

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»
ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА

КАФЕДРА СПОРТУ

В.П. ЖУЛА

ВОЛЕЙБОЛ.
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

Навчально-методичний посібник

Чернігів
2021

УДК 796.325:378(072)
Ж 87

Рецензенти:

Носко М.О. дійсний член (академік) НАПН України, професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Магеррамов В.В. директор «Чернігівської обласної школи вищої спортивної майстерності з ігрових видів спорту» Чернігівської обласної ради, заслужений тренер України

Ж 87 **Жула В.П. Волейбол. Методика навчання:** Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.

УДК 796.325:378(072)

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
(Протокол № 2 від «21» жовтня 2021 р.)

У навчально-методичному посібнику розглянуто теоретичні та практичні аспекти викладання волейболу на основі сучасних знань про рухову діяльність студентів. Викладено методику навчання основним технічним елементам та підвідних вправ для їх виконання.

Рекомендується для практичної роботи викладачам, студентам ЗВО фізичної культури та фізичного виховання.

© Жула В.П., 2021

© Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	6
1.1. Загальна характеристика вправ з волейболу.....	6
1.2. Різновиди та основи техніки вправ у волейболі.....	7
1.3. Основи техніки подачі.....	10
1.4. Основи техніки прийому м'яча.....	13
1.5. Основи техніки передачі м'яча.....	16
1.6. Основи техніки нападаючого удару.....	18
1.7. Основи техніки блокування.....	21
Рекомендована література.....	29
Контрольні питання і завдання для самостійної роботи.....	30
РОЗДІЛ 2. ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ ЩОДО НАВЧАННЯ ОСНОВНИХ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	31
2.1. Методика навчання стійкам та переміщенням.....	31
2.2. Методика навчання передачі м'яча.....	35
2.3. Методика навчання техніки виконання подачі.....	40
2.4. Методика навчання техніки виконання прийому м'яча...	44
2.5. Методика навчання техніки виконання нападаючого удару та стопорячого кроку.....	46
2.6. Методика навчання техніки виконання блокування.....	49
2.7. Методика навчання техніко-тактичним діям.....	50
ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК.....	54
ІМЕННИЙ ПОКАЖЧИК.....	55
ПЕРЕЛІК ОСНОВНОЇ ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ....	56

ПЕРЕДМОВА

Метою викладання навчальної дисципліни «Спортивні ігри та методика їх викладання. Волейбол.» є надання майбутнім спеціалістам фізичного виховання знань, умінь та навичок основ техніки вправ з волейболу, організації та проведенні уроку/навчально-тренувального заняття з волейболу, які дозволяють майбутньому вчителю/тренеру при успішному оволодінні ними, вести самостійно учбову та позакласну роботу з волейболу в загальноосвітній школі/спортивній школі.

Дисципліна «Спортивні ігри та методика викладання. Волейбол» входить до основних компонентів (ОК 22) освітньої програми в розділі професійної та практичної підготовки.

Після проходження дисципліни студенти оволодіють такими загальними компетентностями: здатність працювати в команді, здатність планувати та управляти часом, навички міжособистісної взаємодії, здатність бути критичним і самокритичним, здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. А також фаховими компетенціями: здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості, здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях, здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом, здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар, здатність до безперервного професійного розвитку.

В результаті вивчення дисципліни очікується, що студенти зможуть показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег; здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань; оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування,

організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи; знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини; аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом; застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Матеріал з волейболу використовується за дидактичними принципами доступності, послідовності та систематичності.

За навчальним планом вивчення дисципліни спортивні ігри та методика викладання (волейбол) починається на першому курсі в другому семестрі з опануванням техніки основних елементів гри: подача м'яча; прийом м'яча після подачі супротивника; передача м'яча для дій нападу; нападаючі дії; блокування; пересування в складі всієї команди.

Особлива увага приділяється досягненню тренувального ефекту від застосування засобів волейболу для поліпшення швидкості, рухів збільшеної амплітуди, швидкісно-силових якостей, розвитку загальної та спеціальної витривалості.

РОЗДІЛ 1

ОСНОВИ ТЕХНІКИ ВОЛЕЙБОЛУ

1.1. Загальна характеристика вправ з волейболу

Сучасний волейбол пред'являє високі вимоги до рухових якостей та функціональних можливостей спортсменів. Гра, що продовжується 1,5-2 год., насичена різними прийомами, раптовими та швидкими пересуваннями, стрибками, падіннями й іншими діями. У зв'язку з цим волейболіст повинен мати гарну реакцію, спостережливість, швидкість пересування на невеликих відрізках, велику швидкість скорочення м'язів, стрибучість та інші якості в певних сполученнях [4].

Основними засобами спортивного тренування є фізичні вправи, а також вправи з техніки й тактики гри. Умовно вони поділяються на дві великі групи – основні та допоміжні [4, 14].

Основні вправи являють собою вправи з техніки й тактики гри та саму гру у волейбол. У цих вправах технічні прийоми і тактичні дії виконуються так, як у грі [5, 6].

Вправи з техніки вдосконалюють технічні прийоми гри в індивідуальному порядку, а також за допомогою партнера. Деякі вправи спрямовані на вдосконалення техніки в умовах, що допомагають формувати тактичні вміння [7, 10].

Вправи з тактики дозволяють навчити волейболістів індивідуальних і командних дій, які застосовують у волейболі [9].

У навчальній двобічній грі у волейболі удосконалюються фізичні якості, рухові навички технічних прийомів гри і тактичні вміння [7, 10].

Допоміжні вправи застосовують для кращого оволодіння основними вправами та для різнобічної підготовки волейболістів. Допоміжні вправи поділяють на загально-розвиваючі та спеціальні.

Загально-розвиваючі вправи вирішують завдання різнобічної фізичної підготовки волейболістів. При виконанні загально-розвиваючих вправ застосовують засоби гімнастики, акробатики, легкої атлетики, спортивних і рухливих ігор [4, 8].

Спеціальні вправи дозволяють прискорити навчання технічних і тактичних прийомів та оволодіння ігровими навичками. Вони поділяються на підготовчі, завданням яких є розвиток спеціальних фізичних якостей, і підвідні, безпосередньо спрямовані на оволодіння структурою технічних прийомів гри. До групи підвідних вправ входять імітаційні вправи (виконання технічних прийомів без м'яча) [13].

Таким чином загально-розвиваючі та підготовчі вправи спрямовані на розвиток функціональних можливостей організму, а основні та підвідні – на формування рухових навичок, засвоєння технічних прийомів і тактичних умінь.

У цілому всі ці вправи вирішують завдання різнобічної фізичної, технічної та тактичної підготовки у волейболі.

Ігрова діяльність у волейболі характеризується багатством змісту та розмаїтістю дій спортсменів. Комплексний і різнобічний характер вправ у волейболі вимагає високої фізичної підготовленості спортсменів, а конкретно – розвитку таких рухових якостей, як загальної та спеціальної витривалості, сили, швидкості, спритності. Для ефективного керування їх розвитком важливий комплексний динамічний контроль на різних етапах підготовки спортсменів.

В умовах сучасної цивілізації та зниження природної рухової активності найбільш ефективним, цілеспрямованим впливом на організм слід вважати систематичні заняття фізичними вправами [12, 13].

1.2. Різновиди та основи техніки вправ у волейболі

Засвоєння техніки – це багато в чому розумовий процес. Зрозуміти до тонкощів суть технічного прийому, уявити собі структуру рухів під час практичних дій з м'ячем, знайти найбільш раціональне рішення для себе, а потім закріпити навички багаторазовим повторенням – приблизно така схема навчання та удосконалення [4, 7].

Навчання елементів техніки волейболу – основа гри, оскільки будь-який тактичний задум не може бути здійснений без досконалого володіння технічними прийомами. Чим

різноманітніша технічна підготовленість волейболістів, тим більшими технічними можливостями володіє команда [4].

Однак технічна підготовка ще не забезпечує тактичного успіху. Волейболістам необхідно навчитись уміло, з урахуванням ігрової ситуації, використовувати засвоєні прийоми техніки гри. Виходячи з позицій загальної теорії рухів і рухової активності, під спортивною технікою розуміють систему рухових дій, яка базується на раціональному використанні рухових можливостей організму людини, спрямовану на досягнення високих спортивних результатів. З огляду на це, стає очевидним, що в її розвитку й удосконалюванні набувають домінуючого значення морфологічні й функціональні особливості людини, закономірності їх взаємодії з фізичними чинниками середовища, рухові задачі й умови виконання рухів у кожному конкретному виді спорту [7, 9].

Ефективність рухової діяльності спортсмена вдосконалюється в процесі технічної підготовки. Сутність цього процесу спрямована на засвоєння та вдосконалення спортивної техніки, пошук раціональних рухових прийомів, які дозволяють найкращим чином використовувати можливості виконавця в конкретних умовах рухового завдання. Більшість авторів, відзначаючи пріоритетну значимість технічної підготовки, нажаль, не мають єдиної думки з приводу такого фундаментального поняття в теорії спортивного тренування як «спортивна техніка». Це вносить серйозні та часом непоправні помилки в роботу тренера-практика [1, 12].

При навчанні техніки спортивних рухів важливим фактором є формування правильної та раціональної техніки рухів у кожному виді спорту, але це дуже складний багаторічний процес формування вмінь та навичок [12].

Спортивну техніку можна розглядати як систему рухів, спрямовану на рішення визначеної рухової задачі. Ефективна техніка, яка відрізняється високою координованістю рухів, їхньою стійкістю й економічністю, дозволяє спортсменам досягти найвищих результатів на змаганнях [4, 11].

Техніка гри – це сукупність прийомів гри для здійснення ігрової та змагальної діяльності у волейболі. Виділяють техніку нападу та техніку захисту.

У техніці волейболу розрізняють вихідне положення та ряд фаз. Поділ технічного прийому на фази робиться на основі своєрідності окремих рухів у цілісному руховому акті. Крім того, деякі фази технічних прийомів можуть містити під фази [12].

Техніку волейболу слід розглядати як систему рухових дій, які спрямовані на вирішення конкретних завдань у грі з урахуванням конкретних ігрових ситуацій [7, 14].

Гра в волейбол включає такі технічні елементи:

- подача м'яча;
- прийом м'яча після подачі супротивника;
- передача м'яча для дій нападу;
- нападаючі дії;
- блокування;
- пересування в складі всієї команди (як одна дія) для страхування гравця, що нападає та захисні дії разом зі страхуванням гравців, що блокують при атаці супротивника.

Хоча техніка виконання окремих прийомів гри здається досить простою, оволодіння нею пов'язане з певними труднощами, які зумовлені такими причинами:

- короткочасністю дозволеного правилами гри дотику до м'яча; високими вимогами щодо точності рухів у момент дотику до м'яча внаслідок малої площі торкання;
- обмеженою (до 3 разів) кількістю торкань до м'яча під час його розіграшу, що вимагає великої точності виконання;
- частими та швидкими змінами ситуацій внаслідок переходів м'яча від гравця до гравця, що потребує великої витримки, здатності до переключення сконцентрованої уваги, а також постійної готовності.

Техніку гри в волейбол поділяють на техніку гри в нападі та техніку гри в захисті. Техніка нападу складається з техніки пересувань і техніки володіння м'ячем. Техніка володіння м'ячем включає подачі, передачі та нападаючі удари. Техніка захисту складається з техніки пересувань і техніки протидій, яка відповідно складається з прийому м'яча та блокування. Техніка пересувань у захисті аналогічна пересуванням у нападі [2, 4].

Пересування в грі застосовуються при виборі місця для атакуючих і захисних дій. Пересування бувають різні, їх особливості обумовлені характером виконання наступних дій.

Стійкою в волейболі називають положення гравця, зручне для здійснення переміщень на майданчику та виходу в вихідне положення для виконання технічного прийому. Стійка характеризується динамічністю та рухливістю опорно-рухового апарату гравця.

Вихідним положенням називається поза гравця, зручна для виконання технічного прийому.

1.3. Основи техніки подачі

Подача – єдиний технічний прийом, який виконується гравцем самостійно, починаючи з вибору місця, звідки вона подається, і закінчуючи ударом по м'ячу [4, 7, 8].

Вдало подана подача може зруйнувати комбінаційну гру суперника, зірвати заздалегідь підготовлену атаку. Вона вибиває зі звичних дій тих, що приймають, зв'язуючого і нападаючих гравців. Подача в конкретну зону або в певного гравця є потужною зброєю атаки. Основна задача при подачі – виграти очко або ускладнити супернику прийом м'яча та організацію атаки.

При виконанні подачі необхідно враховувати уміння зв'язуючого гравця суперника розпорядитися м'ячем, коли він йде до нього з п'ятої, шостої і першою зон майданчика, тобто при якому доведенні зв'язуючий відчуває себе комфортно, а при якому ні [12].

Подана подача дає команді суперника можливість зробити три помилки: при прийомі подачі, при другій передачі та при атаці. Втрата подачі позбавляє суперника можливості зробити три помилки, він просто отримує очко. До того ж добре подана подача дозволяє краще організувати оборону [9, 10].

Подача – технічний прийом, за допомогою якого м'яч вводиться в гру. В той же час подача є ефективною атакуючою дією. Подача дуже складний технічний елемент гри. При вивченні та вдосконаленні техніки виконання подачі необхідно звертати увагу на наступне:

- гравець повинен визначити постійну, зручну для нього точку місця подачі;
- напрям польоту м'яча при подачі треба контролювати виключно за допомогою положення стоп;
- перед подачею необхідно поглянути на сторону суперника, але з моменту підкидання і до удару по м'ячу невідривно дивитися на м'яч;
- підкидання м'яча зазвичай виконується однією рукою. Якщо удар виконується правою рукою, то гравець підкидає м'яч лівою рукою;
- зустрічати м'яч при ударі необхідно в найвищій точці;
- удар по м'ячу завдається витягнутою повністю рукою з необхідною швидкістю [6].

Перед виконанням подачі гравець стає на свою постійною точку обличчям до сітки та приймає стійку напівоберту по відношенню до фронтальної вісі, ліве плече попереду. Тулуб розпрямлений. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Ліва рука зігнута в ліктьовому суглобі та винесена вперед, м'яч лежить на долоні. Права рука готується до замаху. Гравець дивиться на майданчик суперника й оцінює розміщення гравців. Після вибору зони для подачі, розвертає ступні у бік польоту м'яча. Тепер зір переводиться на м'яч до кінця виконання подачі.

Найважливішою деталлю техніки подачі є підкидання м'яча. Щоб краще виконати удар, необхідно дотримати наступні умови: м'яч підкидається перед собою угору на 60-100 см вище за голову. При русі м'яч не повинен різко змінювати швидкість польоту, підкидати його необхідно плавним рухом руки. Під час підкидання права рука робить замах угору-назад у площині ударного руху.

Одночасно зі замахом гравець переносить вагу тіла на ногу, що стоїть по заду. У цей момент обидві ноги згинаються в колінах, у ноги, що стоїть по заду – дещо більше. Гравець відводить праве плече ще далі назад. Він б'є по м'ячу, коли той знаходиться в нього над головою на висоті витягнутої руки й одночасно з ударом випрямляє ноги.

Удар по м'ячу виконується напруженою кистю з одночасним випрямленням руки так, щоб м'яч рухався вперед й угору. Кисть і

передпліччя у момент удару складають єдиний важіль. Після вильоту м'яча рука продовжує рух і витягується у напрямку подачі, ноги випрямляються.

У завершальній фазі, опускаючи руки, гравець робить крок на майданчик, щоб швидше перейти до захисних дій.

Навчання подачі

Навчання подачі починається з оволодіння загальною структурою рухів. Коли у гравців з'являється чітке уявлення про схему виконання подачі, їх увага концентрується на деталях. Дуже важлива узгодженість у роботі рук і ніг. Спочатку подачу вивчають відокремлено, а потім у поєднанні з іншими елементами гри.

Навчання подачі йде за загальною схемою: показ, пояснення, виконання. Слід враховувати, що подача є індивідуальним елементом гри у волейболі. Груповий підхід до навчання подачі навіть при значних витратах часу не веде до успіху. Набагато швидше можна отримати результат при індивідуальних тренуваннях [10, 12].

Спочатку працюють над технікою подачі без м'яча. І лише після освоєння імітаційних рухів можна переходити до роботи з м'ячем.

Результат подачі в першу чергу залежить від правильно прийнятого вихідного положення. Спочатку встановлюється точка на майданчику, її відстань від лицьової лінії, з якою надалі гравець повинен виконувати подачу. Потім увага гравця звертається на постановку стоп і розворот їх у бік польоту при рішенні змінити напрям м'яча.

Надалі гравець повинен без зусиль знаходити місце, з якого він виконує подачу і не змінювати його. Саме на цьому місці він вчиться приймати вихідне положення, багато разів імітує підкидання м'яча, після чого переходить до повної імітації подачі. Імітацію подачі необхідно довести до автоматизму, щоб надалі, працюючи з м'ячем, всю увагу приділяти лише йому. Дуже корисно імітувати рухи перед великим дзеркалом.

Після остаточного засвоєння імітаційних вправ починається індивідуальна робота з м'ячем. В першу чергу, багато разів повторюється підкидання м'яча, щоб добитися однакової висоти.

Траєкторія руху м'яча від низу до верху має бути можливо ближчою до вертикальної, для чого при підкиданні кисть повинна бути паралельно підлозі. М'яч не слід підкидати високо, він повинен знаходитися ледве попереду і вище витягнутої руки, що б'є.

Методичні вказівки. Вдосконалення подачі бажано поєднувати з відпрацюванням прийому подачі. В навчальному та навчально-тренувальному процесі слід виконувати подачі за завданням (влучити у визначену зону волейбольного майданчика). Тренувати й удосконалювати подачі необхідно в умовах, максимально наближених до змагальної діяльності. Подачі корисно виконувати в стані стомлення [12].

1.4. Основи техніки прийому м'яча

Прийом м'яча – це технічний елемент гри у захисті, що використовується з метою перешкодження падіння м'яча на майданчик [4, 11].

Розрізняють прийом м'яча після подачі та прийом м'яча в захисті.

Позитивний прийом м'яча – основа успішної командної гри в нападі. Піднятий м'яч у захисті дає можливість організувати атаку та виграти очко.

З прийому подачі починається кожна гра, кожна партія. Часті помилки при прийомі подачі неминуче спричиняють за собою втрату ініціативи, спрощення гри та поразку [8, 14].

Гравці, що приймають, повинні вміти контролювати м'яч, щоб відразу направити його в найзручніше для зв'язуючого гравця місце і тим самим створити умови для успішного завершення комбінації. Якщо ж поданий м'яч був прийнятий невдало та не дійшов до зв'язуючого гравця, стає неможливим успішне виконання атакуючих дій.

У разі, коли зв'язуючий гравець відійшов від сітки та з незручного положення виконує відкриту передачу праворуч або ліворуч, то нападаючий буде виконувати елемент з невдалої позиції, що дає змогу супернику організувати блокування та дії в захисті.

У разі, коли прийнятий м'яч полетить занадто високо, чи на сторону суперника, то зв'язуючий не зможе виконати переміщення до сітки та якісно виконати передачу навіть в стрибку, зробить помилку або порушить правила. Таким чином, якщо прийнятий м'яч виходить з-під контролю, всі зусилля зв'язуючого не принесуть позитивного результату. Ось чому тренер-викладач повинен приділяти дуже серйозну увагу техніці прийому м'яча [9, 12].

Проте слід враховувати, що помилки при прийомі подачі пов'язані не лише з неправильною технікою прийому м'яча, а і внаслідок нераціонального вибору позиції на майданчику перед прийомом подачі, неготовності гравця до своєчасного виходу під м'яч.

Тому навчання прийому м'яча потрібно починати з відпрацювання вихідного положення волейболіста. У вихідному положенні ноги зігнуті в колінних і гомілковостопних суглобах. Одна нога ставиться попереду іншої. Якщо гравець знаходиться в п'ятій і шостій зонах, ліва нога попереду, якщо в першій зоні, права нога попереду. Готуючись до прийому подачі, гравець стоїть, спираючись на всю ступню, але переносить вагу тіла злегка вперед, ближче до пальців ніг. Тулуб трохи нахилений вперед. Руки випрямлені, лікті максимально наближені один до одного, передпліччя зведені та зафіксовані, кисті разом. Руки виставлені вперед-вниз між колінами і готові до прийому м'яча. Руки руками виконуються лише в плечових суглобах. М'яч приймається на передпліччя ближче до кистей рук. Погляд сконцентований на м'ячі в руках того, що подає, периферичний зір направлений на місце доведення м'яча. Гравець готовий до прийому подачі [7].

Розташування гравців на майданчику визначається перш за все тим, якої системи дотримується команда при організації нападаючих дій, в яких зонах знаходяться зв'язуючий і нападаючі гравці. Від місця зв'язуючого гравця, що знаходиться на передній або задній лінії, залежить розташування гравців при прийомі подачі.

Гравець, що готується до прийому подачі, займає найбільш вигідну вихідну позицію, враховуючи загальну схему

розташування гравців на майданчику. При прийомі подачі гравець повинен пам'ятати про умовну зону своїх дій, знати своє місце в кожній позиції та заздалегідь уявляти, куди слід направити м'яч.

При подачі, гравець, що приймає м'яч, повинен виконати переміщення приблизно на 1,5 м вперед, назад або убік для заняття зручної позиції. Своєчасному переміщенню до м'яча сприяє правильне положення стоп у вихідній стійці, відпрацьоване вміння пересуватися вперед і назад, робити випаді ліворуч і праворуч.

Гравець повинен уміти переміщатися по майданчику із збереженням стійкості при низькому розташуванні центру тяжіння тіла. Таке переміщення виконується на ногах, зігнутих в колінних суглобах. Необхідно так володіти переміщенням, щоб виконувати ці дії, не замислюючись.

Для прийому м'яча, що близько летить, як переміщення використовується випад або стрибок. При цьому важливо, щоб після переміщення стійка гравця була стійкою, відповідала зоні прийому, тулуб нахилений вперед у бік очікуваного польоту м'яча, руки готові до прийому м'яча якнайнижче до підлоги [5, 6].

При прийомі м'яча, що летить у сторону, гравець робить декілька дрібних приставних кроків, останній широкий крок-випад робиться з розворотом тулуба. Одночасно з кроком гравець перегороджує траєкторію польоту м'яча руками та коліном ноги, що зробила випад.

Розворот тулуба дозволяє обернути передпліччя назустріч м'ячу так, щоб м'яч відскочив у зворотному напрямку. Якщо плоскість передпліч буде паралельна плоскості майданчика, м'яч, відскочивши від рук, збереже напрямок свого польоту.

М'яч, що летить не потужно – підбивається, який летить потужно – амортизується. Це виконується за допомогою плечових суглобів. М'яч повинен знаходитися попереду гравця, що приймає. Не можна приймати м'яч на рівні поясу, грудей, плеча. Для того, щоб правильно прийняти подачу, потрібно використовувати можливості всього тіла, обов'язково знаходитися на лінії польоту м'яча обличчям до нього та не приймати м'яч одними руками. При цьому необхідно як найнижче перенести центр тяжіння тіла, щоб забезпечити достатню стійкість.

Навчання прийому м'яча

Успіх навчання прийому м'яча залежить від рівня фізичної підготовки гравців. Вони повинні вміти тривалий час знаходитися на ногах, що зігнуті в колінних суглобах, швидко переміщатися по майданчику.

На початку навчання необхідно створити уявлення про техніку прийому м'яча за допомогою перегляду дій гравців, що добре володіють цим елементом. Тренер-викладач наочно демонструє чому потрібно робити так, а не інакше, до чого можуть привести помилки у виконанні елементу. Підкреслюється, що прийом м'яча є одним з найголовніших елементів у грі.

Практичне вивчення прийому доцільно починати з імітаційних вправ. У першу чергу слід показати гравцеві вихідну стійку, стійке положення, розташування ніг і тулуба залежно від зони; навчити на зігнутих ногах пересуватися вперед, назад і в сторони; познайомити з імітацією прийому подачі при випаді в сторону; пояснити важливість зорового контролю [3, 12].

Методичні вказівки. Впродовж всього періоду навчання необхідно контролювати правильність виконання елементів.

1.5. Основи техніки передачі м'яча

Передача м'яча – цілеспрямована дія, зв'язана з прийомом м'яча і перенаправленням його одному з партнерів [4, 7].

Термін прийом м'яча (наприклад, прийом м'яча після подачі суперника) не відбиває дійсного положення речей, тому що основна мета в даному випадку – цілеспрямована передача гравцю, що нападає. Поява терміну «прийом» пов'язано з тим часом, коли гравці багатьох команд не вміли якісно обробляти м'яч, що спрямовано подачею. В даний час термін «прийом» правомірно використовувати лише при здійсненні захисних дій, коли м'яч летить з великою швидкістю та в невідомому заздалегідь напрямку.

Передачі розділяють на перші та другі. Другі передачі мають ряд різновидів: висока («зважена»), коротка, прострілена [4].

Під «зваженою» розуміється висока передача для нападаючого удару. Термін «зважена» передача не відповідає визначенню даного способу передачі, тому що «зважений» не синонім слову

«високий», отже доцільно використовувати термін «висока передача».

Термін коротка передача вже давно закріпився як у практиці, так і в теорії волейболу. На противагу високій передачі варто було б говорити «низька» передача, тому що слова «коротка» не відбиває висоти траєкторії польоту м'яча. Однак даний термін доцільно залишити, тому що він «зручний» для мовної сигналізації, що надходить від нападаючого до зв'язуючого гравця.

Потрібно підкреслити, що атаки з коротких передач здійснюються двома способами: «на зльоті», коли удар виконується по м'ячу, що не втратив швидкості, та коли м'яч досягає своєї вищої точки, втрачаючи до нуля швидкість руху.

Під простріляними передачами (у практиці – «простріл») у спортивних іграх, і в волейболі, зокрема, розуміється удар по м'ячу, спрямованому з великою швидкістю по найкоротшому шляху до місця передбачуваної атаки. Наприкінці польоту м'яч втрачає швидкість, що і є необхідною умовою для нанесення удару.

Зв'язуючий гравець пасує м'яч нападаючому з виходом з першої зони. Після зробленої передачі він повертається в першу зону обов'язково лицем до сітки. Зв'язуючий гравець займає таку позицію біля сітки, щоб м'яч, що летить до нього, опускався йому на голову. Гравець контролює розташування своїх стоп біля сітки – права має бути попереду лівої. У момент торкання м'яча при виконанні передачі нападаючому тулуб прямий, руки знаходяться вище за голову, щоб спортсмен міг бачити майданчик і нападаючого гравця [8, 12].

Під час доведення м'яча основний погляд зв'язуючого спрямовано на м'яч, але він повинен встигнути в цей час глянути на майданчик суперника й окинути поглядом свою. Зв'язуючий гравець повинен уміти пасувати в присіді, стоячи, в стрибку, а також за голову.

1.6. Основи техніки нападаючого удару

Головна мета волейбольної гри – забити м'яч в майданчик суперника. Головний засіб для досягнення цієї мети – нападаючий удар [4, 11].

Нападаючий удар відноситься до складних технічних прийомів, в якому поєднуються тимчасові і просторові параметри розбігу, стрибка, удару по м'ячу і приземлення спортсмена на підлогу. При виконання нападаючого удару гравець повинен прагнути завдати удару по м'ячу у вищій точці зльоту, або, як то кажуть, в «мертвій точці». У цій точці необхідно завдати удару по м'ячу незалежно від характеру передачі. При цьому м'яч завжди має бути ледве попереду гравця.

Головна мета нападаючих дій у волейболі полягає в тому, щоб м'яч впав на майданчик суперника або щоб суперник допустив технічну помилку. Без сильних завершальних ударів і їх тактичної різноманітності неможливий успіх у грі. Тактика атакуючих дій визначається розташуванням гравців на лінії нападу та напрямком передач для завершальних ударів. Всі дії нападу умовно діляться на індивідуальні і колективні [7, 9].

Індивідуальні атакуючі дії включають дії гравців без м'яча та з м'ячем. Колективні атакуючі дії ґрунтуються на схемі розташування гравців, що визначені правилами переходу. Використання того або іншого способу нападу залежить від місця та зони, де розташований гравець, що виконує передачу для нападаючого удару, а також від розташування інших гравців, у першу чергу нападаючих.

Результативність атакуючих дій досягається не лише індивідуальною технічною та тактичною підготовкою гравців, чіткою взаємодією ланок, але й єдиними колективними діями. Напад у волейболі по тактичній спрямованості розділяється на чотири основні групи:

1. Індивідуальні дії.
2. Напад з перших передач.
3. Напад з других передач (без виходу гравця з другої лінії на першу для виконання передачі та з виходом).
4. Змішаний напад, тобто поєднання нападу з перших передач і нападу з других передач (без виходу гравця з другої лінії та з виходом).

Гравцеві атакуючого плану потрібно вільно володіти технічними прийомами нападаючих дій. Він повинен вміти:

- стрибати атакувати з місця, з одного кроку та з розбігу, з поворотом тулуба;
- робити різні по довжині стрибки та стрибки з будь-якої ноги;
- атакувати м'ячі «перехідні» через сітку, віддалені від сітки;
- стежити за майданчиком суперника й уміти атакувати в заданому напрямку;
- доводити м'яч з другої лінії зв'язуючому гравцю, оскільки від якості його доведення залежить атака гравців першої лінії [7].

Нападаючий удар складається з чотирьох фаз: розбігу, стрибка, удару по м'ячу і приземлення. У фазі розбігу, наскоку і стрибка гравець визначає траєкторію і швидкість польоту м'яча, коректує швидкість свого переміщення, виконуючи один або два кроки в сповільненому темпі. Якщо передача занижена, то швидкість руху гравця різко зростає і ходьба переходить у біг. Якщо ж м'яч направлений по високій траєкторії, то швидкість руху збільшується, а інколи й уповільнюється. Потім гравець виконує наскок, яким він і регулює підхід до м'яча. Від розбігу та стрибка залежить ефективність гри з використанням сили інерції, що утворюється горизонтальною швидкістю розбігу для стрибка угору [10, 12].

Висота стрибка обумовлена вибуховим характером скорочення м'язів, максимальним нарощуванням швидкості махових рухів рук на початку відштовхування. Замах рук для збільшення стрибка та для удару по м'ячу випрямляється у момент закінчення відштовхування від підлоги. Права рука робить замах, ліва одночасно з правою піднімається угору, за рахунок рук тулуб піднімається строго угору. Під час виконання розбігу та стрибка зусилля волейболіста направлені на досягнення найбільшої висоти стрибка та максимальної його точності по відношенню до траєкторії польоту м'яча. Після виконання удару по м'ячу гравець приземляється на дві ноги одночасно.

Навчання нападаючому удару.

Пояснення значення замаху лівою рукою, показати позитивні та негативні сторони замаху двома руками й однією рукою,

пояснення та показ приземлення на дві ноги після атаки. Після пояснення спроба повторити дані елементи техніки гравцями.

Після оволодіння підвідними вправами імітаційного характеру, можна переходити до виконання нападаючих дій з волейбольним м'ячем через сітку.

Спочатку необхідно навчити гравців атакуючим діям з четвертої зони в першу. Слід пояснити та показати, де повинен знаходитися м'яч під час атаки, як накладається кисть на м'яч, куди повинен дивитися зв'язуючий гравець під час доведення м'яча та під час атакуючих дій, яку позицію слід займати гравцеві при відході від сітки після нападаючого удару.

Із замахом обох рук з напівприсіду необхідно стрибнути угору. Руки замахом слід підняти вище за голову, права рука робить замах. Підхід до м'яча регулюється наскоком. У момент атаки м'яч завжди має бути попереду та напроти правого плеча. М'яч для удару накривається кистю в вищій точці стрибка. У момент удару по м'ячу лікоть руки, що б'є, не має бути опущений вниз і при опусканні вниз руки до стегна не повинен опускатися раніше передпліччя. Гравець після стрибка приземлюється на обидві ноги [2, 5, 6, 7].

Якщо в атаці необхідно попасти в першу зону, то кисть накладається по центру м'яча, якщо між четвертою та п'ятою зонами, то кисть лягає на ліву сторону м'яча. Відхід для атаки робиться вздовж бічної лінії. Під час доведення м'яча зв'язуючому нападаючий повинен встигнути поглянути на протилежний майданчик. Потім основний зір він направляє на м'яч, а периферичним зором продовжує стежити за майданчиком суперника.

При атаці з другої зони вимоги до нападаючого гравця ті ж, що і при атаці з третьої та четвертої зон. Але якщо м'яч треба направити між другою та першою зонами, то кисть накладається на праву сторону м'яча.

При атаці з третьої зони не можна атакувати в шосту зону суперника. Атакувати можна лише ліворуч між першою та другою зонами або праворуч між четвертою та п'ятою зонами. При атаці

ліворуч кисть накладається на м'яч з правого боку, при атаці праворуч – з лівого боку.

Відхід від сітки назад для атаки робиться в три кроки лише у бік шостої зони. Всі останні вимоги ті ж, що і для нападаючих в інших зонах.

Методичні вказівки. При імітації нападаючого удару слід звернути увагу на відхід від сітки на зігнутих ногах, на стрибок з напівприсіду, на замахи обох рук. Наскок має бути такої довжини, щоб м'яч знаходився попереду гравця. У момент удару по м'ячу лікоть руки, що б'є, не має бути опущений вниз. Лікоть залишається в такому положенні до опускання руки до стегна та приземлення на дві ноги.

1.7. Основи техніки блокування

Успішність дій в захисті залежить від технічної та тактичної підготовки волейболістів, їх ігрового досвіду, зіграності, активності, а також самовідданості кожного гравця.

Мета захисних тактичних дій – у нейтралізації подачі й атак суперника, в тому, щоб не дати м'ячу впасти на свій майданчик. При цьому потрібно так розіграти м'яч, щоб забезпечити виконання нападаючого удару й утруднити прийом м'яча гравцям команди суперника [7, 9].

У волейболі успіх у захисті залежить перш за все від узгодженості дій всієї команди. Важливе значення для успішних захисних дій має здатність гравців орієнтуватися на майданчику. Орієнтування – це не лише вміння бачити м'яч, сітку та межі майданчика, але і здатність вести спостереження за розташуванням і діями гравців своєї команди та команди суперника. Для цього необхідно мати добре розвинений периферичний зір і вміння перемикаати зоровий контроль з одного об'єкту на інший.

Командні дії в захисті визначаються розташуванням і взаємодією гравців при постановці блоку, страховці та захисті. Існують три лінії оборони: блокування, страховка та захист у полі. Провідна роль належить блокуванню. Залежно від дій блокуючих вибирають позицію та дії гравці, що страхують і що грають у захисті. То, як розташовуються блокуючі гравці, який напрямок

вони закривають блоком, диктує умови гри гравцям, що страхують і захищають.

Загальновідомо, що немає кращого захисту, чим правильно поставлений блок. Гравець, що освоєє блок, повинен знати, де, в якій зоні необхідно займати вихідне положення, чому готуватися до блоку потрібно на зігнутих ногах і на зігнутих ногах пересуватися вздовж сітки, що підніматися угору слід без подвійного стрибка. М'яч, кисть блокуючого та місце, куди прямує удар, повинні знаходитися на одній лінії. Якщо гравець який підготувався до виконання блоку з якоїсь причини в ньому не задіяний, він повинен швидко виконати переміщення назад для участі в страховці та захисті.

Блокування – найбільш дієвий засіб нейтралізації нападаючих ударів суперника. З його допомогою перегороджується дорога м'ячу. Виконують його в переважній більшості випадків після попереднього переміщення з вихідного положення нестійкої рівноваги. Володіючи блоком, команда успішно здійснює захисні дії та при цьому виводить з рівноваги атакуючих гравців і всю команду суперника [4, 14].

Блок, виконаний одним гравцем, називається індивідуальним, виконаний двома або трьома гравцями – груповим. Блокування атакуючих дій суперника є кращим засобом захисних дій. Блоком закривають найсильніший напрям атаки суперника, лишають його ефективних атакуючих дій, заставляють змінювати напрям атаки. Нападаючі гравці суперника, потрапляючи на опір, втрачають упевненість у своїх силах.

Блокування – це технічний елемент, що змушує нападаючого завдати удару в напрямі, зручному для суперників. Але для цього необхідно добре володіти одиночним і груповим блокуванням. Чітко організоване блокування значно полегшує прийом м'яча для гравців передньої та задньої лінії захисту. Блокуючий гравець повинен закривати певний напрям, правильно вибирати місце для стрибка та вчасно стрибати. Це уміння має бути відпрацьоване до автоматизму [4].

На навчально-тренувальних заняттях необхідно вдосконалювати техніку та тактику одиночного блокування. Для

успішного опанування техніки одиночного блокування потрібно твердо засвоїти, що у вихідному положенні гравець згинає ноги до напівприсіду. Він стоїть обличчям до сітки, ноги поставлені ширше за плечі, стопи знаходяться на одній лінії, кисті рук розташовані на рівні плечей (руки можуть бути опущені вниз). Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Основним зором спортсмен стежить за гравцями та майданчиком суперника, периферичним – за м'ячем. Він готовий стрибнути на блок або виконати переміщення в потрібному напрямку. Швидкість переміщення блокуючого гравця на майданчику залежить від висоти траєкторії польоту м'яча [3, 12].

Стрибок на блок відрізняється від стрибка нападаючого гравця. Нападаючий використовує для стрибка інерцію розбігу й активну роботу рук з великим маховим рухом. Блокуючий використовує в основному силу ніг, стрибає з місця та частково із замахом рук. Якщо при розбігу стопорячий крок доводиться на п'яту, то при виконанні блоку стопорячий крок при переміщенні вздовж сітки виконується внутрішньою частиною стопи. Для погашення горизонтальної швидкості після переміщення в сторону перед стрибком блокуючий виконує стопорячий крок, виставляючи махову ногу в сторону, потім приставляє до неї опорну та стрибає угору. У кінці переміщення бігом виконує поворот до сітки грудьми, після чого – стопорячий крок. Останній крок при пересуванні вздовж сітки виконується як «наприжка» та стопорить (за типом розбігу при нападаючому ударі).

Стрибок угору виконується активним розгинанням ніг і тулуба, а також різким маховим рухом руками угору. У момент стрибка руки в зігнутому положенні гравець проносить перед тулубом так, щоб не зачепити сітку, та випрямляє їх угору-вперед. Підняті угору-вперед руки розташовуються паралельно, кисті рук напружені, пальці розведені. Великі пальці декілька зближують, щоб м'яч не пролетів між кистями; передпліччя знаходяться на такій відстані від верхнього краю сітки, щоб м'яч не міг пролетіти між ними та сіткою. Якщо м'яч пролетів мимо рук, то блокуючий до приземлення повинен різко обернути голову в сторону польоту м'яча, щоб встигнути розвернути тулуб ще до приземлення [4].

Блокуючі в будь-якій зоні стрибають лише угору. У момент постановки блоку тулуб трох згинається в тазостегновому суглобі, ноги випрямлені.

Завдяки цьому гравець має більш стійке положення у верхній точці стрибка, що виключає падіння на сітку. Блокуючий приземлюється на ноги, зігнуті в колінах, на те ж місце, від якого він відштовхнувся. Опустившись на зігнуті ноги, гравець не лише вбереже себе від травми, він відразу ж готовий переміститися по майданчику, повторно стрибати, атакувати, грати в захисті та страховці. Виконавши блокування, волейболіст продовжує уважно стежити за м'ячем і гравцями. Все це він зможе зробити без зусиль, якщо виконає приземлення на зігнуті ноги. Таким чином, гравець повинен готуватися до блокування на зігнутих ногах, пересуватися теж на зігнутих ногах, приземлятися після стрибка на зігнуті ноги. Він також повинен здійснювати самострахування в радіусі трьох метрів.

Важливою функцією при блокуванні є самострахування, яке може виконуватися як під час постановки блоку, так і при відскоку м'яча. При перельоті м'яча після блокування на свою сторону блокуючі гравці ще в безопорному положенні повертають голову та контролюють м'яч. У разі потреби при приземленні після блоку гравці включаються в страховку або в прийом м'яча [9, 10].

Основний зоровий контроль виконується за гравцями суперника, а не за м'ячем. За м'ячем волейболіст стежить периферичним зором. Очі гравця під час блокування при будь-якому положенні мають бути розкриті. Зоровий контроль дозволяє бачити всі переміщення всередині команди суперника: які комбінації розіграватимуться, в якому напрямку проводитимуться атакуючі дії, хто атакуватиме.

Блокуючий гравець, знаходячись у вихідній позиції, так само як і волейболіст, що грає в захисті, уважно спостерігає за розігравшем першої та другої передач і діями нападаючих гравців суперника. Він не починає пересування праворуч або ліворуч до тих пір, поки не визначиться траєкторія польоту м'яча. Вгадати траєкторію польоту м'яча по рухах зв'язуючого гравця можливо лише в тому випадку, якщо гравець не вміє здійснювати

відволікаючі дії. Момент стрибка на блок визначається залежно від характеру передачі для удару та дій нападаючого.

Оволодіння вмінням правильно блокувати – першочергове завдання волейболістів. Навчившись продумано ставити щільний блок, гравці зможуть протистояти будь-якому натиску суперника.

Перш ніж приступити до освоєння блокування, гравці повинні вміти:

- приймати положення готовності;
- пересуватися звичайними та приставними кроками в середній стійці, а також бігом;
- відштовхнувшись обома ногами, стрибати угору та виносити кисті рук над сіткою;
- вибрати місце для стрибка на блок;
- після постановки блоку здійснювати самострахування.

Блокуючий гравець повинен уміти пересувати руки вздовж сітки ліворуч і праворуч, а також пересувати одну руку в ліву або праву сторону. У цей час він основним зором стежить за суперником, а периферичним – за м'ячем.

Важливо правильно розташувати руки та кисті при ударах суперника з різних передач і зон. Щоб закрити блоком удар з близької передачі, досить розташувати руки напроти м'яча. При передачах, близьких до сітки, не лише кисті, але й частина передпліч переносяться на сторону суперника. Якщо передача віддалена від сітки, то місце для блокування залежить від кута відходу нападаючого від сітки та напрямку його атаки [4, 12].

Одиночне блокування

Головне в одиночному блокуванні – правильно визначити місце та час стрибка. Щоб своєчасно розпізнати, чи буде виконано удар, потрібно уважно стежити за напрямком першої та другої передач у суперників. Готуючись до стрибка, слід займати місце не напроти м'яча, як це роблять деякі гравці, а на шляху його можливого руху. Займати місце перед м'ячем доцільно лише в тому випадку, якщо нападаючий б'є в центрі сітки.

Блокуючий не повинен передчасно стрибати. Треба пам'ятати, що нападаючий стрибає вище, значить, стрибок його триває в часі майже в два рази довше, ніж у блокуючого. Якщо блокуючий

стрибнув рано, то в повітрі йому важко виправити помилку. Тому при постановці блоку необхідно дотримуватися правила: краще запізнитися, чим стрибнути передчасно.

Помилки при одиночному блокуванні:

1. Дуже низький або дуже високий стрибок.
2. Невчасний стрибок (рано чи пізно).
3. Приземлення на прямі ноги.
4. Неправильне приземлення після стрибка: перехід середньої лінії, торкання сітки та ін.
5. Неправильний вибір місця для відштовхування при виконанні стрибка.
6. Закривання очей при виконанні стрибка.
7. Блокуючий дивиться лише на м'яч і не контролює дії нападаючого.
8. Відсутність стопорячого кроку при виконанні стрибка – блокуючий торкається сітки або при переміщенні в сторону збиває партнера.
9. У результаті замаху прямими руками при стрибку блокуючий торкається сітки.
10. Після постановки блоку гравець опускає прямі руки і торкається сітки.
11. Руки широко розведені або кисті розташовані одна на іншій [7, 8].

Групове блокування

Групове блокування слід застосовувати настільки часто, наскільки це можливо при конкретній ігровій ситуації. У груповому блокуванні можуть брати участь всі гравці передньої лінії. Проте найчастіше в нім беруть участь лише два гравця які стоять поруч (подвійний блок); третій гравець зазвичай залишається в своїй зоні та бере участь у страхуванні. Успішне групове блокування багато в чому залежить від правильного розподілу задач між гравцями.

Слід розрізняти основного блокуючого та допоміжного. Основним блокуючим вважається волейболіст, що грає в даній зоні, він повинен визначити напрям польоту м'яча від удару та блокувати його. Допоміжний блокуючий – це гравець, який

переміщається в зону атаки; його функція полягає в тому, щоб приєднати свої руки до рук основного блокуючого та зменшити тим самим зону попадання оборонної ділянки майданчика.

При зонному блокуванні закривається певна частина майданчика. Цей напрям зазвичай відповідає основному напрямку ударів того нападаючого, який завершує атаку. При даному вигляді блокування вирішується завдання нейтралізації ударів, що йдуть у тому напрямку, який має бути закритий блоком. Останні гравці розташовуються з урахуванням того, що певна (відома заздалегідь) зона майданчика буде закрыта блоком.

В основу навчання груповому блокуванню покладені ті ж методичні прийоми, що і при навчанні індивідуальному блокуванню. Погоджені дії двох або трьох гравців передньої лінії по суті є виконанням індивідуального блокування декількома гравцями. Техніка групового блокування має деякі специфічні особливості, пов'язані з тим, що допоміжний блокуючий після попереднього переміщення приєднається до основного.

Гравець вибирає місце для стрибка на блок з таким розрахунком, щоб не зіткнутися з основним блокуючим. При цьому свої руки він повинен наблизити до рук основного блокуючого. Переміститися до місця зустрічі з м'ячем і основним блокуючим можна бігом, стрибком або приставними кроками. Останній крок виконується з «наприжкою» та стопорячим кроком. Стопорячий крок здійснюється внутрішньою частиною стопи, яка знаходиться ближче до основного блокуючого.

До навчання груповому блокуванню слід приступати лише після того, як гравці освоїли одиночне блокування. Особливу увагу необхідно приділити вибору місця для стрибка на блок і своєчасному заняттю цього місця основними блокуючими гравцями, тому що від цього залежить заняття своїх місць захисниками та дії допоміжних блокуючих [2, 3].

Потрійний блок ставиться переважно при ударах із зони три, якщо гравець, який знаходиться там, володіє сильним нападаючим ударом у різних напрямках. Проте потрійне блокування, будучи хорошим засобом нейтралізації сильних ударів, залишає надто багато вільного місця на майданчику, що полегшує суперникові

вживання обманних ударів й утрудняє страхування. Тому цей вигляд блокування слід застосовувати лише в тих випадках, коли він дійсно доцільний.

Помилки при груповому блокуванні:

1. Неузгодженість дій блокуючих.
2. Неодночасний стрибок.
3. Неодночасне виставляння рук при постановці блоку.
4. Руки лише витягнуті над головою, а не рухаються при необхідності в ту або іншу сторону.
5. Неправильне розташування рук по відношенню до м'яча та напрямку удару.
6. Неправильне визначення напрямку атаки.
7. Руки блокуючих поставлені нещільно, і м'яч може пролетіти між руками.
8. Невчасний стрибок на блок.
9. Недостатня стрибкова витривалість [7, 14].

Навчання блокуванню

На першому етапі навчають блокуючих володіти руками без стрибка: правильно ставити руки угорі, перегороджувати дорогу м'ячу; пересувати руки ліворуч і праворуч; пересувати праву руку праворуч, ліву – ліворуч.

На другому етапі навчають робити широкий приставний крок в праву сторону правою ногою та в ліву – лівою, виконувати стрибок угору без додаткового підскоку. Добитися того, щоб гравець, що вивчає ази одиночного блокування, стежив не за своїми руками і м'ячем, а за майданчиком суперника та нападаючого повертав голову у бік м'яча, що летить на майданчик, незалежно від того, торкнулися м'яча руки блокуючого.

На третьому етапі навчають поєднувати роботу рук із стрибком на блок. Заздалегідь пояснюються, що на блок потрібно стрибати з напівприсіду із замахом рук перед собою угору і їх витягуванням. Стрибати потрібно як можна вище. Кисті рук і променевоzap'ясткові суглоби не можна розслабляти. Основним зором гравець стежить за майданчиком суперника, а не за своїми кистями. Приземлятися необхідно лише на зігнуті ноги.

Закріпивши навички блокування із стрибком, переміщення лівої і правої рук, двох рук одночасно, починають працювати над блокуванням після невеликого переміщення вздовж сітки. Потрібно звернути увагу гравців на заняття правильного вихідного положення по відношенню до антени, на розташування ніг і рук, на готовність до блокування на зігнутих ногах.

Рекомендована література

1. Борисов О.О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу. К.: Люскар, 2004. 664 с.

2. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. В.В. Туровський, М.О. Носко, О.В. Осадчий, С.В. Гаркуша, Л.В. Жула. Київ, 2009. 138 с.

3. Кудряшов Є.В. Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі. Луганськ: Поліграфресурс, 2005. 254 с.

4. Носко М.О., Архипов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник]. К.: «МП Леся», 2015. 396 с.

5. Спортивні ігри: навч. посібник для студ. фак. фіз. культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах: [Ж.Л. Козіна, Ю.М. Поярков, О.В. Церквна, В.О. Воробйова]; під ред. Ж.Л. Козіної. Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків: Точка, 2010. 200 с.

Контрольні питання і завдання для самостійної роботи

1. Що удосконалюють вправи з техніки?
2. На що спрямовані загально-розвиваючі та підготовчі вправи?
3. Для чого застосовують допоміжні вправи?
4. Чим характеризується ігрова діяльність у волейболі?

5. Що вимагає комплексний і різнобічний характер вправ у волейболі?
6. Що важливо для ефективного керування розвитком рухових якостей на різних етапах підготовки спортсменів?
7. Яка схема навчання та удосконалення технічних прийомів у волейболі?
8. Що називають стійкою у волейболі?
9. Які технічні елементи включає гра в волейбол?
10. Чим відрізняється ефективна техніка, яка дозволяє спортсменам досягти найвищих результатів на змаганнях?
11. З яких елементів техніки складається техніка нападу?
12. З яких елементів техніки складається техніка захисту?
13. Як виконується удар по м'ячу?
14. Що необхідно контролювати впродовж усього періоду навчання переміщенням?
15. Що повинні уміти гравці, що приймають м'яч з подачі?
16. З яких фаз складається нападаючий удар?
17. Які гравці можуть брати участь у груповому блокуванні?

РОЗДІЛ 2

ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ ЩОДО НАВЧАННЯ ОСНОВНИХ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ У ВОЛЕЙБОЛІ

Волейбол є одним із найскладніших у координаційному відношенні видів спортивних ігор. Складність його полягає в тому, що волейболісту, у зв'язку з постійною зміною положень, необхідно швидко орієнтуватися в просторі, не допускати зайвих вертикальних коливань ЗЦМ, володіти гарною координацією рухів, мати силу й спритність, гнучкість і рухливість у суглобах [12].

Приступати до навчання гри можливо лише після того, як студенти набули рухових умінь, щодо виконання основних технічних дій у волейболі.

Навчання елементів техніки волейболу – основа гри, оскільки будь-який тактичний задум не може бути здійснений без досконалого володіння технічними прийомами. Чим різноманітніша технічна підготовленість гравців, тим більшими технічними можливостями володіє команда [7, 8].

Засвоєння техніки – це багато в чому розумовий процес. Зрозуміти до суті технічного прийому, уявити собі структуру рухів під час практичних дій з м'ячем, знайти найбільш раціональне рішення для себе, а потім закріпити рухові уміння багаторазовим повторенням – приблизно така схема навчання та удосконалення.

2.1. Методика навчання стійкам та переміщенням

Стійка – це вихідне положення волейболіста, найбільш зручне для виконання наступних дій.

Техніка виконання стійки: ноги зігнуті в колінних і гомілковостопних суглобах. Ступні розташовані паралельно. Студент стоїть, спираючись на всю ступню, але переносить вагу

тіла злегка вперед, ближче до пальців ніг. Тулуб трохи нахилений вперед. Руки зігнуті у ліктьових суглобах, кисті на рівні підборіддя утворюють «ковш». Викладач показує техніку виконання стійки наочно. В процесі показу звертає увагу на одночасну постановку обох стоп.

1. Вправа на закріплення виконання ігрової стійки волейболіста: студенти шикуються в шеренгу по 7-8 чоловік на лицьовій лінії волейбольного майданчика обличчям до сітки. По сигналу виконати – крок вперед та підстрибування з приземленням на дві ноги, стопи на одній лінії. Вправа виконується з багаторазовим повтором та включається під час розминки на кожному занятті.

2. Стрибок уперед з одного кроку в стійку.

3. Від лінії нападу подвійним кроком (стрибком) зупинитися біля сітки, поворот, вихід у стійку.

4. За сигналом (з бігу) зупинитися в стійку, виконати стрибок угору поштовхом обох ніг.

5. По лицьовій лінії біг із зони 1 у зону 6, зупинка, поворот до сітки, вихід у стійку.

6. У стійці, приставні кроки праворуч-ліворуч (кроком вперед – назад).

7. У стійці, перехресні кроки праворуч-ліворуч; подвійний крок вперед-назад.

Методика навчання переміщенню в стійці.

Переміщення в грі виконується при виборі місця для атакуючих і захисних дій. Переміщення бувають різні, їх особливості обумовлені характером виконання наступних дій. Викладач показує техніку виконання переміщення у стійці наочно. У процесі показу звертає увагу на правильне виконання виходу в стійку. Надалі спеціальні бігові вправи включають кожного разу

під час розминки.

1. Звичайний біг волейболіста обличчям вперед.
2. Приставні кроки вперед, назад, праворуч, ліворуч.
3. Перехресні кроки.
4. Біг спиною вперед.
5. Повільний біг із зупинкою та прийняття основної стійки.
6. Рівномірний біг: зупинка по слуховому або візуальному сигналу та прийняття стійки.
7. У стійці переміщення по периметру майданчика обличчям до сітки.
8. У стійці переміщення по сигналу викладача вперед, назад, праворуч, ліворуч.

9. Ривок від лицьової лінії до лінії нападу, переміщення лівим боком до сітки, переміщення правим боком від сітки до лінії нападу, повернення спиною вперед до лицьової лінії (на відмітках – зупинки в стійку, фіксація стійки).

Завдання 3. Навчити спеціальним стрибковим вправам у волейболі.

Спеціальні стрибкові вправи у волейболі використовують при навчанні нападаючому удару та блокуванню. Викладач показує техніку стрибкових вправ наочно.

У процесі показу звертає увагу на замахи рук і точне приземлення.

1. Стрибок з місця угору, угору-вперед, у сторону, угору-назад.
2. Стрибок з місця з поворотом в обидві сторони.
3. Багаторазові підскоки з поступовим збільшенням висоти.
4. Стрибок з місця угору з махом руками, звертаючи увагу на приземлення.
5. Стрибок з місця угору із замахом рук, поворот на 90, 180, 360 градусів.

6. Стрибок у глибину з гімнастичної лави.
7. Стрибок після одного кроку вперед у бік.
8. Стрибок з підкидного містка.
9. Стрибок з підкидного містка з наступним стрибком угору із замахом рук і точним приземленням.
10. Ривок від лінії нападу обличчям до сітки, зупинка в стійці, стрибок угору: переміщення назад спиною до лінії нападу, зупинка в стійці, стрибок угору.

Методика навчання спеціальним стрибковим вправам у волейболі.

Спеціальні стрибкові вправи у волейболі використовують при навчанні нападаючому удару та блокуванню. Викладач показує техніку стрибкових вправ наочно.

У процесі показу звертає увагу на замахи рук і точне приземлення.

1. Стрибок з місця угору, угору-вперед, у сторону, угору-назад.
2. Стрибок з місця з поворотом в обидві сторони.
3. Багаторазові підскоки з поступовим збільшенням висоти.
4. Стрибок з місця угору з махом руками, звертаючи увагу на приземлення.
5. Стрибок з місця угору із замахом рук, поворот на 90, 180, 360 градусів.
6. Стрибок у глибину з гімнастичної лави.
7. Стрибок після одного кроку вперед у бік.
8. Стрибок з підкидного містка.
9. Стрибок з підкидного містка з наступним стрибком угору із замахом рук і точним приземленням.
10. Ривок від лінії нападу обличчям до сітки, зупинка в стійці, стрибок угору: переміщення назад спиною до лінії нападу, зупинка в стійці, стрибок угору.

2.2. Методика навчання передачі м'яча

Методика навчання виконанню кидків та ловлі м'яча на місці.

Кидки та ловля м'яча на місці виконуються як підводячи вправи до навчання передачі м'яча двома руками зверху. При наочному показі звернути увагу на правильність виконання переміщення та виходу в положення для передачі двома руками зверху, кидків (за рахунок одночасного розгинання ніг в колінних суглобах, а рук в ліктьових суглобах) та ловлі м'яча в «ковш» над головою в положенні для передачі двома руками зверху.

1. Дриблінг м'яча в підлогу.
2. Підняти м'яч з підлоги хватом пальців.
3. Кинути та піймати м'яч у положенні двома руками зверху.
4. Піймати та швидко виштовхнути м'яч.
5. Піймати м'яч, виконати крок і присід з м'ячем.
6. Кинути м'яч вперед, виконати переміщення вперед, піймати м'яч і виштовхнути за спину.
7. Ловля м'яча двома руками зверху після переміщення.
8. Підкинути м'яч над собою, виконати верхню передачу.
9. Кинути м'яч вперед, підійти під м'яч і виконати передачу двома руками зверху.
10. Кидки і ловля м'яча під час переміщень: після зупинки, після зупинки і повороту. Швидкість переміщення поступово збільшують до максимальної. Кидки виконують, стоячи обличчям і спиною в напрямку польоту м'яча. Відстань спочатку 1-2 м, поступово збільшують до 3-6 м.

Методика навчання передачі м'яча двома руками зверху.

Передача м'яча – цілеспрямована дія, зв'язана з прийомом м'яча та перенаправленням його одному з партнерів.

Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху: ноги зігнуті в колінних і гомілковостопних суглобах. Ступні розташовані паралельно. Студент стоїть, спираючись на всю

ступню, але переносить вагу тіла злегка вперед, ближче до пальців ніг. Тулуб трохи нахилений вперед. Руки зігнуті у ліктьових суглобах, кисті на рівні підборіддя утворюють «ковш».

Викладач показує техніку виконання передачі м'яча двома руками зверху наочно. При показі звертає увагу на згинання-розгинання рук у ліктьових суглобах та правильність постанови кистей рук («ковш»).

1. Прийняти положення для передачі м'яча двома руками зверху.

2. Виконання імітації передачі м'яча.

3. Підняти м'яч з підлоги хватом пальців.

4. Дриблінг м'яча в підлогу.

5. Кинути та піймати м'яч в положенні двома руками зверху.

6. Підкинути м'яч над собою, виконати верхню передачу.

7. Кинути м'яч вперед, підійти під м'яч і виконати передачу двома руками зверху.

8. Передачі м'яча над собою на місці, зі зміною висоти і вихідного положення (від високої стійки до положення сидячи).

9. Передачі м'яча над собою під час переміщення, після переміщення і до зупинки.

10. Вправи біля тренувальної стінки: зміна висоти передачі, збільшення і зменшення відстані від стіни.

11. Передачі в опорному положенні на точність у баскетбольні кільця або мішені на стіні.

12. Вправи в парах: один студент кидає м'яч інший ловить м'яч на рівні голови, в положенні прийому м'яча двома руками зверху і розгинаючи ноги, плавними рухами кистей рук повертає м'яч партнеру.

13. Вправи в парах: один студент накидає м'яч партнеру, другий повертає м'яч назад верхньою передачею. Відстань 3 м. Кидки виконують точно по траєкторії, потім траєкторія та відстань

змінюються. Після виконання 8-10 передач студенти міняються місцями.

14. Гравці з м'ячами тренують верхню передачу над собою. Гравці без м'ячів згинають-розгинають руки в упорі лежачи 10 раз. Потім зміна.

15. Передача над собою – передача партнеру. Висота передачі м'яча над собою 1м-1,5м.

16. Передача м'яча в парах на місці – відстань 3 м.

17. Передачі в парах: партнери поступово збільшують відстань між собою до 6-9 м, а потім поступово зменшують до 1,5-2 метрів.

18. Різкі кистьові передачі на рівні грудей на відстані 3-4 м.

19. Передача м'яча в парах: один студент стоїть на місці і виконує передачі зі змінною траєкторією. Другий виконує переміщення під м'яч і повертає його назад партнеру.

20. Передачі в парах: перший студент виконує передачу таким чином, щоб м'яч не долетів до партнера. Партнер, підбігши під м'яч, виконує передачу першому гравцю, а сам повертається у вихідне положення (спиною вперед).

21. Кидки м'яча двома руками зверху через сітку.

22. У зустрічних колонах: підкинути м'яч над собою і виконати передачу двома руками зверху через сітку.

23. Передачі через сітку. Відстань між партнерами 3 м.

24. Передачі через сітку. Відстань між партнерами 6 м.

25. Передачі через сітку в межах зони нападу.

26. Передачі у зустрічних колонах із зони нападу на задню лінію.

27. Передачі у зустрічних колонах із задньої лінії в зону нападу.

28. Передачі у зустрічних колонах із задньої лінії на задню.

29. Передачі у зустрічних колонах із зони 2 у зону 2 через

сітку.

30. Передачі у зустрічних колонах із зони 4 у зону 4 через сітку.

31. Передачі м'яча в задану зону (називає зону і підкидає м'яч викладач).

Методика навчання техніки виконання передачі м'яча двома руками знизу.

Техніка виконання передачі м'яча двома руками знизу: ноги зігнуті в колінних і гомілковостопних суглобах. Ступні розташовані паралельно. Студент стоїть, спираючись на всю ступню, але переносить вагу тіла злегка вперед, ближче до пальців ніг. Тулуб трохи нахилений вперед. Руки випрямлені, лікті максимально наближені один до одного, передпліччя зведені та зафіксовані, кисті разом (рис. 3.6). Рухи виконуються лише в плечових суглобах. М'яч приймається на передпліччя ближче до кистей рук.

Викладач показує техніку виконання передачі м'яча двома руками знизу наочно.

1. Прийняти положення для передачі м'яча двома руками знизу. Виконання імітації передачі м'яча.

2. Виконати переміщення, вийти в положення для передачі м'яча двома руками знизу та виконати імітацію передачі м'яча.

3. Підкинути м'яч над собою, зробити присід та піймати м'яч двома руками знизу.

4. Підкинути м'яч над собою, виконати передачу двома руками знизу.

5. Вправи біля тренувальної стінки: зміна висоти передачі, збільшення і зменшення відстані від стіни.

6. Виконати 10 передач м'яча над собою двома руками знизу.

7. Виконати 5 передач м'яча над собою двома руками знизу з торканням руками підлоги між передачами.

8. Підкинути м'яч в сторону, виконати переміщення під м'яч і виконати передачу.

9. Вправи в парах: один студент кидає м'яч інший ловить двома руками знизу і розгинаючи ноги повертає м'яч партнеру.

10. Вправи в парах: один студент накидає м'яч партнеру, другий повертає м'яч назад нижньою передачею. Відстань 3 м. Кидки виконують точно по траєкторії, потім траєкторія та відстань змінюються. Після виконання 8-10 передач студенти міняються місцями.

11. Гравець з м'ячем виконує 10 передач двома руками знизу над собою, партнер згинає-розгинає руки в упорі лежачи 10 раз.

12. Передача над собою – передача партнеру. Висота передачі м'яча над собою 1 м - 1,5 м.

13. Передачі в парах: партнери поступово збільшують відстань між собою до 6-9 м, а потім поступово зменшують до 1,5-2 метрів.

14. Передачі в парах: один студент стоїть на місці і виконує передачі зі змінною траєкторією. Другий виконує переміщення під м'яч і повертає його назад партнеру.

15. Передачі в парах: перший студент виконує передачу таким чином, щоб м'яч не долетів до партнера. Партнер, підбігає під м'яч, виконує передачу першому, повертається у вихідне положення (спиною вперед). Після серії передач партнери міняються місцями.

16. Відпрацювання в парах: передачі м'яча двома руками знизу.

17. Студент з м'ячем виконує поперемінно верхню і нижню передачі м'яча над собою. Гравець без м'яча згинає-розгинає руки в упорі лежачи.

18. Передачі над собою (верхня і нижня) в русі по колу (можна використовувати баскетбольні круги в залі) бігом і приставними кроками.

19. Передачі в парах: перший передає м'яч тільки зверху, другий – тільки знизу. Кожна пара намагається зробити 10 передач

без втрат.

20. Прийняти м'яч над собою двома руками знизу – виконати передачу м'яча партнерові двома руками зверху.

21. Один студент виконує передачу над собою двома руками знизу, а потім робить передачу партнерові двома руками зверху.

22. Верхні (нижні) передачі м'яча в парах. Після кожної передачі виконати присід і торкнутися руками підлоги.

23. Вправи в колонах біля стіни. За сигналом перші в колонах виконують передачі м'яча об стіну та йдуть у кінець своєї колони, на їх місце виходять наступні. Можна використовувати передачі двома руками зверху та двома руками знизу.

24. Вправи у зустрічних колонах через сітку: один студент кидає м'яч інший ловить м'яч на рівні голови, в положенні прийому м'яча двома руками зверху і розгинаючи ноги, плавними рухами кистей рук повертає м'яч партнеру, повертається у кінець колони.

25. Передачі в зустрічних колонах із зони нападу на задню лінію.

26. Передачі в зустрічних колонах із задньої лінії в зону нападу.

27. Передачі в зустрічних колонах із задньої лінії на задню.

28. Передачі в зустрічних колонах із зони 2 у зону 2 через сітку.

29. Передачі в зустрічних колонах із зони 4 у зону 4 через сітку.

30. Передачі м'яча в задану зону (називає зону і підкидає м'яч викладач).

2.3. Методика навчання техніки виконання подачі.

Подача – технічний прийом, за допомогою якого м'яч вводиться у гру. В той же час подача є ефективною атакуючою дією.

Перед виконанням подачі гравець стає на свою постійною точку обличчям до сітки і приймає стійку впівоберта по відношенню до фронтальної осі, ліве плече попереду. Тулуб прямий. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Ліва рука зігнута в ліктьовому суглобі і винесена вперед, м'яч лежить на долоні. Права рука готується до замаху. Гравець дивиться на майданчик суперника і оцінює розміщення гравців (рис. 3.8). Після вибору зони виконання подачі, розвертає ступні у бік польоту м'яча. Тепер зір переводиться на м'яч до кінця виконання подачі.

Одночасно із замахом гравець переносить вагу тіла на ногу, що стоїть ззаду. У цей момент обидві ноги згинаються в колінах, що стоїть ззаду – дещо більше. Гравець відводить праве плече ще далі назад. Він б'є по м'ячу, коли той знаходиться у нього над головою на висоті витягнутої руки і одночасно з ударом випрямляє ноги.

Удар по м'ячу виконується напруженою кистю з одночасним випрямленням руки так, щоб м'яч рухався вперед і угору. Кисть і передпліччя в момент удару складають єдиний важіль. Після вильоту м'яча рука продовжує рух і витягується у напрямку подачі, ноги випрямляються.

Методика навчання техніки виконання нижньої прямої подачі

Викладач показує техніку виконання нижньої прямої подачі наочно. При показі звернути увагу на підкидання м'яча. При русі м'яч не повинен різко змінювати швидкість польоту, підкидати його необхідно плавним рухом руки. Під час підкидання права рука робить замах знизу-вгору в площині ударного руху. Слідкувати, щоб студенти не робили заступ при виконанні подачі. Подача виконується по сигналу.

1. Вивчення положення для виконання нижньої прямої подачі та підкидання м'яча.

2. Імітація нижньої прямої подачі без м'яча.

3. Удар м'ячем в підлогу: рука на рівні поясу, долоня

напружена.

4. Підкидання м'яча однією рукою та імітація удару по м'ячу.
5. Подача в стіну, відстань 3-6 м, висота позначки на стіні 2,24 м для дівчат, 2,43 м для хлопців. М'яч повинен торкнутися стіни вище позначки.
6. Подача м'яча в парах (гравці на бічних лініях).
7. Подача м'яча через сітку з відстані 3 м від сітки.
8. Подача м'яча через сітку з відстані 6 м від сітки.
9. Подача м'яча через сітку з лицьової лінії.
10. Подача м'яча через сітку в межі майданчика.
11. Подача м'яча в подовжену зону 4-5.
12. Подача м'яча в подовжену зону 6-3.
13. Подача м'яча в подовжену зону 1-2.
14. Подача м'яча на передню лінію.
15. Подача м'яча на задню лінію.
16. Виконання нижньої прямої подачі по сигналу.
17. Подача м'яча з урахуванням часу відведеного на подачу (8 с).

Методика навчання техніки виконання верхньої прямої подачі.

Перед виконанням подачі гравець стає в свою постійною зону обличчям до сітки і приймає стійку впівоберта по відношенню до фронтальної осі, ліве плече попереду. Тулуб прямий. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Ліва рука зігнута в ліктьовому суглобі і винесена вперед, м'яч лежить на долоні. Права рука готується до замаху. Гравець дивиться на майданчик суперника і оцінює розміщення гравців. Після вибору зони, куди він подаватиме, розвертає ступні у бік польоту м'яча. Тепер зір переводиться на м'яч до кінця виконання подачі.

Одночасно із замахом гравець переносить вагу тіла на ногу, що стоїть ззаду. У цей момент обидві ноги згинаються в колінах, що стоїть ззаду – дещо більше. Гравець відводить праве плече ще далі

назад. Він б'є по м'ячу, коли той знаходиться у нього над головою на висоті витягнутої руки і одночасно з ударом випрямляє ноги.

Удар по м'ячу виконується напруженою кистю з одночасним випрямленням руки так, щоб м'яч рухався вперед і вгору. Кисть і передпліччя у момент удару складають єдиний важіль. Після вильоту м'яча рука продовжує рух і витягується у напрямку подачі, ноги випрямляються. Викладач показує техніку виконання верхньої прямої подачі наочно. При показі звернути увагу на підкидання м'яча. Для виконання удару, необхідно дотримувати наступні умови: м'яч підкидається перед собою вгору на 60-100 см вище за голову. При русі м'яч не повинен різко змінювати швидкість польоту, підкидати його необхідно плавним рухом руки. Під час підкидання права рука робить замах вгору-назад у площині ударного руху.

1. Вивчення вихідного положення і підкидання м'яча.

2. Імітація верхньої прямої подачі без м'яча.

3. Удар м'ячем в підлогу: рука на рівні поясу, долоня напружена.

4. Підкидання м'яча перед собою на висоту витягнутої руки, замах і імітація удару по м'ячу з підтримуванням м'яча рукою, що не б'є.

5. Подача в стіну, відстань 3-6 м, висота позначки на стіні 2,24 м для дівчат, 2,43 м для хлопців. М'яч повинен торкнутися стіни вище позначки.

6. Подача м'яча в парах (гравці на бічних лініях).

7. Подача м'яча через сітку з відстані 3 м від сітки.

8. Подача м'яча через сітку з відстані 6 м від сітки.

9. Подача м'яча через сітку з лицьової лінії.

10. Подача м'яча через сітку в межі майданчика.

11. Подача м'яча в подовжену зону 4-5.

12. Подача м'яча в подовжену зону 6-3.

13. Подача м'яча в подовжену зону 1-2.
14. Подача м'яча на передню лінію.
15. Подача м'яча на задню лінію.
16. Виконання верхньої прямої подачі по сигналу.
17. Подача м'яча з урахуванням часу відведеним на подачу (8 с).

2.4. Методика навчання техніки виконання прийому м'яча.

Прийом м'яча – це технічний елемент гри у захисті, що використовується з метою перешкоджання падіння м'яча на майданчик [4, 7, 11].

Розрізняють прийом м'яча після подачі і прийом м'яча у захисті.

Готуючись до прийому подачі, гравець стоїть, спираючись на всю ступню, але переносить вагу тіла злегка вперед, ближче до пальців ніг. Тулуб трохи нахилений вперед. Руки випрямлені, лікті максимально наближені один до одного, передпліччя зведені та зафіксовані, кисті разом. Руки виставлені вперед-вниз між колінами і готові до прийому м'яча. Рухи руками виконуються лише в плечових суглобах.

М'яч приймається на передпліччя ближче до кистей рук (рис. 3.12). Погляд сконцентрований на м'ячі в руках того, що подає, периферичний зір направлений на місце доведення м'яча. Гравець готовий до прийому подачі.

Викладач показує техніку виконання прийому подачі наочно. При показі звертає увагу на правильність техніки виконання прийому м'яча (за рахунок розгинання ніг).

1. Прийняти вихідне положення для прийому подачі двома руками зверху. Виконання імітації прийому м'яча.

2. Виконати переміщення вперед, вийти в положення для прийому м'яча двома руками зверху та виконати імітацію прийому м'яча.

3. Переміщення по майданчику різними способами (вперед, назад, ліворуч, праворуч) з імітацією прийому м'яча двома руками зверху.

4. Кидки і ловля м'яча у вихідному положенні для прийому м'яча двома руками зверху (через сітку, відстань 5-6 м).

5. Прийом м'яча двома руками зверху, накинутого партнером через сітку (відстань 5-6 м).

6. Прийом м'яча двома руками зверху, накинутого партнером через сітку після переміщення від лицьової лінії.

7. Прийом м'яча двома руками зверху з нижньої прямої подачі (через сітку, відстань 5-6 м).

8. Прийом м'яча двома руками зверху з нижньої прямої подачі (подача з лицьової лінії).

9. Прийом м'яча двома руками зверху з верхньої прямої подачі (через сітку, відстань 5-6 м).

10. Прийом м'яча двома руками зверху з верхньої прямої подачі.

11. Прийняти вихідне положення для прийому м'яча двома руками знизу. Виконання імітації прийому м'яча.

12. В парі: один тисне на м'яч, що лежить на передпліччі іншого (що стоїть у вихідному положенні), і той імітує прийом за рахунок розгинання ніг.

13. Виконати переміщення вперед, вийти в положення для прийому м'яча двома руками знизу та виконати імітацію прийому м'яча.

14. Прийом м'яча двома руками знизу, накинутого партнером через сітку (відстань 5-6 м).

15. Прийом м'яча двома руками знизу, накинутого партнером через сітку після переміщення від лицьової лінії.

16. Прийом м'яча двома руками знизу з нижньої прямої подачі

(через сітку, відстань 5-6 м).

17. Прийом м'яча двома руками знизу з нижньої прямої подачі (подача з лицьової лінії).

18. Прийом м'яча двома руками знизу з верхньої прямої подачі (через сітку, відстань 5-6 м).

19. Прийом м'яча двома руками знизу з верхньої прямої подачі.

20. Прийом м'яча найбільш зручним способом (двома руками зверху або двома руками знизу) в залежності від подачі.

2.5. Методика навчання техніки виконання нападаючого удару та стопорячого кроку.

Нападаючий удар відноситься до складних технічних прийомів, в якому поєднуються тимчасові і просторові параметри розгону, стрибка, удару по м'ячу і приземлення спортсмена на підлогу. При виконання нападаючого удару гравець повинен намагатися завдати удару по м'ячу у вищій точці зльоту, або, як то кажуть, в «мертвій точці» [12].

Нападаючий удар складається з чотирьох фаз: розбігу, стрибка, удару по м'ячу і приземлення. У фазі розбігу, наскоку і стрибка гравець визначає траєкторію і швидкість польоту м'яча, коректує швидкість свого переміщення, виконуючи один або два кроки в сповільненому темпі. Якщо передача занижена, то швидкість руху гравця різко зростає і ходьба переходить в біг. Якщо ж м'яч направлений по високій траєкторії, то швидкість руху збільшується, а інколи і уповільнюється. Потім гравець виконує наскок, яким він регулює підхід до м'яча. Від розбігу та стрибка залежить ефективність удару з використанням сили інерції, що утворюється горизонтальною швидкістю розбігу для стрибка угору.

Із замахом обох рук, з півприсіду необхідно стрибнути угору. Руки замахом слід підняти вище за голову, права рука робить

замах. Підхід до м'яча регулюється наскоком. У момент атаки м'яч завжди має бути попереду і проти плеча руки, що б'є. М'яч для удару накривається кистю у вищій точці стрибка. У момент удару по м'ячу лікоть руки, що б'є, не має бути опущений вниз і при опусканні вниз руки до стегна не повинен опускатися раніше передпліччя. Гравець після стрибка приземляється на обидві ноги.

Викладач демонструє техніку виконання нападаючого удару наочно. При показі звертає увагу на значення замаху лівою рукою, вказує позитивні і негативні сторони замаху двома руками і однією рукою.

1. Стрибок з місця угору з махом руками.
2. Стрибок з місця угору з махом руками з поворотом на 90° та 180°.
3. Зістрибування з гімнастичної лави з наступним стрибком угору з махом рук.
4. Широкий крок вперед правою ногою на п'яту, приставити ліву ногу і стрибок угору з махом рук (в момент першого кроку руки відвести назад).

Вправа виконується у повільному темпі.

5. Широкий крок вперед правою ногою на п'яту (повільно), приставити ліву ногу (швидко) і стрибок угору з махом рук.
6. Переміщення вперед 2-3 кроки (повільно), широкий крок правою ногою на п'яту, приставити ліву ногу і стрибок угору з махом рук.
7. Переміщення вперед 2-3 кроки (повільно), широкий крок правою ногою на п'яту, приставити ліву ногу і стрибок угору із замахом рук, торкнутися предмету на висоті (баскетбольний щит).
8. Переміщення обличчям до сітки із зони 5 в зону 4 (повільно), останній крок широкий, правою ногою на п'яту, приставити ліву ногу, стрибок угору із замахом рук.

9. Переміщення обличчям до сітки із зони 1 в зону 2 (повільно), останній крок широкий, правою ногою на п'яту, приставити ліву ногу і стрибок угору із замахом рук.

10. Імітація удару: замах руки, що б'є вперед-угору, рука, що не б'є піднімається до рівня плеча в зігнутому положенні.

11. Дриблінг м'яча в підлогу.

12. Удар по м'ячу, підтримуваного рукою, що не б'є.

13. Удар по м'ячу з власного підкидання в підлогу, біля стіни.

14. Удар по м'ячу з власного підкидання у партнера, який ловить м'яч двома руками зверху (відстань 6-9 м).

15. Удар по м'ячу з власного підкидання у партнера, який виконує прийом м'яча двома руками знизу (відстань 6-9 м).

16. Удар по м'ячу з власного підкидання через сітку.

17. Відпрацювання нападаючого удару біля тренувальної стіни.

18. Удар по м'ячу без стрибка з накидання партнера.

19. Удар по м'ячу без стрибка через сітку з накидання партнера.

20. Нападаючий удар у стрибку через сітку з власного підкидання.

21. Нападаючий удар у стрибку через сітку з підкидання партнера.

22. Нападаючий удар у стрибку через сітку з передачі партнера.

23. Нападаючий удар у стрибку із 4 зони з власного підкидання.

24. Нападаючий удар у стрибку із 4 зони з підкидання партнера.

25. Нападаючий удар у стрибку із 4 зони з передачі партнера.

26. Нападаючий удар у стрибку із 2 зони з власного підкидання.

27. Нападаючий удар у стрибку із 2 зони з підкидання

партнера.

28. Нападаючий удар у стрибку із 2 зони з передачі партнера.

2.6. Методика навчання техніки виконання блокування.

Блокування – це технічний елемент, що змушує нападаючого завдавати удару в напрямі, зручному для суперників [4, 14].

Блокування – найбільш дієвий засіб нейтралізації нападаючих ударів суперника. З його допомогою перегороджується дорога м'ячу. Виконують його в переважній більшості випадків після попереднього переміщення з вихідного положення нестійкої рівноваги. Володіючи блоком, команда успішно здійснює захисні дії і при цьому виводить з рівноваги атакуючих гравців і всю команду суперника.

Викладач демонструє техніку виконання блокування наочно. При показі звертає увагу на правильно розташовані руки та кисті над сіткою (кисті напружені, пальці розведені) та на виконання своєчасного стрибка на блок. Важливо: навчити стрибку на блок та домогтися приземлення, після блокування, без переходу на майданчик суперника, що дозволить запобігти травмування.

1. Прийняти стійку, виконати імітацію блоку без стрибка.
2. Імітація блоку після приставного кроку: лівим боком, правим боком.
3. Імітація блоку після переміщення приставними кроками: два кроки праворуч, два кроки ліворуч.
4. Імітація блоку на кожний крок ліворуч уздовж сітки.
5. Імітація блоку на кожний крок праворуч уздовж сітки.
6. Імітація блоку в центрі сітки, переміщення у 2 зону, імітація блоку.
7. Імітація блоку в центрі сітки, переміщення у 4 зону, імітація блоку.

8. Стрибок угору з місця з виносом кистей рук над сіткою.

9. Вправа в парах: партнери розташовані біля сітки, на протилежних майданчиках. По сигналу одночасне вистрибування на блок з дотиком кистями рук над сіткою.

10. Вправа в парах. Партнери розташовані біля сітки, на протилежних майданчиках. Одночасне вистрибування на блок з дотиком кистями над сіткою, виконується на кожен крок праворуч.

11. Вправа в парах. Партнери розташовані біля сітки, на протилежних майданчиках. Одночасне вистрибування на блок з дотиком кистями над сіткою, виконується на кожен крок ліворуч.

12. Вправа в парах: перебуваючи в стійці готовності, один перемішається вздовж сітки ліворуч або праворуч, стрибає й імітує блок, інший копіює дії, намагаючись долоньями торкнутися рук партнера над сіткою.

13. Вправа в парах: один студент накидає м'яч на сітку, партнер блокує з протилежної сторони.

14. 5 чоловік з м'ячами розташовуються вздовж сітки з одного боку (на відстані 1,5-2 м один від одного), по черзі накидають м'яч на верхній трос, а студент з протилежної сторони сітки виконує переміщення, стрибок навпроти м'яча та блокування (вправа виконується у повільному темпі).

2.7. Методика навчання техніко-тактичним діям

Методика навчання техніко-тактичним діям у нападі.

1. В трійках. Прийом м'яча з нижньої прямої подачі двома руками зверху в 3 зону.

2. В трійках. Прийом м'яча з нижньої прямої подачі двома руками знизу в 3 зону.

3. В трійках. Прийом м'яча з верхньої прямої подачі найбільш зручним способом (двома руками зверху, або двома руками знизу).

4. Прийом м'яча з нижньої прямої подачі гравцями задньої лінії в 3 зону, передача зверху (за спину) в 2 зону.

5. Прийом м'яча з верхньої прямої подачі гравцями задньої лінії в 3 зону, передача зверху (за спину) в 2 зону.

6. В трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками зверху в зонах 1, 6, 5 та переміщення до лінії нападу в 2 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого гравця).

7. В трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками знизу в зонах 1, 6, 5 та переміщення до лінії нападу в 2 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого гравця).

8. Імітація командних техніко-тактичних дій по завданню викладача (наприклад: прийом подачі двома руками зверху з 1 зони в 3 зону, передача зверху в 2 зону, нападаючий удар через сітку).

9. Нападаючий удар з 4 зони через сітку після передачі м'яча партнера з 3 зони.

10. Нападаючий удар з 2 зони через сітку після передачі м'яча партнером з 3 зони.

11. В трійках. Нападаючий удар з 4 зони через сітку після передачі партнером з 3 зони, студент 5 зони виконує переміщення до лінії нападу та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого гравця).

12. В трійках. Нападаючий удар з 2 зони через сітку після передачі партнера з 3 зони, студент 1 зони виконує переміщення до лінії нападу та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого гравця).

Методика навчання техніко-тактичним діям у захисті.

1. В трійках. Виконати розташування й імітацію захисних дій та прийому м'яча двома руками знизу в 1, 6, 5 зонах під час атакуючих дій суперника з 4 зони.

2. В трійках. Виконати розташування та імітацію захисних дій (блокування в 2 зоні, прийом м'яча в 3, 4 зонах).

3. В командах. Виконати розташування та імітацію техніко-тактичних дій в захисті під час атакуючих дій суперника з 4 зони.

4. В парах. Удар по м'ячу з власного підкидання (відстань 6-9 м) у партнера, що виконує захисні дії (вихід у стійку та прийом м'яча).

5. В командах. Виконати командні захисні дії (розташування, переміщення, блокування та прийом м'яча) під час нападаючого удару в стрибку з 4 зони.

6. В командах. Виконати розташування й імітацію техніко-тактичних дій в захисті під час атакуючих дій суперника з 2 зони.

7. У командах. Виконати командні захисні дії (розташування, переміщення, блокування та прийом м'яча) під час нападаючого удару в стрибку з 2 зони.

8. В командах. Одна команда виконує подачу та командні захисні дії

(розташування, переміщення, блокування та прийом м'яча). Інша команда виконує прийом подачі в 3 зону, передачу в 4 зону та нападаючий удар.

9. В командах. Одна команда виконує подачу та командні захисні дії (розташування, переміщення, блокування, прийом м'яча). Інша команда виконує прийом подачі в 3 зону, передачу за спину в 2 зону та нападаючий удар.

Рекомендована література

1. Борисов О.О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу. К.: Люскар, 2004. 664 с.

2. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної

майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. В.В. Туровський, М.О. Носко, О.В. Осадчий, С.В. Гаркуша, Л.В. Жула. Київ, 2009. 138 с.

3. Кудряшов Є.В. Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі. Луганськ: Поліграфресурс, 2005. 254с.

4. Носко М.О., Архипов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник]. К.: «МП Леся», 2015. 396 с.

5. Спортивні ігри: навч. посібник для студ. фак. фіз. культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах: [Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церквна, В. О. Воробйова]; під ред. Ж. Л. Козіної. Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків: Точка, 2010. 200 с.

Контрольні питання і завдання для самостійної роботи

1. Як повинні бути розташовані ступні при виконанні основної стійки волейболіста?

2. Що утворюють кисті при виконанні основної стійки волейболіста?

3. За чим потрібно слідкувати при виконанні виходу в стійку?

4. На що потрібно звернути увагу при навчанні передачі м'яча двома руками зверху?

5. На що потрібно звернути увагу при навчанні передачі м'яча через сітку?

6. На що потрібно звернути уваги при навчанні спеціальним стрибковим вправам у волейболі?

7. Що потрібно відпрацьовувати в парах?

ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК

Блокування 21,48

Волейбол 5

Допоміжні вправи 5

Загально-розвиваючі вправи 5

Ігрова діяльність 6

Нападаючий удар 17, 19, 45

Передача м'яча 15

- методика навчання передачі м'яча 34
- передача м'яча двома руками зверху 34
- передача м'яча двома руками знизу 37

Подача м'яча 9, 39

- нижня пряма подача м'яча 40
- верхня пряма подача м'яча 41

Прийом м'яча 10, 43

Спортивна техніка 7

Стійка 9, 30

- переміщення в стійці 31

Техніка гри у волейболі 8

Техніко-тактичні дії 49

- техніко-тактичні дії у нападі 49
- техніко-тактичні дії у захисті 50

Технічні елементи 8

ІМЕННИЙ ПОКАЖЧИК

- Арефьев В.Г. 8,
Архипов О.А. 7, 8, 9, 12, 14, 16, 19, 31, 46
Беляев А.В. 4, 9, 11, 15, 20, 27
Борисов О.О. 16, 23, 27
Елина Н.В. 10, 17, 26, 31
Железняк Ю.Д. 4, 8, 9, 10, 14, 16, 18, 19, 20, 21, 26, 31, 44
Жула В.П. 8, 9, 12, 14, 17, 23
Клещев Ю.Н. 4, 8, 10, 14, 18, 21, 24
Ковалёв В.Д. 10, 17, 26, 31
Козіна Ж.Л. 4, 9, 13, 22, 28, 49
Кудряшов Є.В. 4, 10, 12, 19, 24
Куц О.С. 8, 13, 17, 44
Носко М.О. 8, 9, 12, 14, 16, 19, 31, 46
Піменов М.П. 7,
Цись Д.І. 8, 13, 17, 44

ПЕРЕЛІК ОСНОВНОЇ ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Арефьев В.Г. Основы теории та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. 268 с.
2. Беляев А.В. Обучение техники игры в волейбол и её совершенствование. Метод. пособие для ВУЗов / Библиотека тренера М.: Человек, 2009. 56 с.
3. Борисов О.О. Основы теории методики викладання волейболу і футболу. К.: Люскар, 2004. 664 с.
4. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. В.В. Туровський, М.О. Носко, О.В. Осадчий, С.В. Гаркуша, Л.В. Жула. Київ, 2009. 138 с.
5. Волейбол: Учебник для вузов. Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, 4-е изд. М: ТВТ Дивизион, 2009. 360 с., ил.
6. Волейбол: учеб. для студ. вузов, обучающихся по спец. 022300 / под. общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 2006. 358 с.
7. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для ВУЗов. Изд. 5. М.: Академия, 2008. 520 с.
8. Ковалёв В.Д., Елина Н.В. Волейбол. Основы техники, тактики и методики начального обучения: учебное пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта, тренером. Коломна: Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, 2010. 98 с.
9. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие для специалистов. М.: ТВТ Дивизион, 2009. 208 с.

10. Кудряшов Є.В. Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі. Луганськ: Поліграфресурс, 2005. 254с.
11. Куц О.С., Цись Д.І. Програма з фізичного виховання для спортивного навчального відділення волейболу. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 39 с.
12. Носко М.О., Архипов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник]. К.: «МП Леся», 2015. 396 с.
13. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2001. 196 с.
14. Спортивні ігри: навч. посібник для студ. фак. фіз. культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах: [Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церквна, В. О. Воробйова]; під ред. Ж. Л. Козіної. Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків: Точка, 2010. 200 с.

Навчально-методичне видання

ЖУЛА
Володимир Петрович

ВОЛЕЙБОЛ.
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

Навчально-методичний посібник

Технічний редактор
Комп'ютерна верстка
та макетування

О. Клімова

Л. Жула

*Свідоцтво про державну реєстрацію
друкованого засобу масової інформації
серія KB № 23743-13583 ПР від 06.02.2019 р.*

Підписано до друку 25.11.2021 р. Формат 60x84 1/8.
Ум. друк. арк. 3,37. Обл.-вид. арк. 2,24. Зам. № 973.
Редакційно-видавничий відділ НУЧК імені Т. Г. Шевченка,
14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53,
тел. 941-102
nuchk.tipograf@gmail.com

