночасно, це вважається **ПОДВІЙНОЮ ПОМИЛКОЮ**, і м'яч переграється.

Якщо команда, що подає, виграє розігрування м'яча, вона одержує очко і продовжує подавати.

Якщо команда, що приймає, виграє розігрування м'яча, вона одержує очко і повинна подавати наступною.

Партія (крім вирішальної – 5-ї) виграється командою, що перша набирає 25 очок з перевагою мінімум в 2 очка. У випадку однакового рахунку (24:24) гра продовжується до досягнення переваги у 2 очка (26-24, 27-25, ...).

Переможцем матчу є команда, яка виграє три партії. У випадку однакового рахунку 2-2 вирішальна (п'ята) партія грається до 15 очок з мінімальною перевагою у 2 очка (16-14, 17-15, ...).

Перед матчем перший суддя проводить жеребкування для визначення першої подачі і сторін майданчика в першій партії.

Якщо грається вирішальна партія, має бути проведене нове жеребкування. Жеребкування відбувається у присутності двох капітанів команд.

У грі завжди повинні брати участь по шість гравців від кожної команди. Стартове розташування команди вказує порядок переходу гравців на майданчику. Цей порядок повинен бути збережений впродовж всієї партії.

2.4. Ігрові дії

М'яч знаходиться у грі з моменту удару на подачі, дозволеній першим суддею. М'яч знаходиться поза грою з моменту помилки, що зафіксована свистком одного з суддів; за відсутності помилки – з моменту свистка.

М'яч вважається «в майданчику», якщо в будь-який момент його контакту з підлогою частина м'яча торкається майданчика, включаючи обмежувальні лінії.

М'яч вважається «за» коли: вся частина м'яча, яка торкається підлоги, знаходиться повністю за обмежувальними лініями; він торкається предмета

за межами майданчика, стелі або людини, яка не бере участь у грі; він торкається антен, шнурів, стійок або сітки за межами обмежувальних стрічок; він пересікає вертикальну площину сітки повністю або частково за межами площини переходу, за винятком правила 10.1.2; він повністю пересікає нижню площину під сіткою.

2.5. Перерви, затримки та інтервали

Кожна команда має право максимум на два тайм-аути та на шість замінів гравців у кожній партії. Всі запитані тайм-аути тривають 30 секунд. Заміна – це дія, при якій гравець, після того як секретар зробив запис, входить у гру на місце іншого гравця, який повинен залишити майданчик (крім Ліберо). Заміна вимагає дозволу судді.

Одночасно можуть бути замінені один або більше гравців. Виключна заміна. Травмований гравець (крім Ліберо), що не може продовжувати грати, повинен бути замінений відповідно до Правил. Якщо це неможливо, команді надається право зробити ВИКЛЮЧНУ заміну понад обмеження.

Виключна заміна означає, що будь-який гравець (крім Ліберо або змінений ним гравець), що не знаходився в момент травми на майданчику, може замінити у грі травмованого гравця. Заміненому травмованому гравцю не дозволяється повернутися в гру. Виключна заміна у жодному випадку не може рахуватись як звичайна заміна.

Інтервал – це час між партіями. Всі інтервали між партіями тривають три хвилини. Протягом цих 3-х хвилин відбувається зміна майданчиків і запис розташування команд у протокол. Інтервал між другою і третьою партіями може бути збільшений до 10 хвилин компетентним органом на прохання організатора.

2.6. Гравець Ліберо

Кожна команда має право призначити зі списку гравців у протоколі не більше двох (2) спеціалізованих захисних гравців Ліберо. На ФІВБ, Світових і Офіційних Змаганнях у випадку, коли більше 12 гравців зареєстровано у протоколі, ДВА гравці Ліберо є обов'язковими у списку гравців. Гравці Ліберо повинні носити форму (або спеціальну накидку/нагрудник для перепризначеного Ліберо), яка має домінуючий колір, що відрізняється від будь-якого кольору форми інших членів команди. Ця форма повинна явно контрастувати з формою інших членів команди.

Ліберо дозволяється заміщувати будь-якого гравця на задній лінії. Він/вона обмежений в діях як гравець задньої лінії, і йому не дозволяється завершувати атакуючий удар з будь-якого місця (включаючи ігровий майданчик і вільну зону), якщо в момент торкання м'яч знаходиться повністю вище верхнього краю сітки. Він/вона не може подавати, блокувати або здійснювати спробу блокування. Гравець не може завершувати атакуючий удар вище верхнього краю сітки, якщо м'яч був спрямований Ліберо зверху пальцями зі своєї передньої зони. М'яч може бути вільно атакований, якщо Ліберо здійснює аналогічні дії за межами своєї передньої зони. Якщо Ліберо вилучений або дискваліфікований, він/вона може бути відразу ж заміщений(а) іншим Ліберо команди. Якщо команда має тільки одного Ліберо, тоді вона має право на перепризначення.

2.7. Судівська бригада і процедури

Судівська бригада на матч складається з таких офіційних осіб:

- перший суддя,
- другий суддя,
- секретар,
- чотири (два) лінійних.

Для ФІВБ, Світових і Офіційних Змагань обов'язковий помічник секретаря.

Тільки перший і другий судді можуть давати свисток під час матчу:

- перший суддя дає сигнал на подачу, який починає розігрування;
- перший і другий судді дають сигнал про закінчення розігрування за умови, що вони впевнені в тому, що була здійснена помилка і вони визначили її характер.

Судді можуть давати свисток, коли м'яч поза грою, для того щоб вказати, дозволяють вони чи відхиляють запит команди.

Негайно після свистка про завершення розігрування суддя повинен(на) показати офіційними жестами:

Якщо помилка зафіксована свистком першого судді, він/вона повинен показати:

- а) команду, яка подаватиме,
- б) характер помилки,
- в) гравця, який зробив помилку (за необхідності).

Якщо помилка зафіксована свистком другого судді, він/вона повинен показати:

- а) характер помилки,
- б) гравця, що зробив помилку (за необхідності);
- в) команду, яка подаватиме, повторюючи жест першого судді.

У цьому випадку перший суддя не показує ні характер помилки, ні гравця, який допустив її, а тільки команду, яка повинна подавати.

У випадку помилки при атакувальному ударі гравцем задньої лінії або гравцем Ліберо обое суддів діють відповідно до правил.

У випадку подвійної помилки обидва судді показують в наступному порядку:

- а) характер помилки;
- б) гравців, які зробили помилку (якщо необхідно);

Команду, яка повинна подавати наступною, вказує 1-й суддя.

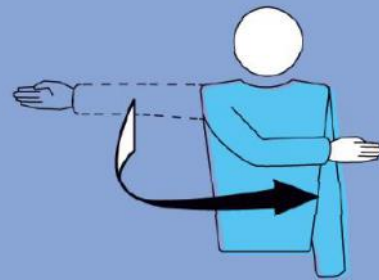
2.8. Жести суддів

Судді повинні показувати офіційними жестами причину своїх свистків (характер помилки, що зафіксована свистком, або мету дозволеної зупинки у грі). Жест повинен утримуватися деякий час, і якщо він показується однією рукою, то рука відповідає стороні команди, яка зробила помилку або запит. Лінійні судді повинні показувати офіційними жестами (прапорцем) характер зафіксованої помилки і утримувати жест деякий час.

1. Дозвіл на подачу

Рухом руки вказати напрямок подачі

П

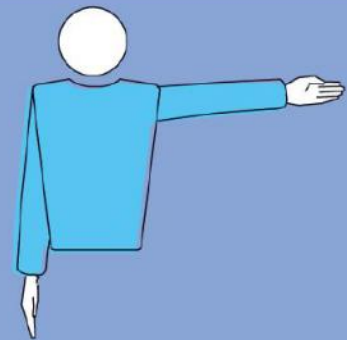


2. Команда, яка буде подавати

Дивись правила: 22.2.3.1, 22.2.3.2, 22.2.3.4

Вказати рукою в бік команди, яка повинна подавати наступною

П Д

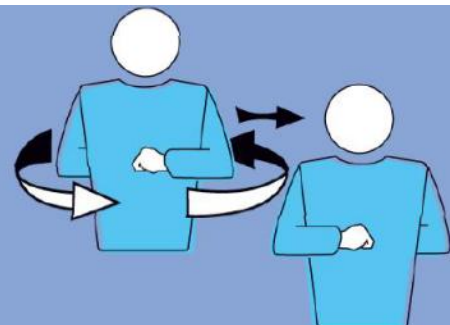


3. Зміна майданчиків

Дивись правило: 18.2

Підняти передпліччя спереду та позаду та повернути їх навколо корпусу

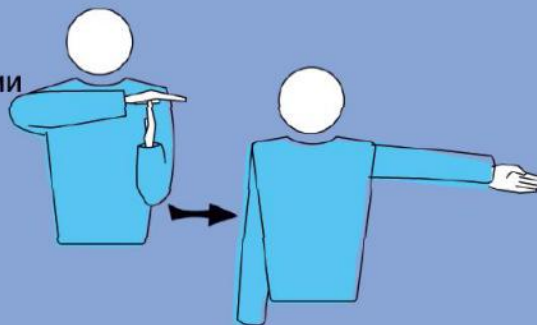
П



4. Тайм-аут

Дивись правило: 15.4.1

Розташувати долоню однієї руки над пальцями іншої, яка утримується вертикально (у формі Т) і потім вказати команду, яка зробила запит



П Д

5. Заміна

Дивись правила: 15.5.1, 15.5.2, 15.8

Кругові рухи передпліч одне навколо одного



П Д

6. Попередження за неправильну поведінку

Дивись правило: 21.1, 21.6

Показати жовту картку для попередження



П

7. Зауваження за неправильну поведінку

Дивись правила: 21.3.1, 21.6, 23.3.2.2

Показати червону картку для зауваження



П

8. Вилучення

Дивись правила: 21.3.2, 21.6, 23.3.2.2

Показати дві картки разом для вилучення

П

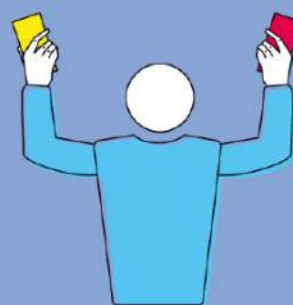


9. Дискваліфікація

Дивись правила: 21.3.3, 21.6, 23.3.2.2

Показати червону та жовту картку окремо для дискваліфікації

П



10. Закінчення партії

Дивись правила: 6.2, 6.3

Схрестити передпліччя з відкритими долонями перед грудьми

П Д

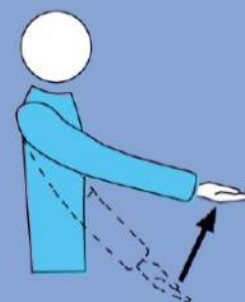


11. М'яч не був підкинутий

Дивись правило: 12.4.1

Підняти витягнуту руку з відкритою догори долонею

П



12. Затримка подачі

Дивись правило: 12.4.4

Підняти вісім розведених пальців

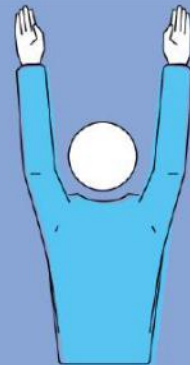


П

13. Помилка блокування

Дивись правила: 12.5, 12.6.2.3, 14.6.3, 19.3.1.3,
23.3.2.3а, є, 24.3.2.4

Підняти обидві руки вертикально, долонями уперед



П Д

14. Помилка в розташуванні

Дивись правила: 7.5, 7.7, 23.3.2.3а, 24.3.2.2

Здійснити круговий рух вказівним пальцем



П Д

15. М'яч «У МАЙДАНЧИКУ»

Дивись правило: 8.3

Вказати рукою та пальцями в напрямку підлоги



П Д

16. М'яч «ЗА»

Дивись правила: 8.4.1, 8.4.2, 8.4.3, 8.4.4, 24.3.2.5, 24.3.2.7

Підняти вертикально передпліччя з відкритими долонями, зверненими до корпусу



П Д

17. М'яч схоплено та кинуто

Дивись правила: 9.2.2, 9.3.3, 23.3.2.3б

Повільно підняти передпліччя з відкритою догори долонею



П

18. Подвійне торкання

Дивись правила: 9.3.4, 23.3.2.3б

Підняти два розведені пальці



П

19. Чотири торкання

Дивись правила: 9.3.1, 23.3.2.3б

Підняти чотири розведені пальці



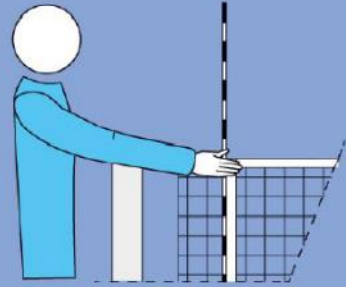
П

20. Торкання сітки гравцем – м'яч після подачі торкнувся сітки між антенами та не пересік вертикальну площину сітки

Дивись правила: 11.4.4, 12.6.2.1

Вказати на відповідну сторону сітки відповідною рукою

П Д

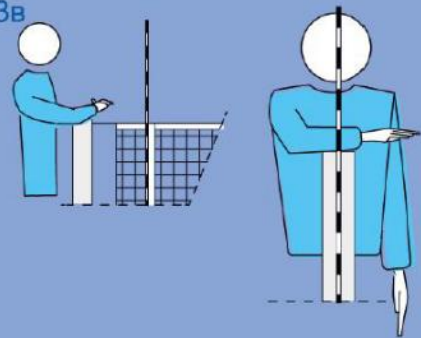


21. Гра у просторі суперника

Дивись правила: 11.4.1, 13.3.1, 14.3, 14.6.1, 23.3.2.3в

Розташувати руку над сіткою долонею вниз

П



22. Помилка при атакувальному ударі

Дивись правила:

- гравцем задньої зони, Ліберо або з подачі суперника:
13.3.3, 13.3.4, 13.3.5, 23.3.2.3г, д, 24.3.2.4
- після передачі Ліберо пальцями зверху зі своєї передньої зони:
13.3.6

Зробити рух вниз передпліччям з відкритою долонею

П Д



23. Проникнення на майданчик суперника, м'яч пересік нижню площину, гравець, що подає, торкнувся майданчика (лицьової лінії) або гравець стояв за межами свого майданчика у момент удару на подачі

Дивись правила: 8.4.5, 11.2.2, 12.4.3, 23.3.2.3а, е, 24.3.2.1

Вказати на центральну або відповідну лінію

П Д



24. Подвійна помилка

Дивись правила: 6.1.2.2, 17.2, 22.2.3.4

Підняти обидва великих пальці вертикально



П

25. Торкання м'яча

Дивись правила: 23.3.2.36, 24.2.2

Провести долонею однієї руки по пальцях іншої, яка утримується вертикально



П

26. Попередження за затримку часу

Дивись правила: 15.11.3, 16.2.2, 16.2.3, 23.3.2.2

Вказати на зап'ястя жовтою карткою (попередження) або червоною карткою (зауваження)



П

Офіційні жести лінійних суддів

1. М'яч «У МАЙДАНЧИКУ»

Дивись правила: 8.3, 27.2.1.1

Вказати прапорцем донизу



П

2. М'яч «ЗА»

Дивись правила: 8.4.1, 27.2.1.1

Підняти прапорець вертикально



П

3. Торкання м'яча

Дивись правило: 27.2.1.2

Підняти прапорець та торкнутися його верхівки долонею вільної руки



П

4. М'яч пройшов за межами площини або торкнувся стороннього предмета, подача не із зони подачі

Дивись правила: 8.4.2, 8.4.3, 8.4.4, 12.4.3, 27.2.1.3, 27.2.1.4, 27.2.1.6, 27.2.1.7

Махати прапорцем над головою та вказувати на відповідну антену або лінію



П

5. Неможливо прийняти рішення

Підняти та схрестити обидва передпліччя перед грудьми



Л

РОЗДІЛ 3

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ У ВОЛЕЙБОЛІ

Волейбол – цікава, захоплююча за напруженням боротьби спортивна гра. Нею займається значна частина молоді і, звичайно, багато хто прагне досягти спортивних висот. Але щоб демонструвати в такій грі майстерність, потрібно пройти досить великий шлях підготовки. Ця підготовка починається з перших кроків гравця у волейболі і закінчується з його відходом зі спорту. Зрозуміло, що майстерність вдається знайти не з перших занять. Але вирішити цю проблему якомога швидше – завдання для гравця і його тренера. У різний час оволодіння грою йшло різними шляхами.

У роки становлення волейболу як виду спорту чи не єдиним засобом тренування була власне гра. У той час група охочих пограти ділилася на команди, які по чергово вступали в єдиноборство між собою, дотримуючись наявних правил змагань. Таким чином, рівень підготовки гравців із приблизно однаковими здібностями практично залежав від кількості зіграних зустрічей – тренувальних, товариських або офіційних.

У грі, що проводиться, як правило, на рахунок і з настановою на перемогу, були труднощі у процесі вивчення нових прийомів і тактичних дій, вихованні спеціальних фізичних якостей, на базі яких відбувалося б зростання майстерності волейболіста.

Це в роки становлення гри. Однак і в наші дні ми зі здивуванням спостерігаємо часом подібну практику – якщо і не в чистому вигляді, то настільки неваріативну у виборі засобів і методів, що говорити про користь такої підготовки не доводиться. У результаті команди грають із технічними огріхами, обмежене коло їх тактичних дій, гравці не виправдано рано набувають ігрової спеціалізації.

Все це в подальшому є головною причиною звуження змагального арсеналу і гравців, і команди загалом.

Є й інший напрямок – поряд із грою у підготовці волейболістів використовується певне коло техніко-тактичних вправ, але поза зв'язком із етапом і періодом підготовки команди, без урахування зростання кваліфікації учнів. Зрозуміло, що такі вправи з часом стають для гравців цілком посильними або навіть легкими завданнями, але виявляються не стимулювальним, а стримувальним фактором у підвищенні спортивної майстерності.

Потрібно відзначити, що універсальних вправ, однаковою мірою придатних для навчання новачків і для тренування волейболістів високих розрядів, немає. Вправи для новачків повинні відповідати їхнім реальним здібностям і можливостями виконати завдання із вивчення основ техніки і тактики гри. А вправи для добре підготовлених волейболістів повинні бути наближені до ігрових ситуацій. Тим більше, це має стосуватися вправ, що застосовуються у передзмагальний період підготовки гравців.

Кількість вправ, що застосовуються для навчання і тренування волейболістів, теоретично безмежна. Саме великою кількістю засобів можна наближено відтворити на тренуванні ті ігрові ситуації, які можуть виникнути на змаганнях. Крім того, широко варіюючи вправи, можна цікаво побудувати заняття, а інтерес завжди викликає у гравців усвідомленість своїх дій, що є важливим чинником у реалізації завдань підготовки. Не слід забувати і про емоційну сторону навчального процесу. Тут головну роль грає також різноманітність і новизна вправ.

Доцільність використання тієї чи іншої вправи або групи подібних вправ диктується положеннями, які прийняті у спортивних іграх при оволодінні руховими діями. Відповідно до цих положень навчання прийомам техніки і тактичних дій та їх удосконалення здійснюється в наступній послідовності:

- ознайомлення з досліджуваним прийомом, дією;
- вивчення у спрощених умовах;
- вивчення в ускладнених умовах;

– закріплення в умовах, близьких до ігрових, та у грі.

Така послідовність вивчення і закріплення практичного матеріалу характерна для будь-якого контингенту, що займається, незалежно від рівня підготовленості. Щоправда, для новачків буде помітним більш тривале і рівномірне за часом проходження всіх взаємопов'язаних між собою етапів. А для гравців високої підготовленості основний час буде переважно віддано двом останнім етапам.

3.1. Ознайомлення із вивченням прийому

Створення правильного уявлення про прийом, дію і перше самостійне його виконання – основний зміст першого етапу навчання.

Попередньо тренер (викладач) повинен так розташувати учнів майданчику, щоб вони могли вільно спостерігати за демонстрацією прийому і слухати пояснення. Тут важливо брати до уваги кількісний склад групи, особливості показу, економію часу для подальших перебудовань.

Викладач пояснює структуру прийому, демонструє його і надає безпосередню допомогу при виконанні прийому учнями. Один метод доповнює інший. Нерідко методи використовуються одночасно (пояснення та показ, допомога викладача і пояснення). Слово пов'язує всі методи, а при навчанні створює в учнів уявлення про форму руху, розкриває його характер, роз'яснює тактичне призначення. На початку навчання робляться короткі, чітко сформульовані пояснення. У міру засвоєння матеріалу учнями пояснення стають все більш глибокими, деталізованими. Велике значення в навчанні має показ. Він повинен бути зразковим. Якщо тренер із будь-яких причин не може бути демонстратором, тоді потрібно вдатися до допомоги асистента-демонстратора.

Прийом або тактичну дію показують так, як вона виконується у грі, і кілька разів поспіль. Якщо можливо, то прийом виконують і у звичайному ігровому ритмі, і в уповільненому, а коли потрібно – то і частинами.

Фінальний показ повинен бути зроблений знову в ігровому ритмі. Складні прийоми, дії доцільно виконувати в різних ракурсах до позиції групи.

Безпосередня допомога викладача на цьому етапі полягає в коригуванні вихідного положення перед початком виконання завдання, виправленні помилок у пересуваннях, діях з м'ячем. Викладач тут часто виступає як партнер.

3.2. Розучування прийому у спрощених умовах

Головне завдання – оволодіння структурою рухових навичок при виконанні прийомів техніки або схеми тактичних дій.

При первинному виконанні завдання важливу роль відіграє полегшення умов: виконання завдання після підготовчих і підвідних вправ, з меншої відстані (наприклад, подача з середини майданчика), зі зниженою сіткою (наприклад, при вивченні нападального удару), навчальна гра з необмеженою кількістю передач м'яча і т. ін.

Велику допомогу на цьому етапі надають нескладні вправи на навчально-допоміжних снарядах, вправи з м'ячем змагального характеру, метою яких є підбиття підсумку конкретного етапу навчання, навчальні ігри з навмисними відступами від правил для полегшення умов гри.

3.3. Вивчення прийому в ускладнених умовах

Головним завданням цього етапу підготовки є досягнення високого рівня автоматизму рухів при виконанні прийомів гри, спрямованих на розширення варіативності дій і їх сполучень.

Оскільки кожен вивчений прийом волейболіст виконує не у стандартних умовах, важливо використовувати не тільки якомога більше різноманітних вправ, але і виконувати їх в різних умовах.

Для кожного виконання завдання розширюють сферу дії – підвищують складність виконання основного завдання (незвичайне вихідне положення, зміна способу переміщення, часу дії, введення у вправу замість одного, двох, трьох м'ячів та ін.), Конкретизують вимоги до якості й ефективності виконання завдання, використовуючи засоби розмітки, навчально-допоміжні снаряди і тренажерні пристрої, змінюючи цілі.

На цьому етапі використовують вправи з переключенням дій гравців на різні прийоми техніки, навчальні та тренувальні ігри, щоб створити найпростіші моделі ігрової ситуації атакуючого і захисного характеру.

На цьому етапі проводять тестування, мета якого – визначення динаміки техніко-тактичної підготовленості гравців.

3.4. Закріплення прийому в умовах, близьких до ігрових, у грі (інтегральна підготовка)

Головне завдання – оволодіння процесом гри. На цьому етапі всі дії волейболістів мають цілеспрямований тактичний характер: подача м'яча виконується з урахуванням тактичних задумів (зміна способів подач, вибір напрямку і сили удару), передачі м'яча набувають характеру підготовчих дій команди, що атакує, гравці нападу тренують удари з різних зон і передачі м'яча, зокрема і під час протидії блокувальних.

Широко застосовують вправи на переключення дій гравців від захисних до атакуючих, і навпаки. Вивчають способи групового і командного захисту, атакуючі комбінації. Проводять товариські, контрольні ігри. Команда виступає в некалендарних змаганнях. Конкретизуються тактичні функції гравців, комплектується команда і визначаються дублери для гравців стартового складу.

У процесі підготовки проводять тестування із техніко-тактичної підготовки, ведуть запис ігрової діяльності волейболістів з подальшим аналізом і висновками.

Кожен з етапів по-своєму важливий для кінцевого результату підготовки волейболістів, і жоден з них не може бути пропущений. Кожний тренер має своє коло вправ, а в сумі це і буде арсеналом засобів для практичних занять.

І в підготовці новачків, і в підготовці волейболістів високої кваліфікації бувають такі періоди, коли необхідно вивчити принципово нові прийоми (наприклад, у стрибку), тактичні дії і взаємодії (наприклад, систему нападу з першої подачі). Тому немає необхідності в жорсткому диференціюванні засобів техніко-тактичної підготовки для конкретних груп волейболістів, що відрізняються один від одного рівнем ігрової кваліфікації. Загальним методичним положенням є те, що на перших порах волейболіст повинен послідовно вивчати всі дії, пов'язані з подачею і особливо з передачею м'яча, нападальним ударом, блокуванням. Якісне оволодіння цими діями у комплексі і створять основу, на базі якої для кожного волейболіста можна визначати ігрову спеціалізацію в команді і освоювати її.

РОЗДІЛ 4

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ У ВОЛЕЙБОЛІ

Техніка гри – комплекс спеціальних прийомів і способів, необхідних для успішного розв’язання конкретних ситуативних завдань.

Специфічні особливості техніки гри у волейбол:

- висока сітка;
- обмежена кількість ударів (не більш як три);
- чітке виконання.

На сучасному високому рівні розвитку гри у волейбол виконання необхідних тактичних дій можливе тільки в умовах досконалого володіння технікою цієї гри.

На початку навчання необхідно приділяти значну увагу формуванню в учнів правильних навичок з техніки гри, щоб не допускати помилок, які важко пізніше виправляти.

Процес навчання умовно можна поділити два періоди – початкової технічної підготовки і її подальшого вдосконалення.

Під час початкової технічної підготовки закладається фундамент майстерності гравця, формуються рухові навички, виявляються індивідуальні особливості кожного учня. Пізніше вдосконалюється структура рухів, підвищується точність результатів при виконанні прийомів техніки гри, розширюється арсенал її різних варіантів.

Техніку гри поділяють на техніку гри в нападі і техніку гри в захисті. Крім того, виділяють техніку переміщення і техніку дії з м’ячем.

4.1. Техніка нападу

Техніка переміщень. Характер переміщень у грі відповідає розв’язанню техніко-тактичних завдань у різних ігрових ситуаціях, які виникають раптово. Гравцеві доводиться часто застосовувати переміщення

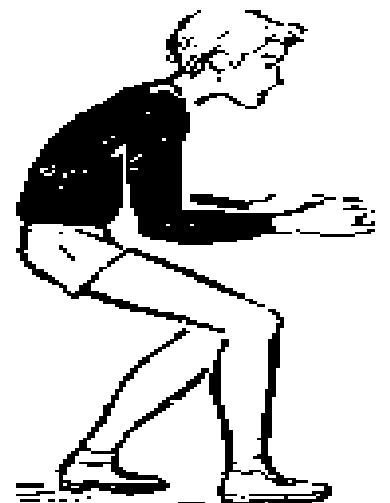
кроком, стрибком, бігом. Для гри у волейбол характерне поєднання різних способів переміщень і прийняття раціонального положення для виконання наступної дії. На майданчику виникають ігрові ситуації, які вимагають від гравця готовності негайно почати відповідне переміщення з великою швидкістю.

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, швидко переміщатися на майданчику. Для кожного вихідного положення характерні згинання ніг у колінних суглобах і нахил тулуба. Необхідно підкреслити, що стійка, яка передуює нападальному 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 із низькою швидкістю, а також перед виконанням нападального удару чи блокування гравець ставить ледь зігнуті ноги на ширину плечей, 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 дії гравців суперника і своєї команди. А щоб гравець був у найкращому положенні готовності, йому рекомендується прийняти так звану динамічну стійку, переступаючи з ноги на ногу. 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. 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. Для бігу характерні стартові ривки, подолання незначної відстані і часті зупинки. Стрибок виконують для швидкого подолання незначної відстані, а також для зупинки після переміщення.

Біг застосовують у тих випадках, коли потрібно швидко подолати відстань від 3-4 м (розбіг перед нападальним ударом) до 6 м і більше (коли м'яч приймають за межами майданчика).

Методика навчання і тренування

Стійки і переміщення необхідно засвоювати на першому етапі навчання гри у волейбол: спочатку кожний спосіб окремо, а потім у певних сполученнях.

Тільки вміле переміщення створює сприятливі передумови для успішного виконання технічних прийомів з м'ячем. Навички швидкого переміщення різними способами, блискавична реакція, вміле орієнтування на полі дають змогу гравцеві своєчасно «вийти» до м'яча. А це, як відомо забезпечує успішний прийом м'яча, другу передачу, нападальний удар або блокування. Ознайомивши учнів із вихідними стартовими положеннями, необхідно навчити їх застосовувати вироблені навички під час переміщення в різних напрямках, поступово збільшуючи відстань і швидкість.

Навчання гри у волейбол слід починати з розвитку швидкості в умовах, специфічних для цієї гри, а саме:

- невелика відстань для бігу (2-10 м),
- швидкий стартовий ривок,

- раптові зупинки після швидкого переміщення,
- зміна напрямку руху.

Способи переміщень вивчають у такій послідовності:

- ходьба,
- біг,
- переміщення приставними кроками,
- боком вперед,
- обличчям вперед,
- спиною вперед,
- подвійний крок уперед (назад),
- стрибок уперед (назад),
- зупинка кроком (стрибком).

Необхідно навчити учнів поєднувати вивчені способи переміщень і зупинок для того, щоб вони були завжди готові виконати потрібні дії в конкретній ігровій обстановці.

Особливу увагу слід приділити виробленню вмінь поєднувати способи переміщень і зупинок з прийомами техніки, які виконуються з м'ячем. При цьому важливо дотримуватися послідовності у постановці окремих педагогічних завдань і правильно добирати конкретний матеріал (табл. 4.1)

Таблиця 4.1

Завдання учням	Зміст матеріалу
1	2
«Відчути» правильну стійку	Поставити ліву ногу вперед (лівша – праву) на 1-1,5 стопи так, щоб ноги були на ширині плечей, злегка зігнуті в колінах. Готуючись до переміщення, переступати з ноги на ногу так, щоб центр ваги тіла не переносився на ту чи іншу ногу, а був на передній частині стопи

Прийняти правильну стійку після ходьби	Після ходьби зайняти зручну стійку так, щоб кисті рук були перед грудьми, повернуті одна до одної, пальці вільно зігнуті, а великі повернуті до тулуба, нахиленого вперед. Пересування приставним кроком, прийняття правильної стійки для передачі м'яча (стежити за положенням стопи)
Прийняти правильну стійку після подвійного кроку	Стати у в.п., починати переміщення вперед з ноги, яка стоїть позаду, а переміщення назад – з ноги, яка попереду. Для переміщення вбік з в.п. попередньо виконати напівповорот у бік переміщення
Прийняти правильну стійку після стрибка	Після стрибка вгору в момент приземлення прийняти в.п. для подальшої дії. Акцентувати увагу на правильному положенні ніг і рук. Стрибнути вгору, торкаючись однією ступнею другої, повернутися у в.п. Пружинні присідання, стрибки вгору з поверненням у в.п.; акцентувати увагу на положенні тулуба, вагу тіла перенести в напрям, найбільш імовірний переміщенню вперед. Стрибки вгору з діставанням підвищеного м'яча, після чого прийняти раціональне в.п.
Прийняти правильне в.п. для виконання ігрового прийому після бігу	Повільний біг, за сигналом прийняти в.п.; акцентувати увагу на положенні тулуба Біг спиною вперед 3 – 5 м, зупинка, прийняти правильну стійку Ривок з лицьової лінії до лінії нападу, зупинка, прийняти правильну стійку для передачі м'яча, імітувати передачу.

Під час гри у волейбол потрібно виконувати прийоми техніки відразу після зупинки. Тому дуже важливо для вироблення вмінь переміщуватися використовувати комплексні завдання, в яких поєднуються переміщення і окремі дії гравця.

Умовні позначення:

[> — гравець

5 >— цифра означає зону гравця на майданчику

Зв > — сполучний гравець

П>— педагог (тренер)

>(одиночне блокування

>(>) групове блокування

--> переміщення гравців

• м'яч

---> політ м'яча

Наводимо орієнтовні (підвідні) вправи для вивчення переміщення гравців на майданчику.

1. Гравці розміщуються на майданчику, за сигналом починають виконувати певні дії, а саме: біля сітки імітують стрибок, удар і блокування, на майданчику – падіння. Після чого кожний швидко переміщується і на місці свого партнера повторює дію своїх попередників (рис. 4.1). Вправу виконують серійно 2-3 рази, після чого протягом 15-20 с відпочивають.

2. За сигналом вчителя, коли права рука піднесена вгору, гравці переміщуються приставними кроками вправо; рухи кистями піднятих рук назад означають, що треба переміщуватись вперед, а рух кистями вперед вказує на те, що гравці мають переміщуватися назад (рис. 4.2)

3. Гравці майданчика А у стрибку кидають тенісний м'яч через сітку, а гравці майданчика Б швидко переміщуються від сітки і ловлять м'яч, після чого швидко переміщуються до сітки і повторюють завдання (рис. 4.3)

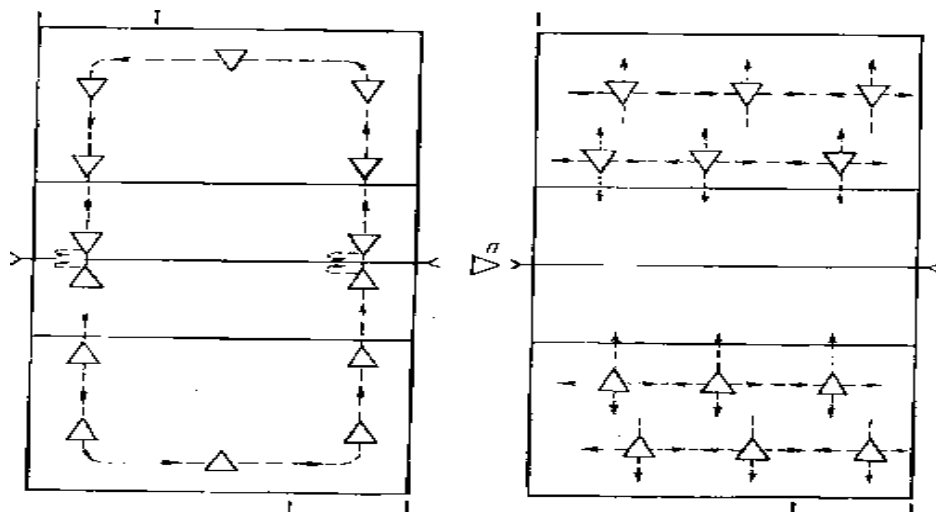


Рис. 4.1.

Рис. 4.2.

4. У парах. Один учень підкидає м'яч угору – вперед, другий біжить, зупиняється кроком (стрибком), ловить м'яч на рівні голови, двома руками повертає м'яч назад для повторення вправи. Відстань спочатку 2-3 м, потім збільшується до 4-6 м. Останній крок перед зупинкою правої виконують з правої та з лівої ноги.

5. Гравці вишиковуються на бокових лініях, кидають м'яч уперед, швидко переміщуються до м'яча, ловлять м'яч і приймають правильне вихідне положення (основну стійку).

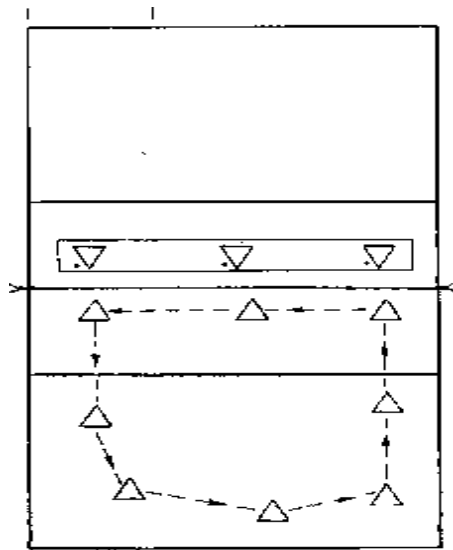


Рис. 4.3

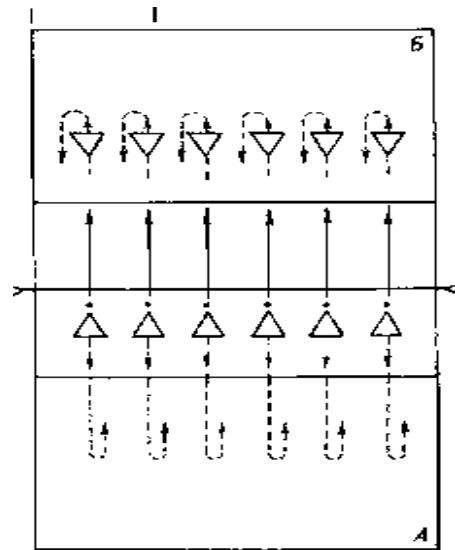


Рис. 4.4

6. Гравці стоять біля сітки на гімнастичній лаві і тримають м'ячі над сіткою, а інші переміщуються, імітуючи передачу, вздовж сітки, торкаючись м'ячів (рис. 4.4).

Передача м'яча

Основним прийомом техніки є передача м'яча, за її допомогою волейболіст забезпечує процес організації атаквальних і захисних дій. Залежно від положення рук розрізняють передачі двома руками зверху і знизу. Для забезпечення нападальних дій застосовуються, в основному, тільки передачі двома руками зверху. Успішне завершення нападальних

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 учень 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 (рис. 4.5), а саме: руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті перед обличчям, пальці розведені й спрямовані вгору, лікті спрямовані вперед у сторони, ноги зігнуті в колінах і розставлені, одна нога спереду, тулуб трохи нахилений вперед. У момент передачі м'яча ноги й руки випрямляють, пальцями торкаються м'яча, зм'якшують поступовий рух, кисті в положенні тильного згинання, вони міцно охоплюють м'яч ззаду, утворюючи своєрідну «воронку». Основне навантаження при передачі падає на вказівні й середні пальці, решта пальців виконують допоміжну функцію. 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 з кистями супроводжують м'яч. За напрямом передачу можна виконувати вперед, над собою, назад (за голову) і в боки. 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 променевозап'ястному суглобі не рухаються (рис. 4.6).

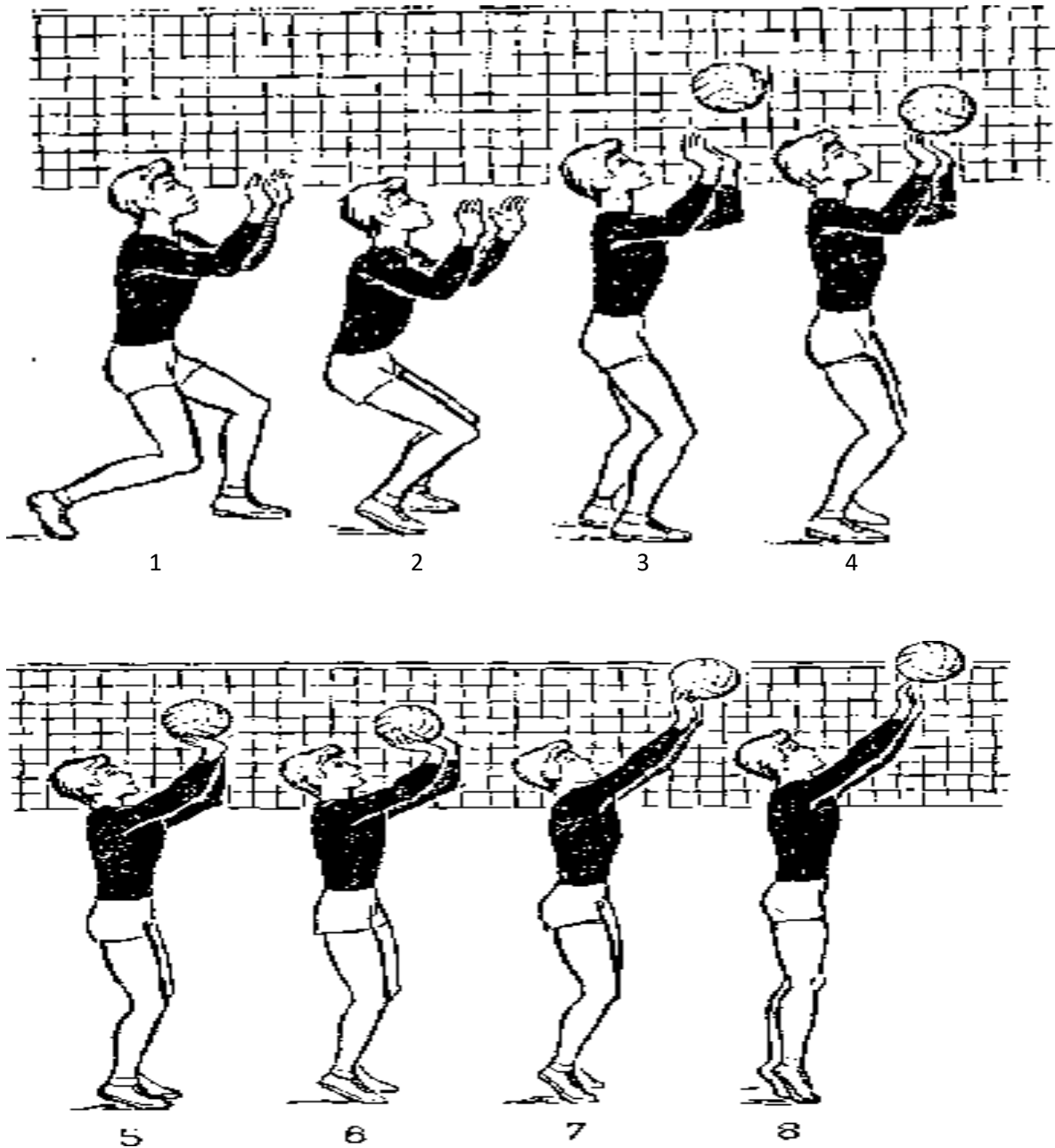


Рис. 4.5

Передачі виконують 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).



Рис. 4.6.

Довгі і 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.

Різновидність передачі двома руками зверху є передача в стрибку. Вона складна, тому що вивчається 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 променевоzap'ястних суглобах. Передача в стрибку з імітацією нападального удару називається *відкидом* м'яча. В окремих випадках передачу зверху можна виконати однією рукою.

Передача однією рукою зверху. Її виконують лише у стрибку та як укорочену. Розбіг та стрибок здійснюють так само, як і при нападальному ударі. Під час зльоту праву (ліву) руку виносять над головою і приводять до сагітальної осі. Лікоть високо піднятий і спрямований уперед. Кисть розгорнута долонею вперед і розташована над головою, пальці дещо зігнуті та напружені, великий палець наведений, утворюючи своєрідну форму чаші. Пальці спрямовані нагору, назустріч м'ячу. Ударний рух виконують активним розгинанням руки в ліктьовому суглобі, у плечовому суглобі рух мінімальний. Удар по м'ячу поштовхом, різкий, без супроводу; пальці охоплюють м'яч.

Спочатку учням 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 нападальний удар, а надалі стане основою для обманних передач з імітацією нападального удару.

Методика навчання і тренування

Протягом всього процесу навчання необхідно приділяти значну увагу вивченню і вдосконаленню передачі м'яча з різних вихідних положень.

На початковій стадії навчання передачі м'яча з опорних положень вивчаються без будь-якої попередньої підготовки. Учитель демонструє передачу м'яча, потім пояснює виконання окремих рухів при передачі, зосереджуючи увагу учнів на основних фазах цього ігрового прийому. Особливу увагу він звертає на роботу кистей і пальців рук, бо від цієї роботи залежить точність передачі.

При вивченні передачі м'яча створюються спрощені умови. Передача виконується без переміщень, м'яч спрямовується вперед-вгору на 1,5 – 2м, м'язові зусилля при цьому докладають незначні: м'яч передають в основному за рахунок випрямлення рук.

Після того як учні засвоять вправи на правильне положення рук при передачі м'яча, їхню увагу спрямовують на комплексну роботу ніг, тулуба і рук. Спочатку вправи виконують на місці, політ м'яча при передачі збільшується від 2 до 5 м і більше. Потім виконують передачу м'яча після переміщення. Змінювати напрям і способи переміщення рекомендується за допомогою зорових сигналів. Це сприяє розвитку уваги й швидкості зорово-рухової реакції. Нижче наведено послідовність окремих педагогічних завдань та зміст матеріалу для навчання учнів передачі м'яча зверху двома руками (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

Завдання учневі	Зміст матеріалу
1	2
Відчути правильну стійку	Ноги зігнуті в колінах, одна нога попереду, тулуб у вертикальному положенні. Руки, зігнуті в ліктьових суглобах, – перед обличчям, кисті злегка відведені назад, пальці розчепірені.
Відчути правильне розміщення пальців і кистей на м'ячі	Імітація передачі: випрямити ноги, тулуб і руки з наступним активним розгинанням кистей рук уперед-угору. Із положення о.с. взяти пальцями м'яч і тримати перед обличчям так, щоб він лежав на кінчиках пальців. Підкинути м'яч угору, спіймати його, натиснути кінцевими фалангами пальців на м'яч. Підкинути м'яч, спіймати його; потім – імітувати передачі (зосередити увагу на правильному положенні кистей і пальців рук, положенні ніг, їхній роботі під час руху).
Відчути правильний рух рук під час передачі	М'яч у руках перед обличчям, випрямити руки вперед-угору в напрямі передачі, акцентувати увагу на положенні кистей в момент повного випрямлення. «Передача» підвішеного м'яча, правильна координація рухів під час передачі зверху двома руками
Відчути послідовність руху рук, тулуба і ніг під час передачі	Передача м'яча біля тренувальної стінки, правильні рухи ногами, тулубом і руками, збільшення швидкості рухів. Передача м'яча партнеру: один гравець кидає м'яч у вигідне для передачі положення, а другий виконує верхню передачу. Перший ловить м'яч, імітує передачу і знову кидає м'яч партнеру. Передача м'яча партнеру з відстані 5 – 6 м; увага акцентується на правильному положенні ніг, тулуба і рук.
Відчути правильну послідовність рухів рук, тулуба і ніг після виходів під м'яч	Передача м'яча в парах, учні переміщуються на майданчику і виконують передачу, не допускаючи падіння м'яча Передача м'яча біля тренувальної стінки, чергування передачі м'яча об стінку і над собою, з переміщенням назад і в боки.

Для вдосконалення вмінь передавати м'яч і правильно займати в.п. пропонуємо підвідні вправи (відстань між гравцем і умовним партнером змінюється залежно від рівня підготовки і завдань навчального процесу):

1. Кинути м'яч у стінку, переміститися вправо і вліво приставними кроками.
2. Кинути м'яч у стінку, виконати по черзі «сильні» і «слабкі» передачі, одночасно переміщуючись уперед і назад звичайними і подвійними кроками.
3. Стати біля стінки, зробити верхню передачу, переміщуючись у різних напрямках.
4. Виконати передачу м'яча в парах, переміщуючись вправо і вліво приставними кроками.
5. Гравці кидають один одному м'яч і поступово переміщуються від однієї бокової лінії майданчика до другої.
6. Учні стають кругами. У центрі кожного круга – тренер або гравець, який добре володіє передачею і кидає м'яч по черзі кожному. Необхідно простежити, щоб м'яч приймали на рівні обличчя, кисті і пальців були правильно розміщені, розгиналися не різко, а плавно.
7. Один учень кидає м'яч другому, змінюючи швидкість і траєкторію польоту м'яча. Другий швидко переміщується і повертає м'яч способом передачі двома руками зверху.

Таблиця 4.3

Технічна помилка	Наслідки помилки	Як виправити помилку
Гравець несвоєчасно виходить до м'яча і не повертає тулуба у бік передачі	Асиметрія роботи рук, подвійний удар по м'ячу	Виконуйте в кутку залу індивідуально вправу: один раз спрямовуйте передачу в одну стінку, другий раз – в іншу, повертаючи тулуб у бік передачі. Повторіть вправу 25 – 30 раз.

Невміння своєчасно зайняти в.п., прийом м'яча на витягнуті руки, збоку або за головою	Кидки м'яча, захвати тощо	Займіть в.п., м'яч тримайте кистями, широко розчепірте пальці, лікті – в боки – вперед. Одночасно з повним розгинанням ніг, тулуба і рук м'яч спрямовуйте вгору-вперед. Виконайте 20 – 25 раз у повільному і середньому темпах. Виконуйте передачу м'яча двома руками зверху біля стінки з різних в.п. і після переміщення.
Передача м'яча на далеку відстань виконується руками без активної участі роботи ніг	М'яч спрямовується неточно і не потрапляє в ціль	Прийміть в.п. для верхньої передачі, виконайте передачі біля стінки. Імітуйте передачу м'яча, основну увагу зверніть на погоджений рух ніг, тулуба і рук.

Подача м'яча

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

Подачі виконуються відповідно до вимог, зазначених у правилах гри: подаючи, гравець стає за межами майданчика на місці подачі, обов'язково підкидає м'яч і ударом руки спрямовує його через сітку в бік 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 рухів подачі можна розділити на силові, націлені й планерувальні. Якщо точно виконуються подачі, значно ускладнюється 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 (планерувальна подача).

Залежно від руху руки, яка виконує удар, розміщення тулуба гравця щодо сітки є нижні (прямі, бокові), верхні (прямі, бокові).

Нижня пряма подача (рис. 4.7) – основний спосіб подачі для початківців, особливо дітей. 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 рука, що виконує удар. Правою рукою виконують замах назад, вагу тіла зміщують у напрямі правої ноги. Одночасно з цим 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 учням 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. Як правило, ця подача виконується з місця без попереднього розбігу.

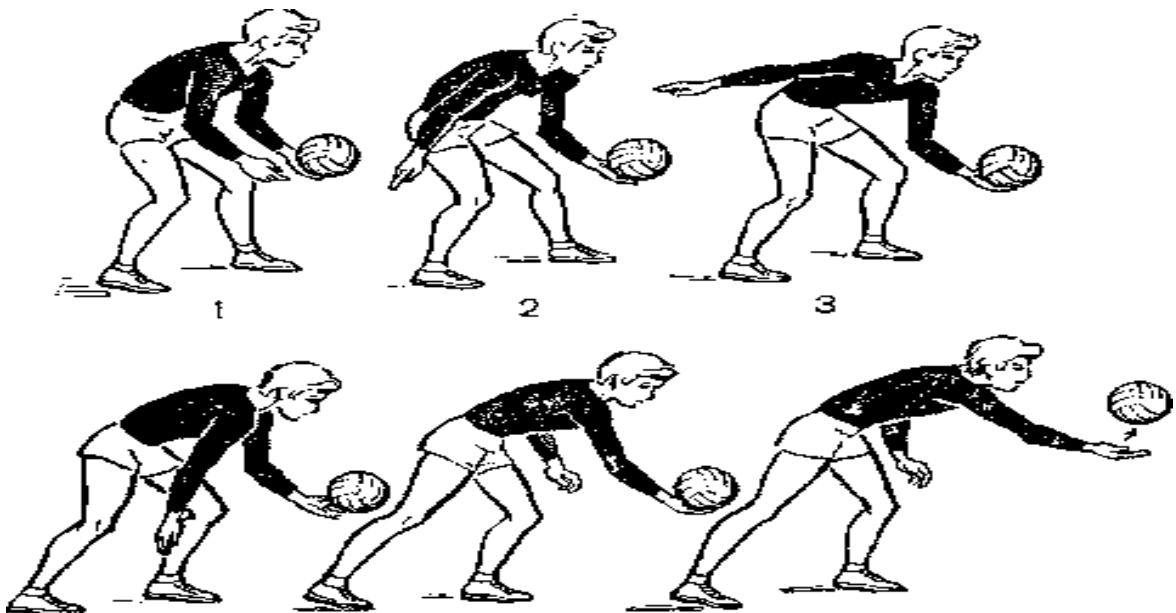


Рис. 4.7.

Верхня пряма подача

Під час її виконання гравець стає обличчям до сітки, розподіливши вагу тіла рівномірно на обидві ноги. Можна одну ногу поставити вперед на пів кроку. М'яч підкидається лівою рукою угору перед собою на висоту до 1,5 м, правою рукою роблять замах вгору-назад, вагу тіла переносять на праву ногу, яку згинають у колінному суглобі, тулуб прогинають. 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.

З такого в. п. виконують 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. Супроводжувальні рухи мінімальні.

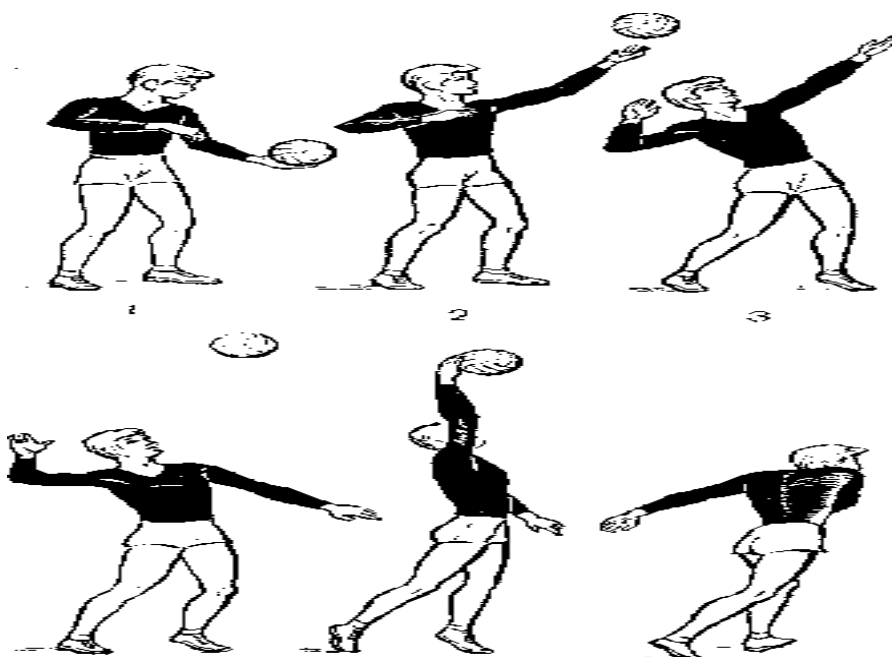
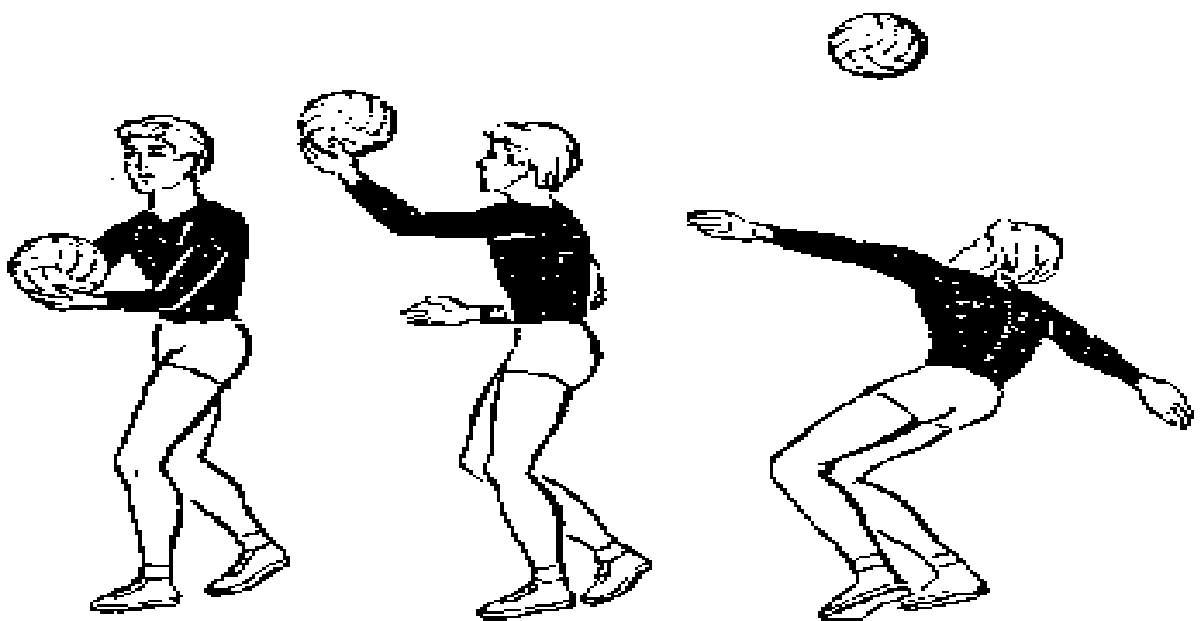


Рис. 4.8

Верхня бокова подача

Найбільша її швидкості польоту м'яча досягають під час виконання верхньої бокової подачі. Велика сила удару при цьому способі подачі забезпечується на 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 колінних суглобах, робить замах правою рукою, вагу тіла переносить на праву ногу, тулуб нахиляється 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.



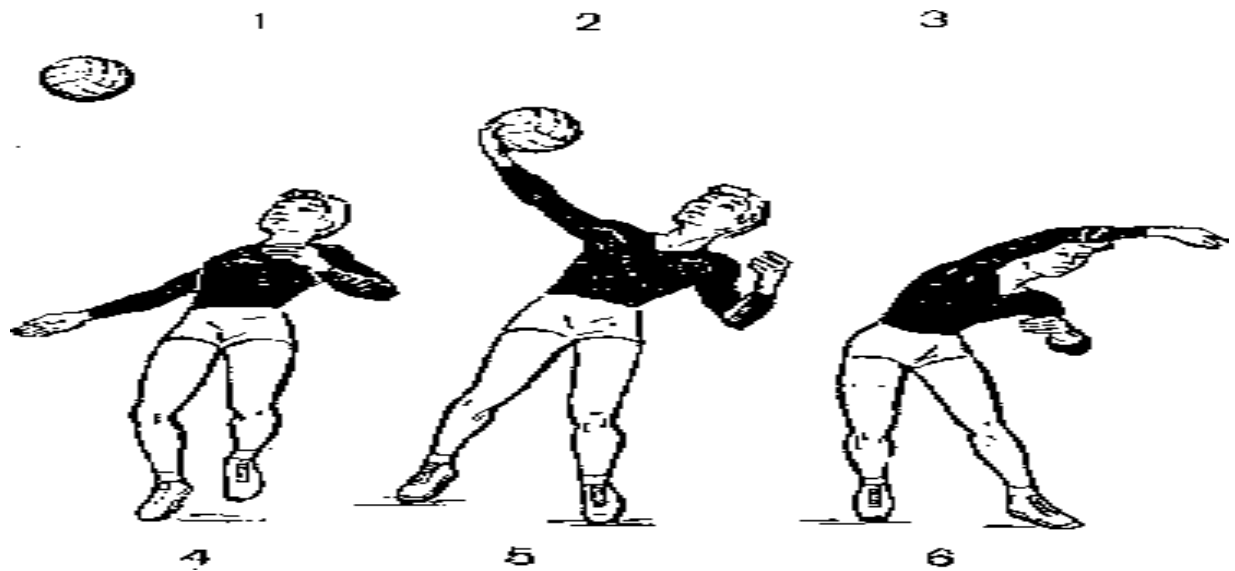


Рис. 4.9

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

Є й інші різновидності способів подач. До них відносять подачу «свічка» і планерувальну 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 планерувальна 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 планерує, змінюючи вмить траєкторію. Необхідно стежити, щоб кисть була на одній лінії з рукою і не робила ізольованих рухів у променевоzap'ястному суглобі. Під час виконання планерувальної 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: затруднює довге «супроводження» м'яча. Планерувальні подачі широко розповсюдженні і успішно застосовуються гравцями команд вищих розрядів.

Методика навчання і тренування

На всіх етапах тренування учням необхідно вдосконалювати техніку подачі м'яча. Вивчаючи різні способи подач, необхідно спочатку звернути увагу на послідовність рухів окремих частин тіла без м'яча, на правильне в.п., після цього – на правильне підкидання м'яча, удар по м'ячу без виконання подачі через сітку (м'яч необхідно підкидати невисоко, з таким розрахунком, щоб гравець не тягнувся до м'яча, а виконував удар з місця випрямленою рукою).

Технікою подачі м'яча можна оволодіти поетапно. Враховуючи те, що подачу м'яча виконують після різних техніко-тактичних дій, педагогічні завдання ставлять, виходячи з особливостей гри.

Наводимо орієнтовну послідовність педагогічних завдань та зміст матеріалу для навчання (табл. 4.4).

Вивчаючи удар по м'ячу, необхідно зосередити увагу на правильному замасі руки, якою виконується удар, і положенні рук, ніг і тулуба після удару.

Коли учні засвоять правильні рухи при подачі, необхідно переходити до подальшого вдосконалення техніки гри, а саме: виконувати подачу м'яча на точність і силу. Для цього застосовуються вправи:

- ✓ удари об стінку з місця подачі зі збільшенням замаху ударної руки;
- ✓ нахил тулуба вбік опорної ноги.

Удосконалення подачі проводять серіями по 20-30 спроб.

У процесі багаторічної підготовки вимоги до учнів необхідно поступово підвищувати. Стабільність у виконанні подач досягається багаторазовим їх виконанням у навчально-тренувальному процесі. Для

створення змагальних умов подачу необхідно виконувати після інших прийомів техніки гри.

Таблиця 4.4

Завдання учням	Зміст матеріалу
Прийняти правильне в.п.	Поставити злегка зігнуті в колінах ноги на ширину плечей, ліва нога приблизно на 1-0,5 ступні спереду. Підкидання м'яча вгору і одночасний замах. Виконуючи замах, переносять вагу тіла на ногу, що стоїть ззаду.
Відчути правильне підкидання м'яча	Підкидаючи м'яч на місці подачі, гравець стоїть обличчям до сітки і однією рукою тримає м'яч на рівні грудей; підкидаючи м'яч вгору, відхиляє тулуб назад, а вагу тіла переносить на ногу, яка стоїть ззаду, акцентуючи увагу на правильному підкиданні м'яча.
Відчути кистю м'яч	Підкинути м'яч угору, спіймати його так, щоб ліва рука підтримувала знизу, а права накрила зверху, натиснути кінцевими фалангами пальців на м'яч.
Відчути правильний рух під час подачі	Прийняти в. п., яке має бути стійкою, що забезпечить виконання наступних дій. На «раз» відвести руку в положення замаху (перевірити положення). На «два» підкинути м'яч, на «три» розігнути ногу, яка стоїть ззаду, і ривком виконати ударний рух. Удар по м'ячу в напрямі партнера, який стоїть на боковій лінії (відстань 9 м): на «раз» виконати замах, на «два» підкинути м'яч, на «три» – удар по м'ячу, із акцентуванням уваги на послідовності виконання рухів.
Відчути різні траєкторії руху м'яча	Виконання ударів у ціль на стіні (коло діаметром 1 м, прямокутник 0,5×1 м на висоті 3-3,1 м). Виконуючи удари, поступово відходять від цілі. Поки м'яч повернеться після відскакування, учень повинен імітувати якийсь прийом техніки.

Орієнтовні вправи (для вдосконалення навичок подачі)

1. Гравці стоять парами на бічних лініях, по черзі роблять подачі, поступово збільшуючи силу удару. Спочатку один виконує 10 подач, другий

приймає їх. Потім – навпаки. Вправа ускладнюється: гравці виконують передачі після швидкого переміщення; знову – серія подач і прийомів (так 2-3 зміни).

2. Багаторазове виконання верхньої прямої (бокової) подачі на точність.

3. Багаторазове виконання верхньої прямої (бокової) подачі на «силу».

4. Багаторазове виконання верхньої прямої (бокової) подачі в найбільш уразливе місце майданчика (уздовж бокових ліній, на передню лінію і на 1-1,5 м від лицьової лінії).

Практика показує, що для вивчення подачі молодшим учням доцільно наближати місце подачі до сітки, а старші мають виконувати подачу з місця, встановленого правилами гри. Якщо дехто з гравців погано оволодів окремими фазами рухів при подачі, то за допомогою підвідних вправ необхідно усунути помилки (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

Технічна помилка	Наслідки помилки	Як виправити помилку
Неправильне підкидання м'яча вгору, гравець виконує удар зігнутою рукою або дотягується до м'яча	Неточність у виконанні подачі	Підкидання м'яча виконуйте «виштовхуванням» передпліччя. Повторіть 10-15 разів. Мах рукою і удар по м'ячу робіть лівою рукою. Виконуйте подачі в напрямі сітки (стіни) на відстані 7-8 м від неї. Повторіть 18-20 разів.
Неправильне підкидання м'яча вгору, гравець виконує удар зігнутою рукою або дотягується до м'яча	М'яч виходить за лінію майданчика	Імітуйте підкидання м'яча (долоня руки, яка виконує удар, проходить збоку від м'яча). Повторіть 10-15 разів.

Неправильне підкидання м'яча вгору, гравець виконує удар зігнутою рукою або дотягується до м'яча	М'яч виходить за межі майданчика	Виконуйте удар тільки кистю, а ліктьовий суглоб «закріпіть» і удар виконуйте ніби прямою рукою. Повторіть 20-30 разів
При верхній прямій і боковій подачах м'яч підкинуто точно, але надто високо	Долоня на м'ячі розміщується не правильно, гравець не може надати польоту м'яча бажаного напрямку	Виконуючи удар, робіть попередньо мах рукою на відстані 50-60 см від м'яча. Повторіть 20-30 разів
Під час виконання нижніх передач і верхньої бокової тулуб і рух руки спрямовані вліво	М'яч виходить за лінію майданчика	Імітуйте підкидання м'яча (долоня руки, яка виконує удар, проходить збоку від м'яча). Повторіть 10-15 разів
При верхній прямій подачі удар виконується за рахунок передпліччя і кисті	М'яч виходить за межі майданчика	Виконуйте удар тільки кистю, а ліктьовий суглоб «закріпіть» і удар виконуйте ніби прямою рукою. Повторіть 20-30 разів

Нападальний удар

Ефективним засобом нападу є нападальний удар. Нападальні удари виконують в стрибку після короткого розбігу, врахувавши висоту сітки.

Нападальний удар використовується 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 напрямку і характеру подачі, від того, який блок поставив суперник), гравець, що нападає, намагається зробити такий удар, за допомогою якого можна провести удар по м'ячу повз руки блокувальних гравців. Нападальні удари ефективні, якщо гравець володіє не одним якимсь способом, а всім арсеналом технічних засобів нападу.

Нападальні 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 нападальний удар (рис. 4.10) виконують після розбігу та у стрибку з місця. Цей спосіб найефективніший, якщо гравці суперника не встигли організувати блокування або залишили незакритою зону удару.

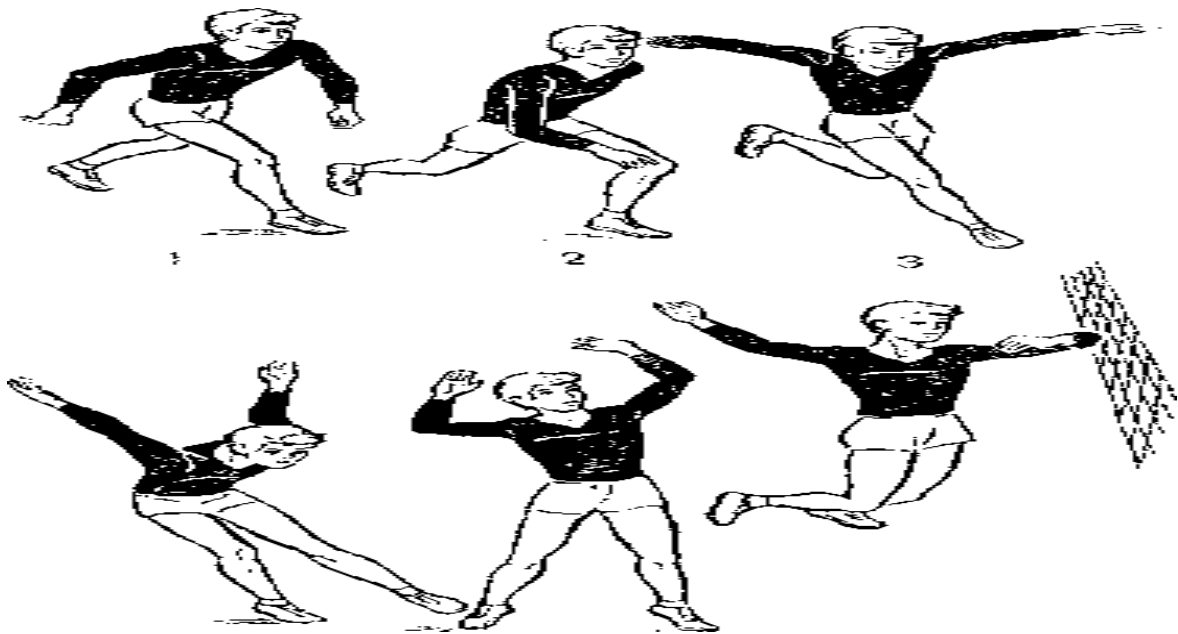


Рис. 4.10

Початкові фази руху – розбіг і відштовхування – виконуються майже однаково при всіх різновидностях нападального удару. Розбіг може виконуватися під різними кутами щодо сітки, він складається з 2-3 кроків,

найважливіший з них – останній, з якого виконують стрибок. Третій, останній, крок виконують широким стопорним рухом за рахунок різкої опори ступні на носок. Під час розбігу, починаючи з другого кроку, обидві руки відводяться назад, а на останньому кроці різко виносяться вперед. Стрибок виконують зі стійки, коли ноги паралельні на ширині 20-30 см одна від одної. Відштовхуються перекатом стоп з п'ят на носки, випрямленням ніг і тулуба. Звичайно, велике значення має погодженість дій: у момент приставлення лівої ноги руки йдуть униз із таким розрахунком, щоб випрямлення ніг відбулось одночасно з рухом рук гору. Руки спочатку йдуть разом до рівня обличчя, а потім активніше працює права рука, яка виконує удар.

Ударний рух починається зі швидкого згинання тулуба. Рука, що виконує удар, розгинаючись в ліктьовому суглобі, рухається вперед – угору з виведенням вперед передпліччя. Спочатку рухається плече, за ним – передпліччя і кисть. Ефективність цього руху зростає поступово і досягає найбільшої швидкості в момент торкання м'яча. Удар кисті припадає на верхньо-задню частину м'яча, який летить перед головою. Після удару гравець м'яко приземлюється на носки, згинаючи ноги, тулуб, а напівзігнуті руки опускаються вниз.

Нападальний удар з переведенням

Застосовується під час зустрічі з блоком суперника. Удар є різновидом прямого нападального удару, тільки напрям польоту м'яча не збігається з напрямом розбігу того, хто нападає.

Розбіг виконується так, як під час удару по ходу. Перевод відбувається поворотом кисті руки. Внаслідок переводу 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 застосовують здебільшого нападники із зони 2.

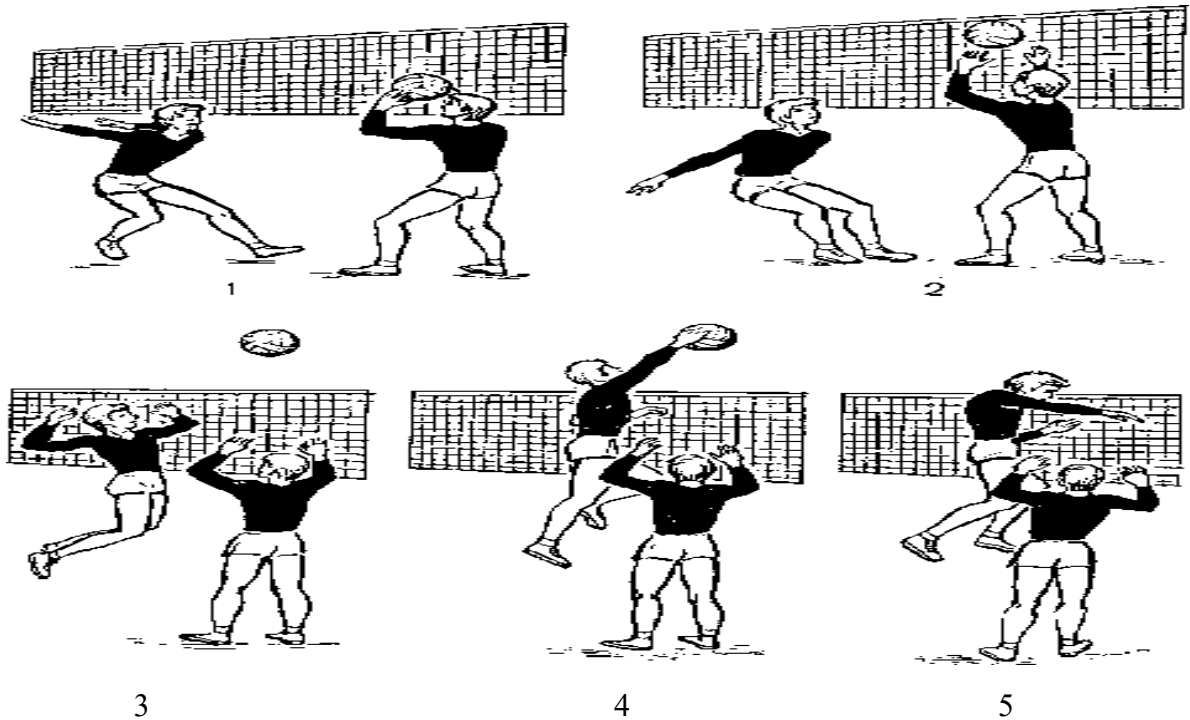


Рис. 4.11

Під час удару без повороту тулуба в останній фазі ударного руху рука змінює напрям, 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. Нападальні удари з переведенням потребують від виконавців високого рівня координації рухів.

Боковий нападальний удар

Як правило, нападальний удар (рис. 4.12) застосовується тоді, коли м'яч знаходиться далеко від сітки.

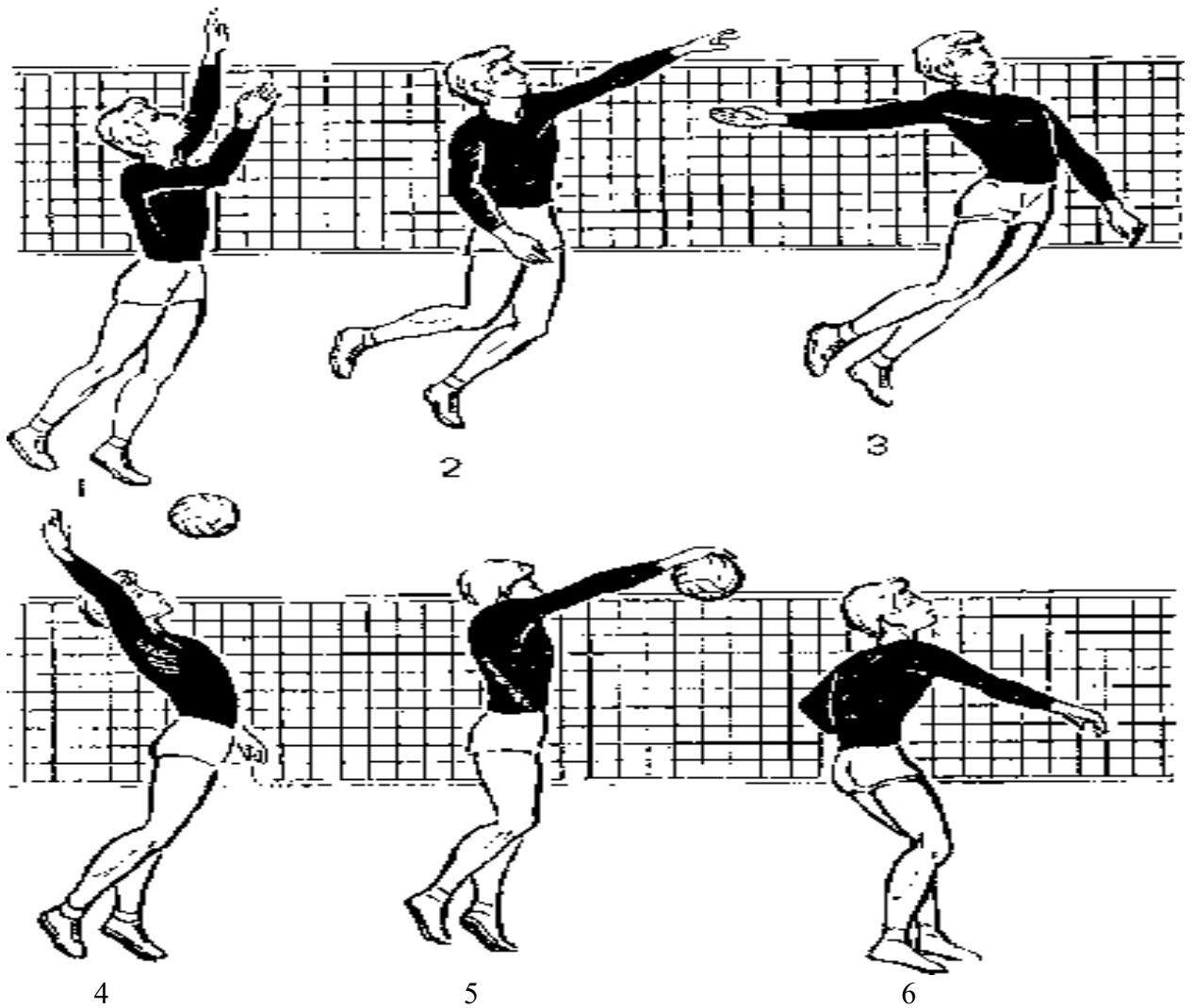


Рис. 4.12

Розбіг роблять під певним кутом до сітки, ступні ніг на останньому кроці ставлять 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 замахах може відбуватись під час виштовхування.

Бокові нападальні удари інколи виконуються не тільки по ходу розбігу, а й з переведенням вправо і вліво. У командах вищих спортивних розрядів застосовуються бокові удари в поєднанні з переводом кисті і одночасним поворотом тулуба.

Методика навчання і тренування

Для вивчення учнями техніки нападального удару застосовують спеціальні вправи для розвитку стрибучості, спритності, підвідні вправи імітаційного характеру та спеціальні вправи, які виконують в умовах зростання складності задач.

Виробляючи в учнів уміння виконувати нападальний удар, необхідно звернути їхню увагу на те, що удари треба робити з різних за висотою передач на різні відстані від сітки.

У нападальному ударі важливо визначити момент стрибка. Більшість початківців стрибають, як правило, раніше, не вміють виконувати поштовх, замахи руки для удару і приземлення.

Вивчення удару необхідно починати з його імітації, після цього оволодівають кидками тенісних м'ячів у заданому напрямі з одного кроку розбігу. Особлива увага звертається на заключну фазу кидка – роботу кисті.

Тренування у прямому нападальному ударі необхідно проводити не тільки в зоні 4, а і в зоні 2. У цьому випадку гравці швидко оволодівають правильною координацією рухів. Удари із зон нападу потрібно частіше чергувати – спочатку через два заняття, а пізніше на кожному занятті гравці повинні вдосконалювати нападальні удари із зони 4 та зони 2.

На початку вивчення техніки нападального удару гравцеві рекомендується робити розбіг під мінімальним кутом (15-20°) відносно сітки.

При такому розбігу гравець після удару по м'ячу проводить рукою вздовж сітки, не переступаючи середньої лінії.

Згодом необхідно переходити до вивчення нападального удару з близьких, а потім з віддалених від сітки передач з поступовим ускладненням умов. Наприклад, кут розбігу відносно сітки збільшується до 45-50°. Це допомагає ліквідувати довгий стрибок, оскільки через знаходження сітки перед гравцем гальмується швидкість руху тіла після удару, а також обмежується рух руки.

Для закріплення згаданих ігрових навичок удари доцільно виконувати із зустрічних передач (з протилежного боку майданчика), коли вони виконуються у стрибку з місця, а гравець розміщений перпендикулярно до сітки. У цих складних умовах удар виконується в основному кистю і передпліччям. Для навчання техніки нападального удару рекомендуємо такі орієнтовні педагогічні завдання (табл. 4.6).

Таблиця 4.6

Завдання учням	Зміст матеріалу
1	2
Відчутти правильний захват і удар без стрибка	Удари по м'ячу на місці. Гравець знаходиться біля стінки на відстані 6 м від неї, у лівій руці тримає м'яч на висоті плечового пояса, ліва нога на пів кроку вперед. Удар виконує правою рукою по м'ячу, накриваючи його долонею зверху так, щоб він відскочив під кутом від підлоги до стіни і повернувся до гравця. Так само удар виконується лівою рукою, м'яч тримають у правій руці, права нога спрямована вперед.
Відчутти правильний рух руки під час удару	Удар по підкинутому м'ячу. Гравець одночасно підкидає м'яч і виконує захват рукою так, щоб удар по м'ячу виконати в найвищій точці. Завдання виконувати правою і лівою рукою.
Прийняти правильне в.п. після розбігу	Учні розміщуються парами на майданчику з обох боків від сітки, один з них підкидає м'яч і виконує удар так, щоб м'яч відскочив від землі і перелетів на протилежний бік майданчика, де партнер виконує передачу над собою і повторює удар. Удари виконують правою і лівою рукою.
Відчутти правильну	Учні розміщуються у дві шеренги на лінії нападу з

<p>структуру руху удару, координації розбігу, відштовхування і розміщення тіла в безопорному</p>	<p>обох боків від сітки, з м'ячами підходять до сітки, виконують розбіг і в стрибку кидають м'яч двома руками зверху через сітку, висота сітки встановлюється залежно від вікових груп і фізичної підготовки.</p> <p>Один з партнерів стоїть на лінії нападу в положенні готовності до виконання удару, другий – біля сітки з м'ячем. Останній підкидає м'яч, а його партнер робить розбіг, настрибує і у стрибку в найвищій точці ловить м'яч, який летить перед ним. Завдання повторюють в усіх зонах передньої лінії.</p>
<p>Відчути правильний розбіг і відштовхування із замахом і ударом</p>	<p>Те саме, ловить так, щоб ліва рука підтримувала м'яч знизу, а правою наносить легкий удар зверху, м'яч залишається в руках гравця, який виконує удар.</p> <p>Імітація удару долонею по підвішеному м'ячу (баскетбольній корзині, щиту). Відстань і темп розбігу поступово збільшують, досягаючи високої швидкості в фазі відштовхування. Виконання розбігу, стрибка, нанесення удару по м'ячу, який тренер тримає біля сітки, перебуваючи на підвищенні. Під час однієї зі спроб м'яч випускається з рук і ударом нападника посилається на майданчик.</p> <p>Виконання ударів по підкинутому м'ячу серійно (п'ять ударів підряд). Для підкидання м'яча партнер стоїть під сіткою з приготовленими м'ячами.</p> <p>Гравець виконує якнайшвидше п'ять ударів по м'ячу, що підкидається йому партнером. Висотою підкидання м'яча регулюється темп.</p>

Для правильного закріплення навички нападального удару необхідно на кожному занятті виконувати спеціальні вправи з м'ячем біля сітки.

На початку навчання створюються сприятливі умови для виконання нападальних ударів. Наприклад, друга передача виконується із зони 3 у зону 4 із завчасно зумовленою траєкторією польоту м'яча. М'яч не слід закидати під ліву руку. Необхідно, щоб гравці, які виконують передачі, спрямовували м'яч дещо перед собою, що дасть можливість гравцям у момент удару «навалитися» на м'яч не тільки рукою, а й усім тілом.

Для вивчення і вдосконалення нападального удару можна використати такі орієнтовні вправи:

1. Нападальні удари з передачі партнера. Учні з м'ячами вишиковуються в колону в зоні 4: перший на відстані 3 м від сітки, а гравець, який виконує передачу – у зоні 3. З протилежного боку розміщення гравців аналогічне. Після передачі м'яча виконується удар; гравець, який виконав удар, переходить у протилежну колону, і вправа продовжується.

2. Кожний гравець виконує нападальний удар, після чого переходить у зону 3 для виконання другої передачі.

3. Гравці розташовуються в колону по одному у зоні 2. Із зони 2 м'яч передають у зону 3 для виконання другої передачі, із зони 3 – у зону 2, звідки м'яч нападальним ударом спрямовується через сітку на праву половину майданчика.

4. Гравці стоять у колоні по одному в зоні 3, один гравець – у зоні 2. Перша передача спрямовується у зону 2, звідки для удару м'яч передається в зону 3. Нападальним ударом м'яч спрямовується на протилежний бік майданчика.

5. Гравці виконують нападальні удари серіями по 15–20 раз з кожної зони.

6. Нападальний удар із зони 4 з передачі м'яча із зони 3. У зону 3 м'яч передається із зони 6 і 5.

7. Нападальний удар із зони 2 з передачі м'яча із зони 3. У зону 3 м'яч передається із зон 6 і 1.

8. Нападальний удар після прийому м'яча. Гравці розміщуються у колоні в зоні 4, той, хто передає – у зоні 3, а допоміжні гравці з м'ячами – з протилежного боку сітки. Ударом однієї або двома руками спрямовують м'яч на гравця, який стоїть у зоні 4. Гравці зони 4 передають м'яч у зону 3, звідки виконується передача для нападального удару, гравець зони 4 завершує удар. Після 8 – 10 ударів учні міняються місцями.

9. Нападальний удар із зони 4 з далеких передач (1,5 – 2 м від сітки). Потім – із зони 2.

10. Нападальні удари в певні зони майданчика.

11. Нападальні удари з передачі м'яча з глибини майданчика.

12. Нападальні удари проти одиночного та групового блокування.

Вправи необхідно виконувати з кожної зони передньої лінії.

Спеціальні вправи для вдосконалення нападальних ударів необхідно проводити в умовах, що наближені до ігрових. У навчально-тренувальних іграх гравцям дають спеціальні завдання для виконання нападальних ударів відповідно до тактичної системи ведення гри. Так, якщо команда грає з підтягнутим до сітки гравцем зони 3, нападальні удари вдосконалюють із зони 4 і 2. Під час виконання другої передачі гравцем зони 2 нападальні удари вдосконалюють із зони 3 і 4.

Дуже важливо, щоб в усіх спеціальних вправах передачі для нападальних ударів виконувались різноманітно. Навіть при елементарній тактичній системі нападу гравців зони 4 можна виконувати нападальні удари з передач, спрямованих близько і далеко від сітки з високою траєкторією на межі зон 3 і 4, з передач, спрямованих на край сітки тощо.

Виконуючи нападальний удар, учні допускають певні помилки. Тому треба своєчасно застосовувати методичні прийоми, щоб їх виправити (табл. 4.7).

Таблиця 4.7

Технічна помилка	Наслідки помилки	Як виправити помилку
Під час виконання нападального удару гравець робить неправильний розбіг і постановку опорної ноги на останньому кроці	Торкання сітки і переступання середньої лінії	Виконуйте кидки тенісного м'яча через сітку, після розгону (в один, два, три кроки), дотримуючись правильної структури рухів нападального удару. Повторіть 10-15 разів
Передчасний розбіг, невміння	Гравець «проходить» м'яч і виконує удар за	Перенесіть розбіг на 1-1,5 кроку від звичайного в. п.

розраховувати час і місце відштовхування	головою	Виконуйте 15-20 ударів
Удар по м'ячу виконують зігнутою в ліктьовому суглобі рукою	М'яч потрапляє в сітку	Виконуйте удари по підвішеному м'ячу прямою рукою в найвищий момент стрибка. Повторіть 3 серії по 10-15 ударів
У момент удару м'яч не накривається долонею	М'яч вилітає за межі майданчика	Повторюйте багато ударів у стінку, зосереджуючи увагу на останньому русі кисті

4.2. Техніка захисту

Особливе значення має гра команди в захисті. Усі зусилля колективу зведуться нанівець, якщо його гравці допускать помилки в захисті.

Техніка захисту складається з техніки переміщень, приймання м'яча і протидії (блокування). Особливе місце в техніці захисту займають стійки і переміщення.

Техніка переміщень. Техніка переміщень у захисті складається із стійки, ходьби, бігу, випадів, стрибків і падіння. Для гри в захисті гравець приймає основну стійку, при якій ноги зігнуті, тулуб нахилений вперед значно більше, ніж у нападі. Для кращої готовності до переміщення гравець злегка переступає з ноги на ногу, не переносючи ваги тіла на ту чи іншу ногу.

Випади застосовуються під час приймання м'ячів, які летять далеко від гравця. Часто випаді після прийому м'яча закінчуються падінням. Гравці застосовують стрибки, коли необхідно дістати м'яч у складних ігрових умовах і при блокуванні. Стрибки виконують відштовхуванням однієї чи іншої або двома ногами з місця і після переміщення.

Падіння застосовують для швидкого переміщення до м'ячів, що далеко падають і для виведення центра ваги за площу 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 поверхність майданчика (рис. 4.12).

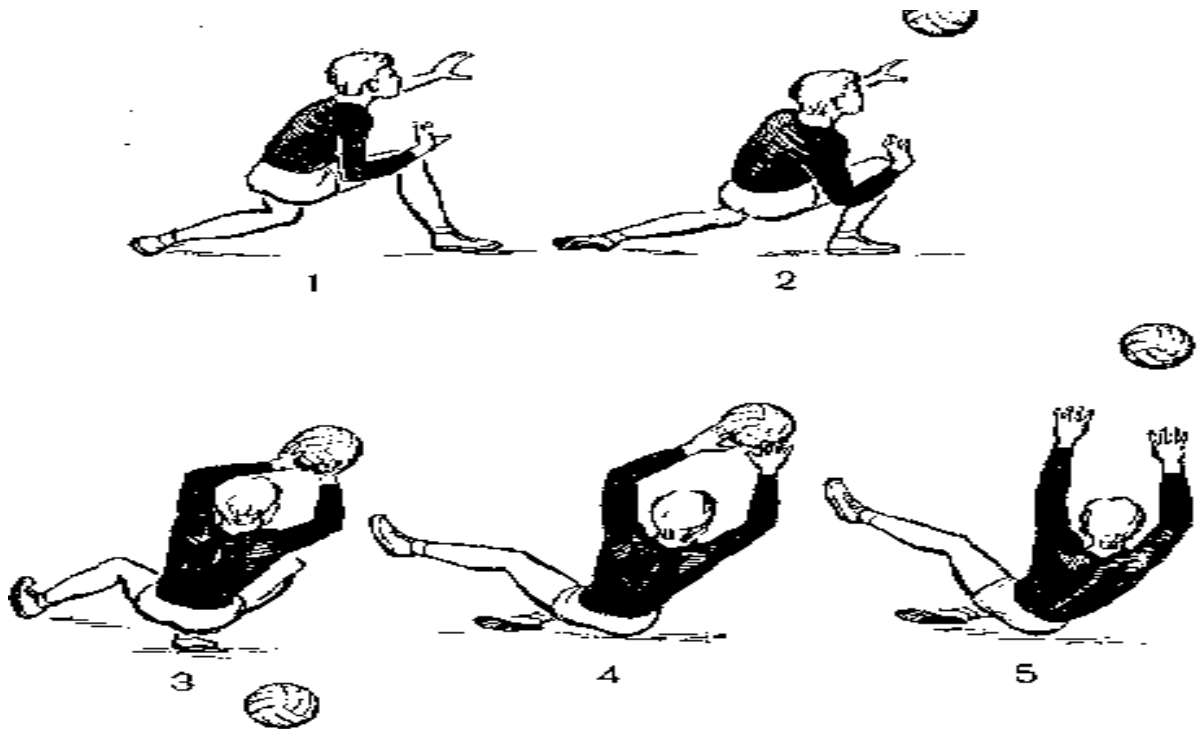


Рис. 4.12

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 стрибками. Падіння перекатом на спину можна виконати після випаду вбік. Попередньо гравець повертає тулуб у напрямі витягнутої ноги і після передачі (рис. 4.13) робить перекаат на спину. Падіння перекатом на спину, особливо з положення вбік, на деякий час виводить гравця з гри, не дає змоги швидко зайняти положення готовності.

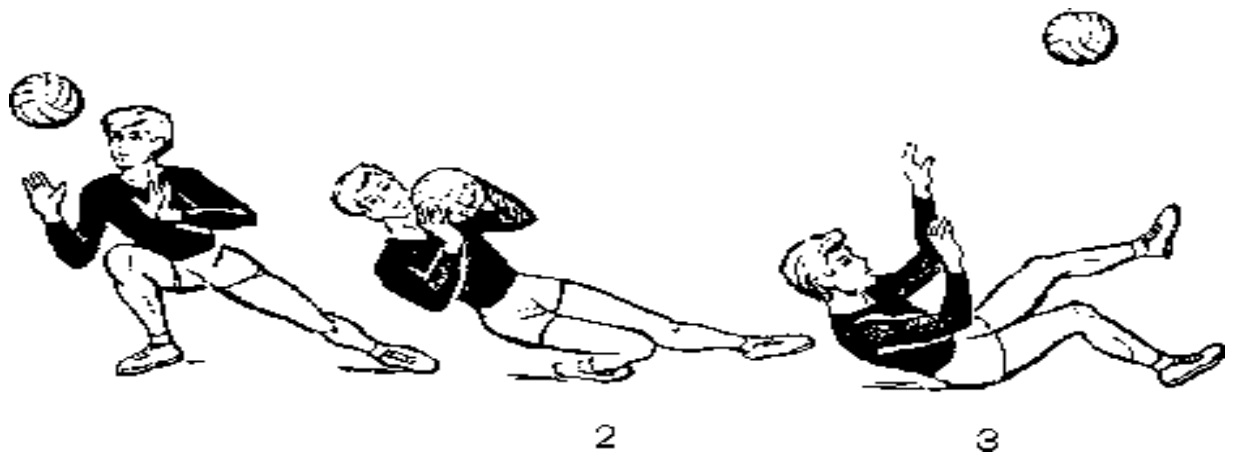


Рис. 4.13

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 швидше зайняти в.п.

Падіння вперед на руки й перекатом на груди

Застосовують для прийому м'ячів, які далеко падають. Після переміщення відштовхуванням ноги, яка стоїть попереду, різким рухом тулуба вперед – униз робиться кидок уперед. Тулуб прогинається, ноги зігнуто в колінах. Після прийому м'яча (у безопорній фазі) руки посилаються вперед, долоні спрямовані до поверхні майданчика. Повільно згинаючись, амортизують інерцію тіла (рис. 4.14). Гравець приземляється на груди (тулуб прогинається, ноги зігнуті в колінах, голова повернута вбік) і перекочується прогнутим тулубом.

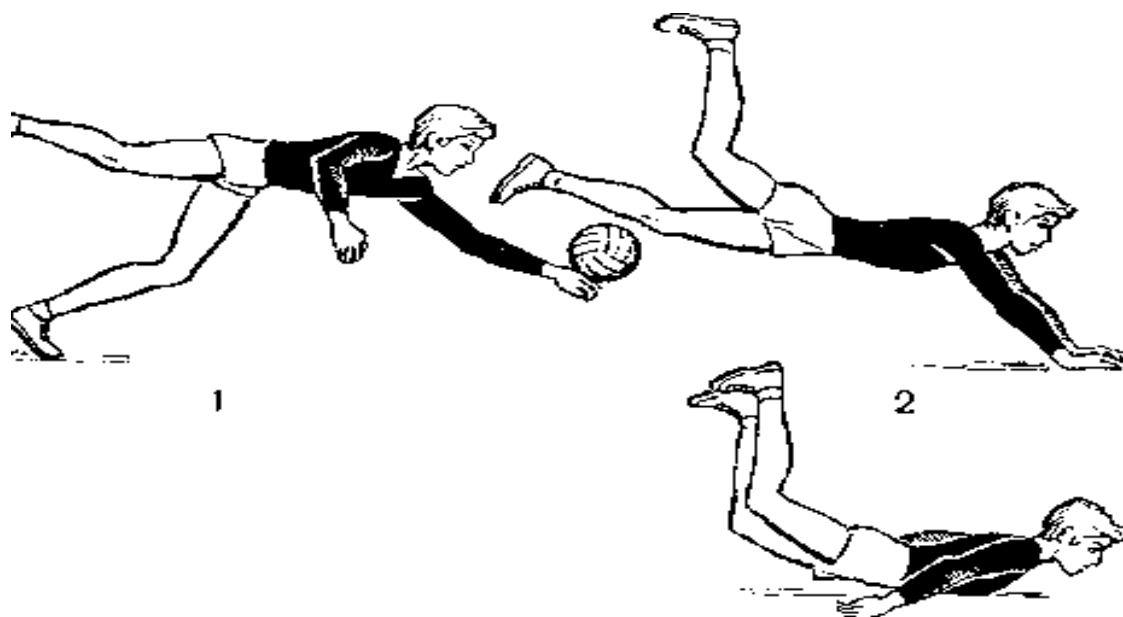


Рис. 4.14

Крім цього способу приземлення застосовують 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.

Приймання м'яча

Подачу і нападальний удар можна прийняти двома руками зверху або двома руками знизу.

Під час прийому м'яча зверху двома руками кисті розміщені на рівні обличчя. Пальці напружені і розміщуються на м'ячі, як і в передачах зверху. Для якісного виконання прийому м'яча гравець робить руками і тулубом амортизуючі дії і менше розгинає руки в ліктьовому суглобі.

Залежно від умов приймання м'яча зверху двома руками виконується у стійці і в падінні.

Приймання м'яча двома руками знизу

Завдяки застосуванню силових і планувальних подач, збільшенню сили нападаючих ударів все частіше використовується 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.



Рис. 4.15

Одну ногу ставлять вперед, при цьому обидві ноги зігнуто в колінних суглобах, тулуб злегка нахилений вперед. Рух ніг тулуба має таке 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'яча має бути перед гравцем. У тому випадку, коли м'яч летить збоку, тулуб нахиляють у протилежний від м'яча бік, а руки посилають на удар м'яча «по спіралі» знизу-вперед-угору.

Приймання м'яча знизу однією рукою застосовується тоді, коли м'яч падає або летить далеко від гравця. Цим способом користуються після попереднього переміщення у випаді, у падінні. Удар 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 назустріч.

Приймання м'яча, який відскочив від сітки

Необхідно знати основні особливості відскакування м'яча від сітки. Якщо м'яч потрапляє у верхню частину сітки, то відскакування його незначне, і м'яч майже вертикально опускається вниз. А коли м'яч потрапляє в нижній край сітки, він відскакуватиме приблизно на відстань 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 приймання м'яча гравцеві не заважала сітка, рекомендується приймати його ближче до поверхні майданчика.

Методика навчання і тренування

Навчити техніки гри в захисті необхідно після того, як учні оволодіють передачею двома руками зверху. Складність виконання прийому м'яча і передач з падінням потребує створення спрощених умов з підбором підвідних вправ. У спрощених умовах спочатку навчають виходити на м'яч, а пізніше падіння.

У процесі навчання основна увага звертається на швидкість переміщення в різних напрямках (обличчям, спиною і боком) з різних в.п. (в о.с., сидячи, лежачи і т.д.) на невеликій відстані (3-5 м) за зоровим сигналом. Для цього пропонують такі вправи:

1. «Човниковий біг» 3×9 м на волейбольному майданчику (від бічної до бічної лінії).
2. Те саме, одночасно з падінням (уперед на руки з перекатом на груди або на спину).
3. Імітація кількох (3-5) прийомів м'яча в падінні з різних напрямів із блокуванням у зоні 3.
4. Прискорення руху (бігу) з різних в.п., що закінчуються імітацією прийому м'яча в падінні.

5. Один гравець з м'ячем стає біля стінки, другий (захисник) – на майданчику на відстані 3-4 м від партнера. Гравець кидає м'яч у бік захисника або за ним, захисник повинен своєчасно вийти назустріч м'ячу, точним ударом повернути його і зайняти в.п.

Щоб учні оволоділи уміннями гри, коли м'яч летить далеко від гравця, пропонуються конкретні педагогічні завдання, які розв'язуються на конкретному матеріалі (табл. 4.8).

Таблиця 4.8

Завдання учням	Зміст матеріалу
Відчути правильну стійку після швидкого переміщення	Після переміщення на майданчику зайняти зручне положення. Після переміщення зайняти раціональну стійку й імітувати прийом м'яча, гравець підкидає м'яч і виконує падіння перекатом на спину
Відчути правильний рух руками у момент приймання м'яча	Імітація прийому м'яча на місці й після переміщення. Після удару м'ячем об землю прийняти його двома руками знизу і передати з падінням перекатом на спину. Прийом і наступна передача м'яча двома руками (у парах). Гравець виконує прийом м'яча двома руками знизу після несильного атакуючого удару (у парах)

Орієнтовні вправи для вивчення техніки прийому м'яча двома руками знизу:

1. Учні шикуються в одну шеренгу, імітують прийом м'яча двома руками знизу.

2. Учні розміщуються парами на відстані 3 – 4 м один від одного. Один із них накидає м'яч, другий приймає двома руками знизу і повертає партнерові. Змінюючи висоту і напрям польоту м'яча, створюють складні умови.

3. Те саме, один гравець виконує удар м'ячем об підлогу, а другий переміщується до м'яча, який відскочив від підлоги, приймає його двома руками знизу і кидає першому.

4. Учні виконують передачу знизу двома руками, переміщуючись по майданчику (зробити якомога більше цих передач).

5. Гравець двома руками кидає м'яч на висоту 2-3 м, після чого приймає його двома руками знизу. Умови виконання вправи ускладнюють, змінюючи висоту підкидання і напрям польоту м'яча (вперед, назад, убік).

6. Чергування середніх (3-4 м) і високих (8-9 м) передач після прийому м'яча двома руками знизу.

7. Прийом і передача м'яча двома руками знизу біля сітки. Те саме після виконання удару.

Можна полегшувати або ускладнювати виконання вправи, змінюючи відстань від сітки й силу удару.

Оволодівши прийомом м'яча в опорному положенні, переходять до вивчення прийому м'яча з падінням назад з перекатом на спину (стегно – спину), а пізніше – з падінням вперед з перекатом на груди. Падінню з перекатом на груди навчають поетапно: спочатку учні вчаться виконувати перекаат на груди, пізніше – прийом м'яча знизу однією рукою (або двома) з падінням.

Для виправлення помилок, які трапляються під час прийому м'яча, наводимо методичні поради (табл. 4.9).

Таблиця 4.9

Технічні помилки	Наслідки помилки	Як виправити помилку
Несвоєчасний вихід до м'яча	Неефективна гра в захисті	Повторіть багато разів прийом м'яча, біля стінки, після удару м'ячем об підлогу, виконуйте передачу над собою, потім – удар об стінку, приймайте м'яч, який відскочив, двома руками знизу. Своєчасно виходьте до м'яча.

Неправильні положення і рух руками	Неякісна передача м'яча	Імітація прийому м'яча, виконання серії рухів прийому м'яча. Основну увагу зверніть на погодженість у роботі рук, тулуба і ніг, на правильне положення передпліччя.
Відсутня погодженість у рухах рук, тулуба, ніг	Неякісна передача м'яча	Приймайте «високий» м'яч 15-20 раз знизу. Зверніть увагу на погодженість рухів. Підбивайте м'яч знизу двома руками (передпліччями) над собою на висоту 1,5-2 м, те саме з поворотами ліворуч (праворуч)

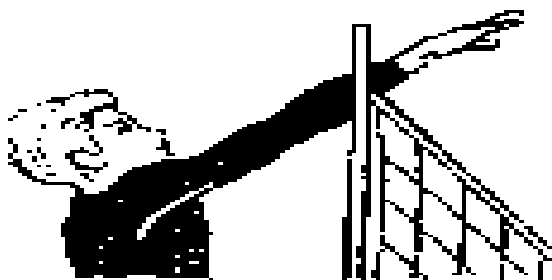
Блокування – один з ефективних захисних засобів, а нині його застосовують і для контратакувальних дій.

Блокування перетинає шлях м'ячеві, що перелітає через сітку. Цей прийом складається з переміщення, стрибка, виносу і постановки рук над сіткою, приземлення. Блокування, виконане одним гравцем – одиночне блокування, двома або трьома гравцями – групове блокування. Блокування буває нерухоме і рухове. Для закриття певної зони майданчика ставиться нерухомий (зонний) блок, в якому руками, що піднесені над сіткою, не робиться ніяких рухів убік.

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

Одиночне блокування (рис. 4.16).

Перед початком дій блокувальник приймає в. п.: ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Після того як визначився напрям передачі для



удару, блокувальник 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 нападника.

Визначивши напрям удару за підготовчими рухами суперника, блокувальник випрямляє руки й одночасно переносить їх через сітку, щоб відбити м'яч. Блокувальники повинні за можливості активно працювати кистями, які опинилися над полем суперника, спрямовуючи м'яч донизу.

Стрибок блокувальника, як правило, виконується пізніше, ніж стрибок нападника. 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 нападального удару;
- в) стежити за діями нападника 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 (рис. 4.17) – основний спосіб захисту, який застосовують з метою закриття певної зони майданчика



(зонний стрибок). Внаслідок узгоджених дій двох гравців над сіткою з'являється бар'єр для м'яча, що перелітає, з чотирьох рук. Між блокувальниками 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 блокувальник.

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

Необхідно стежити, щоб стрибок виконувався вертикально, інакше гравець може перейти середню лінію, торкнутися сітки або зіткнутися з іншим гравцем.

Методика навчання і тренування. Блокування – основна, важлива й надзвичайно важка за виконанням захисна дія. Навчаючи блокування, необхідно звернути особливу увагу на правильний вибір місця для відштовхування для стрибків, своєчасний стрибок і винесення рук над сіткою. Щоб «закрити» політ м'яча, блокувальник відштовхується навпроти нападника, який виконує прямий удар. Розміщення долонею у процесі блокування може змінитися залежно від напрямку польоту м'яча під час удару.

Щоб оволодіти технікою блокування, необхідно навчитися:

- Приймати положення готовності;
- Переміщуватися звичайними і приставними кроками, а також бігом;
- Відштовхуватися двома ногами, виконувати стрибок вертикально вгору з винесенням кистей рук над сіткою. Наводимо послідовність окремих педагогічних завдань та зміст матеріалу для навчання (табл. 4.10).

Завдання учням	Зміст матеріалу
Прийняти правильно положення готовності	Поставити ноги, злегка зігнуті в колінах, на ширину плечей – руки зігнуті в ліктьових суглобах, долоні на рівні пояса або грудей. Багаторазові стрибки з виносом рук над сіткою.
Розвивати специфічну стрибучість і набувати в елементарній формі навичок блокування	Стрибки вгору з дістанням м'яча (підвішеного або на амортизаторі). В останній момент натиснути на м'яч руками вперед-вниз. Стоячи біля стінки з м'ячем у руках, підкинути м'яч угору, підстрибнути і двома руками (долонями) відбити м'яч, який знаходиться у найвищій точці, спрямовуючи його вниз.
Прийняти правильне положення готовності після переміщення	Імітація блокування після переміщення з прискорення на 3-6 м уздовж сітки у правий (лівий) бік. Зайняти положення готовності біля сітки. На протилежному боці підкидають м'яч на відстані 10-20 см від сітки. У стрибку відбити м'яч.
Відчути правильне положення тулуба під час стрибка вгору	Виконання 2-3 блокування м'яча після нападаючого удару у попередньо зумовленому напрямі, удар середньої сили

Щоб добре виконувати блокування, гравець повинен вміти високо стрибати з місця і після переміщення – в сторони.

Орієнтовні підготовчі вправи для розвитку стрибка під час блокування:

1. Гравець присідає на місці, різко згинає і розгинає ноги. Те саме з обтяжуваннями.
2. Присідання поперемінно на правій і лівій нозі. Те саме з обтяжуваннями.
3. Підстрибування на двох ногах на місці з одночасними рухами рук.
4. Гравці в парах виконують підстрибування і торкаються долонями один одного над стінкою.

Основні помилки, які трапляються під час блокування, можна усунути за допомогою підготовчих і спеціальних вправ.

Наводимо деякі технічні помилки і методику їх виправлення (табл. 4.11)

Таблиця 4.11

Технічні помилки	Наслідки помилки	Як виправити помилку
1	2	3
Несвоєчасне переміщення до місця блокування	Запізнення, внаслідок чого неправильне положення гравця для стрибка	Вправа: партнер розіграє комбінацію без удару. Спочатку – переміщення на незначну відстань, а пізніше – переміщення блокувальників із зони 4 у зону 2 і навпаки.
Несвоєчасний вибір моменту відштовхування	Суперник виконує удар без блокування	Блокування м'яча (імітація) з урахування характеру передачі без удару по мячу за звуковим сигналом, який визначає початок відштовхування (стрибок). Повторити 20-25 раз. Використати удар по м'ячу з торканням його в найвищій точці. Повторити 15-20 раз.
Неправильне в.п. перед відштовхуванням і недосить активна робота ніг, тулуба і рук у момент стрибка	Недостатня висота і неправильний напрям стрибка	Стрибки з правильного в.п.: ноги зігнуті до напівприсіду, перед стрибком стопорний крок, махову ногу відставити в сторону, потім приставити опорну ногу і виконати стрибком угору. Повторити 20-25 раз.
Недостатня стрибова витривалість	Неспроможність забезпечити захист біля сітки	Стрибки з діставанням підвішених м'ячів на різних висотах (багато раз).

Відсутній стопорний крок під час виконання стрибка	Торкання сітки; при переміщенні вбік гравець заважає партнерові блокувати	Багаторазові стрибки з місця після приставного кроку вліво (вправо). Те саме, стрибок для блокування після приставних кроків (двох, трьох).
Виконання блокування без зорового контролю, інстинктивне закривання удару	Немає захисних дій; гравці суперника виконують удар майже без блокування	Блокування, коли удар наносять у відомому напрямі. Повторити 15-20 раз. Блокування ударів з довільним напрямом. Повторити 20-25 раз

Практичні поради юним волейболістам :

- Під час блокування дивись не на м'яч, а на суперника, який завершує атаку.
- Виконуючи блокування, стрибай із деяким запізненням після нападника.
- Не розводь широко руки під час блокування – м'яч може пройти між ними.
- Завчасно визнач, хто з команди суперника успішно грає в нападі, не виконуй блокування, якщо гравці виходять для передачі із задньої лінії.
- Пам'ятай, що після блокування ти маєш право ще раз доторкнутися до м'яча.
- Приземляйся після блокування на зігнуті ноги, це допоможе швидко включатися в наступні ігрові дії.
- Не розставляй рук, коли приземляєшся після групового блокування, щоб не заважати діям партнера.
- Після блокування негайно відступи на крок від сітки, приготуйся до наступних дій.

РОЗДІЛ 5

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТАКТИЧНИХ ВЗАЄМОДІЙ

Розвиток тактики визначається зростанням технічної майстерності гравців. Тільки якісна технічна підготовка дозволяє застосовувати різноманітні тактичні дії в нападі і захисті. Щоб виконати прийняте рішення, спортсмен має виконати необхідний технічний прийом, тобто показати свою технічну майстерність. Головне завдання тактичної підготовки волейболіста полягає в тому, щоб навчити правильно вибирати технічні прийоми залежно від ігрової ситуації, що склалася. Можна сказати, що всі технічні прийоми і способи їх виконання є засобами ведення гри. Ведучи мову про тактику гри, необхідно, насамперед, дати означення тактики і складових її компонентів. Під тактикою потрібно розуміти взаємодію всіх гравців команди за певним планом, що спрямований на досягнення перемоги, тобто уміння успішно вести боротьбу з суперником. Під тактикою у спортивних іграх розуміється сукупність засобів, способів і форм дії гравців, які творчо виконуються в конкретних умовах змагань і спрямовані на досягнення високих спортивних результатів з найменшою витратою енергії.

Засоби ведення гри – це всі технічні прийоми волейболу і способи їх виконання. Способами ведення гри називаються узгоджені та цілеспрямовані дії декількох гравців і всієї команди. Форми – це раціональні індивідуальні, групові і командні дії гравців, які використовуються в боротьбі з суперником.

У волейболі важливе значення мають тактичні дії гравців як форма реалізації технічного потенціалу у специфічній змагальній діяльності:

- в досягненні спортивного результату у волейболі умовно можна виділити такі ступені: рівень фізичних якостей і морфофункціональних показників, які багато в чому обумовлюють ефективність рухових дій;

- реалізація фізичних здібностей через техніку конкретних прийомів гри.

Тактика гри – це організація спортивної боротьби команди за допомогою індивідуальних, групових і командних дій. Основні завдання тактики – визначити засоби, способи і форми ведення гри в конкретних умовах проти певного суперника. Тактика гри визначається рівнем технічної майстерності гравців. Головною рухомою силою її розвитку є боротьба між нападом і захистом. Поява нових ефективних засобів і способів нападу диктує потребу пошуків засобів і способів захисту. Засоби ведення гри – це всі технічні прийоми і способи їх виконання. Способи ведення гри – індивідуальні, групові і командні дії гравців, які застосовуються в боротьбі з суперником. Система гри – це певна організація дій команди, основана на функціях гравців і їх розташування на майданчику. Тактична комбінація – це взаємодії гравців, спрямовані на створення одному з них умов для завершення атаки або контролю. **Форма ведення гри** – це характер проявлення дій команди, які відображаються в певному темпі і стилі ведення гри, в тактиці заміни і перерв, в дотриманні ігрової дисципліни, в проявленні активної боротьби. **Ігрова дисципліна** – це підпорядкування дій кожного гравця командним діям, прагнення чітко виконувати поставлені завдання протягом всієї гри, зберігаючи виключну зібраність і вміння переключатися з одних дій на інші згідно з завданням.

Високий рівень тактичної підготовленості волейболістів характеризується:

- розвиненим тактичним мисленням (уміння аналізувати гру, швидко переключатися з одних дій на інші, уміння прогнозувати і швидко вирішувати рухові задачі);
- здатністю бути готовим до виконання ігрових дій (вона досягається за рахунок максимальної напруги вольових і фізичних можливостей спортсменів, управління нею здійснюється самим гравцем, тренером або лідером команди);
- гарним орієнтуванням на майданчику і взаємодією з партнерами;
- ефективним використанням технічних прийомів;

– варіативністю тактичних дій.

Основними завданнями тактичної підготовки волейболістів є:

1. Розвиток психофізіологічних здібностей і фізичних якостей.
2. Здобуття тактичних знань (загальні основи теорії тактики волейболу, аналіз тактичних дій, основи взаємодії 2-х, 3-х, 4-х гравців, тактика найсильніших спортсменів і команд тощо).
3. Навчання практичного використання прийомів, елементів, варіантів тактики.
4. Вдосконалення тактичного вміння з урахуванням ігрових функцій волейболістів.
5. Формування вміння швидко переходити від нападу до захисту і навпаки.
6. Формування вміння ефективно використовувати технічні прийоми і тактичні дії в різних ігрових ситуаціях.
7. Вивчення використаних ігрових систем у захисті і нападі та їх варіантів.
8. Вивчення команд суперника (техніко-тактична і вольова підготовленість).
9. Аналіз участі в змаганнях.

Тактику гри у волейбол заведено поділяти на тактику нападу і тактику захисту, причому залежно від принципу організації розрізняють такі групи дій гравців: індивідуальні, групові і командні.

Кожна з цих груп розподіляється на підвиди. Наприклад, індивідуальні дії в нападі розділяються на два підвиди: дії гравця без м'яча і дії з м'ячем. Залежно від конкретного змісту ігрових дій види поділяються на системи і способи.

5.1.Тактика нападу

Тактика нападу. *Індивідуальні тактичні дії.* Під час індивідуальних тактичних дій у нападі вчать вибирати місце і способи дій, спрямовані на організацію атаки при подачі, передачі, **відвернених (відволікальних?) дій і** нападальних ударів.

Вибираючи місце, учень займає таке положення, яке дає йому змогу добре бачити партнера і гравців команди суперника, майданчик, сітку і напрям польоту м'яча.

Тактика подач. Перед виконанням подачі волейболіст повинен вирішити, яким способом і в якому напрямі подавати м'яч: спрямовувати його на гравця, який допускає неточності під час прийому м'яча, чи спрямувати м'яч на явно незахищену зону майданчика. Для цього подавач повинен врахувати розміщення гравців команди суперника, систему гри і свої можливості.

Чим різноманітнішими будуть тактика подачі і вміння здійснювати її у процесі змагань, тим більше шансів добитися успіху.

Ретельними дослідженнями встановлено, що волейболісти виконують подачу м'яча в середньому за 1,9 с (юнаки), 2,1 с (дівчата). Щоб якісно виконати подачу, потрібно озирнутися, подумати про її напрям, максимально використовуючи час – 5 с.

Найуразливіші місця майданчика: відстань від сітки до 3 м і до 7-9 м. Сюди й доцільно спрямовувати м'яч, оскільки ці місця слабкіше захищаються. Близькі подачі приймаються гравцями передньої лінії, що незручно для наступної атаки, а далекі важко «доводити» до сітки, особливо прийомом знизу.

Перед тим як учні виконуватимуть подачі, їм можна запропонувати таке завдання: визначити, яким способом доцільно подавати і в яку зону, якщо команда суперника використовує вихід гравця із задньої лінії для передачі. За відповідь виставляється відповідна оцінка.

За завданням тренера учні виконують подачі: на вільне місце, на певного гравця, сильно, слабко, далеко, близько від сітки, низько, високо, застосовуючи звичайний чи планерувальний спосіб.

Тактика передач

У процесі виконання передач необхідно створювати найсприятливіші умови для завершення атаки. Якщо гравець недостатньо підготовлений до виконання завершального удару, то йому передачу виконують вертикально, на певній висоті та у визначеному місці.

Складними вважаються дії, коли гравця виводять на удар у такому місці, де суперник не спроможний своєчасно забезпечити захисні дії. У цьому випадку передачу виконують з певної ключової позиції, яка дає змогу по-різному передавати м'ячі для завершення атаквальних дій.

Для будь-якої тактичної комбінації важливе значення має перша передача: вона дає можливість команді перейти від захисту до нападу.

У сучасному волейболі якість володіння першою передачею зумовлює застосування тієї чи іншої системи гри. Команда, яка досконало володіє першою передачею, може застосувати будь-яку систему гри.

Тактичне завдання гравця, який застосовує другу передачу, полягає у створенні партнерові умов для завершення комбінації ударом, якщо немає блоку, або коли протидіє один блокувальник.

Головне завдання гравця, який виконує передачу на удар, полягає в тому, щоб створити умови для завершальних дій та ускладнити супернику блокування.

Навчання тактики передач починають з того, що кожний гравець визначає своє місце розміщення на майданчику відповідно до характеру організації нападальних дій команди.

Кожний гравець, який приймає м'яч з подачі, займає місце на майданчику, спрямовує м'яч до гравця, який виконує передачу для

нападального удару. Звертається увага на орієнтацію гравця щодо визначення способу, напрямку і траєкторії передачі. Дуже важливо навчити гравців швидко «доводити» м'яч до сітки.

Орієнтовні вправи.

Для виконання першої передачі:

1. Один гравець виконує подачу зі встановленого правилами місця, другий приймає м'яч і спрямовує його в задану зону передньої лінії. Можна рекомендувати першому гравцеві змінювати місце на майданчику, а тому, що подає м'яч, – змінювати способи виконання подачі.

2. Один гравець виконує подачу, а на протилежному боці майданчика два гравці готуються приймати м'яч. Після подачі один із суперників швидко вибігає до сітки, а той, хто прийняв м'яч, точно спрямовує його в зону, де знаходиться партнер.

3. Гравець виконує подачу на гравця в зоні 5 (6, 1), який приймає м'яч і спрямовує його партнерові біля сітки. Останній знову повертає м'яч на подачу. Той, хто виконав подачу, вибігає в поле, імітуючи різні захисні дії (падіння, переміщення), нападальні удари, блокування, після чого знову робить подачу. Виконавши 10-15 подач, гравці міняються місцями.

Для виконання другої передачі:

1. Подачу з подачі в зону 5 спрямовують гравцеві зони 3, який виконує другу передачу в зону 4, де гравець завершує нападальний удар у зону 1. Одночасно з цим інший гравець виконує повторну подачу другим м'ячем (рис. 5.1).

2. Гравці розміщуються на лівій і правій половині майданчика (рис. 5.2). Один чи два гравці з кожного боку виконують подачу. Перша передача спрямовується до сітки, де гравець виконує другу передачу для гравця, який приймав подачу, останній передає на протилежний бік.

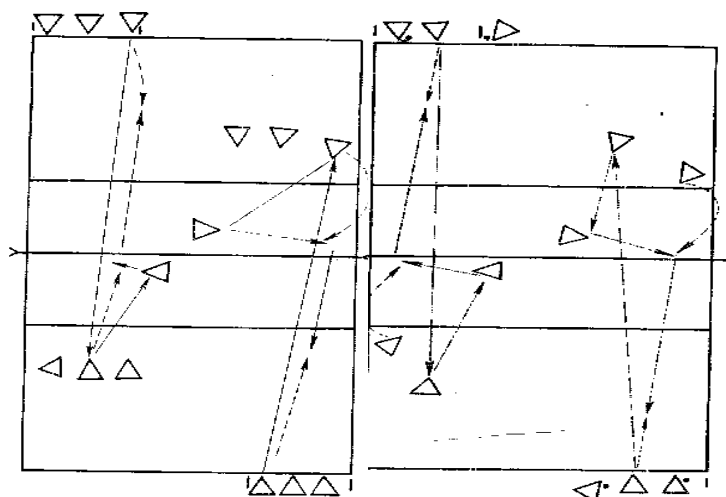


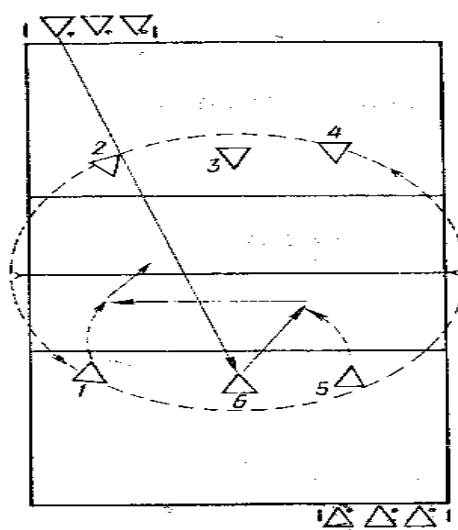
Рис. 5.1.

Рис. 5.2

3. Гравці розміщуються на лівій і правій половині майданчика. Подачу виконують з одного та з другого боку. Гравці приймають м'яч і виконують другу передачу для завершення атаки. Після 10-15 подач гравці переходять на один номер уперед (рис. 5.3). Перехід позначений пунктирною лінією і вказаний стрілкою.

Тактика нападальних ударів

Оскільки правила дають можливість блокувальникам перенести руки за сітку, то важко подолати щільний заслон над сіткою. Тому гравці, які нападають, повинні досконало володіти ударами і перегравати блок суперника не силовими ударами, а різноманітними нападальними діями. Універсально підготовлений нападник уміє виконувати удари з різної відстані від сітки, зі стрибком після розбігу або з місця, з різних за характером передач.



Нападальний удар без протидії блокувальних має бути сильним, щоб спрямувати м'яч на сторону суперника найкоротшим шляхом. Вигідно змінювати напрям удару — це ще більше утруднює прийом м'яча суперником.

Гравець, який нападає, під час розбігу і стрибка вирішує, який удар обрати, в якому напрямі і з якою силою його виконати, виходячи з умов передачі м'яча, постановки блоку, розміщення гравців захисту.

Найефективніша комбінаційна гра біля сітки, яка закінчується різними за силою і напрямом ударами.

Комбінаційна гра включає удари з відволікальними діями, перевідні, удари зверху блоку, чергування ударів з високих, коротких і швидких передач. Напад ефективний тоді, коли гравець для якісних передач застосовує обманні удари, а для складних — сильні.

Часто гравці спрямовують удари спеціально у блок або по блоку, розраховуючи на небажаний для суперника відскік м'яча. Після виконання двох-трьох нападальних ударів, які суперник прийняв, доцільно виконати обманний удар.

Широко застосовуються відволікальні дії, коли імітація удару виконується в одному напрямі, а дійсний удар в задуманому напрямі. Відволікальною дією може бути також удар із наступним обманним ударом на ту частину майданчика, де немає відповідного захисту.

У першій передачі гравець відразу вдається до відволікальних дій. А саме: імітує передачу м'яча у стрибку, а наступним рухом виконує удар; при організованому блокуванні імітує удар, закінчуючи свої дії передачею м'яча партнерові для виконання нападального удару.

Оволодіння тактикою нападального удару тісно пов'язано з вивченням характеру передач для завершального удару. Від висоти, швидкості передачі, відстані від сітки залежить тактика завершення нападального удару.

Ось чому необхідно виробити в учнів уміння визначати спосіб виконання нападального удару залежно від особливостей передачі та розміщення гравців суперника на майданчику.

Для близьких передач застосовують кистьові удари, а для далеких — силові й бокові.

Після засвоєння тактики нападальних ударів для стабільних передач у зонах 4 і 2 розглядаються нападальні удари для передач, віддалених від сітки, різноманітних за висотою і швидкістю.

Вдосконалення тактичного застосування нападальних ударів здійснюється у процесі виконання спеціальних вправ і навчальних двосторонніх ігор.

Під час змагань часто доводиться виконувати нападальні удари з незручних передач, з незручних в. п., переключаючись від одних дій до інших.

Необхідно навчати учнів діяти у складних умовах, бо гравці, які володіють нападальним ударом зі складних в. п. і виконують їх, переключившись від окремих дій, завжди можуть здійснити атаку з добрих передач у стандартному положенні.

Тактичне завдання педагог може поставити завчасно або під час виконання учнем нападального удару. У момент удару, коли гравець перебуває в безпорному положенні, педагог визначає зону (звуковим або зоровим сигналом), в яку потрібно виконати нападальний удар. Так само можна пропонувати спосіб або різновид удару.

Вправи цього розділу виконуються в одному напрямі з певної зони. Усі вправи необхідно виконувати з кожної зони нападу (4 – 2 – 3). Це сприятиме розширенню тактичного кругозору гравців нападу.

Орієнтовні вправи.

1. Виконання нападальних ударів у певну зону. Гравці виконують кілька серій нападальних ударів (не більш як 9) із власного підкидання в зоні

4. Напрям ударів: із зони 4 в зони 5, 1, 6. Потім серія ударів виконується із зони 2 в зони 1, 6, 5; із зони 3 – у зони 6, 1, 5.

Вправу можна виконувати з різних за висотою, швидкістю і напрямом передач.

2. Нападальні удари на ціль. На майданчику покласти круги (діаметром 30 см) різних кольорів. Кожний гравець виконує удар з будь-якої зони в круг тільки певного кольору. Завдання можна змінювати, а саме: гравець спрямовує удари по черзі у круги двох різних кольорів тощо.

Виконання ударів з раптовою зміною напрямку залежно від дій гравця на стороні суперника. Гравець виконує удари із зон 4, 2, 3. На протилежній стороні гравець в момент передачі переміщується в будь-яку зону. Нападник повинен спрямувати удар на цього гравця.

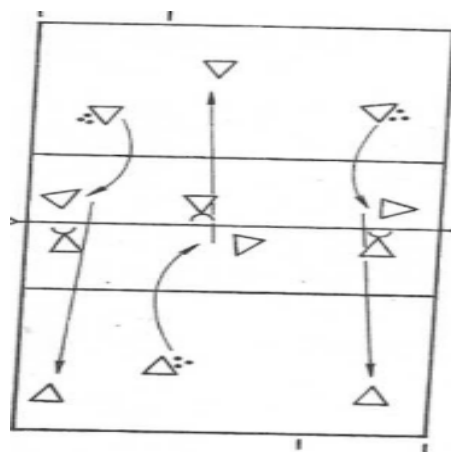


Рис. 5.4

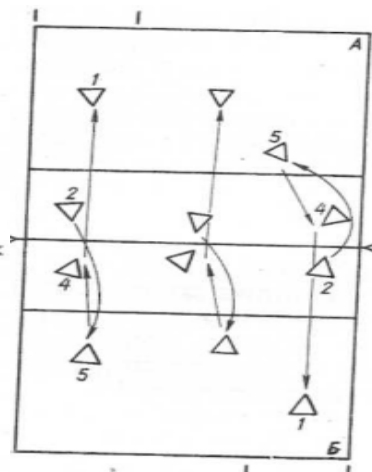


Рис. 5.5

4. Нападальні удари після імітації передачі (рис. 5.4).

Гравець виконує передачу, якщо є блок. Коли його немає, то сам виконує удар.

5. Нападальні удари після участі в блокуванні (рис. 5.5). Гравець зони 2 майданчика А виконує обманний удар, гравець зони 4 майданчика Б блокує і відразу після цього переходить до атакувальних дій з передачі гравця зони 5. Аналогічні дії виконує й інша група гравців на другій половині майданчика.

6. Нападальні удари після приймання м'яча від обманних або нападальних ударів (гравець зони 2 або 4). Гравець зони 3 (рис. 5.6) виконує нападальні або обманні удари на гравця зони 4, той, прийнявши м'яч (у стійці або в падінні) відразу переключається для виконання нападального удару в своїй зоні з передачі гравця зони 3 (останній має два м'ячі).

В усіх вправах гравці після виконання 10-15 ударів міняються місцями.

Групові тактичні дії. Групові тактичні дії – це взаємодія кількох гравців, спрямована на підготовку і успішне завершення атаки. Основою групових тактичних дій у нападі є взаємодія гравця, який виконує передачу на удар, і гравця, що виконує нападальний удар. Групові тактичні дії можуть здійснюватися внаслідок взаємодії гравців передньої лінії, якщо передача виконується гравцем зони 3 (2, 4), та внаслідок взаємодії гравців передньої і задньої лінії, коли другу передачу на удар виконує один з гравців зони 1 (5, 6). Використання для передачі гравця, який виходить із задньої лінії, дає можливість усім гравцям передньої лінії брати активну участь у нападі. Взаємодії між гравцями пов'язані із системою гри в нападі і захисті.

Спочатку виконуються вправи, коли взаємодія між гравцями зумовлена лише передачами м'яча. При цьому важливо послідовно змінювати місця розміщення гравців і напрям передач.

Для вдосконалення взаємодії у нападі важливо, щоб гравці обов'язково виконували вправу в усіх трьох зонах передньої лінії і налагоджували зв'язок з гравцями передньої та задньої ліній.

Орієнтовні вправи.

1. Взаємодія гравців при передачах (рис. 5.7). Гравці розміщуються на відстані 7 м один від одного. Двоє з них із м'ячами стоять біля сітки в зонах 2 і 4, третій — на лицьовій лінії. Гравці зон 4, 2 по черзі виконують передачі гравцеві зони 6, який повертає м'яч у ту зону, звідки отримав його.

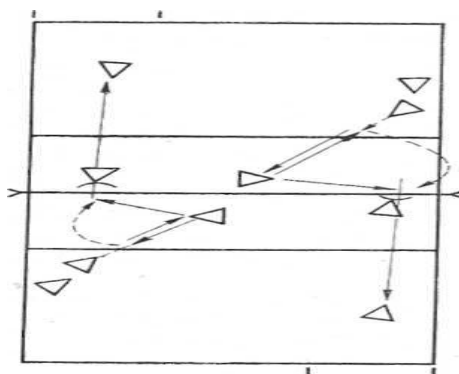


Рис. 5.6.

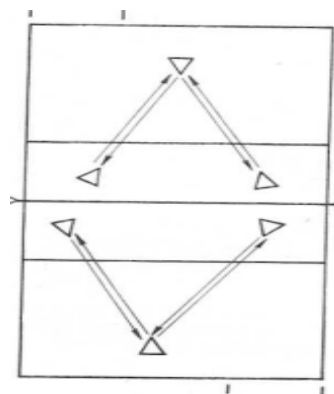


Рис. 5.7

2. Взаємодія гравців при передачах рис. 5.8). Гравці розміщуються в зонах 1, 2, 4, 5. Із зони 5 передачу спрямовують у зону 2, після чого гравець переміщується в зону 4. Потім переміщення проводять так:

Передача	Гравець
Із зони 2 в зону 4	У зону 1
- « - 4 - « - 1	- « - 5
- « - 1 - « - 4	- « - 2
- « - 4 - « - 2	- « - 5
- « - 2 - « - 5	- « - 1

3. Перша і друга передачі між гравцями задньої і передньої лінії. Гравці розміщуються в зонах 5, 1, 2, 3, 4 рис. 5.9). Гравці зони 5 і 1 з м'ячами по черзі спрямовують м'яч у зону 3, гравець зони 3 виконує другу передачу в зону 4 і зону 2, звідки м'яч повертається на задню лінію.

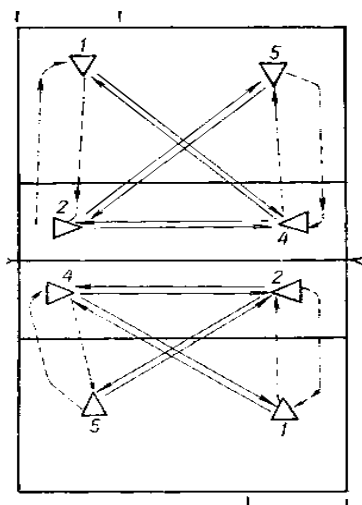


Рис. 5.8

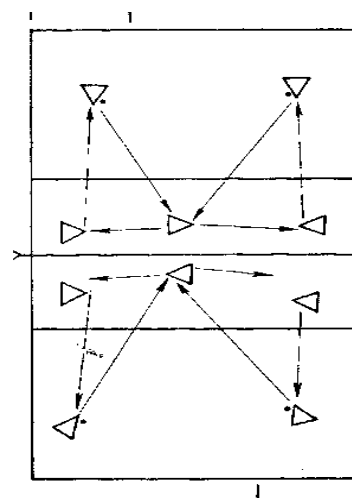


Рис. 5.9

4. Взаємодія між гравцями різних ліній, наприклад, між гравцями 4, 3, 2 зон і гравцем 6 зони у процесі виконання початкової фази атакуючої дії. На протилежній стороні знаходяться 2 допоміжних гравці в зонах 1 і 5 (рис. 5.10). Гравець зони 1 подає м'яч через сітку на гравця зони 6, який виконує першу передачу в зону 3, гравці зон 2 і 4 імітують нападальний удар. Гравець зони 2 після імітації повертає м'яч у зону 1. Потім вправо починає гравець зони 5.

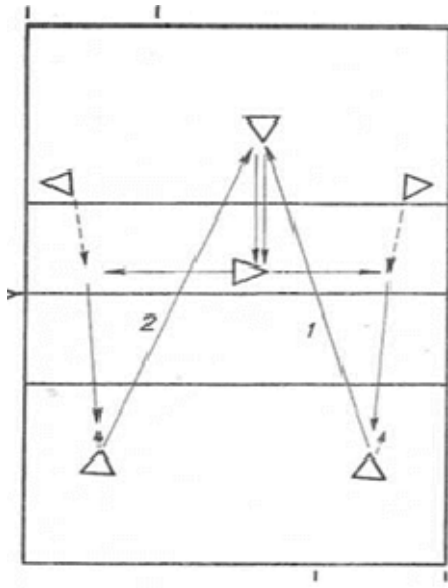


Рис. 5.10

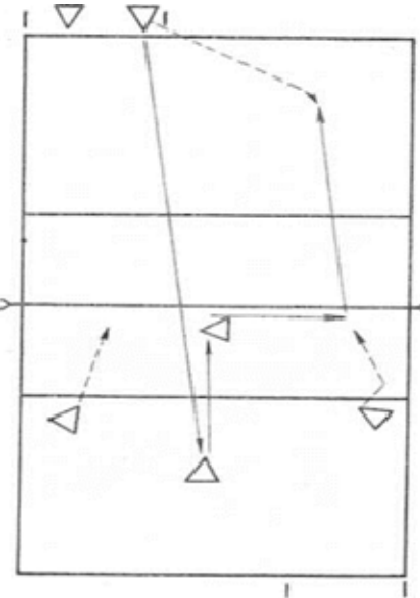


Рис. 5.11

5. Те саме, гравці зон 1 і 5 знаходяться за лицьовою лінією і виконують подачу в зону 6. Гравці зон 6, 3, 2 і 4 приймають м'яч з подачі і розігрують комбінацію з нападальним ударом у зону 1 і 5 гравців нападу, які після подачі виконують функції захисників (рис. 5.11).

6. Те саме, проти нападального удару два гравці ставлять блок. Після 10-15 повторень гравці міняються місцями.

Командні тактичні дії

Команда визначає взаємодію всіх гравців, спрямовану на подолання опору суперників. Розрізняють три системи гри в нападі:

1. Система гри в нападі з другої передачі через гравця передньої лінії
2. Система гри в нападі з другої передачі через гравця задньої лінії.
3. Система гри в нападі з першої передачі чи «відкиду».

Кожна з цих систем визначається розміщенням гравців лінії нападу в момент подачі і напрямом передач для нападального удару. Тактичні комбінації в системі гри здійснюються за допомогою передач і завершальних атакувальних ударів.

Система гри в нападі з другої передачі через гравця передньої лінії. Найпростішою для команд нижчих розрядів є система гри через гравця передньої лінії зони 3, який виконує другу передачу для удару гравцеві зони 4 або 2. При такій системі нападу в команді максимально використовуються сильні гравці нападу, для них створюються найкращі умови для виконання нападального удару. При першій передачі з подачі і при другій передачі досягається велика точність, бо відстань, на яку потрібно спрямувати м'яч, значно менша, ніж при інших системах гри.

Розміщення гравців для приймання подач, якщо команда готується виконувати завершальний удар з другої передачі через гравця передньої лінії, показано на (рис. 5.12)

Враховуючи, що гравці молодших спортивних розрядів ще недостатньо володіють технікою блокування, система з двома нападниками цілком виправдовує себе на даному етапі підготовки.

Якщо перша передача з подачі або нападального удару спрямовується в зону 1 чи 2, то гравець зони 3 повертається обличчям у напрямі до першої передачі і спрямовує м'яч нападнику в зону 2. Такі передачі пізніше можуть спрямовуватись через голову для удару гравцеві в зону 4.

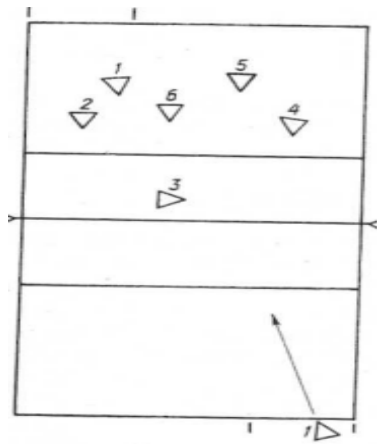


Рис. 5.12

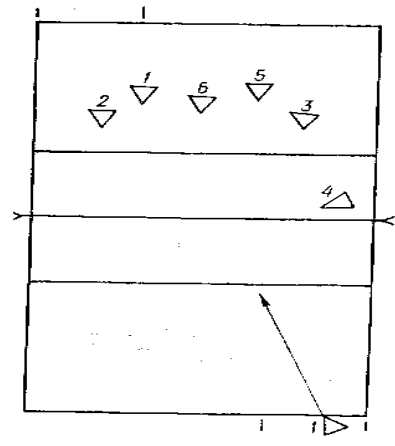


Рис. 5.13

Якщо в зоні 3 знаходиться сильний гравець нападу, необхідно використати цю перевагу, давши йому можливість завершувати удари з цієї зони: цей гравець повинен відійти від сітки для підготовки до нападу, а для виконання другої передачі до сітки підходить гравець зон 2 або 4. У момент подачі суперника гравець зони 4 стоїть під сіткою у своїй зоні, а пізніше міняється місцем із гравцем зони 3, який у момент подачі стоїть не під сіткою, а за триметровою лінією нападу (рис. 5.13).

Протягом підготовки юні волейболісти оволодівають технікою точних передач, а також набувають різноманітних навичок виконання нападального удару. Тому виникає можливість перейти до ефективних тактичних дій навіть тоді, коли використовується проста система гри з двома нападниками.

Якщо увагу початківців спрямувати на точність передачі, то досконало оволодівши технікою гри з м'ячем, вони зможуть вводити в тактику несподівані для суперника комбінації (наприклад, змінювати напрям і довжину траєкторії передач для нападального удару). Так, гравець зони 3 спрямовує другу передачу різним нападникам або одному й тому самому, але в різні місця майданчика нападу.

Часті зміни напрямку і довжини траєкторії польоту м'яча у другій передачі перешкоджають блокувальникам суперника своєчасно зайняти місця в зоні атаки. Гравець команди, яка нападає, отримує можливість провести удар без блоку або проти одиночного блокування.

Орієнтовні вправи.

1. Гравець зони 6 приймає м'яч і спрямовує першу передачу гравцеві зони 3. Гравець зони 3 спрямовує м'яч для нападального удару гравцеві зони 4, який завершує удар.

2. Гравець зони 1 прийняв м'яч і спрямовує першу передачу гравцеві зони 3, який виконує передачу для гравця зони 2.

3. Гравець зони 5 прийняв м'яч і спрямовує його партнеру в зону 2, який знаходиться біля сітки. Гравець зони 2 може послати м'яч для удару в зони 3 чи 4.

4. Гравець зони 1 передає першу передачу гравцеві зони 4, який переміщується в зону 3, а гравець зони 3 переміщується в зону 4 для наступних дій у нападі.

5. Гравець зони 6 спрямовує першу передачу на партнера в зоні 2, який спрямовує передачу за голову нападнику зони 3; нападник із зони 3 переміщується в зону 2 і виконує удар.

Система гри з другої передачі через гравця, що виходить для передачі із задньої лінії, широко застосовується у практиці гри команд, стартовий склад яких укомплектовано за принципом 4 – 2, 5 – 1 (чотири нападники і два зв'язкових або п'ять нападників і один зв'язкових). Застосовувати дану систему можна тоді, коли гравці, що нападають, володіють ударами з різноманітних за висотою, швидкістю і віддаленістю від сітки передач.

Гравці, що виходять до сітки для виконання другої передачі, повинні добре володіти передачею. Враховуючи, що друга передача виконується після переміщення, якість її має задовольняти не одного нападника, а всіх гравців лінії нападу. Виходити до сітки може гравець із зон 1, 6 і 5.

Вихід гравця із зони 1 найбільш перспективний, тому що суперники не завжди спроможні перешкодити йому своєю подачею. Передачу можна легко спрямувати під праву руку для завершення атаки гравцеві передньої лінії. При виході гравця з зони 1 його місце підстраховує гравець зони 6 (рис. 5.14).

Більшість команд комплектується за принципом 5 – 1 або 4 – 2 (пять нападників і один зв'язковий або чотири нападники і два зв'язкових). Таким чином у чотирьох із шести переміщень команда змушена для другої передачі здійснювати вихід гравця із зон 5 і 6 або навіть грати зовсім спрощено, де функції зв'язкового гравця виконує один з гравців передньої лінії. При цьому значно знижуються атаквальні можливості команди.

Для виходу гравця із зони 6 рекомендується застосовувати таке розміщення гравців, коли прийом подачі м'яча виконують чотири гравці

(рис. 5.15). У цьому випадку гравець зони 3 після прийому подачі робить 2-3 кроки від сітки і активно включається в атаку.

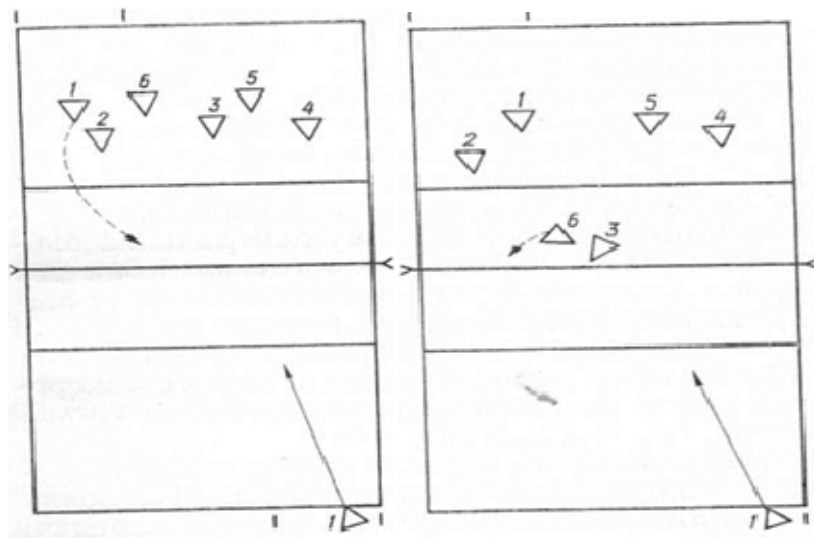


Рис. 5.14

Рис. 5.15

Для виходу гравця із зони 5 доцільно застосувати розміщення, де гравці зон 5 і 4 стоять біля сітки (рис. 5.16): гравець зони 5 стоїть обличчям до зони 4 і після подачі переміщується на два-три кроки спиною вперед, займає вигідну позицію для наступних дій. Гравець зони 4 після подачі швидко відходить від сітки і бере активну участь у нападі. Таке розміщення особливо вигідне, якщо гравець зони 4 виконує прийом м'яча з подачі не дуже впевнено. Після виходу гравця із зони 6 або 5, якщо м'яч залишається в грі, то зв'язковий переходить у зону 1, забезпечуючи вигідну позицію для наступних дій.

Якщо команда має право на подачу, то після її виконання зв'язковий із зони 6 або 5 відразу переходить у зону 1, звідки легше зробити вихід до сітки для другої передачі.

Практика показує, що найкращий результат досягається тоді, коли один гравець на лінії нападу добре володіє нападальним ударом з короткої передачі. Зазвичай атаки з коротких передач виконуються в зоні 3, тому центральний блокувальник має бути весь час напоготові. Коли дії гравця з короткої передачі здійснюються для відвертання уваги блокувальника суперника, то, як правило, атаку виконує другий гравець за спиною того, який імітує удар з короткої передачі або з довгих передач, спрямованих на край сітки.

Виконання по черзі таких передач проти групового блокування є характерним для атаквальних дій, коли застосовується система другої передачі після виходу гравця до сітки.

Одноманітні атаки гравців лінії нападу тільки з коротких або тільки з довгих передач, спрямованих на край сітки, не зможуть тривалий час приносити успіху команді, тому що блокувальники швидко пристосовуються до них.

Отже, друга передача після виходу гравця до сітки має спрямовуватись проти дії блокувальників суперника з урахуванням індивідуальних можливостей гравців своєї команди.

Для ускладнення групового блокування необхідно не тільки постійно змінювати напрям і довжину другої передачі, а й уміло приймати такі в. п. для другої передачі, які не дають можливості супернику відгадати характер і напрям передачі. Наприклад, руки гравця у в. п. знаходяться на рівні голови, що зручно для передачі вперед, перед собою і за голову.

Орієнтовні вправи.

1. Передачу після приймання м'яча з подачі спрямовують на гравця, який виходить із задньої лінії. Гравець зони 3 розбігається на удар з короткої

передачі, стрибає і виконує замах для удару, але друга передача спрямована гравцеві зони 4, який виконує удар за спиною гравця зони 3.

2. Те саме, гравець зони 3 імітує удар з короткої передачі, а виконує нападальний удар гравець зони 2.

3. Те саме, гравець зони 3 розбігається на удар з короткої передачі і імітує нападальний удар. Друга передача спрямовується на край сітки для завершення удару гравцеві зони 4.

4. Перша передача спрямована на гравця, який виходить із задньої лінії. Гравець зони 2 виходить із своєї зони в зону 3 для удару з короткої передачі. Гравець зони 2 тільки імітує удар з короткої передачі, а завершальний удар виконує гравець зони 3.

5. Перша передача спрямована на гравця, який виходить із задньої лінії й імітує передачу гравцеві зони 2, у свою чергу останній також своїми діями відволікає увагу блокувальників суперника. Завершальний удар виконує гравець зони 3 чи 4.

Вправи на вивчення тактичних комбінацій спочатку доцільно проводити без протидії гравців захисту. Пізніше можна вводити блокування й страхування.

Система гри в нападі з першої передачі або «відкиду»

Ця система дуже ефективна, але на практиці рідко застосовується через високу швидкість польоту м'яча з подачі, що затруднює виконання першої передачі м'яча безпосередньо для завершення атаки.

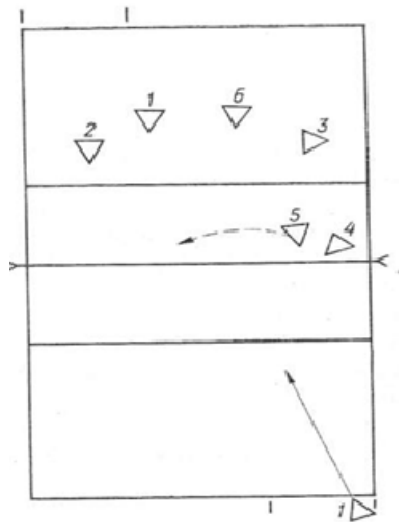


Рис. 5.16

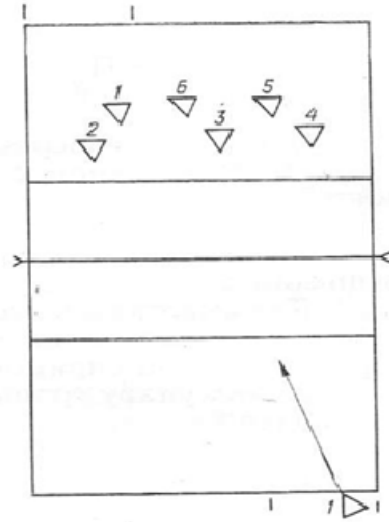


Рис. 5.17

На практиці атаку з першої передачі здебільшого застосовують у процесі гри, коли м'яч через сітку з боку суперника спрямований без особливого ускладнення.

Як правило, коли застосовується у грі перша передача, нападники розміщуються за триметровою лінією для взяття активної участі в атакувальних діях (рис. 5.17). Винятком є ігрове розміщення, коли перша передача спрямовується на удар під ліву руку гравцеві зони 3 або 2.

Оскільки перша передача на удар не завжди може бути спрямована точно, її рекомендують виконувати не на основного нападника передньої лінії, а на допоміжного гравця або зв'язкового. У цьому випадку, коли перша передача спрямована неточно, то завершити тактичну комбінацію зуміє основний нападник з другої передачі.

Крім того, гравці команди, що нападає, в першій передачі на удар або другій повинні враховувати розміщення блокувальників суперника. Завершальний удар доцільно спрямовувати в зону гравця невисокого зросту або гравця, який слабо володіє блокуванням.

Якщо передача спрямована нападнику і з цієї передачі не можна створити небезпечну ситуацію у грі для суперника, який не ставить блокування, то доцільно передати м'яч з опорного в. п. для удару одному із своїх партнерів.

Зрозуміло, що протягом усієї зустрічі завершувати атаку за системою нападу з першої передачі майже неможливо. Але застосування атак з першої передачі навіть в окремих ігрових ситуаціях позитивно впливає на результативність гри в нападі, урізноманітнює тактику гри команди.

Орієнтовні вправи.

1. Перша передача спрямована гравцем зони 5 для удару гравцеві зони 2, який завершує удар.
2. Перша передача спрямована гравцем зони 6 для удару гравцеві зони 2, який побачив груповий блок суперника і виконує передачу в стрибку в зону 3 для завершального удару.
3. Перша передача спрямована гравцем зони 5 для удару гравцеві зони 2, який побачив, що гравці зон 4 і 3 суперника готові для блокування, а гравець зони 2, що ближче до центру, спрямовує м'яч для завершення атаки гравцеві зони 4.
4. Перша передача спрямована гравцем зони 5 для удару гравцеві зони 2. Суперник організовує груповий блок. Гравець зони 2 відкидає м'яч за голову для завершення удару гравцеві, який забіг із зони 3.
5. Перша передача спрямована гравцем зони 1 для удару гравцеві зони 4, який без блоку виконує нападальний удар.
6. Перша передача спрямована гравцем зони 5 для удару гравцеві зони 4. Суперник організовує груповий блок. Гравець зони 4 відкидає м'яч для завершального удару гравцеві зони 3.
7. Те саме, гравець зони 4 спрямовує м'яч для завершального удару в зону 2.
8. Перша передача спрямована гравцем зони 1 для удару гравцеві зони 4, який передає м'яч за голову для завершального удару гравцеві, який забігає туди із зони 3.

У практиці волейболу немає таких команд, які проводять гру тільки за однією системою нападу. Якщо команда використовує тільки одну систему, то це призводить до шаблону, знижує її тактичні можливості. Вивчаючи

системи гри в нападі, доцільно дотримуватися такої послідовності: спочатку оволодіти системою гри в нападі з другої передачі через гравця передньої лінії; потім – системою гри з другої передачі після виходу гравця із задньої лінії та системою гри з першої передачі.

5.2. Тактика захисту

Індивідуальні тактичні дії

Вивчення і вдосконалення тактичних дій відбувається одночасно із удосконаленням прийомів техніки гри в захисті. Індивідуальні тактичні дії зумовлюються вибором місця та доцільним застосуванням прийомів техніки. Розрізняємо індивідуальні тактичні дії, що застосовуються для прийому подачі, нападальних ударів і блокування. Тактика прийому подач. Перед тим як приймати подачі, гравець повинен визначити своє місце на майданчику залежно від характеру наступної подачі суперника. Для прийому сильних подач рекомендується розміщуватися далі від сітки, а для слабких – ближче до неї.

Гравець має бути підготовлений до переміщення у своїй зоні.

Залежно від траєкторії і сили подачі гравець визначає спосіб прийому м'яча, а залежно від розміщення гравців своєї команди — напрям його руху.

Для тактично грамотних дій, що застосовуються для прийому м'яча з подачі, необхідно знати:

1. Якщо м'яч з подачі летить між двома гравцями, його повинен прийняти гравець, до якого м'яч наближається з правого боку.
2. Якщо два гравці розміщуються не на одній лінії, то доцільно м'яч приймати тому, хто знаходиться ближче до м'яча.
3. Якщо м'яч летить вище від піднесених рук гравця, то його повинен приймати гравець другої лінії.

Орієнтовні вправи.

1. Тренер (партнер) по черзі виконує верхні і нижні подачі, гравець на майданчику намагається завчасно визначити, якою буде подача і відповідно до неї зайняти найбільш вигідне положення для прийому м'яча.

2. Прийом м'яча в обмеженій зоні: якщо м'яч вилітає за межі згаданої зони, то не треба його приймати.

3. Те саме, подачі силові і націлені.

4. Прийом м'яча в певній зоні. Гравці розміщуються парами, прийом м'яча виконує тільки одна сторона. Після серії прийомів (10—15) гравці міняються ролями.

Тактика прийому нападальних ударів. Для правильного вибору місця для прийому м'чів від нападального удару гравець насамперед визначає, з якої зони супротивник виконує нападальний удар. Після цього гравець визначає напрям нападального удару і перебуває в положенні готовності до переміщення в зону удару. Вибір місця захисником залежить від висоти стрибка нападника і від того, на якій відстані м'яч знаходиться від сітки.

Залежно від характеру нападального удару гравець визначає спосіб прийому м'яча і можливий його напрям.

Від уміння спостерігати за діями суперника залежить правильний вибір місця гравцем на майданчику. Особливо важливо спостерігати за гравцем, від якого надіється отримати м'яч. Якщо оцінка дій супротивником безпомилкова, то це дає змогу своєчасно вибрати позицію та спосіб прийому м'яча.

Орієнтовні вправи.

1. Гравець у зоні 5 виконує функції захисника, приймає нападальні і обманні удари, спрямовані тренером від сітки із зони 2 (це відповідає завершенню атаки суперника із зони 4).

2. Те саме, гравець приймає м'ячі, спрямовані тренером і допоміжним гравцем, які стоять біля сітки в зонах 2, 4 і по черзі виконують нападальні й обманні удари.

3. Тренер стоїть на спеціальному помості (стіл, тумба) і виконує нападальні (обманні) удари з власного підкидання. Гравець у зоні 5 приймає м'ячі і спрямовує в зону нападу, де допоміжний гравець ловить м'яч і знову повертає для повторення вправи.

Ускладнюючи вправу, можна використати допоміжного гравця, який виконуватиме нападальний удар з іншої зони.

4. Група розміщується в зоні 4. Гравці, підкидаючи м'яч, по черзі виконують нападальний удар в зону 5, де два гравці по черзі приймають нападальні удари.

5. Нападники розміщуються в зонах 4 і 2, а захисники – у зоні 5. Нападники виконують сильні і обманні удари. Захисники повинні правильно визначити місце для прийому м'яча після нападального удару і спрямувати його в зону нападу (рис. 5.18).

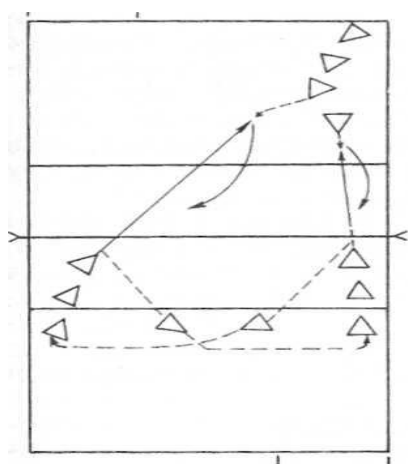


Рис. 5.18

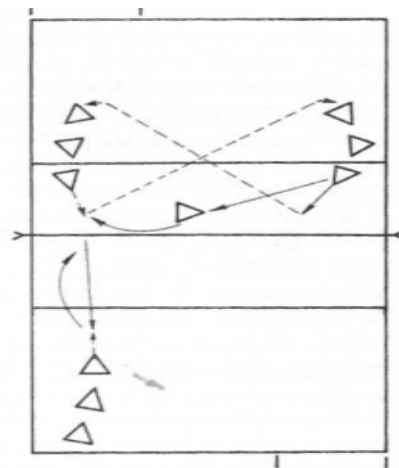


Рис. 5.19

6. Гравці зони 2 виконують нападальні удари з передачі гравцям зони 3 назад за голову. Захисник визначає напрям другої передачі, переміщується, займає вигідне положення для прийому м'яча (рис. 5.19).

7. Те саме, нападальні і обманні удари виконуються в зоні 5 і 1. Захисник спочатку приймає м'яч у своїй зоні 5, а пізніше переміщується в зону 1, щоб прийняти обманний удар, спрямований гравцем зони 4 (рис. 5.20).

Оволодівши вправами в простих умовах, учні вчаться приймати м'яч після нападального удару у взаємодії з блокувальними діями.

Тактика блокування

У сучасному волейболі підвищилась роль індивідуального блокування, коли кожний гравець персонально відповідає за нейтралізацію гравця команди суперника відповідної зони протилежної сторони. Практика показує, що саме така тактика блокування сприяє ефективній боротьбі зі складними тактичними комбінаціями суперника.

Звичайно, блокувальник насамперед повинен навчитися передбачати, з якої зони виконуватиметься нападальний удар. Після переміщення в зону можливого нападального удару гравець встановлює доцільність блокування залежно від виконання нападального удару. Потім визначаються момент стрибка на блок і постановка рук відповідно до напрямку удару.

У процесі навчання тактики блокування особлива увага звертається на вибір місця і своєчасність стрибка, розміщення рук над сіткою, вміння стежити за діями нападника в момент удару і швидке переключення на інші дії.

Орієнтовні вправи.

1. Розгадування напрямку передачі для нападального удару. Гравець, зайнявши в. п. біля сітки, стежить за рухами зв'язкового, визначає справжній напрям передачі на удар і відразу починає переміщуватись до місця, де необхідно виконати стрибок для блокування.

2. Своєчасний стрибок на блок при різноманітних за швидкістю та висотою передачах: переміщення та імітація блокування на близькі і далекі відстані.

3. Застосування зонного блоку з урахуванням характеру передачі на удар та підготовки нападника. Блокувальник переходить в зони 2, 4 й 3, перекриваючи основний напрям удару.

4. Одиночне й групове блокування нападальних ударів у напрямі розбігу (під різним кутом до сітки) з різних за висотою і відстанню від сітки передач.

5. Те саме, зі зміною напрямку розбігу і з поворотом.

6. Навчання блокувати в зоні 3 нападальних ударів з низьких передач з переключенням на блокування в зону 2.

У всіх випадках гравець повинен прогнозувати можливі ситуації, що допоможе йому успішніше виконувати блокування і можливі переключення на інші дії, які виникають в ігрових ситуаціях. Так, гравець зони 2 прогнозує для себе такі дії: приєднання до основного блокувальника; розміщення долоні правої руки так, щоб м'яч не відскочив від рук в аут; страхування від обманного удару зблизька; швидке повернення на майданчик, якщо м'яч пролетить мимо блоку, і включення в гру.

Групові тактичні дії. Групові тактичні дії у захисті складаються із взаємодії двох-чотирьох гравців, що стоять посередині ліній: передньої (блокувальник, який не бере участі в блокуванні) і задньої (гравці в захисті і на страхуванні), а також між лініями для прийому м'яча від нападальних ударів і на страхуванні. Головне у взаємодії гравців полягає в тому, щоб гравці, які не беруть участі у блокуванні, забезпечили прийом м'яча в зонах, які не закриті блоком.

Навчання рекомендується починати із взаємодії двох гравців: двох блокувальників, які стоять у суміжних зонах; блокувальника і страхувальника; блокувальника і захисника.

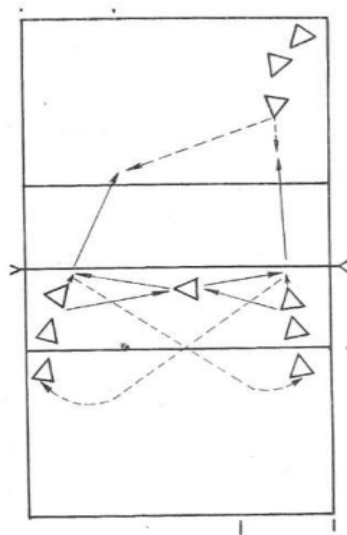


Рис. 5.20

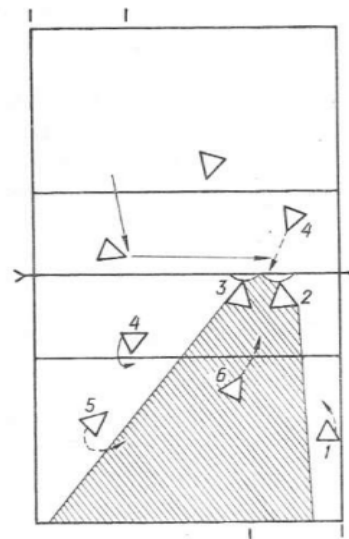


Рис. 5.21

Пізніше охоплюють вправи на взаємодію трьох і чотирьох гравців у різних варіантах (блокування, страхування, захист).

Орієнтовні вправи.

1. Взаємодія двох блокувальників. Два гравці, що знаходяться в зонах 3 і 2 (3 і 4), організовують зонне блокування нападаючого удару із зони 4 (2).

2. Взаємодія блокувальника і захисника. Гравець перекриває удар, який виконується із зони 4(2), а другий гравець, діючи в захисті зони 5(1), вибирає місце на майданчику і спосіб для прийому м'яча після удару.

3. Взаємодія між трьома блокувальниками при блокуванні удару із зони 4 (2, 3). Два гравці зон 2 і 3 (4 і 3) організовують зонний блок, а «вільний» гравець страхує зону за блокувальником або відбігає до лінії нападу для захисту зони поблизу від нього.

На наступних етапах для оволодіння захисними діями необхідно застосовувати ігрові вправи і навчально-тренувальні ігри.

Командні тактичні дії

До командних тактичних дій у захисті відносять розміщення і взаємодію всіх гравців команди в момент атаквальних дій суперника.

У сучасному волейболі застосовуються дві системи гри в захисті: «кутом уперед» і «кутом назад». Вони характеризуються зменшенням або збільшенням кількості гравців у захисті на задній і передній лініях. Посилення передньої чи задньої лінії відбувається завдяки зміщенню гравця зони 6 вперед або назад.

Система гри в захисті «кутом уперед». Вона забезпечує надійне страхування блокувальників у відповідь на дії суперника-нападника, який часто виконує обманні удари, спрямовуючи м'яч через руки блокувальників. Для цього гравець зони 6 постійно переміщується, завжди знаходиться у зоні проведення атак суперника, готуючись підстрахувати м'яч від блоку, обманного удару. При цій системі гри страхування поліпшується підсиленням її одним із гравців передньої лінії, які не беруть участі в груповому блокуванні (зазвичай це гравець зони 2 або 4).

Застосування системи захисту «кутом уперед» доцільно в тому випадку, якщо команда добре блокує і може нейтралізувати сильні нападальні удари гравців команди суперника, спрямовані в зону 6.

На рис. 5.21 показано розміщення гравців при системі гри в захисті «кутом уперед». Ця система захисту дуже проста, і навчання починають з неї.

Система гри в захисті «кутом назад» забезпечує захист задньої центральної частини майданчика за рахунок гравців зони 6, що розміщуються безпосередньо біля лицьової лінії.

У сучасній грі значно підвищилась атаквальна сила нападальних ударів, тому команди регулярно використовують систему «кутом назад». Особливо ефективна ця система захисту для завершення атак нападниками, які виконують удари поверх блоку, або коли виконуються удари з далеких від сітки передач без організації захисту на передній лінії (без блоку). Негативним у цій системі є недостатнє забезпечення страхування передньої лінії центральної частини майданчика.

Розміщення гравців при системі захисту гри «кутом назад» показано на рис. 5.22.

Нападальний удар виконується з зони 4. Блокування виконують гравці зон 2 і 3. Гравці зон 4, 5 готуються до прийому нападального удару у своїх зонах, гравець зони 1 переміщується на майданчику нападу, здійснює страхування, а гравець зони 6 переміщується вправо, у зону 1. Коли напад виконується із зони 2, у блокуванні беруть участь гравці зон 4 і 3; страхування здійснюють гравці зони 5, а гравець зони 6 переміщується вліво, у зону 5.

Ця система гри в захисті складніша, і переходити до її навчання можна тільки тоді, коли всі гравці добре технічно підготовлені і розуміють тактику захисту.

Різновидність системи гри в захисті «кутом назад»: страхування виконує гравець, який не бере участі в блокуванні (рис. 5.23).

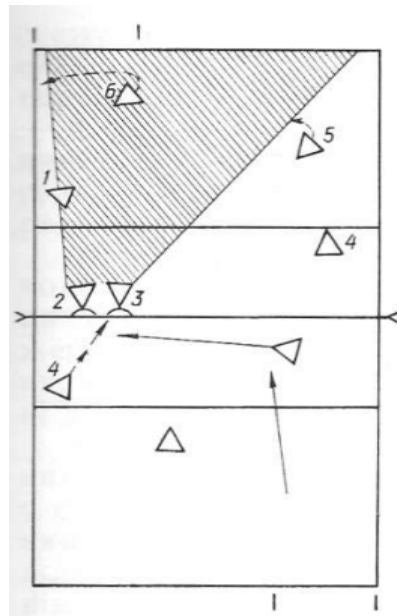


Рис. 5.22

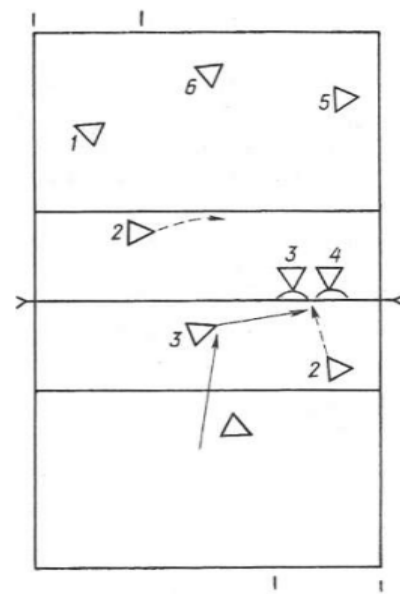


Рис. 5.23

Системи гри в захисті з різними варіантами страхування мають бути в арсеналі тактичних засобів команди. Вибираючи ту чи іншу систему гри в захисті, враховують індивідуальні особливості нападників команди суперника залежно від конкретної ігрової обстановки.

Орієнтовні вправи.

1. Гравці команди розміщуються на майданчику. За сигналом тренера: «чотири» («два», «три»), що означає зону, з якої умовно проводять атаку, всі захисники імітують дії, характерні для блокувальників, страхувальників, захисників. У цей же час здійснюють усі переміщення, визначені заздалегідь тренером. Через 5-6 хв. гравці переходять на другу (третю і т. д.) позицію і вправу продовжують.

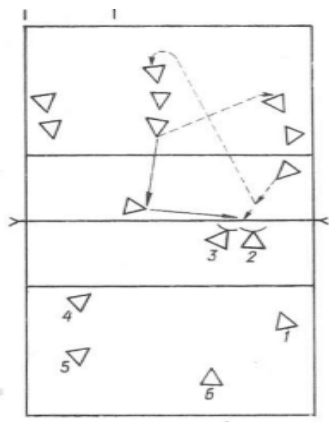


Рис. 5.24

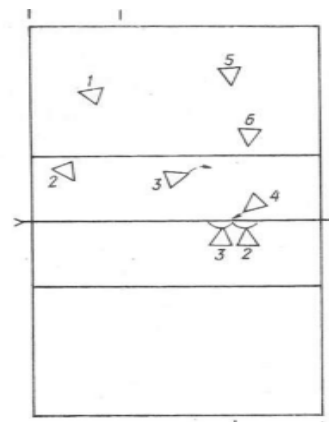


Рис. 5.25

2. Те саме, з протилежної сторони із зони 4 (3, 2) виконують нападальний удар. Гравці команди виконують тактичні дії в захисті з необхідними поправками, що зумовлені ситуацією на майданчику.

3. Із зон 4 і 2 гравці виконують удари (по черзі), на протилежній стороні два гравці блокують, а гравець, вільний від блоку, і крайній захисник виконують страхування. Гравець зони 6 і другий крайній приймають м'ячі в захисті (рис. 5.24).

4. Вправу виконують у вигляді навчальної гри. М'яч вводить у гру команда, яка захищається і має право на контратаку; тактичну систему гри в захисті вивчають з необхідною розстановкою гравців від 5 до 10 хв. Команда суперника серійно виконує атаку.

Страхування. Необхідність у страхуванні виникає в разі недостатньої рухливості окремих гравців, коли гравці недосконало володіють передачею тощо.

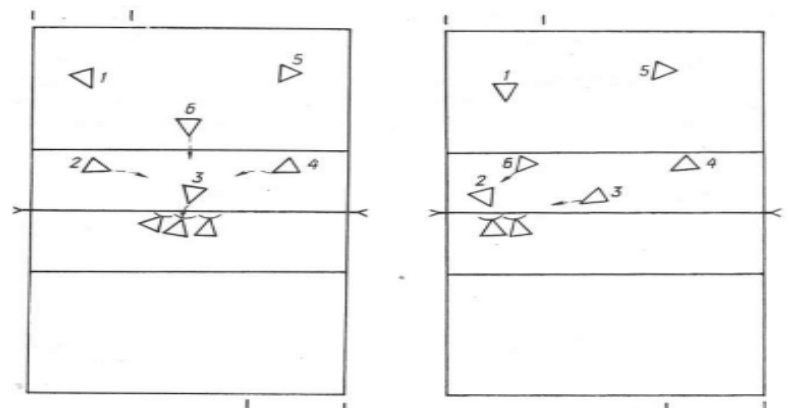
Необхідність у страхуванні виникає постійно, коли виконуються нападальний удар і блокування. Гравці, які перебувають в безопорному положенні у момент нападального удару і блокування, не можуть переміщатися у відповідь на змінні дії суперника.

Страхування при нападальних ударах. Коли нападальний удар виконується із своєї сторони, у страхуванні бере участь уся команда. Гравець, який виконав нападальний удар, має бути завжди готовим підстрахувати м'яч, який раптово відскочив від рук блокувальників.

Найбільш типовими при страхуванні на передній лінії є передачі однією і двома руками знизу із середнього в. п. Важливо, щоб у момент

відскакування м'яча від блоку гравець, який виконує страхування, знаходився в динамічній стійці.

Дії гравців страхування на передній лінії визначаються



розміщенням нападників і блокувальників обох команд у різних ігрових ситуаціях. Зона гравця, що нападає, успішно страхується двома чи трьома гравцями. А зону задньої лінії може страхувати й один гравець. Це пов'язано з тим, що більшість м'ячів від блоку відскакують до гравця, що нападає (1-2 м), і значно рідше – на задню лінію, причому м'яч сюди відскакує по навісній траєкторії.

Для організації страхування своїх нападників характерне групування гравців у певних зонах. На рис. 5.25, 5.26, 5.27 (5.26, 5.27 – **сверху**) показано розміщення гравців, які виконують страхування при завершенні атаки із зон 4, 3 і 2.

Страхування гравців блокування. Гравці блокування обмежують напрями сильних нападальних ударів.

Обманні удари страхуються гравцями задньої лінії і гравцями, які не беруть участі у блокуванні. Наприклад, при атаці супротивника із зони 4 страхування виконують гравці зон 1 і 4, а при атаці із зони 2 – гравці зон 5 і 2.

Успішність страхування залежить від правильних і своєчасних дій гравця, який виконує страхування. Він повинен швидко визначити, як буде виконано удар, і відповідно до цього залишитися в своїй зоні чи переміститися в зону страхування.

Перед нападальним ударом гравці зон 1 і 5, які беруть участь у страхуванні, повинні стояти на відстані 2-3 м від задньої лінії, а гравці, які не беруть участі в блокуванні, мають відійти від сітки і стати між блокувальниками і боковою лінією.

Самострахування. У багатьох ігрових ситуаціях волейболіст, завершивши одну тактичну дію, повинен відразу ж переходити до виконання іншої дії. Мобільність гравця має вирішальне значення для його самострахування, особливо коли він виконує нападальний удар або блокування. При самострахуванні гравцеві доводиться діяти в момент приземлення на зігнутих ногах з одночасним поворотом у напрямі польоту м'яча. Самострахування здійснюють один або два блокувальники. Тільки правильна позиція готовності, повний зоровий контроль за м'ячем дають змогу діяти безпомилково.

Розрізняємо такі варіанти взаємодії блокувальників при самострахуванні:

- а) прийом м'яча одним гравцем, у напрямі якого спрямовано атаку;
- б) прийом м'яча гравцем, який раніше займає вигідне положення після блоку, незалежно від напрямку атаки;
- в) прийом м'яча одним з гравців з одночасним поворотом до свого боку (вправо чи вліво від блоку).

Орієнтовні вправи.

1. Блокувальники розміщуються з обох боків сітки один проти одного. Імітуючи блокування, вони приземляються, виконують самострахування з розворотом у заданому напрямі. Вправи повторюються 2-3 рази в певному темпі. Після кожного разу даються 30 с для відпочинку і вправи на розслаблення.

2. Те саме, блокувальники розміщуються парами, імітують групове блокування і самострахування з одночасним поворотом до своєї сторони. Доцільно поєднувати імітацію блокування і прийому м'яча знизу з наступним падінням і перекидом через плече. Вправу виконують серійно (2-3 повторення в заданому темпі з відпочинком (30 с) і вправами на розслаблення).

3. Гравці розміщуються в зоні 3 в колону обличчям до сітки. У зонах 2 і 4 знаходяться два допоміжні гравці. Після імітації індивідуального блокування в зоні 3 кожний по черзі переміщується в крайню зону групового блокування. Гравці, які там знаходяться, імітують подвійне блокування з одночасним самострахуванням у падінні в напрямі бокової лінії (рис. 5.28).

4. Гравці розміщуються біля сітки, імітують блокування. Допоміжні гравці розміщуються з м'ячем за спиною блокувальників. У момент приземлення допоміжні гравці спрямовують м'ячі зліва (справа) від блокувальників, а ті повинні прийняти м'яч і передати допоміжному гравцеві.

5. Допоміжні гравці розміщуються на спеціальному помості (гімнастичній лавці), тримають м'яч у руках так, щоб блокувальники могли вдосконалювати техніку блокування з «накриванням» м'яча на боці суперника. Гравці переміщаються вздовж сітки і по черзі виконують блокування в зонах 4, 3 і 2. Одночасно в кожній зоні гравець виконує самострахування, приймаючи м'яч, спрямований йому в момент приземлення (рис. 5.29).

Допоміжні гравці виконують легкі удари, що створює додаткові труднощі під час блокування.

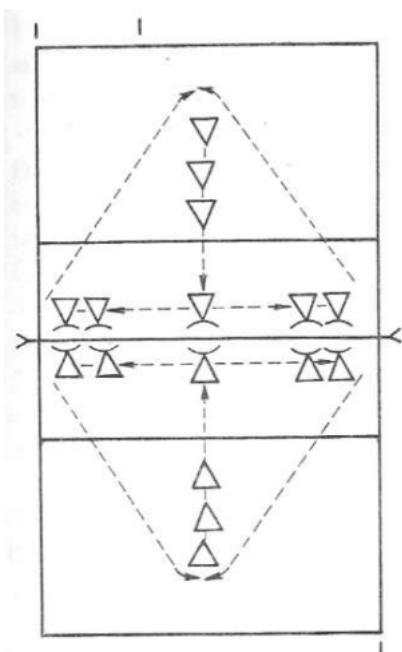


Рис. 5.28

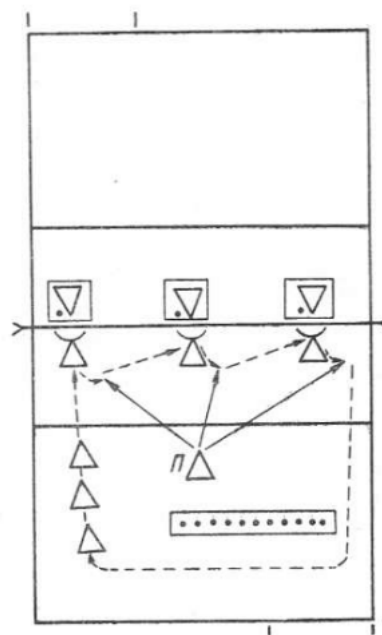
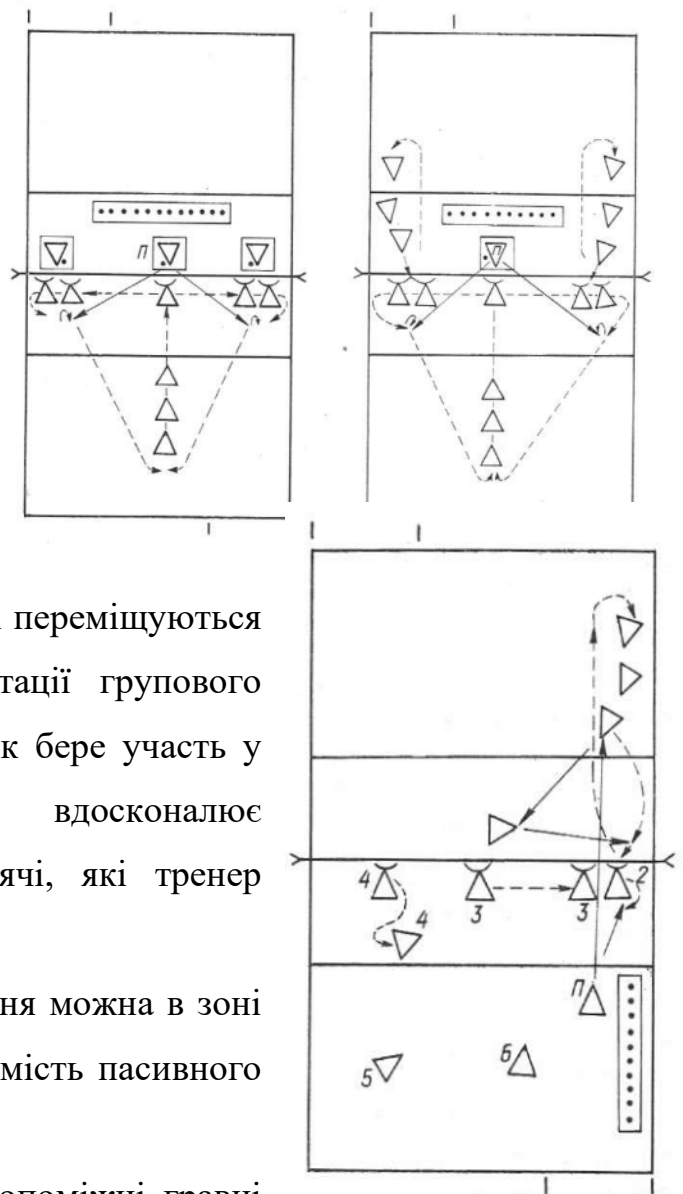


Рис. 5.29

На наступному етапі вдосконалення прийомів техніки необхідно моделювати певні ігрові ситуації, які сприятимуть навчанню тактики самострахування при груповому блокуванні.

6. Гравці розміщуються в зоні 3 обличчям до сітки в колону по одному. На цьому боці знаходяться крайні блокувальники в зонах 2 і 4 (рис. 5.30). Тренер, який стоїть на спеціальному помості, і допоміжні гравці з м'ячами мають бути на одній стороні, у зоні 3. Основний блокувальник виконує одиночне блокування з «накриванням» м'яча, що його тримає тренер. Після цього гравці переміщуються в одну з крайніх зон для імітації групового блокування. Крайній блокувальник бере участь у груповому блокуванні та вдосконалює самострахування, приймаючи м'ячі, які тренер спрямовує за блоком.



Для підвищення навантаження можна в зоні 3 виконувати нападальні удари замість пасивного тримання м'яча.

7. Те саме, у зонах 2 і 4 допоміжні гравці виконують нападальні удари із власного підкидання м'яча. Одночасно виконуються самострахування і прийом «важких» м'ячів (рис. 5.31). Для вдосконалення самострахування дії допоміжних гравців нападу і тренера мають бути чітко узгодженими.

8. Гравці в зоні 4 вдосконалюють по черзі нападальний або обманний удар у зону 6. На боці суперника гравці вдосконалюють блокування самострахування, де в зоні 1 знаходиться тренер з кількома м'ячами (рис. 5.32). Крайній блокувальник (2) приймає м'ячі, які вчитель спрямовує до

бічної лінії. Одночасно гравці зон 4, 5 і 6 вдосконалюють прийом м'яча від нападальних ударів, поєднуючи свої дії з діями блокувальників.

Необхідно зазначити, що страхування і самострахування повинні широко застосовуватися в навчально-тренувальному процесі з юними волейболістами. Вправи для самострахування можуть використовуватися як засіб удосконалення прийомів захисних дій школярів.

РОЗДІЛ 6

ФОРМИ КОНТРОЛЮ

Орієнтований перелік питань, які визначаються як питання поточного та семестрового контролю з розділів «Історія виникнення та розвиток волейболу, правила гри, технічна та тактична підготовка волейболістів.

1. Рік виникнення волейболу, засновник волейболу.
2. В якому році були опубліковані перші правила волейболу?
3. Де, коли і ким була заснована ФІВБ. (Міжнародна федерація волейболу)?
4. Рік включення чоловічого та жіночого волейболу до програми Олімпійських ігор.
5. Які жіноча та чоловіча команда стали першими Олімпійськими чемпіонами з волейболу?
6. Розмір волейбольного майданчика.
7. Кількість замін. Які заміни бувають?
8. Розповісти про обов'язки головного судді.
9. Розповісти основні розміри сітки та стійок.
10. Кількість стартового складу команди. М'ячі (стандарти).
11. Ширина ліній, що оточує майданчик.
12. Керівники команди. Ігровий формат (набір очка, виграш партії, виграш матчу. Неявка та неповна команда).
13. Дати визначення поняттю «техніка гри».
14. Дати визначення технічним прийомам та технічній підготовці.
15. Загальне поняття про технічну майстерність волейболіста.
16. Засоби та методи технічної підготовки.
17. Розповісти про взаємозв'язок сторін підготовки волейболістів.
18. Перший суддя. Місцезнаходження. Повноваження. Обов'язки.
19. Другий суддя. Місцезнаходження. Повноваження. Обов'язки.
20. Розповісти класифікацію техніки захисту.
21. Розповісти класифікацію техніки переміщень.

22. Розповісти класифікацію техніки нападу.
23. Класифікація техніки володіння м'ячем.
24. Розповісти класифікацію передач м'яча.
25. Класифікація техніки протидій.
26. Як виконуються передачі м'яча однією рукою?
27. Як виконуються передачі м'яча двома руками?
28. Розповісти класифікацію подач.
29. Класифікація нападальних ударів.
30. Розповісти класифікацію стійок.
31. Розповісти класифікацію прийому м'яча.
32. Розповісти класифікацію блоку.
33. Дати характеристику основним етапам навчання руховій дії.
34. З чого починається вивчення прийомів на етапі первинного навчання?
35. Чим характеризується етап поглибленого розучування?
36. Дати характеристику технічної підготовки волейболістів.
37. Мета та завдання технічної підготовки.
38. Розповісти етапи навчання руховим діям.
39. Дати характеристику загальній структурі вивчення технічних прийомів в волейболі.
40. Розповісти методику навчання переміщенням волейболістів.
41. Критерії ефективності виконання технічних прийомів.
42. Взаємозв'язок технічної підготовки з іншими сторонами підготовки.
43. Загальне поняття стратегії волейболу.
44. Загальне поняття тактики волейболу.
45. Мета тактичної підготовки.
46. Завдання тактичної підготовки.
47. Засоби та методи тактичної підготовки волейболістів.
48. Функції гравців (розкрити поняття «зв'язковий», «гравець I та II темпу», «діагональний» та «ліберо»)?

49. Тактика нападу та захисту.
50. Індивідуальні, групові та командні тактичні дії.
51. Дії без м'яча та дії гравця без м'яча при виборі місця для виконання других передач та нападаючого удару.
52. Групові тактичні дії в нападі.
53. Розкрити поняття тактичної комбінації «просто».
54. Розкрити поняття тактичної комбінації «хвиля».
55. Розкрити поняття тактичної комбінації «хрест».
56. Розкрити поняття тактичної комбінації «зворотний хрест».
57. Розкрити поняття тактичної комбінації «ешелон».
58. Розкрити поняття тактичної комбінації «зона».
59. Розкрити поняття тактичної комбінації «повернення».
60. Розкрити поняття тактичної комбінації «простріл».
61. Розкрити поняття тактичної комбінації «нападальний удар з першої передачі».
62. Розкрити поняття тактичної комбінації «відкидка».
63. Методика навчання тактичним взаємодіям у нападі.
64. Розкрити поняття «система гри в нападі через зв'язкового гравця передньої лінії».
65. Розкрити поняття «система гри в нападі через зв'язкового гравця, що виходить із задньої лінії».
66. Розкрити поняття «система гри в нападі з перших передач та відкидок».
67. Методика навчання тактичних взаємодій у захисті.
68. Розкрити поняття «самострахування після постановки блокування»?
69. Розкрити поняття «постановка одиночного блокування: зонний та рухливий (ловлячий)».
70. Розкрити поняття «тактика групового блокування (подвійне та потрійне блокування)».
71. Розкрити поняття «блок уступом».

72. Варіанти групового блокування.
73. Розкрити поняття «система гри при страхуванні гравцем передньої лінії».
74. Розкрити поняття «система гри при страхуванні гравцем задньої лінії».
75. Розкрити поняття «система гри при страхуванні гравцями передньої та задньої лінії».
76. Розкрити поняття «система страхування гравцем, вільним від блоку».
77. Розкрити поняття «система страхування крайнім захисником та гравцем І темпу».
78. Розкрити поняття «система комбінованого страхування».
79. Психологічні аспекти тактичної підготовки.
80. Взаємозв'язок тактичної підготовки з іншими сторонами підготовки.

Т Е М И

для написання план-конспекту

заняття з волейболу

1. Аналіз техніки та методика навчання переміщенням гравця по майданчику (ходьба, біг, скачок).
2. Аналіз техніки та методика навчання стійок.
3. Аналіз техніки та методика передачі м'яча двома руками зверху.
4. Аналіз техніки та методика навчання передачі м'яча двома руками знизу.
5. Аналіз техніки та методика навчання нижньої прямої подачі.
6. Аналіз техніки та методика навчання верхньої прямої подачі.
7. Аналіз техніки і методика навчання нижньої бокової подачі.
8. Аналіз техніки і методика навчання верхньої бокової подачі.
9. Аналіз техніки і методика навчання прямого нападального удару, I-й етап навчання.
10. Аналіз техніки і методика навчання прямого нападального удару, II-й етап навчання.

11. Аналіз техніки і методика навчання одиночного блокування.
12. Аналіз техніки і методика навчання групового блокування.
13. Методика навчання тактичних взаємодій у нападі (індивідуальних, групових, командних).
14. Методика навчання тактичних взаємодій у захисті (індивідуальних, групових, командних).

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко В.В., Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. /А.Т.Ціпов'яз.–Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120 с.
2. Вербіцький С., Пітин М., Каратник І. Перспективи удосконалення технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки за допомогою застосування інтерактивних методів навчання. Спортивні ігри, 2022, № 3(25), 4-16. doi: 10.15391/si.2022-3.01
3. Волейбол: навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навч. закл. спорт. Профілю / [уклад. В.В.Туровський, М.О.Носко, О.В.Осадчий, С.В.Гаркуша, Л.В.Жула]; Мн-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Федерація волейболу України, Республіканський наук-метод каб. – К: [б.в.], 2009. – 138 с.
4. Долбишева Н.Г. Словник-довідник термінів та понять з теорії спорту / Н.Г. Долбишева, Н.Л. Коваленко, О.С. Кощєєв. – Дн-ськ, 2010.
5. Дорошенко Е. Ю. Теоретико-методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2014. – 44 с.
6. Корольов М.Ф. М'яч над сіткою: Методика навчання юних волейболістів прийому та передачам м'яча в школі// Фізична культура в школі. -2009. - № 4. - С.33-37.
7. Костюкевич В.М. Теорія і методика викладання спортивних ігор (курс лекцій): Навчальний посібник для студентів інститутів фізичного виховання і спорту. / В.М. Костюкевич, Т.В. Вознюк, А.І. Драчук. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2004. – 149 с.
8. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор: навчальний посібник для студентів вищих навчальних

закладів фізичного виховання. / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2005 – 216 с.

9. Кудряшов Є.В. Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі / Є.В. Кудряшов // Луганськ, «Поліграфресурс» 2005. – 4 с.

10. Маклоуф М. Формування елементів техніки гри у волейболістів з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей на етапі початкової підготовки: автореф. дисс. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец.: 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». Дніпропетровськ, 2014. 20 с.

11. Малойван Я.В. Удосконалення техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих волейболісток з порушеннями опорно-рухового апарату / О.О. Мітова // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, - №1. – 2012. – С.178-182.

12. Мітова О.О., Грюкова В.В. Теоретико-методичні основи баскетболу. Видання друге, перероблене та доповнене / О.О. Мітова, В.В. Грюкова – Дніпро : Вид. «Інновація», 2020. – 140с.

13. Мітова О.О. Методи наукових досліджень у баскетболі [друге видання доповнене та перероблене]. Дніпро. : ТОВ підприємство «Дріант»., 2021 – 266 с.

14. Мітова О.О. Теоретико-методичні основи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічної підготовки. – монографія. Дніпро. ТОВ «Дріант» - 396 с.

15. Мітова О. Динаміка розвитку командних спортивних ігор як підґрунтя формування сучасної системи контролю у командних спортивних іграх. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022;13(32):198-211.

16. Мітова О.О. Особливості змагальної діяльності висококваліфікованих волейболісток з порушеннями опорно-рухового апарату / Я.В.Малойван, В.В.Грюкова // Науковий часопис НПУ імені

М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К., 2013. – Вип. 3 (31). – С.87-92.

17. Мітова О.О. Современное состояние волейбола в различных учебных заведениях / О.О.Мітова, І.А.Раковська // Інноваційні технології та творчість у навчанні – як чинник якості підготовки фахівців в умовах інтеграції в Європу. Матеріали відкритої регіональної наук.-практичної конференції. – Дн-нськ, 2012. – С. 124-127.

18. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. - К.: 2009. - 230 с.

19. Овчарук С. В. Фізична підготовка та техніко-тактичні дії у волейболі. Методичні рекомендації для самостійних занять студентів I-IV курсів денної форми навчання за всіма напрямками підготовки / Овчарук С. В. – Миколаїв : МНАУ, 2015. – 32 с.

20. Основи тактичної підготовки з волейболу на факультативних заняттях : методичні вказівки / Уклад. А. А. Чхань, О. А. Колос. – Вінниця : ВНТУ, 2021. – 22 с.

21. Плохая А.В. Разновидности разминки в волейболе / И.А. Раковская. Спортивные игры №4 // Научный журнал – Харьков: ХГАФК, 2017. – С.36-41 (71с).

22. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с.

23. Пустовалов В.О. Волейбол (теорія і методика навчання): навчально-методичний посібник. / В.О. Пустовалов – Черкаси. – 2011. – 65 с.

24. Раковська І.А. Шляхи підвищення ефективності викладання дисципліни теорія і методика волейболу в інституті фізичної культури і спорту / А.В. Мицак, О.О. Мітова. Фізична культура, спорт та здоров'я :

матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції, (Харків, 10-12 грудня 2014 р.) [Електронний ресурс]. – Харків, 2014. – С.43-46.

25. Савченко В.Г. Комплексне вдосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих волейболісток з порушеннями опорно-рухового апарату / Н.Г. Долбишева, Я.В. Малойван Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. – Дніпро: ПДАФКіС, 2017. - №2. - С.135-142.

26. Соловей О.М. Навчання прийомів техніки гри волейболістів з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей на етапі початкової підготовки / І.В. Мицак, О.А. Кіреєв, С.А. Дубовиченко // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: збірник наукових праць. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2015. – Вип.2. – С. 51-54. (156).

27. Спортивні ігри : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах / під ред. Ж.Л. Козіної.– Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Додаток: мультимедійні посібники «Баскетбол», «Волейбол». Харків: «Точка», 2010. – 200 с.

28. Фізичне виховання. Волейбол [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / Міщук Д. М., Сироватко З. В., Абрамов С. А., Томашевський Д. В., Довгопол Е. П. ; Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 129 с.

29. Циганок В. І. Спортивні ігри: Теорія-методика-практика: Навчальний посібник. – Запоріжжя, «Диво», 2022,-192с.,з ілюстраціями.

30. Шинкарук О.А. Система контролю підготовки початківців у командних спортивних іграх: проблемні питання та сучасні підходи /О.О Мітова. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. – Дніпро: ПДАФКіС, 2017. - №1. - С.105-112.

31. Шльонська О. Л. Техніко-тактична підготовка кваліфікованих волейболістів на основі вдосконалення нападаючих дій гравців різного амплуа : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». НУФВСУ. К., 2015. 20 с.

32. Щепотіна Н. Ю. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. Київ, 2017. 20 с.

33. Щепотіна Н.Ю., Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації./ В.М. Поліщук.- Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.

34. <https://www.volleyball.ua/>

35. <https://pvlv.org/>

36. <https://www.fvu.in.ua/>