

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика викладання пляжного волейболу

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Гейтенко В.В. канд. пед. наук, старший викладач кафедри
фізичного виховання і спорту

Краматорськ – 2021 р.

1. Лекції.

Лекція 1. Історія виникнення і розвиток волейболу у світі та Україні.

План

- 1.1. Історія та розвиток волейболу у світі
- 1.2. Тенденції розвитку світового волейболу

1.1. Історія та розвиток волейболу у світі.

Гра волейбол, яка дала коріння пляжному волейболу, була винайдена у 1895 році американцем, якого звали Вільям Дж. Морган, викладач фізичного виховання коледжу Асоціації молодих християн в місті Холіок (штат Массачусетс, США). У спортивному залі він підвісив тенісну сітку на висоті 197 см і його учні, число яких на майданчику не обмежувалося, стали перекидати через неї баскетбольну камеру. Морган змішав елементи баскетболу, бейсболу, тенісу та гандболу, таким чином отримав абсолютно нову гру. Спочатку гра називалась Mintonette. Оскільки змістом гри було відбивати м'яч на льоту, переправляючи його з однієї сторони сітки на іншу, Морган погодився поміняти назву на волейбол («to volley» – удар з літа, «ball» – м'яч).

Місцем народження пляжного волейболу прийнято вважати СантаМоніку (Каліфорнія), де вперше на початку 20-х років ХХ ст. волейбольні майданчики були перенесені на пляж. На той час ігри проходили за правилами класичного волейболу між двома командами, кожна з яких налічувала 6, а згодом 4 гравці. Все, що було необхідно – це купальний костюм, сітка, м'яч і пісок. У США, пляжний волейбол люди використовували, як засіб лікування депресій, причому кількість людей в команді могло варіюватися від трьох до чотирьох.

У Європі про пляжний волейбол вперше дізналися завдяки французьким нудистам: в 1927 році гра стала головною розвагою на пляжі в Франконвілль, у містечку біля Парижу.

У 1930 році в Санта-Моніці пройшов перший матч із пляжного волейболу, команди уже склалися із двох гравців.

З часом гра набула поширення й у інших європейських країнах: у Болгарії, Чехословаччині та Латвії. Починаючи з 1950-х років пляжний волейбол набирає популярність у Бразилії.

До кінця 40-х рр. під час гри не використовували нападаючий удар та блокування, це впливало на тривалість гри (найтриваліший матч тривав 7,5 годин у 1968 р.), тому одночасно проводили конкурси краси, щоб привернути увагу глядачів.

Під час другої світової війни у пляжний волейбол грали дуже мало.

Перший офіційний турнір з пляжного волейболу був організований в 1947 році на Стейт-Біч (Каліфорнія) компанією Holzman.

У 1965 році створена перша в історії біч-волея – Каліфорнійська Асоціація пляжного волейболу, що розробила єдині правила для цього виду спорту.

У 60-х рр. на пляжах Каліфорнії гра стає такою ж популярною, як і серфінг.

У 1976 році в США пройшов перший неофіційний Чемпіонат світу.

У 1983 році створена Асоціація волейболістів-професіоналів, яка організувала серію турнірів з великим призовим фондом.

У 1986 році пляжний волейбол отримав визнання Міжнародної федерації волейболу, у лютому 1987 року під її егідою пройшов неофіційний Чемпіонат світу в Ріо-де-Жанейро. У 1990 році в FIVB з'явилася нова структура – Міжнародна рада пляжного волейболу.

З 1992 року в офіційних змаганнях з пляжного волейболу беруть участь жінки. У 1992 у Барселоні пляжний волейбол входив в програму Олімпійських ігор у якості показового виду спорту.

24 вересня 1993 на 101-й сесії МОК у Монте-Карло пляжний волейбол був визнаний олімпійським видом спорту. У першому офіційному олімпійському турнірі, що пройшов в 1996 році в Атланті взяли участь 24 чоловічі й 16 жіночих команд.

У вересні 1997 року в Лос-Анджелесі пройшов перший офіційний Чемпіонат світу.

До кінця 1990-х років FIVB стала контролювати пляжний волейбол в усьому світі.

У 2001 році стараннями відомого спортивного агента Леонарда Армато відтворена AVP (Асоціація волейболістів-професіоналів), що об'єднала чоловічі і жіночі професійні тури, встановивши рівний для чоловіків і жінок призовий фонд.

Лідерами у світовому біч-волеє традиційно є Бразилія та США. В той же час не підлягає сумніву високий рівень розвитку пляжного волейболу в ряді інших країн, в числі яких ті, що не мають виходу до 6 моря і, отже, природних пляжів: Австрія і Швейцарія, а також Німеччина, Іспанія, Нідерланди, Росія, Китай та інші.

З метою популяризації пляжного волейболу FIVB часто виступає з ініціативою проведення турнірів не на пляжах, а в культових місцях столичних міст: Чемпіонат світу – 2005 пройшов в самому центрі Берліна –

на площі Шлоссплац, етапи «Великого шолома» Світового туру – біля Ейфелевої вежі в Парижі, на Поклінній горі у Москві.

1.2. Тенденції розвитку світового волейболу.

Розвиток сучасного волейболу проходить практично за усіма розділами, що складають елементи цієї гри.

У змінах правил досить чітко проглядаються три напрямки:

1. Можливість відійти від таких ігрових моментів, від яких переважно виникають суперечки.

2. Можливість відійти від суб'єктивізму у суддівстві.

3. Максимально скоротити зупинки у грі, коли помилка ніяк не втручається в хід гри (перетинання рук на сторону суперника при блокуванні, послаблення у фіксації помилок при прийомі подач і нападаючих ударів, дозвіл грати ногами, торкання сітки м'ячем при подачі, торкання сітки гравцем не під час ігрової дії, якщо це не заважає грі, тощо).

Ростові дані. Серед провідних національних збірних команд світу середній ріст гравців має тенденцію до збільшення. У чоловічих командах досить багато гравців, які мають зріст 200 см і вище, а в деяких командах зустрічаються волейболісти, зріст яких – 210–218 см. Загалом це стосується атакуючих гравців. Зріст гравців, які виконують другу передачу, наближається до 200 см. У жіночих командах зріст атакуючих гравців сягає 185–192 см; розігравальні – 182–184 см. У перспективі зріст 188–190 см стосується й гравців, які виконують другу передачу. Але розігравальні гравці, які мають не дуже високий зріст, поки що мають право на життя у волейболі.

Вік гравців. У волейболі високих результатів на світових та континентальних змаганнях досягають команди, що пройшли багаторічну підготовку і які мають 3-5-річний досвід виступів одним складом на найвищому рівні (чоловічі команди – Сербія, США, Росія, Бразилія, Італія; жіночі команди – Росія, Китай, Куба, Бразилія). Середній вік як в чоловічих, так і в жіночих національних збірних командах досягає 25–26 років. Талановиті гравці 20–22 років з'являються у провідних командах світу, але їх кількість незначна.

Стан техніки гри. Техніка гри займає найбільш консервативну частину волейболу, хоча саме тут з'являються зміни. Основні напрями в удосконаленні техніки гри – прискорення у виконанні прийомів та її раціональність. Все це має напрямки на досягнення результату. У прийомі подач та нападаючих ударів з'являється тенденція до більш частого використання прийому двома руками зверху. Буде зростати роль

індивідуального блокування у зв'язку зі зростанням кількості багатьох швидкісних атак. У чоловічому волейболі збільшується міць подач за рахунок силової подачі в стрибку. В жіночому волейболі переважає бажання виконувати як силову подачу, так і планову або скорочену.

Тактична озброєність. Практично всі національні збірні в процесі гри застосовують принцип комплектування 5–1. Більшість тренерів дбає про рівний підбір складу всіх 12 гравців та частішого використання запасних гравців. У тактиці нападу жіночих команд будуть ширше використовуватися швидкісні атаки з країв сітки з підключенням гравців зони захисту. У чоловічому волейболі відзначається більш широке використання в нападі гравців задньої лінії зон – 1, 5 й 6.

В організації захисних дій у жіночому волейболі тренери повинні зважати на моторний потенціал спортсменок (захист, страхування) з урахуванням взаємодії гравців задньої лінії. В цьому виді діяльності простежується недостатній рівень розвитку швидкісних та швидкісно-силових здібностей.

Фізична підготовка. Головний аспект при підготовці до змагань жіночих команд спрямовується на атлетичну підготовку (комплексний розвиток фізичних якостей). У деяких європейських та азіатських командах головний напрямок фізичної підготовки спрямований на розвиток силових якостей.

У чоловічих командах ще більше уваги приділяють функціональній та швидкісно-силовій підготовці на спеціальних зборах та самостійній індивідуальній роботі гравців, якщо не щодня, то щотижня.

Психологічна підготовка. У психологічній підготовці жіночих команд головний аспект зосереджується на розвитку стабільності психологічних якостей та концентрації уваги. Для жіночих і чоловічих команд потрібно виховувати «психологію переможця». Без настрою на перемогу під час ігрового епізоду кожної окремої гри неможливо досягнути значних результатів у турнірах високого рангу.

Наукове забезпечення. Всі досягнення провідних національних команд пов'язані з науковим забезпеченням. Комп'ютерні технології дають змогу отримувати індивідуальні показники гравців за всіма етапами підготовки та даними ігрової діяльності волейболістів. Відеозапис використовується як засіб для аналізу ігор, моделювання гри суперника. Відсутність наукової допомоги стримує процес підготовки команд до змагальної діяльності.

Контрольні запитання:

1. Сутність та історія розвитку пляжного волейболу в світі та Європі.
2. Історія розвитку пляжного волейболу в Україні.
3. Еволюція правил гри у пляжний волейбол.
4. Досягнення українських пляжників.
5. Сучасний стан розвитку пляжного волейболу.
- 6.

Рекомендована література

1. Вієра Б. Л. Волейбол. Кроки до успіху: пер. с англ. / Барбара Л. Вієра, Бонні Джілл Фергюсон. М: Астрель, 2006. 161 с.
2. Волейбол: Зразкова програма спортивної підготовки для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву (етапи спортивного вдосконалення), шкіл вищої спортивної майстерності. М: Радянський спорт, 2004. 96 с.
3. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. Тернопіль: ТНПУ, 2004. 59 с.
4. Клещов Ю.М. Волейбол / Ю.М. Кліщов. М.: Фізкультура та спорт, 2005. 400 с.
5. Козак Є.П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник / Є.П. Козак, М.В. Прозар. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. 152 с.
6. Костюков В.В. Пляжний волейбол: Методичний збірник Всеросійської федерації волейболу / за загальною редакцією В.В. Костюкова, В.В. Нирки. - Москва: ВФВ, 2011. 84 с.
7. Кунянский В. А. Волейбол: о деяких аспектах гри та судійства / В.А. Кунянский. М.: ТВТ Дивизион, 2009. 72 с.
8. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. Івано-Франківськ: Лілея НВ, 2001. 196 с.
9. Піменов М.П. Пляжний волейбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / М.П. Піменов, І.М. Тищенко. - Київ, 2003. 156 с.
10. Пляжний волейбол. Педагогічне, медико-біологічне та психологічне супроводження підготовки спортсменів (вітчизняний та зарубіжний досвід): Методичний збірник / В. В. Нірка, Є. А. Шамбер, В. В. Костюков та ін. - М: ВФВ, 2011. - 84 с.
11. Прозар М.В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М.В. Прозар, В.В. Слюсарчук, М.В. Зубаль, С.М. Телебей. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.

12. Пустовалов В.О. Волейбол (теорія та методика навчання): навчальном методичний посібник / В.О. Пустовалів. - Черкаси, 2011. - 65 с.
13. Різновиди волейболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sportradar.ru/article/raznovidnosti-volejbola.html>
14. Спортивні ігри волейбол/ [Є.П. Козак, І.О. Кірілов, Е.Л. Левицький та ін.] навчальний посібник / за загальною редакцією В.Ю. Хапко Кам'янець-Подільський: ППП «Лібрис», 2005. 127 с.
15. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів: Навчальний посібник / [Н.В. Стратій, О.І. Грищенко, О.Г. Істомін та ін.]. - ХНМУ, 2012. 104 с.
16. Хемберг С. пляжний волейбол/С. Хемберг, А. Папагеоргіу. – М: Владос, 2004. 328 с.

Лекція 2. Основи техніки гри в пляжний волейбол.

План

1. Загальні положення техніки гри.
2. Техніка гри у пляжний волейбол.
 - 2.1. Техніка гри у нападі.
 - 2.2. Техніка гри у захисті.

1. Загальні положення техніки гри.

На кожному етапі свого розвитку вона є засобом ведення спортивної боротьби, що дає змогу гравцю у межах правил вирішувати певні тактичні завдання в різних ігрових ситуаціях. Для досягнення успіху в умовах, що швидко змінюються волейболіст повинен володіти широким колом технічних прийомів і способів, ефективно застосовувати їх у грі, що визначається поняттям «технічна майстерність спортсмена». Критеріями найвищої технічної майстерності є:

- різносторонність, яка визначається широким колом технічних прийомів і (їх варіантів), які вміє виконувати волейболіст;
- ефективність, як рівень високої результативності технічних прийомів, побудованих на вмінні використовувати свої можливості в певних умовах ігрової діяльності;
- стабільність, що характеризується стійкістю техніки до дії різних збиваючих факторів і постійністю досягнення високих результатів в усіх умовах діяльності.

У процесі розвитку пляжного волейболу виконання технічних прийомів, а також критерії їх оцінювання змінювалися й удосконалювалися залежно від:

- співвідношення рівнів розвитку нападу й захисту;
- рівня фізичної підготовки гравців;
- розробки нових концепцій ведення гри і побудови ефективних тактичних схем у нападі та захисті;
- зміни правил гри.

Так, підвищення рівня фізичної підготовки гравців і формування нових підходів до організації гри у нападі призвело до прискорення гри, широкого використання нападаючих ударів з гри низьких швидкісних та коротких передач. Застосування таких ударів вимагало скорочення амплітуди рухів гравця, розширення діапазону використання швидкісних та прискорених других передач. Підвищенню атакуючого потенціалу команд, активізації нападу сприяла зміна правил гри (дозвіл переносу рук при блокуванні), що сприяло закріпленню захисних дій команди. Плідна співдружність

передового досвіду та наукового пошуку створюють передумови для виникнення нових шляхів удосконалення техніки нападу та захисту.

2.Техніка гри у пляжний волейбол.

Техніка гри волейболіста складається з техніки нападу (переміщення, подачі, передачі, нападаючі удари) і техніки захисту (переміщення, прийом м'яча з подачі і від нападаючого удару, блокування). Кожний прийом виконують різними способами. Оволодіння різноманітними навиками, уміннями прийомів техніки визначає високий рівень підготовки волейболіста, його технічні можливості у вирішенні тактичних завдань у різних ігрових умовах.

2.1.Техніка гри в нападі.

Стійки та переміщення.

Часта зміна ігрових ситуацій вимагає від волейболіста постійної готовності до виконання різних ігрових прийомів. Тому волейболіст повинен уміти своєчасно приймати раціональну стійку для наступних швидких переміщень.

У грі застосовуються три стійки – висока, середня й низька, кожна з яких характеризується згинанням ніг і нахилом тулуба.

Висока стійка – ноги на ширині плечей, одна попереду. Згинання ніг і нахил тулуба незначні, руки перед тулубом, маса тіла розподілена по всій площині опори. Застосовується при прийомах та передачах м'яча, який летить з невеликою швидкістю, а також при виконанні нападаючого удару та блокуванні.

Середня стійка – відрізняється від високої більшим згинанням ніг, найбільш зручна при прийомі м'яча після подачі та при страхуванні.

Низька стійка – гравець присідає, тулуб дещо нахилений вперед, загальний центр ваги зміщений на передню частину опори. Застосовується при грі у захисті, прийомі м'ячів, які летять з великою швидкістю.

Знаходячись у стійці, гравці уважно стежать за м'ячем. Стійка не повинна бути напруженою, гравці, готуючись до прийому, можуть переступати з ноги на ногу.

Переміщення. Переміщення гравця розпочинається з переносу ваги тіла на передню частину стопи і виконується м'яким пружним кроком. Швидкість та спосіб переміщення обираються залежно від ситуації. При виконанні захисних дій гравець, як правило, переміщується приставним, подвійним кроком, стрибком чи кидком. При виконанні дій у нападі використовують поєднання бігу та стрибків. При подвійному кроці рух розпочинає нога, яка стоїть позаду. Стрибок виконується почерговим активним відштовхуванням ніг.

Аналіз техніки передачі м'яча двома руками зверху

Передача – прийом гри, з допомогою якого створюються найбільш сприятливі умови для завершення взаємодій команди атакуючим ударом.

Слід зазначити, що в пляжному волейболі передача двома руками зверху практично не використовується.

Розрізняють наступні способи передач: двома руками зверху, двома руками зверху в стрибку, однією рукою в стрибку, двома руками в падінні назад з перекатом на спину. За напрямом (відносно того хто виконує передачу) передачі бувають: уперед, над собою, назад; довжиною довгі – через зону, короткі – з зони в зону, скорочені – в межах зони; висотою траєкторії: високі – більше 3 м, середні – до 2 м, низькі – до 1 м. Поєднання цих параметрів (довжини й висоти) визначає швидкість польоту м'яча при передачах (повільні, прискорені та швидкісні). Передачі можуть бути спрямовані близько до сітки – до 0,5 м і віддалені від сітки – більше 0,5 м.

Техніка передачі двома руками зверху складається з вихідного положення, зустрічного руху рук до м'яча, амортизації та фінального зусилля кистями. Після переміщення до м'яча у вихідному положенні тулуб волейболіста розміщений вертикально, ступінь згинання ніг залежить від висоти траєкторії польоту м'яча, стопи паралельно або одна дещо попереду. Руки виносяться вгору, кисті у формі овалу й оптимально напружені.

Більш складний спосіб передачі – однією рукою в стрибку. Він застосовується в ускладнених умовах польоту м'яча – над сіткою. В цьому випадку після стрибка руку виносять високо над головою. Кисть розвертають долонею і вперед, більшою мірою пальці напружують. Передача виконується за рахунок активного розгинання рук у ліктьовому суглобі.

Методика навчання техніки передачі м'яча двома руками зверху
Однією з головних умов у навчанні техніки передачі м'яча двома руками зверху є вихід під м'яч та правильне положення рук при виконанні передачі. Підготовчі вправи спрямовують на те, щоб гравці правильно розміщували пальці й кисті рук на м'ячі в момент передачі. Це сприяє створенню уяви про положення рук під час виконання передачі. Після того, як гравці навчилися виконувати передачу на місці зі зміною її напрямку висоти й траєкторії, можна переходити до вивчення передач з виходом під м'яч у різних напрямках. Для цього використовують набивні м'ячі та спеціальні прилади (підвісні м'ячі, тренажерні пристрої тощо), які дозволяють навчати гравців виходити під м'яч, фіксувати положення готовності й удосконалювати структуру рухів при передачі. Вивчивши передачу вперед, над собою, назад і в сторону з основної стійки, розпочинають засвоювати передачу м'яча двома руками зверху після

переміщення, виконуючи її з різної висотою, довжиною та швидкістю польоту м'яча.

Надалі всі вправи, які застосовуються для вдосконалення передач, ускладнюються шляхом виходу для прийому м'яча, який спрямовують у різних напрямках у поєднанні з ускладненими способами переміщень.

Аналіз техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу.

Вихідне положення гравця в момент підготовки до прийому м'яча таке: ноги зігнуті в гомілковостопних, колінних і тазобедерних суглобах, тулуб нахилений уперед відносно вертикальної осі тіла, руки в ліктьових та променезап'ясних суглобах випрямлені, передпліччя супіновані і зведені один до одного. Швидкість руху частин тіла і ступінь м'язової напруги у вихідному положенні мінімальні (кисть лівої руки знаходиться знизу, великий палець правої руки знаходиться на середній фаланзі вказівного пальця правої руки, великий палець лівої руки знаходиться на останній фаланзі вказівного пальця правої руки).

У підготовчій фазі волейболіст спочатку дещо збільшує кут згинання ніг у колінних та гомілковостопних суглобах, опускаючи загальний центр ваги тіла донизу, а потім активним розгинанням ніг і випрямленням тулуба збільшує його, одночасно зміщуючи руки вперед-вверх на зустріч до м'яча. До моменту торкання рук з м'ячем їхня швидкість знижується, що свідчить про більш повільне гальмівне розгинання ніг до початку робочої фази. Зниження швидкості руху рук у цьому випадку – необхідна умова м'якого торкання передпліч з м'ячем та надання йому нового руху по заданій траєкторії. Зміщення рук уперед-вверх здійснюється головним чином випрямленням тулуба в тазобедерних суглобах. Далі гравець виконує супроводжувальний рух руками, який поступово сповільнюється. Значно розгинаються ноги в колінних суглобах, що характеризує активність цього руху у підготовчій фазі.

Таким чином, техніка прийому-передачі м'яча двома руками знизу характеризується плавним рухом випрямлених рук, які зміщуються вперед-вверх, випрямленням тулуба та розгинанням ніг у колінних і гомілковостопних суглобах, які дещо гальмуються до моменту торкання рук з м'ячем.

Методика навчання техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу

При вивченні техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу спочатку увагу гравців сконцентровують на постійному положенні рук та їх роботі під час прийому-передачі. Для цього обирають найбільш зручне положення, яке надалі бажано закріпити й не змінювати, оскільки при зміні положення найменше перевищення одного передпліччя над іншим змінює напрям польоту м'яча. На початковому етапі використовують різні імітаційні вправи,

під час виконання яких уточнюються положення рук, одночасний їх рух у плечових та ліктьових суглобах у поєднанні з активною роботою ніг. Коли гравець навчився координувати рухи (рук, ніг, тулуба), можна переходити до вправ з м'ячами.

Подачі – це способи введення м'яча в гру. В сучасному волейболі подачу використовують як ефективний засіб атаки, за допомогою якого суперники ускладнюють підготовку тактичних комбінацій у нападі.

Подачі бувають: нижні пряма і бокова, верхні пряма і бокова. Подачі використовуються відповідно до правил гри: волейболіст подає, стає за майданчиком на місце подачі, підкидає м'яч і ударом руки спрямовує його на бік суперника. Розрізняють подачі силові, націлені і планеруючі. Точне виконання подачі значно ускладнює прийом суперникові. Варіативність застосування подач підвищує ефективність застосування подач підвищує атаки за рахунок швидкості м'яча, що летить (силова подача), точності (націлена подача), зміни траєкторії і польоту (планеруюча подача).

Нижня пряма подача.

У вихідному положенні гравець стоїть лицем до сітки, тулуб нахилений уперед, ліва нога попереду зігнута в колінному суглобі. М'яч знаходиться на дещо зігнутій лівій руці на рівні пояса. При замаху пряма права рука відводиться назад. М'яч підкидається на висоту 20–30 см. Удар виконується зустрічним рухом правої руки (основною напруженої кисті) знизу-вперед-вверх приблизно на рівні пояса. Під час удару гравець переносить вагу тіла з правої ноги на ліву. Після удару рукою виконує супроводжувальний рух уперед (рис. 25).

Точність нижньої прямої подачі обумовлена трьома основними факторами:

- напрямом замаху, він повинен бути назад;
- висотою підкидання, вона повинна бути невисокою (у початківців вона залежить від рівня розвитку швидко-силових здібностей і компенсується амплітудою замаху);
- точкою удару по м'ячу, вона повинна бути приблизно на рівні пояса.

Верхня пряма подача. Приймавши вихідне положення, ліва нога попереду, права позаду, м'яч знаходиться на дещо зігнутій лівій руці на рівні плеча, права рука пряма, волейболіст, прицілившись в певну зону, підкидає м'яч на висоту 30–40 см та відводить руку для замаху. В основній фазі верхньої прямої подачі гравець переносить вагу тіла з лівої ноги на праву, в цей же момент права рука рухається вперед-вверх на зустріч до м'яча з наростаючою швидкістю. Потім гравець долонею виконує удар по м'ячеві. Удар супроводжується миттєвим довільним зусиллям, фіксуючим дистальні

ланцюги руки у положенні удару і тих, що гальмують подальше зміщення руки в просторі. Тулуб продовжує рухатися вперед, його вага переноситься на ліву ногу, що стоїть попереду, права нога повністю випрямляється в колінному суглобі. Погляд гравця зосереджений на м'ячеві. Суттєвими елементами техніки верхньої прямої подачі є: підвищення влучності удару по м'ячеві, зниження висоти підкидання м'яча, зменшення амплітуди замаху. Головне завдання при виконанні подачі – виконати удар по центру м'яча без будь-яких рухів кистю. При цьому ударний рух повинен бути короткочасним та виконуватися долонею напруженої кисті.

Бокова подача.

Силова подача. Сучасний волейбол характеризується потужними силовими подачами м'яча в стрибку. Швидкість польоту м'яча під час виконання таких подач сягає 115–120 км/год. Техніка виконання цієї рухової дії дещо схожа із технікою нападаючого удару з глибини майданчика. Силова подача м'яча в стрибку складається з п'яти фаз: підкидання м'яча, розбігу, стрибка, удару по м'ячеві та приземлення.

Гравець розміщується на відстані чотирьох метрів (деколи й далі) від лицьової лінії у вихідному положенні права нога – попереду, м'яч знаходиться на дещо зігнутій витягнутій правій руці (деякі гравці (правші) використовують ліву руку або підкидають м'яч двома руками) на рівні грудей.

Виконавши підкидання м'яча на відстань до трьох метрів із поступовим обертанням, гравець виконує короткий крок лівою ногою, широкий стрибковий крок правою ногою з п'ятки на носок, приставляє ліву ногу дещо попереду правої. Одночасно з цим, відводить обидві руки для замаху й згинається вперед. За рахунок активного розгинання м'язів гомілкостопів, колінного суглоба, тулуба та маху руками гравець вистрибує ввверх.

Методика навчання подачі.

Навчання всіх ігрових прийомів, у тому числі й подач, розпочинають з показу, пояснення та імітації з метою створення вірної уяви про характер руху. Надалі прийом вивчають у спрощених умовах, де гравці навчаються вірної структури виконання способу подачі. Потім подачу розучують в ускладнених умовах, близьких до ігрових, де гравці готуються до вільного виконання подач у грі. Доцільно вивчення подач поєднувати з удосконаленням передачі м'яча двома руками зверху та прийомом-передачі двома руками знизу. На початковому етапі навчання техніки нижньої прямої подачі потрібно навчити гравців приймати вірне вихідне положення та підкидати м'яч на оптимальну висоту. Слід пам'ятати, що вірно підкинутий

м'яч повинен впасти всередині біля лівої ноги. Спочатку можливий варіант розміщення гравців поперек майданчика на відстані 5–6 м, подачу намагатися виконувати чітко на партнера. Надалі відстань збільшують до 9–12 м. Використовуючи вправи через сітку, можна розпочинати виконувати подачу також з відстані 5–6 м, поступово збільшуючи її, аж поки подачу можна буде виконувати з місця подачі. Навчаючи техніки нижньої прямої подачі на етапах удосконалення рухової дії використовують подачі на влучність, а також вправи змагального характеру.

Прямий нападаючий удар – найбільш ефективний засіб завершення атакуючих дій команди. За напрямом атаки розрізняють такі нападаючі удари: - напрям польоту м'яча відповідає напрямі розбігу (стрибка) гравця; - удари з переводом, коли відповідні параметри не збігаються.

За швидкістю польоту м'яча розрізняють силові, кистьові та обманні нападаючі удари. За технікою виконання нападаючі удари поділяють на прямі (лицем до сітки) та бокові (боком до сітки).

Прямий нападаючий удар має чотири фази (розбіг, стрибок, удар по м'ячу, приземлення), кожна з яких складається з мікрофаз.

У фазі розбігу волейболіст вирішує два основних завдання: досягнення найбільшої висоти стрибка та максимальної його точності відносно швидкості (траєкторій) польоту м'яча. За своєю ритмічною структурою розбіг поділяють на мікрофази: початок, середину та стрибок. У початковій мікрофазі розбігу з метою визначення характеру польоту м'яча (напряму і траєкторію) волейболіст виконує один-два кроки у повільному темпі. В мікрофазі (середина) він визначає траєкторію польоту та коректує свій напрям та швидкість розбігу.

У другій фазі – стрибку – гравець виконує широкий біговий крок правою ногою з п'ятки на носок, ліву ногу приставляє до правої, руки відводить назад. Ноги згинаються в колінах, а тулуб у тазобедерних суглобах. Потім руки роблять мах уперед-вверх, ноги розгинаються в усіх суглобах і відриваються від опори, тіло набуває вертикального злету з незначним нахилом тулуба вперед. Одночасно зі злетом гравець виконує замах правою рукою вверх-назад, ліва рука затримує рух на рівні плеча. Тулуб прогинається у грудному та поперековому відділах хребта, ноги дещо згинаються в колінах. Важливо, щоб кисть руки, яка виконує удар, заносилась не за голову, а була над плечем, вище плеча також повинен бути і лікоть.

У третій фазі – ударі по м'ячу – права рука випрямляється в ліктьовому суглобі, витягується вперед-вверх. Удар виконується різким, послідовним скороченням м'язів живота, грудей та руки. При цьому кисть руки, яка

виконує удар, накладається на м'яч позаду-зверху в природному стані напруги. Цей стан обумовлений тактичними завданнями атаки та буде збільшуватися в сторону напруги при необхідності підвищення точності удару. Вірний ударний рух кисті – основа успіху щодо техніки нападаючого удару. Він повинен виконуватися навколо вертикальної осі. На початковому етапі навчання та вдосконалення техніки нападаючих ударів особливу увагу приділяють не силі удару, а його своєчасності й напрямку.

У четвертій фазі гравець приземляється на зігнуті ноги, що попереджує опорно-руховий апарат від травм та дозволяє одразу перейти до наступних дій

2.2. Техніка гри в захисті.

Для того, щоб надійно грати в обороні і встигати вчасно до м'яча, вчасно приймати стійку захисника (низько): ноги сильно зігнуті в колінних суглобах, гравець готовий прийняти сильний нападаючий удар і переміститися в будь яку сторону. Переміщуються в грі у захисті кроком або бігом у різних напрямках. При блокуванні нападаючих ударів стрибки виконують з місця, а також після переміщення вздовж сітки. Приймаючи в захисті важкі м'ячі, гравець, часто виконує передачу з падінням. Приймання м'яча з подачі і нападаючих ударів. Подачі і нападаючі удари можна приймати двома руками зверху або двома руками знизу.

Прийом-передача.

Блокування. Прийом гри, який застосовують для протидії щодо атакуючих ударів суперника. З технічної точки зору це один з найскладніших технічних прийомів. Оволодіння блокуванням на високому рівні озброює гравця додатковою грізною зброєю – контратакою, здатною не тільки перешкоджати шляху польоту м'яча над сіткою після атакуючих дій суперника, але й активно впливати на виграш очка, партії та матчу в цілому.

Блокування може виконуватись одним гравцем (одиначне) (рис. 52), двома (рис. 53) або трьома (рис. 54, 55) (групове) у стрибку з місця та після переміщення. При блокуванні нападаючих ударів з краю сітки долоні блокуючих розвернуті так, щоб м'яч, торкнувшись їх, відскочив на майданчик суперника.

Переднє падіння. Прийом м'яча двома чи однією рукою в падінні на руки з наступним ковзанням на грудях-животі переважно застосовується в чоловічому волейболі. Гравець з останнім кроком (як правило випад) посилає тулуб униз-уперед під кутом 25–30 градусів до майданчика. Підбивши м'яч двома руками знизу і в останній момент зігнувши їх у ліктьових суглобах або тильною стороною долоні в безопорному положенні, він витягує обидві руки вперед та, торкнувшись підлоги, згинає ноги в колінах, а руки в ліктьових

суглобах, відштовхується назад – у сторону, сприяючи поступовому переходу тулуба в горизонтальне положення. Голову при цьому максимально відводить назад. Потрібно відмітити, що в окремих випадках при прийомі складних м'ячів і приземленні під гострим кутом (до 20 градусів) ударний рух можливий при торканні підлоги опорної ноги, а ковзання на грудях-животі-стегнах (рис. 67, 68).

Бокове падіння.

Сучасний волейбол характеризується перевагою нападу над захистом. У зв'язку зі зростанням ростових даних та атлетичної підготовки гравців виникає нагальна потреба в розширенні арсеналу техніко-тактичних дій гравця в захисті. Бувають моменти в грі, коли суперник спрямовує м'яч убік (лівий, правий) від захисника; у такому випадку, щоб «дістати» цей м'яч, застосовують прийом-передачу м'яча двома руками знизу з наступним боковим падінням на руку.

Контрольні запитання.

1. Які ви знаєте технічні елементи гри у нападі в пляжному волейболі?
2. Які ви знаєте технічні елементи гри у захисті в пляжному волейболі?
3. Характеристика техніки гри в пляжний волейбол.
4. Етапи та методи навчання технічним елементам.
5. Класифікація ігрових стійок у пляжному волейболі.
6. Способи переміщення гравця на ігровому майданчику у пляжному волейболі.
7. Особливості техніки виконання передачі м'яча двома руками знизу та методика навчання.
8. Особливості техніки виконання подачі (різновиди подач) методика навчання.
9. Особливості техніки виконання нападаючого удару методика навчання.
10. Класифікація блокування м'яча у пляжному волейболі. Техніка виконання одиночного блокування.

Рекомендована література

Основна

1. Вієра Б. Л. Волейбол. Кроки до успіху: пер. с англ. / Барбара Л. Вієра, Бонні Джілл Фергюсон. М: Астрель, 2006. 161 с.

2. Волейбол: Зразкова програма спортивної підготовки для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву (етапи спортивного вдосконалення), шкіл вищої спортивної майстерності. М.: Радянський спорт, 2004. 96 с.
3. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. Тернопіль: ТНПУ, 2004. 59 с.
4. Клещов Ю.М. Волейбол / Ю.М. Кліщов. М.: Фізкультура та спорт, 2005. 400 с.
5. Козак Є.П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник / Є.П. Козак, М.В. Прозар. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. 152 с.
6. Костюков В.В. Пляжний волейбол: Методичний збірник Всеросійської федерації волейболу / за загальною редакцією В.В. Костюкова, В.В. Нирки. - Москва: ВФВ, 2011. 84 с.
7. Кунянский В. А. Волейбол: о деяких аспектах гри та судійства / В.А. Кунянский. М.: ТВТ Дивизион, 2009. 72 с.
8. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. Івано-Франківськ: Лілея НВ, 2001. 196 с.
9. Піменов М.П. Пляжний волейбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / М.П. Піменов, І.М. Тищенко. - Київ, 2003. 156 с.
10. Пляжний волейбол. Педагогічне, медико-біологічне та психологічне супроводження підготовки спортсменів (вітчизняний та зарубіжний досвід): Методичний збірник / В. В. Нірка, Є. А. Шамбер, В. В. Костюков та ін. - М.: ВФВ, 2011. - 84 с.
11. Прозар М.В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М.В. Прозар, В.В. Слюсарчук, М.В. Зубаль, С.М. Телебей. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.
12. Пустовалов В.О. Волейбол (теорія та методика навчання): навчальном методичний посібник / В.О. Пустовалів. - Черкаси, 2011. - 65 с.
13. Різновиди волейболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sportradar.ru/article/raznovidnosti-volejbola.html>
14. Спортивні ігри волейбол/ [Є.П. Козак, І.О. Кірілов, Е.Л. Левицький та ін.] навчальний посібник / за загальною редакцією В.Ю. Хапко Кам'янець-Подільський: ППП «Лібрис», 2005. 127 с.
15. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів: Навчальний посібник / [Н.В. Стратій, О.І. Грищенко, О.Г. Істомін та ін.]. - ХНМУ, 2012. 104 с.
16. Хемберг С. Пляжний волейбол/С. Хемберг, А. Папагеоргіу. – М.: Владос, 2004. 328 с.

Лекція 3. Основи тактики гри в пляжний волейбол.

План.

1. Загальні положення тактики гри.
2. Тактика гри у пляжному волейболі.
3. Вплив зовнішніх умов під час гри у пляжний волейбол
4. Подача і тактика захисту в пляжному волейболі
5. Прийом і тактика нападу в пляжному волейболі

Тактика гри.

На змаганнях, залежно від ігрової ситуації, що складається на майданчику, гравці застосовують найефективніші ігрові прийоми в конкретних умовах.

Тактику, як і техніку гри, розділяють на тактику нападу і тактику захисту. Тактика гри складається з індивідуальних і групових тактичних дій.

У тактичній підготовці можна виділити чотири методично пов'язаних завдання:

1. Розвиток у гравців тактичного мислення, швидкості складних реакцій, орієнтування на майданчику, кмітливості, творчої ініціативи і здатності прогнозувати рішення різних рухових завдань.

2. Навчання гравців індивідуальних дій і найпростіших взаємодій з партнерами у нападі та захисті, навчання командних дій, які визначаються розташуванням гравців на майданчику та визначенням їх функцій.

3. Формування у гравців уміння ефективно використовувати окремі технічні прийоми й тактичні навички залежно від своїх можливостей і особливостей гри суперника.

4. Розвиток у гравців здатності швидко переключатися з одних дій у нападі чи захисті на інші залежно від обставин на майданчику та особливостей дій суперника.

2.1. Тактика нападу.

Індивідуальні тактичні дії вивчають, удосконалюючи прийоми техніки нападу.

У нападі гравці повинні вміти правильно вибирати місце на майданчику і спосіб дій, спрямовані на організацію атаки, володіти різноманітними нападаючими ударами і застосовувати їх залежно від ігрової ситуації.

Гравцеві слід зайняти таке положення, яке дасть йому змогу добре бачити партнерів і суперників, майданчик, сітку і напрямок польоту м'яча, щоб створити передумови для успішного виконання ігрових прийомів.

Тактика подач. Основним завданням подачі є не лише вміле введення м'яча в гру, а і виграш очка з подачі. Подачу націлюють на зв'язуючого або активного нападаючого гравця на лінії, який зв'язує комбінації, пересуваючись на заздалегідь передбачені місця.

Волейболіст повинен вміти виконувати силові і націлені подачі. Силу подачу використовують, якщо вона стабільна, а суперники слабо володіють прийомом. Подачу з високою траєкторією виконують тоді, коли метеорологічні умови (сонце, вітер) заважають суперникам. Подачі виконують на передню лінію майданчика, якщо суперники готуються приймати сильну подачу. Слід чергувати сильні і націлені подачі, подавати на гравця суперника, який виходить для виконання подачі.

Тактика передач. У сучасному волейболі якість володіння передачею є основою застосування тієї чи іншої системи гри. Команда, яка досконало володіє першою передачею, може використовувати будь-яку систему.

Перш ніж виконати передачу, слід визначити її напрямок, щоб створити найкращі умови гравцеві, що нападає, для завершення атаки. Передачі направляють нападаючому, проти якого грає слабший блокуючий гравець команди суперників. Доцільно виконувати передачі на край сітки і швидкісні для ускладнення дій блокуючих команди суперників. Передачі слід направляти сильнішому нападаючому гравцеві, використовуючи його індивідуальні особливості. Якщо гравець недостатньо підготовлений до завершення атаки, йому роблять передачу вертикально, на певній висоті та у визначеному місці. Для будь-якої тактичної комбінації важливою є перша передача: вона дає змогу перейти від захисту до нападу.

Тактика нападаючих ударів. Універсально підготовлений нападаючий уміє виконувати удари на різній відстані від сітки, із стрибком після розбігу і з місця, після різних за характером передач. При виконанні нападаючих ударів слід враховувати слабші місця в захисті команди суперника, обов'язково вміти змінювати напрямок нападаючих ударів, чергувати сильні, слабші нападаючі удари з обманними, спрямовувати нападаючий удар на суперника, який погано володіє прийомом м'яча.

Групові тактичні дії - це взаємодія кількох гравців, спрямована на підготовку і успішне завершення атаки. Основою групових тактичних дій у нападі є взаємодія гравця.

2.2.Тактика захисту.

Індивідуальні тактичні дії. Вивчають і удосконалюють індивідуальні тактичні дії разом із удосконаленням прийомів техніки гри в захисті. Індивідуальні тактичні дії зумовлюються вибором місця та доцільним

застосуванням прийомів техніки. Розрізняють індивідуальні тактичні дії, що застосовуються для прийому подачі, нападаючих ударів і блокування.

Тактика прийому подач. Гравець визначає своє місце на майданчику залежно від характеру наступної подачі суперника. Для прийому сильних подач рекомендується стояти далі від сітки, а для слабких ближче до неї. Гравці повинні вміти організовувати і успішно здійснювати різні тактичні комбінації з завчасно обумовленою зміною місць. Залежно від траєкторії і сили подачі м'яча, гравець визначає спосіб його прийому, та напрямок руху - від розміщення партнерів.

Тактика прийому нападаючих ударів. Щоб правильно вибрати місце при прийомі м'яча від нападаючого, необхідно визначити, з якої зони суперник виконує нападаючий удар. Після цього визначають напрямок нападаючого удару і готуються до переміщення в зону удару. Вибір місця захисником залежить від висоти стрибка нападаючого і від того, на якій відстані від сітки знаходиться м'яч. Спосіб прийому м'яча і можливий напрямок його руху залежить від характеру нападаючого удару. Уміння спостерігати за діями суперника допомагає правильно вибрати місце на майданчику. Якщо оцінка дій суперника безпомилкова, то ви маєте змогу своєчасно вибрати позицію та спосіб прийому м'яча.

Тактика блокування. У сучасному волейболі підвищилась роль індивідуального блокування, коли кожний гравець персонально відповідає за дії суперника відповідної зони. Блокуючий насамперед повинен вміти передбачити, з якої зони виконуватиметься нападаючий удар. Після переміщення в потрібну зону, визначають доцільність блокування залежно від виконання нападаючого удару. Потім визначають момент стрибка, на блок і постановку рук відповідно до напрямку удару. Тому при вивченні тактики блокування особливу увагу звертають на вибір місця і своєчасність стрибка, розміщення рук над сіткою, вміння стежити за діями нападаючого в момент удару і швидке переключення на інші дії.

Групові тактичні дії у захисті. Складаються із взаємодій двох гравців, а також між лініями при прийманні м'яча від нападаючих ударів і на страхуванні. Головне у взаємодії те, що гравці, які не беруть участі в блокуванні, повинні забезпечити прийом м'яча в зонах, не закритих блоком. Групові тактичні дії рекомендується вивчити із взаємодії двох гравців: двох блокуючих, які стоять у суміжних зонах, блокуючого і страхуючого, блокуючого і захисника. Згодом включають вправи для трьох і чотирьох гравців у різних варіантах (блок, страхування, захист).

3.Вплив зовнішніх умов

На нерівному піщаному покритті дуже важливо, щоб гравець був у стані рівноваги; така стійка дозволяє зробити швидкі переміщення у будь-якому напрямку, а також технічно правильно виконати передачу на удар свого партнера.

Стрибок на удар чи подачу рекомендується виконувати з одночасним відштовхуванням обох ніг - т. зв. "стрибка" в останньому кроці.

Поштовх із однієї ноги рекомендується застосовувати, коли потрібно погасити інерцію вимушеного довгого розбігу.

На сонці дуже ефективною є подача "свічкою", яка ускладнює прийом її супротивником і вибиває його зі звичного ігрового ритму.

При попутному вітрі:

- не ризикуй на подачі
- подавай у далеку третину майданчика
- стеж за підкиданням м'яча при подачі у стрибку

При зустрічному вітрі:

- ризик на подачі виправданий
- бажано варіювати силу та довжину подачі, що вибиває противника з правильної позиції на прийомі
- іноді можна направити подачу між гравцями супротивника, щоб порушити їхню взаємодію
- застосування подачі зі зворотним обертанням може дати ефект різкого відхилення м'яча від ймовірної точки прийому
- ефективною може бути укорочена подача зверху по діагоналі майданчика супротивника та між тими, хто приймає

При бічному вітрі:

- намагайся подати все ж таки проти вітру
- є сенс подавати з бічним обертанням, використовуючи напрямок вітру "по" або "проти" обертання м'яча
- якщо вдається знайти зустрічний вітер, результативною може бути укорочена подача по діагоналі
- подаючи "від вітру", треба спрямовувати м'яч ближче до задньої лінії
- при низькому сонці вибір потрібної позиції на подачі та напрямки подачі "по сонцю" буде зліпити противника

4.Подача і тактика захисту

Стратегія команди, що подає, полягає в тому, щоб порушити побудову атаки противника за рахунок тактично правильної та/або потужної подачі, що в свою чергу істотно підвищить шанси на подальшу успішну гру в захисті.

Ключ до успіху команди, що подає, це правильний вибір напрямку подачі, так як практично завжди приймає гравець потім виконує нападаючий удар.

Слабкості противника в прийомі-пасі-ударі повинні луштим чином використовуватися командою, що подає.

Ось деякі поради:

- використання своїх сильних сторін
- застосовуй свою найсильнішу подачу
- місце подачі треба вибирати так, щоб після виконання можна було встигнути на блок
- використання слабкостей противника
- подавай на найслабшого у прийомі гравця супротивника
- несподівано можна "перевірити" на прийомі та іншого гравця, начебто з гарним прийомом
- подавай на фізично слабшого гравця противника / втомленого або несучого основне стрибкове навантаження /

Для захисту в полі дуже важливим, крім швидкісних якостей, передбачення дій противника та техніки обробки м'яча, є розподіл ігрових функцій пари та взаємодія партнерів:

- блокуючий гравець завжди намагається закрити заздалегідь обумовлену зону свого майданчика, тобто блокує не м'яч, а захищає частину поля
 - захисник повинен до останнього моменту залишати в невіданні нападаючого супротивника щодо того, яку зону свого поля він захищатиме
 - у розподілі функцій блокуючий - гравець у полі чоловічі пари, як правило, спеціалізовані, у той час як у жіночих командах обидва гравці виконують їх часто рівною мірою
- для блокуючого гравця важливо:
- займати правильну вихідну позицію, щоб встигнути і на блок і переміститися від сітки на захист, якщо цього вимагатиме ігрова ситуація;
 - зазвичай ця позиція розташована в районі 2-х метрів від сітки
 - при поганому прийомі подачі або при поганій передачі на удар блокуючий гравець повинен швидко відійти в поле для виконання захисних функцій
 - заздалегідь блокуючий повинен сигналізувати своєму партнеру /рукою, пальцями тощо. яку зону він буде закривати своїм блоком
 - до останнього моменту блокуючий повинен приховувати від гравця противника, що б'є, свої дії - чи буде він блокувати або грати в полі як захисник

- блокуючий повинен уміти обманювати супротивника – показати всім своїм виглядом, що йде на блок, а насправді швидко переміститися для захисних дій

для захисника важливо:

- займати таку стартову позицію, яка дозволяла б страхувати свого гравця, що б'є, обробляти відскоки від блоку і, головне, приймати нападаючі удари з боку противника; зазвичай ця позиція знаходиться десь у районі 5-6 метрів від сітки, де в разі потреби захисник може відбити нападаючий удар способом "двома руками зверху" /пляжники називають цей технічний прийом "томагавк"/

- свою остаточну позицію для прийому удару захисник визначає лише після передачі на удар

- попереднє рішення – де грати у захисті – приймається, виходячи зі своїх слабких та сильних сторін, а також знання конкретного суперника

5.Прийом і тактика нападу.

Як приймаюча команда реагує на сильну подачу і як нападник приймає рішення про спосіб та спрямування свого удару?

Потрібно припустити, що хороший прийом не може бути виконаний досить часто і що часто передача на удар впливає з глибини поля.

Взаємодія атакуючої пари також важлива, як і її взаємодія у захисті-блокуванні.

Дуже часто обманний блок і умілі дії захисника противника щодо заняття позиції в полі можуть ввести в оману нападаючого гравця. І тут йому допоможе прийти його партнер, якому легше оцінити дії противника. Ця допомога здійснюється шляхом подачі своєму нападнику певного сигналу. Ця взаємодія атакуючої пари є дуже характерною особливістю гри професіоналів-пляжників.

При побудові прийому та атаки можуть бути рекомендовані наступні моменти для практичного застосування:

- стартова позиція для прийому подачі розташована десь близько 6 метрів від сітки;

- кожен гравець приймає відповідно за половину поля; за «стик» відповідає гравець, що стоїть по діагоналі по відношенню до супротивника, що подає, або гравець, який краще володіє цим технічним елементом;

- в залежності від напрямку вітру приймаюча пара зміщується назад-вперед або в сторони;

- найкращим можна вважати прийом, коли м'яч спрямований між партнерами середньої за висотою траєкторії та в район близько одного метра від сітки
- гравець, який виходить для передачі м'яча на удар, повинен зайняти цю позицію якомога раніше
- висота і напрям пасу на удар визначаються, в першу чергу, можливостями гравця, що б'є, а також зовнішніми факторами; високих та довгих передач слід уникати
- відразу після передачі пасуючий гравець оцінює дії супротивника і сигналізує своєму б'є про позицію захисника; нападник приймає цю підказку, але остаточне рішення – як і куди атакувати – приймає сам.

Контрольні запитання.

1. Які ви знаєте тактичні елементи гри у нападі в пляжному волейболі?
2. Які ви знаєте тактичні елементи гри у захисті в пляжному волейболі?
3. Характеристика тактики гри в пляжному волейбол.
4. Опишіть дії гравця без м'яча: вибір місця при подачі; вибір місця при передачі; вибір місця при атакуючому ударі.
5. Опишіть дії гравця з м'ячем: при виконанні подачі, при виконанні передачі для удару, при виконанні атакуючого удару.
6. Індивідуальні тактичні дії між гравцями в нападі.
7. Індивідуальні тактичні дії між гравцями в захисті.
8. Групові тактичні дії між гравцями в нападі.
9. Групові тактичні дії між гравцями в захисті.
10. Вплив зовнішніх умов під час гри у пляжний волейбол
11. Подача і тактика захисту в пляжному волейболі
12. Прийом і тактика нападу в пляжному волейболі.

Рекомендована література

Основна

1. Вієра Б. Л. Волейбол. Кроки до успіху: пер. с англ. / Барбара Л. Вієра, Бонні Джілл Фергюсон. М: Астрель, 2006. 161 с.
2. Волейбол: Зразкова програма спортивної підготовки для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву (етапи спортивного вдосконалення), шкіл вищої спортивної майстерності. М: Радянський спорт, 2004. 96 с.
3. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. Тернопіль: ТНПУ, 2004. 59 с.

4. Клещов Ю.М. Волейбол / Ю.М. Кліщов. М.: Фізкультура та спорт, 2005. 400 с.
5. Козак Є.П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник / Є.П. Козак, М.В. Прозар. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. 152 с.
6. Костюков В.В. пляжний волейбол: Методичний збірник Всеросійської федерації волейболу / за загальною редакцією В.В. Костюкова, В.В. Нирки. - Москва: ВФВ, 2011. 84 с.
7. Кунянский В. А. Волейбол: о деяких аспектах гри та судійства / В.А. Кунянский. М.: ТВТ Дивізіон, 2009. 72 с.
8. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. Івано-Франківськ: Лілея НВ, 2001. 196 с.
9. Піменов М.П. Пляжний волейбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / М.П. Піменов, І.М. Тищенко. - Київ, 2003. 156 с.
10. Пляжний волейбол. Педагогічне, медико-біологічне та психологічне супроводження підготовки спортсменів (вітчизняний та зарубіжний досвід): Методичний збірник / В. В. Нірка, Є. А. Шамбер, В. В. Костюков та ін. - М: ВФВ, 2011. - 84 с.
11. Прозар М.В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М.В. Прозар, В.В. Слюсарчук, М.В. Зубаль, С.М. Телебей. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.
12. Пустовалов В.О. Волейбол (теорія та методика навчання): навчальном методичний посібник / В.О. Пустовалів. - Черкаси, 2011. - 65 с.
13. Різновиди волейболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sportradar.ru/article/raznovidnosti-volejbola.html>
14. Спортивні ігри волейбол/ [Є.П. Козак, І.О. Кірілов, Е.Л. Левицький та ін.] навчальний посібник / за загальною редакцією В.Ю. Хапко Кам'янець-Подільський: ППП «Лібрис», 2005. 127 с.
15. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів: Навчальний посібник / [Н.В. Стратій, О.І. Грищенко, О.Г. Істомін та ін.]. - ХНМУ, 2012. 104 с.
16. Хемберг С. Пляжний волейбол/С. Хемберг, А. Папагеоргіу. – М: Владос, 2004. 328 с.

Лекція 4. Правила гри організація та методика суддівства змагань з пляжного волейболу.

План

1. Характеристика гри.
2. Споруди й устаткування: ігровий майданчик, сітка і стійки, м'яч, учасники, команди, екіпірування гравців, права й обов'язки учасників.
3. Виграш очок, партії і зустрічі, система рахунки.
4. Ігрові дії: стан гри, ігрові помилки, гра із м'ячем, м'яч у сітки, гравець у сітки, подача, наступальний удар, блок.
5. Тайм-ауті і затриманні, виняткові перерви у грі, зміна сторін майданчики і перерви між партіями.
6. Неспортивна поведінка.
7. Судді, їхні обов'язки і офіційні жести.
8. Надання першої (долікарської) допомоги під час занять спортивними іграми (волейбол).

1.Характеристика гри.

У пляжний волейбол грають двома командами, по 4 гравця в кожній, на майданчику, розділеному сіткою. Запасних гравців може бути не більше двох. Існують різні версії і різні обставини для адаптації гри до ігрових умов і характеристик гравців. Хоча ознаки волейболу і залишаються, пляжний волейбол має менше правил і вони значно спрощені. Важливими моментами залишаються чесна гра і спортивна поведінка учасників.

У пляжному волейболі використовується та ж система, як і в класичному волейболі, де кожен розіграш закінчується очком. Заміни відбуваються під час гри, відповідно до попередньої домовленості. Майданчики розмірами (8х16м) Використовується волейбольний м'яч Mikasa VLS 300. Суддівство виконується одним із суддів, визначених організатором. Розіграш починається з подачі. Команда має право на максимум 3 торкання при поверненні м'яча. Контакт з м'ячем під час блоку не враховується. Один гравець не має права два рази підряд торкатися м'яча. Для стимулювання довгих розіграшів м'яча враховуються тільки грубі технічні помилки. Відбивати м'яч можна будь-якою частиною тіла. Ловити м'яч заборонено. При виграші подачі, повинен подавати наступний гравець, згідно з чергою, узгодженої перед партією.

Коли м'яч знаходиться "поза грою", дозволяється проводити необмежену кількість заміни гравців (оговорюється перед грою, чи встановлюється організаторами турнірів).

Матч складається з розіграшу м'яча (кожен розіграш - одне очко), партії тривають до 21 або 15 очок (виграш повинен бути з різницею не менш

2 очок). Кількість партій до виграшу гри визначається організаторами. У разі нічиєї вирішальна партія грається до 15 очок (виграш повинен бути з різницею не менш 2 очок). Команди міняються майданчиками під час партії, коли досягають 7 - для 21 очок, 5 - для 15 очок. Також зміна майданчиками відбувається по завершенні партії. В партії передбачено одна перерва для кожної команди та одна загальна технічна перерва. Дотик до сітки враховується за помилку. Взаємодія з гравцями команди суперника (штовхання, утримування, дотику) заборонені. Будь-яка помилка карається програвом м'яча з його наслідками (команда суперника отримує очко, і отримує право на подачу, або продовжує подавати).

Суддя протягом усього Турніру залишає за собою право на присудження і зміну категорії гравця (професіонал, любитель). На ігровому майданчику допускається присутність не більше одного професіонала. Для гравців, які потрапляють під категорію професіонал вводяться наступні обмеження: Атакуючі дії в стрибку заборонені; Силова подача в стрибку заборонена..

2.Споруди й устаткування: ігровий майданчик, сітка і стійки, м'яч, учасники, команди, екіпірування гравців, права й обов'язки учасників.

Ігровий майданчик.

1.1.1 Ігрова площадка є прямокутником розмірами 18 x 9 м, оточення вільної зоною шириною мінімум 3 метрів і вільний від будь-яких перешкод простором заввишки мінімум 7 м ігрової поверхні.

1.1.2 Для Світових Змагань ФІВБ ігрова площадок є прямокутник розмірами 18 x 9 м, оточення вільної зони мінімум 5 м від бічних ліній і південь від лицьових ліній, зі вільним простором заввишки мінімум 12,5 м ігрової поверхні.

1.2.1 Поверхня має бути з вирівняного піску, такою пласкою і одноманітною, наскільки може бути, вільна від каменів, раковин і лише, що ще може представляти можливість порізів і травм для гравців.

1.2.2 Для Світових змагань ФІВБ пісок може бути глибиною мінімум 40 див і складатися з добре розпушених піщин.

1.2.3 Ігрова поверхня має становити жодної опасности травмування гравців.

1.2.4 Для Світових Змагань ФІВБ пісок має бути також просіяний до прийняттого розміру, а не бути великим, вільний від рифів та небезпечних частинок. Він може бути занадто дрібним, оскільки це може бути причиною пилу і прилипання до шкіри.

1.2.5 Для Світових Змагань ФІВБ рекомендується брезент для укриття центральної майданчики в разі дощу.

1.3.1 Дві бічні і ще дві лицьові лінії обмежують ігровий майданчик.

Бічні та лицьові лінії входять до розмірів ігрової площадки.

1.3.2 Середньої лінії немає.

1.3.3 Усі лінії шириною 5-8 див.

1.3.4 Лінії повинні прагнути бути кольору, який різко контрастує над кольорами піску.

Лінії майданчики мали вийти зі стрічок, виготовлених із міцного матеріалу і зняти будь-які відкриті кріплення мали вийти з м'якого, гнучкого матеріалу.

Для офіційних міжнародних змагань, які ввечері, висвітлення ігрового поля має бути заввишки від 1000 до 1500 люкс, обмірюване в розквіті як один метр ігрової поверхні.

Для Світових змагань ФІВБ технічний делегат, суддівський делегат і директори турніру повинні визначити уявлені вище умови опасності травмування гравців.

Сітка завдовжки 9,5 метрів і шириною 1 м (+/- 3 див), коли він добре натягнута, розташована вертикально над віссю середини площадки. Воно складається з осередків у формі квадрата зі стороною 10 див. Вгорі і внизу сітки є дві горизонтальні стрічки шириною 5-8 див., виготовлені зі складеного удвічі парусини, переважно темно-синього чи яскравих квітів, прошитий вдоль її повної довжини.

На кінцях верхньої стрічки є відверстина, якими перепущено шнур, що прив'язує гору стрічки до стійки підтримки її натягнутою.

Усередині стрічок перебувають: гнучкий трос вгорі і шнур внизу, для прикріплення сітки до стійки і підтримки її верхи і низу в натягнутому стані.

Дозволено мати рекламу на горизонтальних стрічках сітки.

Дві кольорові стрічки шириною 5-8 див. (однаковою шириною з лініями майданчики) і 1 м прикріплено вертикально до сітки і розташовано над кожною бічною лінією. Їх вважають частиною сітки.

Дозволено мати рекламу на горизонтальних стрічках сітки.

Антенна є гнучкий стрижень завдовжки 1,8 метрів і діаметром 10 мм. Зроблено зі скловолокна чи подібного йому матеріалу. Дві антени прикріплені із зовнішнього краю кожної обмежувальної стрічки і розташовані на протилежних сторонах сітки (Схема 2).

Шкіра антени височити над сіткою на 80 див. і забарвлена полосами контрастних квітів шириною 10 див., переважно червоного та білого.

Антені вважаються частиною сітки і обмежують з обох боків площину переходу (схема 3, правило 14.1.1).

Висота сітки повинна бути 2,43 м для чоловіків, і 2,24 м для жінок.

Вона вимірюється у середині ігрової площадки вимірювальною планкою. На кінцях (над бічними лініями) сітка повинна бути однаковою висоти ігрової поверхні і не може перевищувати офіційну висоту понад 2 див.

Стійки, у яких кріпиться сітка, мало бути круглими і гладенькими, заввишки 2,55 м, бажано регульованими. Вони повинні бути встановлені на рівні відстані 0,7-1,0 м від транспортування кожної бічної лінії до покриття

стійкий. Кріплення стійке до землі у вигляді розтяжок заборонено. Усі небезпечні чи заважають пристосування мають бути усунуті. Стійки повинен мати м'яке покриття.

Усі додаткове обладнання визначено інструкціями ФІВБ.

М'яч може бути сферичним, зробленим з еластичного матеріалу (шкіра або схожий матеріал), який вбирає вологу, тобто. що більше відповідає умовам відкритого повітря, оскільки зустрічі може відбутися навіть якщо має місце дощ. М'яч має всередині камеру, зроблену з гуми чи подібного до неї матеріалу.

Колір: яскраві кольору (такі, як оранжевий, жовтий, рожевий, білий тощо).

Коло: від 65 до 67 див.

Вес: від 260 до 280 грн.

Внутрішнє тиск: від 171 до 221 мілібар або ГПА (0,175- 0,225 кг/кв. див).

Всі м'ячі, використовувані під час зустрічі, повинні мати однакові характеристики щодо кольору, кола, ваги, тиску, типу, і т.д.

Офіційні змагання повинні гратися м'ячами, допущеними ФІВБ.

На Світових Змаганнях ФІВБ потрібно використовувати три м'ячі. І тут 6 подавальників перебувають за одним у кожному трояндрі вільної зони й поодиночці позаду шкірного судді (схема 6).

Команда складається лише з двох гравців.

Тільки два гравці, записані до протоколу, можуть брати участь під час зустрічі.

На Світових змаганнях ФІВБ заборонено тренерський інструктаж під час зустрічі.

Капітан команди повинен бути вказаний у протоколі.

Екіпірування гравців

Екіпірування гравця складається з трусів чи купального костюма. Футболка чи майка необов'язкові, крім випадку, коли передбачено правилами турніру. Гравці можуть мати головні убори.

На Світових Змаганнях ФІВБ гравці даної команди мають нести форму однакового кольору та однакового фасону.

Форма гравців має бути чистою.

Гравці мають відігравати босоніж, крім випадку, коли інше дозволено суддею.

Футболки гравців (чи труси, якщо гравцям дозволено грати без футболок) повинні бути пронумеровані цифрами 1 або 2. Номер може бути розташований на грудях (чи передній частині трусів).

Колір номерів може бути контрастним за кольором футболок. Висота цифр - мінімум 10 див. Ширина ліній номерів повинна бути мінімум 1,5 див.

Якщо обидві команди прибутку назустріч у футболках однакового кольору, то команда господарів має змінити форму. На нейтральному полі команда, записана першою у протоколі, має змінити форму.

Перший суддя розв'яже одній або кільком гравцям:

- а) витратити годину на носках і/або у взутті;
- б) змінити вологі футболки між партіями за умови, що нові футболки відповідають правилам турніру і ФІВБ (правила 5.1.4 та 5.1.5).

На прохання гравців перший суддя розв'яже їм відігравати у тренувальних штанах та у додаткової футболці (під основний).

Заборонено носити будь-які предмети, які можуть призвести до травмування гравця, таких як шпильки, браслети, гіпсові пов'язки тощо.

Гравці можуть мати окуляри під свою відповідальність.

Заборонено носити форму без офіційних номерів (правила 5.1.5 та 5.1.6).

Учасники повинні знати Офіційні правила пляжного волейболу і виконувати їх.

Учасники повинні поважно приймати рішення суддів та їх обговорення. Що стосується сумніву може бути запитане роз'яснення.

Учасники повинні поводитися поважно і ніжно на кшталт ЧЕСНОЇ ГРІ, як щодо суддів, так і щодо інших офіційних осіб, їх товаришів за командою, суперників та глядачів.

Учасники повинні утриматися від дій чи поз, які мають на меті спричинити рішення суддів чи сховати помилки, скоєні своєю командою.

Учасники повинні утриматися від дій, які мають на меті затримку гри.

Спілкування між членами команди протягом зустрічі дозволено.

Протягом зустрічі всім гравцям ДОЗВОЛЕНО розмовляти з суддями, коли м'яч перебуває поза процесом (правило 6.1.2) у трьох наступних випадках:

а) Запитувати роз'яснення застосування чи трактування Правил. Якщо роз'яснення не задовольнити гравців, будь-який з яких повинен негайно повідомити судді, що вони мають право записати свою незгоду до протоколу, як офіційний протест наприкінці зустрічі (правило 25.2.4);

б) Запитувати дозволу:

- змінити форму чи екіпірування,
- перевірити номер подає гравця,
- перевірити сітку, м'яч, поверхню тощо,
- поправити лінії майданчики їхнього вирівнювання;

з) Запитувати тайм-аут (правило 19.3).

Примітка: гравці маємо отримати дозвіл судді для того, щоб залишити ігрове полі.

Наприкінці зустрічі:

а) обидва гравці дякують суддів і суперників;

б) якщо будь-якого гравця попередньо висловлював незгоду з цим суддею, він/вона заслуговують на підтвердити це як протест, записавши її до протоколу (правило 6.1.7 а).

3. Виграш очок, партії і зустрічі, система рахунки.

Варіант А - зустріч з партії:

Зустріч виграється командою, яка перемогла в єдиній партії.

Варіант Б - зустріч із трьох партій до перемоги двічі одній із команд: Зустріч виграється командою, яка перемогла у двох партіях.

Що стосується рівного рахунку за партіями 1-1 (варіант Б, правило 7.1.2), вирішальна партія (третя) грається як "тай-брейк" у системі розіграш-очко (правило 7.4).

Варіант А (правило 7.1.1):

Партія виграється командою, яка першою набирає 15 очків з перевагою мінімум у 2 очки. Що стосується рівного рахунку 14-14, гра триває до переваги у два очки (16-14, 17-15).

Проте межа очок обмежень 17 окулярами, тобто. після рівного рахунку 16-16 команда, набирання 17-го очка, виграє партію з перевагою лише в одне очко.

Варіант Б (правило 7.1.2):

а) дві партії:

Партія виграється командою, яка першою набирає 12 очок. Що стосується рівного рахунку 11-11, команда, першої набирання 12-го очка, виграє партію.

б) вирішальна партія:

Що стосується рівності за партіями 1:1, вирішальна партія (третя) грається як тай-брейк у системі розіграш-очко (Правило 7.4). Партія виграється командою, яка першою набирає 12 очків з перевагою мінімум у 2 очки. Що стосується рівності 11:11, гра триває до переваги у два очки (13:11, 14:12). Ліміта очок немає.

Вирішальна партія грають у відповідність до Правил 7.4 нижче.

Щоразу, коли команда робить помилку у своїй подачі чи помиляється, повертаючи м'яч набік суперника, чи робить будь-яку іншу помилку, команда-суперник виграє розіграш м'яча одним із наступних наслідків:

Якщо команда-суперник подавала, вона набирає очко і продовжує подавати.

Якщо команда-суперник приймала подачу, то вона отримує право подавати без набору очок (перехід), крім вирішальної партії (третьої).

У вирішальній партії очко набирається щоразу, коли команда виграє розіграш, одним із наступних наслідків:

Команда, що подає, набирає очко і продовжує подавати.

Приймаюча команда набирає очко і він отримує декларацію про подачу.

Якщо команда відмовляється грати після вимоги зробити це, вона оголошується не що з'явилася і програє зустріч із результатом 0-1 (0-2 у варіанті Б) під час зустрічі і 0-15 (0-12, 0-12, у варіанті Б) у Комуністичній партії (партіях).

4. Ігрові дії: стан гри, ігрові помилки, гра із м'ячем, м'яч у сітки, гравець у сітки, подача, наступальний удар, блок

Команда, яка входить у ігровий майданчик вчасно, оголошується не що явилася з тим самим результатом, що у правилі 7.5.1.

Команда, оголошена НЕПОВНОЮ під час зустрічі, програє партію чи зустріч (правило 9.1). Команда-суперник одержує окуляри чи окуляри й

великі партії, необхідні для перемоги у партії чи під час зустрічі. Неповна команда зберігає свої виграні очки і лідером партії.

Перед розминкою перший суддя проводить жеребкування у присутності двох капітанів команд. Переможець жеребкування вибирає:

а) право подавати чи правом брати подачу;

чи

б) бік майданчика.

Переможень приймає що залишилася альтернативу.

У другій партії (Варіант Б) програв жеребкування У першої партії матиме вибір а) чи б).

Нову жеребкування проведуть для вирішальної партії.

Перед зустріччю, якщо команди попередньо мали іншу ігровий майданчик у своєму розпорядженні, такі голови мають 3-х хвилинну розминку на сітці, якщо ні - вони теж мають 5 хвилин.

Обидва гравці кожної команди (правило 4.1.1) повинні постійно бути, у грі.

Замін чи заміщення гравців НЕМАЄ.

В годину удару по м'ячу подає, шкірна команда повинна перебувати в межах її майданчики (виключаючи подає).

Гравці вільні у виборі своєї прихильності. Позиції гравців на майданчику не встановлено.

Помилка розставити НЕМАЄ.

Черговість подачі повинна витримуватися протягом усієї партії (як визначено капітаном команди відразу після жеребкування).

Розіграш починається зі свистком судді. Проте, м'яч перебуває у грі з удару під час подачі.

Розіграш закінчується зі свистком судді. Проте, якщо свисток обумовлений помилкою, зробленою у грі, м'яч вважається поза грою з скоєння помилки (правило 12.2.2).

М'яч вважається "на полі", що стосується поверхні ігрового майданчика, що включає обмежувальні лінії (правило 1.3).

Усі дії, направляючі м'яч набік суперника, виключаючи подачу та блокування, вважаються атакуючими ударами.

Наступальний удар спливає на момент, коли м'яч повністю перетинає вертикальну площину сітки чи стосується блокуючого.

Будь-який гравець може виконувати атакуючий удар про будь-яку висоту, за умови, що його/її притискання до інших м'яча буде не більше за власний ігровий простір гравця (крім правила 17.2.4).

Гравець завдає удару по м'ячу не більше ігрового простору протилежної команди (правило 15.1.2).

Гравець спрямовує м'яч "за" (правило 11.4).

Гравець завершує атакуючий удар використовуючи легке торкання відкритої кистью, спрямовуючи м'яч пальцями.

Гравець завершує атакуючий удару м'ячу, запровадженого подачею команди-суперника, коли м'яч перебуває повністю над верхнім краєм сітки.

Гравець завершує атакуючий удар використовуючи передачу руками згори, має траєкторію не перпендикулярну до лінії його плечей, виключаючи передачу їх партнеру за командою.

Блокування - це дію гравців поблизу сітки для перехоплених м'ячі, що летить від суперника, підняттям рук вище верхнього краю сітки (схема 5).

Перше притискання до інших після блоку може бути здійснене будь-яким игроком, включаючи гравця, який стосувався м'яча на блоці.

При блокуванні гравці можуть оперувати свої кисті та руки з іншого боку сітки, за умови, що й дії не важать грі суперника. Так, не дозволено стосуватися м'яча з іншого боку сітки до виконання суперником атакуючого удару.

Торкання на блоці вважається торканням команди. Блокуюча команда матиме поки що лише два торкання після торкання на блоці.

Послідовні (швидкі та тривалі) торкання можуть бути у однієї чи більше блокуючих за умови, що це торкання було зроблено під час одного дії. Це вважається лише одне торкання команди (правило 18.4.1).

Ці торкання може бути скоєно будь-якою частиною тіла.

Блокуючий стосується м'ячі у просторі суперника до чи разом із його атакуючим ударом (правило 18.3).

Гравець блокує м'яч у просторі суперника поза антенами.

Гравець блокує подачу суперника.

М'яч від блоку йде "за".

5. Тайм-аути і затриманні, виняткові перерви у грі, зміна сторін майданчики і перерви між партіями.

ТАЙМ-АУТ - що це правильне переривання гри та зовсім він триває 30 секунд.

Команда проти неї максимум – на чотири тайм-аути у партії.

Запити гравців про тайм-аути можуть лише тоді, коли м'яч перебуває поза грою і до свистка на подачу, показом відповідного жесту (схема 7, рис.4). Тайм-аути можуть слідувати одна одною без поновлення гри.

Гравці маємо отримати дозвіл суддів, аби залишити ігрове полі.

Серед іншого, неправильно вимагати тайм-аут:

тоді як у годину розіграшу, в останній момент, чи влітку після свистка на подачу (правило 19.3);

б) після використання дозволеного кількості тайм-аутів (правило 19.2). Будь-який неправильний запит, який впливає і затримує гру, може бути відхилений без будь-якої санкції, якщо його повторення в цій самій партії (правило 20.1.б).

Неправильні дії команди, які відтягують продовження гри, є затримкою та інших, включають:

а) продовження тайм-ауту після отримання вказівки щодо відновлення гри;

б) повторення неправильного запиту в цій самій партії (правило 19.4);

з) затримка гри.

Перша затримка командою в Комуністичній партії тягне за собою санкцію ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЗА ЗАТРИМКУ.

Другі затримки будь-якого характеру однією командою лише у партії є помилкою і тягнути в собі санкцію ЗАУВАЖЕННЯ ЗА ЗАТРИМКУ: програвш розігравшу.

Коли доходить до серйозного нещасного випадку, коли м'яч перебуває у грі, суддя має негайно зупинити гру.

Розігравш потім повторюється.

Травмованому гравцю дається максимум 5 хвилин на відновлення у Комуністичній партії. Суддя має дозволити належним чином акредитованому лікарю виходити ігровий майданчик на допомогу гравцю. Тільки суддя розв'яже, щоб гравець залишив ігрове поле без наказання. Після закінчення 5 хвилин години на відновлення суддя має дати свисток і бажання попросити гравця продовжити гру. Саме тоді лише гравець може вирішити у змозі він грати.

Якщо гравець не відновився або повернувся на ігрове поле з завершення години на відновлення, його команда оголошується неповною (правило 7.5.3,9.1).

У виняткових випадках лікар змагань і технічний делегат можуть пошкодити поверненню травмованого гравця.

Зауваження: година на відновлення починається коли офіційний лікар змагань перебуває на майданчику допомоги гравцю. Без лікаря час відрховується з його надання суддею.

У разі появи будь-якої зовнішньої перешкоди під час гри, гра зупиняється і розігравш повторюється.

ПРОДОВЖНИЙ ПЕРЕРИВ

Якщо непередбачені обставини переривають зустріч, перший суддя, організатор контрольного комітету, якщо є, повинні зробити заходи до відновлення нормальних умов.

Коли відбувається чи кілька перерв, які перевищують, загалом, чотири години, зустріч відновлюється з досягнутим рахунком незалежно від цього триває на цій площадці чи іншій площадці.

Рахунок вже зіграних партій зберігається.

Коли доходить до чи кілька перерв, перевищують, загалом, 4 години, вся зустріч повинна бути переграна.

У варіанті А команди змінюються майданчиками після кожних розіграних 5 очків.

У варіанті Б команди змінюються майданчиками після кожних розіграних 4 очків.

Перерва між будь-якими партіями (якщо грається більше ніж одна) триває 5 хвилин.

Під час цих перерв перший суддя проводить жеребкування відповідно до правила 8.1.

Під час зміни сторін площадки (правило 22.1) команди мають право на перерву максимум 30 з. Протягом цієї перерви гравці можуть сидіти у своїх

стілцях.

Виняток: у вирішальній партії (третьої) варіанти Б (правило 7.1.3) перерв під час зміни сторін майданчика НЕМАЄ. Команди мають помінятися сторонами майданчика без затримки.

Якщо зміна майданчиків не зроблена в належний час, вона повинна відбутися відразу ж після виявлення помилки.

Рахунок на якому було зроблено зміна майданчиків залишається колишнім.

6. Неспортивна поведінка.

Неспортивна поведінка члена команди щодо офіційних осіб, суперників, свого партнера чи глядачів підрозділяється на виборах 4 категорії, відповідно до ступеня провини.

Неспортивна поведінка: суперечка, залякування тощо;

Грубе поведінка: дії всупереч хорошому тону чи нормам моралі, вираз презирства;

Агресивне поведінка: наклепницькі чи образливі слова чи жести;

Напад: фізичне напад чи навмисні агресивні дії.

В залежності від категорії неспортивної поведінки, відповідно до рішення першого судді, застосовуються такі санкції (винно бути записані до протоколу):

попередження за неспортивну поведінка: за неспортивну поведінку зауваження ся не дає, але відповідний член команди застерігається від повторення подібного в цій самій партії.

зауваження за неспортивну поведінка: за грубе поведінка команда карається втратою подачі чи вічком супернику в разі, якщо суперник подає.

ВІДДАЛЕННЯ: повторне грубе поведінка карається видаленням (лише варіант Б). Член команди, який видалено, має залишити ігрове поле, і його команда оголошується неповною в Комуністичній партії (правило 7.5.3,9.1).

ДИСКВАЛІФІКАЦІЯ: за агресивне поведінка і, гравець має залишити ігрове поле, і його команда оголошується неповною під час зустрічі (правило 7.5.3, 9.1).

Шкала санкцій

Повторення неправильного поведінки одним людиною лише у партії карається у зростаючому котячому порядку, як показано у шкалі санкцій (схема 9).

Гравець може здобути одного зауваження на партії за неправильне поведінку.

Дискваліфікація, обумовлена агресивним поведінкою чи нападом, не потребує попередньої санкції.

НЕПРАВИЛЬНЕ ПОВЕДІНКА ДО І МІЖ ПАРТІЯМИ

Будь-яке неправильне поведінку, що має місце до чи торгівлі між партіями, тягне санкції відповідно до схеми 9 і санкція застосовується у наступній партії.

7. Судді, їхні обов'язки і офіційні жести.

Суддівська бригада назустріч складається з таких офіційних осіб про:

- перший суддя
- другий суддя
- секретар
- чотири (два) судді на лініях

Їх розташування показано на схемою 6.

Тільки перший і другий суддя можуть надавати свисток під час зустрічі:

а) Перший суддя сигналізує на подачу, яка починає розіграш;

б) За умов, що вони були впевнені у цьому, що помилка було зроблено і можуть визначити її природу, перший і другий суддя дають сигнал про закінчення розіграшу.

Вони можуть надавати свисток під час перерви у грі щоб показати, що вони дозволяють чи відхиляють запит команди.

Після свистка судді про закінчення розіграшу м'яча, вони мають показати офіційними жестами (правило 29.1):

- а) характер помилки;
- б) гравця, вчинила помилку;
- з) команду, які мають подавати.

Перший суддя виконує свої обов'язки сидячи чи стоячи на суддівській вишці, розташованій одного з кінців сітки. Його очі би мало бути, приблизно лише на рівні 50 див. над сіткою (схема 6).

Повноваження

Перший суддя керує зустріччю з початку остаточно. Перший суддя керує усіма офіційними особами бригади і членів команд.

Під час зустрічі рішення першого судді є остаточними. Вона має право скасовувати вирішення інших офіційних осіб про, коли він вважатиме, що були хибні.

Перший суддя може замінити будь-якого члена бригади, який виконує правильно свої обов'язки.

Перший суддя, також, контролює роботу подавальщиків м'ячів.

Перший суддя проти неї розв'язувати будь-які питання, які заторкують гру, включаючи й ті, які передбачені правилами.

Перший суддя ні допустити ніяких обговорень щодо їхніх рішень. Проте, на прохання гравця, перший суддя має дати пояснення застосування чи трактування правил, основі яких він швидко приймає своє рішення.

Якщо гравець висловлює свою незгоду із поясненням і робить запит, перший суддя має дозволити гравцю уявити в руки офіційний протест наприкінці зустрічі.

Для Мировых змагань ФІВБ протест може бути вручен/рассмотрен негайно комітетом за протестами, щоб за жодних обставин не змінювати розклад турніру.

Перший суддя відпо-відає визначення доі під час зустрічі відповідності ігрового поля і умов зустрічі ігровим вимогам.

Перед зустріччю перший суддя:

- а) перевіряє стан ігрового поля, м'яч інше устаткування;
- б) проводить жеребьевку з капітанами команд;
- з) контролює розминку команд.

25.3.2 Під час зустрічі лише перший суддя проти неї:

- а) накладати санкції за неправильну поведінку й затримки;
- б) приймати рішення про:
 - помилках подає;
 - заслоні яка подає команди;
 - помилках у грі із м'ячем;
 - помилках над сіткою і її верхню частину.

Другий суддя

Місцезнаходження

Другий суддя виконує свої обов'язки стоячи біля стійки поза ігрового майданчика протилежному не стоїть осторонь першого судді, обличчям у бік (схема 6).

Повноваження

Другий суддя є помічником першого судді, однак має, також, своє власне сферу повноважень (правило 26.3). Якщо Сталін перший суддя буде може продовжувати виконання своїх зобов'язань, то другий суддя може підмінити його.

Другий суддя може, без свистка, показувати помилки, не які стосуються його сфери повноважень, але з повинен наполягати на такому показі першому судді.

Другий суддя контролює роботу секретаря.

Другий суддя дозволяє тайм-аути, зміни майданчиків, контролює їх тривалість і відхиляє неправильні запити.

Другий суддя контролює кількість тайм-аутов, використаних кожної командою і каже про четвертому тайм-аут першому судді і відповідатиме гравцям.

Що стосується травми гравця другий суддя дає гравцю час на відновлення (правило 21.1.2).

Другий суддя перевіряє під час зустрічі відповідність м'ячів вимогам правил.

Під час зустрічі другий суддя приймає рішення, дає свисток і жестом:

а) дотик до інших гравцем частині сітки і антени за майданчики другого судді (правило 15.3.1);

б) перешкоду, зумовлену переходом на майданчик й у простір суперника під сіткою (правило 15.2);

з) те що м'ячем сітки поза площині переходу чи дотик до інших антени з його боці майданчики (правило 11.4);

Секретар

Секретар виконує свої обов'язки сидячи за столиком секретаря протилежному не стоїть осторонь першого судді, обличчям щодо нього (схема 6).

Обов'язки

Секретар заповнює протокол відповідно до Правилами, взаємодіючи з іншим суддею.

Перед зустріччю і партією, секретар записує даних про зустрічі і командах відповідно до мають силу процедурами і збирає підписи капітанів.

Під час зустрічі секретар:

а) записує набрані окуляри і те, щоб у табло був правильний рахунок;

б) перевіряє черговість подач, коли кожний гравець виконує свою подачу у Комуністичній партії;

з) вказує черговість подач кожної команди, показуючи табличку, пронумеровану цифрою 1 чи 2, відповідну подающому гравцю.

Секретар негайно вказує суддям на будь-які порушення;

буд) записує тайм-аути, перевіряючи кількість таких і інформує другого суддю;

е) повідомляє суддів про запитах тайм-аутов, що є неправильними (Правило 19.4).

ф) сповіщає суддів про закінчення партій та зміні сторін майданчики.

Наприкінці зустрічі секретар:

а) записує оцінку;

б) підписує протокол, збирає підписи капітанів команд і далі, суддів;
з) у разі протесту (Правило 6.1.7 а), записує чи дозволяє має до цього стосунок гравцю записати до протоколу заяву про спірному епізоді.

Судді на лінії.

Місцезнаходження.

У цих офіційних міжнародних зустрічах обов'язковим служить наявність двох суддів на лініях. Вони стоять у протилежних кутів майданчики, розташованих по-діагоналі, з відривом 1-2 метрів від кута.

Кожен контролює бічну і лицьову лінії зі свого боку (схема 6).

За наявності чотирьох суддів на лініях, варті у вільному зоні в 1-3 кілометрів від кожного кута майданчики, на уявлюваному продовженні лінії, що вони контролюють (схема 6).

Обов'язки.

Судді на лініях виконують свої обов'язки використовуючи прапорці (30 x 30 див), як показано на схемою 8:

а) Вони показують жест м'яч "на полі" і "за" завжди, коли м'яч приземляється близько їх лінії (і);

б) Вони показують жестом дотик до інших м'яча, минулого "за" від команди, приймаючої м'яч;

з) Вони показують жестом, коли м'яч перетинає сітку поза площині переходу, дотик до інших антен тощо. (правило 14.1.1).

За жест відповідає, переважно, суддя на лінії, що є найближчим до траєкторії м'яча;

буд) Суддя, відповідальний за лицьову лінію, показує жестом заступ подає гравця (правило 16.5.1).

На прохання першого судді, суддя на лінії повинен повторити свій жест.

Офіційні жести.

Жести суддів (схема 7).

Судді і судді на лініях повинні показувати офіційними жестами характер досконалої помилки чи мета дозволеного перерви так:

Жест кілька днів витримується і, коли він показується однієї рукою, використовувана рука відповідає боці команди, що зробила помилку чи запит.

Потім суддя показує гравця, який скоїв помилку, чи команду, що зробила запит.

На закінчення суддя показує команду, які мають подавати.

Жести прапором суддів на лініях

Судді на лініях повинні показувати офіційними жестами прапорами характер досконалої помилки і витримувати жест кілька днів.

4. Надання першої (долікарської) допомоги під час занять спортивними іграми (волейбол).

Незважаючи на всі застережливі міри на заняттях з фізичного виховання та спорту все ще трапляються травми. Кожна людина, кожен викладач, тренер повинні вміти надавати першу долікарську допомогу потерпілому.

Для збереження здоров'я, а іноді й життя людини, швидкого одужання після травм і пошкоджень, велике значення має своєчасна і правильно надана допомога потерпілому. Для того потрібно знати правила надання допомоги, уміти визначати за певними ознаками характер травми, на практиці застосовувати всі прийоми і дії.

Спортивні травми – це пошкодження або патологічний стан отримані, або які виникли в результаті занять фізичною підготовкою. Важливою мірою профілактики травм являється раціональне розминання сутність якого полягає підготувати, розігріти м'язи, суглоби, зв'язки, а також підготувати внутрішню систему і весь організм до роботи. Нерідко причиною травм може бути порушення санітарно – гігієнічних умов на спортивних спорудах, неякісний спортивний інвентар та обладнання. Ускладнення спортивних травм викликається відсутністю кваліфікованої допомоги в перші хвилини і навіть секунди після нещасного випадку. Елементарні знання, навички, своєчасна допомога потерпілому може значно покращити його стан або навіть врятувати життя.

Види травм. По складності травми діляться на важкі, середньої ступені складності й легкі.

Важкі травми - це травми, які викликають різко виражені порушення здоров'я й призводять до втрати навчальної й спортивної працездатності, строком понад 30 днів.

Травми середньої ступені складності - це травми з вираженою зміною в організмі, які приводять до втрати навчальної й спортивної працездатності строком від 10 до 30 днів.

Легкі травми - це травми, які не викликають значних порушень в організмі й втрати загальної й спортивної працездатності. До них відносяться удари, потертості, поверхневі рани, легкі забиті місця, розтягнення 1-го ступеня та ін., які потребують надання першої медичної допомоги.

Крім того, виділяють гострі й хронічні травми.

Гострі травми виникають у результаті раптового впливу того або іншого фактора, що травмує.

Хронічні травми є результатом багаторазової дії одного і того ж фактора, що травмує, на певну область тіла. Існує ще один вид травм - **мікротравми**. Це ушкодження отримані клітинами тканин у результаті одноразового або багаторазового пошкодження.

Серед видів спортивних ушкоджень забиті місця найбільше часто зустрічаються в хокеї, футболі, боксі, спортивних іграх, боротьбі. Ушкодження м'язів і сухожиль часто спостерігаються при заняттях штангою, легкою атлетикою й гімнастикою. Розтягнення зв'язок - переважають при заняттях важкою атлетикою, боротьбою, легкою атлетикою, гімнастикою, спортивними іграми й боксом. Переломи кісток відносно часто виникають у борців, велосипедистів, хокеїстів, боксерів, гірськолижників, футболістів. Рани та потертості переважають при заняттях велосипедним спортом, хокеєм та веслуванням. Струс мозку найбільше часто зустрічається в боксерів, велосипедистів, футболістів, представників гірськолижного спорту. По локалізації ушкоджень у спортсменів найчастіше спостерігаються травми кінцівок, серед них переважають ушкодження суглобів, особливо колінного й гомілковостопного.

Попередження спортивного травматизму засновано на принципах профілактики ушкоджень із урахуванням особливостей окремих видів спорту. Крім загальних організаційно-профілактичних мір забезпечення безпеки на учбово-тренувальних заняттях і спортивних змаганнях в окремих видах спорту існують міри профілактики спортивного травматизму, властиві тільки даному виду спорту.

Перша допомога при **пораненні** – зупинка кровотечі і попередження забруднення поверхні рани. Для надання першої допомоги застосовують такі способи: піднімання кінцівки, максимальне згинання у суглобі, притискання артерії до підлеглої кістки, накладання тугої пов'язки, джгута, закрутки. Головне тут – механічне стискування кровоносної судини для миттєвої зупинки кровотечі. Витирати або протирати рану не можна. Після цього на рану накладається стерильна пов'язка, і потерпілого терміново відправляють до лікаря.

Удар – пошкодження тканин і судин без порушення цілісності шкіри. Удари супроводжуються сильними болями, крововиливами, ускладненням рухів в найближчих суглобах. Перша допомога – накладання холоду (наприклад холодної ганчірки) і стискуючої пов'язки, піднімання травмованої кінцівки.

Розтягнення і розриви зв'язок супроводжуються різким болем, швидким розвитком набряку, порушенням рухів у суглобах. Перша допомога така ж як і при ударах.

Перелом – порушення цілісності кістки. При відкритому перелому пошкоджується шкіра, утворюється рана, що ускладнює надання першої допомоги. При закритому переломі кісткові уламки можуть зсунутися, що також ускладнює надання першої допомоги. Переломи супроводжуються різким болем, набряком, зміною форми травмованої частини тіла. Перша допомога – виключення можливості рухів у вище і нижче розташованих суглобах. Для цього використовують підвішування на хустинці, перебинтовування, накладення шини. Обмацувати, перевіряти рухом пошкоджене місце не можна. Потерпілого відправляють у лікарню (шпиталь).

Контрольні запитання.

1. Суддівська жестикуляція.
2. Покажіть і об'ясніть жести першого судді.
3. Покажіть і об'ясніть жести другого судді.
4. Обов'язки секретаря, ведення протоколу.
5. Яке значення мають змагання?
6. Наведіть види змагань.
7. Що таке положення про змагання?
8. Що таке спортивна травма? Які ви знаєте види травм?

Рекомендована література

Основна

1. Вієра Б. Л. Волейбол. Кроки до успіху: пер. с англ. / Барбара Л. Вієра, Бонні Джілл Фергюсон. М: Астрель, 2006. 161 с.
2. Волейбол: Зразкова програма спортивної підготовки для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву (етапи спортивного вдосконалення), шкіл вищої спортивної майстерності. М: Радянський спорт, 2004. 96 с.
3. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. Тернопіль: ТНПУ, 2004. 59 с.
4. Клещов Ю.М. Волейбол / Ю.М. Кліщов. М.: Фізкультура та спорт, 2005. 400 с.

5. Козак Є.П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник / Є.П. Козак, М.В. Прозар. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. 152 с.
6. Костюков В.В. пляжний волейбол: Методичний збірник Всеросійської федерації волейболу / за загальною редакцією В.В. Костюкова, В.В. Нирки. - Москва: ВФВ, 2011. 84 с.
7. Кунянский В. А. Волейбол: о деяких аспектах гри та судійства / В.А. Кунянский. М.: ТВТ Дивізіон, 2009. 72 с.
8. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. Івано-Франківськ: Лілея НВ, 2001. 196 с.
9. Піменов М.П. пляжний волейбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / М.П. Піменов, І.М. Тищенко. - Київ, 2003. 156 с.
10. пляжний волейбол. Педагогічне, медико-біологічне та психологічне супроводження підготовки спортсменів (вітчизняний та зарубіжний досвід): Методичний збірник / В. В. Нірка, Є. А. Шамбер, В. В. Костюков та ін. - М: ВФВ, 2011. - 84 с.
11. Прозар М.В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М.В. Прозар, В.В. Слюсарчук, М.В. Зубаль, С.М. Телебей. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.
12. Пустовалов В.О. Волейбол (теорія та методика навчання): навчальном методичний посібник / В.О. Пустовалів. - Черкаси, 2011. - 65 с.
13. Різновиди волейболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sportradar.ru/article/raznovidnosti-volejbola.html>
14. Спортивні ігри волейбол/ [Є.П. Козак, І.О. Кірілов, Е.Л. Левицький та ін.] навчальний посібник / за загальною редакцією В.Ю. Хапко Кам'янець-Подільський: ППП «Лібрис», 2005. 127 с.
15. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів: Навчальний посібник / [Н.В. Стратій, О.І. Грищенко, О.Г. Істомін та ін.]. - ХНМУ, 2012. 104 с.
16. Хемберг С. пляжний волейбол/С. Хемберг, А. Папагеоргіу. – М: Владос, 2004. 328 с.

2.Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни.

Практичне заняття № 1. Тема 1.1. Вивчення стійок та переміщення у пляжному волейболі, розвиток СФП швидкості, спритності, координації.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання студентів, ознайомити з технікою пересування, стійок та переміщень у пляжному волейболі.

Задачі та зміст роботи:

1. Методика вивчення стійок та переміщення у пляжному волейболі.
2. Загально-розвиваючі вправи, спеціально фізична підготовка волейболіста.
3. Розвиток швидкості, спритності та координації.

Література: [1; 3; 12-14].

Практичне заняття № 2. Тема 1.2. Вдосконалення переміщення, розвиток СФП швидкісно-силових якостей, витривалості, гнучкості.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання студентів, вдосконалити техніку пересування, стійок та переміщень у пляжному волейболі.

Задачі та зміст роботи:

1. Вдосконалення пересування, стійок та переміщень у пляжному волейболі.
2. Загально-розвиваючі вправи у русі, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
3. Розвиток швидкісно-силових якостей, гнучкості та витривалості.

Література: [14-16].

Практичне заняття № 3. Тема 1.3. Методика навчання передачі м'яча двома руками зверху. Вдосконалення переміщення гравця по майданчику.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки виконання верхньої та нижньої прийом-передачу м'яча. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Вдосконалення пересування, стійок та переміщень у пляжному волейболі.

2. Загально-розвиваючі вправи у русі, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
 3. Методика навчання передачі м'яча двома руками зверху.
- Література: [14-18].

Практичне заняття № 4. Тема 1.4. Вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху. Методика навчання нижньої прийом-передачі м'яча у пляжному волейболі.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки виконання верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Методика навчання передачі м'яча двома руками знизу.
 2. Загально-розвиваючі вправи з волейбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
 3. Вдосконалення верхньої передачі м'яча у пляжному волейболі.
- Література: [2; 4; 7; 9].

Практичне заняття № 5. Тема 1.5. Вдосконалення нижньої прийом-передачі м'яча в парах, трійках. Рухлива гра «Перекинь м'яч».

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки виконання верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з волейбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
 2. Вдосконалення нижньої прийом-передачі м'яча.
 3. Розвиток спритності, координації.
- Література: [2; 4; 7; 9; 11].

Практичне заняття № 6. Тема 1.6. Вдосконалення переміщень гравців по майданчику. Вдосконалення нижньої прийом-передачі м'яча. Методика навчання нижньої прямої подачі.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки виконання верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча,

нижньої прямої подачі м'яча. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи зі скакалкою, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
 2. Вдосконалення нижню прийом-передачу м'яча.
 3. Методика навчання нижньої прямої подачі м'яча.
 4. Розвиток спритності, координації.
- Література: [2; 4; 7; 9; 11; 19-20].

Практичне заняття № 7. Тема 1.7. Вдосконалення переміщень гравців по майданчику. Вдосконалення нижньої прийом-передачі м'яча. Методика навчання нижньої і верхньої прямої подачі м'яча.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки та тактики гри. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
 2. Вдосконалення нижньої прийом-передачі м'яча.
 3. Методика навчання нижньої та верхньої прямої подачі м'яча.
 4. Розвиток витривалості, швидко-силової підготовки.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 8. Тема 1.8. Сприяння розвитку спеціальної швидкості. Методика навчання нижньої прийом-передачі м'яча в стрибку. Вдосконалення передачі м'яча знизу, нижньої та верхньої прямої подачі м'яча.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки та тактики гри. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
2. Методика навчання нижньої прийом-передачі м'яча в стрибку.
3. Вдосконалення нижньої прийом-передачі м'яча, верхньої та нижньої прямої подачі м'яча.

4. Розвиток спеціальної швидкості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 9. Тема 1.9. Сприяння розвитку спеціальної витривалості. Методика навчання прямого нападаючого удару (по ходу свого розбігу). Правила (нападаючого удару). Вдосконалення нижньої та верхньої подачі м'яча.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні техніки прямого нападаючого удару. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Методика прямого нападаючого удару (по ходу свого розбігу).

3. Вдосконалення передачі другої передачі м'яча у пляжному волейболі.

4. Розвиток спеціальної витривалості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17; 21-22].

Практичне заняття № 10. Тема 1.10. Методика навчання одиночного блокування. Правила блокування. Вдосконалення передачі м'яча в колонах через сітку, верхньої і нижньої прямої подачі, прямого нападаючого удару. Сприяти розвитку стрибучості.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні техніки одиночного блокування. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Методика навчання одиночного блокування. Правила блокування.

3. Вдосконалення передачі м'яча в колонах через сітку, верхньої і нижньої прямої подачі, прямого нападаючого удару.

4. Розвиток стрибучості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 11. Тема 1.11. Методика навчання обманного удару. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в пляжний волейбол. Сприяння розвитку спеціальної сили. Навчально-тренувальна гра.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні техніки обманного удару. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка у пляжному волейболі.
 2. Методика навчання обманного удару.
 3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в пляжний волейбол: верхня та нижня передача м'яча, верхня і нижня подача м'яча, атакуючий удар, одиночне блокування.
 4. Розвиток спеціальної сили.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 12. Тема 1.12. Вдосконалення одиночного блокування. Методика суддівства пляжного волейболу. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в пляжному волейболі. Сприяти розвитку стрибковій витривалості. Навчально-тренувальна гра.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні техніки групового блокування. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
 2. Вдосконалення одиночного блокування.
 3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: верхня та нижня передача м'яча, верхня і нижня подача м'яча, атакуючий удар, одиночне блокування.
 4. Розвиток стрибкової витривалості.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 13. Тема 1.13. Методика навчання індивідуальних тактичних дій в нападі. Методика суддівства. Вдосконалення

раніше вивчених прийомів техніки гри. Сприяти розвитку швидкісній витривалості. Навчально-тренувальна гра.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні індивідуальних тактичних дій в нападі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
 2. Методика навчання індивідуальним тактичним діям у нападі.
 3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в пляжному волейболі: нижня передача м'яча, верхня і нижня подача м'яча, атакуючий удар, одиночне блокування.
 4. Розвиток швидкісній витривалості.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 14. Тема 1.14. Методика навчання індивідуальним тактичним діям у захисті. Вдосконалення прийомів техніки гри, переміщень, передачі і прийому м'яча, нападаючого удару. Вивчення правил пляжного волейболу. Навчально-тренувальна гра. Практика суддівства.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні індивідуальних тактичних дій у захисті. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з волейбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
 2. Методика навчання індивідуальним тактичним діям у захисті. Правила пляжного волейболу.
 3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри: нижня передача м'яча, верхня і нижня подача м'яча, атакуючий удар, одиночне блокування.
 4. Практика суддівства.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 15. Тема 1.15. Методика навчання та ознайомлення з індивідуальними та груповими взаємодіями в нападі у пляжному волейболі. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри:

приймання подачі, блокування нападаючого удару. Навчально-тренувальна гра.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні індивідуальними, груповими та командними тактичними взаємодіями в нападі у пляжному волейболі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи на місці, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
2. Методика навчання та ознайомлення з індивідуальними та груповими тактичними взаємодіями в нападі у пляжному волейболі.
3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри: приймання подачі, блокування нападаючого удару.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 16. Тема 1.16. Методика навчання та ознайомлення з індивідуальними та груповими тактичними взаємодіями в захисті у пляжному волейболі. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри: приймання подачі, блокування нападаючого удару. Навчально-тренувальна гра.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні індивідуальних та групових тактичних взаємодій в захисті у пляжному волейболі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
 2. Методика навчання та ознайомлення з індивідуальними та груповими тактичними взаємодіями в захисті у пляжному волейболі.
 3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри: приймання подачі, блокування нападаючого удару.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 17. Тема 1.17. Методика навчання тактики подачі у пляжному волейболі. Навчальна гра з додатковим завданням.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять, практичні поради при навчанні тактики подачі у пляжному волейболі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Методика навчання тактики подачі у пляжному волейболі.

3. Навчальна гра з додатковим завданням.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 18. Тема 1.18. Споруди, обладнання, правила та жести суддів у пляжному волейболі. Ведення протоколу.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять, ознайомлення з волейбольним обладнанням, правилами та жестами суддів у пляжному волейболі. Методика ведення протоколу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з волейбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Ознайомлення з волейбольним обладнанням, правилами та жестами суддів у пляжному волейболі.

3. Методика ведення протоколу.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 19. Тема 1.19. Методика навчання суддівства. Вдосконалення виконання техніко-тактичних дій в навчально-тренувальних іграх.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять, методика навчання суддівства. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з тенісним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Методика навчання суддівства.

3.Вдосконалення виконання техніко-тактичних дій в навчально-тренувальних іграх.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 20. Тема 1.20. Методика проведення занять з пляжного волейболу. Підготувати та провести комплекс вправ на запропоновані теми.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять, методика проведення практичних занять з пляжного волейболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення фрагменту практичного заняття з пляжного волейболу.
2. Написання плану-конспекту заняття.
3. Складання контрольних нормативів (нижня передача м'яча в парах через сітку).
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 21. Тема 1.21. Методика проведення занять з пляжного волейболу. Підготувати та провести комплекс вправ на запропоновані теми.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять, методика проведення практичних занять з пляжного волейболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення фрагменту практичного заняття з пляжного волейболу.
2. Написання плану-конспекту заняття.
3. Складання контрольних нормативів (нижньої передачі м'яча в стіну).
4. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 22. Тема 1.22. Методика проведення занять з волейболу. Підготувати та провести фрагмент практичного заняття з пляжного волейболу.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять, методика проведення практичних занять з пляжного волейболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення фрагменту практичного заняття з пляжного волейболу.
 2. Написання плану-конспекту заняття.
 3. Складання контрольних нормативів (верхня та нижня пряма подача м'яча).
 4. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 23. Тема 1.23. Методика проведення занять з волейболу. Підготувати та провести фрагмент практичного заняття.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять, методика проведення практичних занять з пляжного волейболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення фрагменту практичного заняття з пляжного волейболу.
 2. Написання плану-конспекту заняття.
 3. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

3. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з дисципліни.

Вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання пляжного волейболу» передбачає засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час у формі самостійної роботи, призначеної формувати практичні навички роботи студентів із спеціальною літературою, орієнтувати їх на інтенсивну роботу, критичне осмислення здобутих знань для підвищення якості професійної підготовки кадрів.

Самостійна робота над засвоєнням навчального матеріалу з дисципліни може виконуватися в бібліотеці, навчальних кабінетах та в домашніх умовах. Згідно з робочою програмою навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання пляжного волейболу» на самостійну роботу студентів відведено 96 годин.

Раціональна організація самостійної роботи вимагає від студента вмілого розподілу свого часу між аудиторною і позааудиторною роботою. Виконання завдань із самостійної роботи є обов'язковим для кожного студента.

Самостійна робота передбачає виконання індивідуального навчально-дослідного завдання (підготовка реферату), яке виконується під час самостійної роботи.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання виконується кожним студентом протягом семестру і представляється викладачу до початку залікової сесії.

Загальні вимоги до підготовки реферату. Оцінка написання реферату варіюється в межах від 0 до 10 балів (для дистанційної форми до 15 балів):

Тематика рефератів

1. Використання інвентарю та обладнання в пляжному волейболі. Організація та проведення змагань з пляжного волейболу.
2. Історія виникнення і етапи розвитку гри в пляжний волейбол.
3. Історія розвитку пляжного волейболу в Україні.
4. Основні правила гри в пляжний волейбол.
5. Ігровий майданчик та обладнання для гри в пляжний волейбол.
6. Склад суддівської бригади і обов'язки суддів для проведення змагань з пляжного волейболу.
7. Пляжний волейбол в Україні на сучасному етапі.
8. Відбір дітей до занять з пляжного волейболу.
9. Тенденції розвитку пляжного волейболу у XX-XXI століттях. Видатні світові та українські «пляжники».

10. Вимоги до змісту, методики проведення підготовчої, основної та заключної частини під час занять пляжним волейболом.
11. Методика навчання технічним прийомам гри у пляжний волейбол.
12. Методика навчання тактичним прийомам гри у пляжний волейбол.
13. Індивідуальні та групові тактичні дії волейболістів у нападі.
14. Індивідуальні та групові тактичні дії волейболістів у захисті.
15. Сучасні технічні засоби навчання техніки гри у пляжний волейбол
16. Контроль змагальної діяльності у пляжному волейболі.
17. Засоби та методи тренування у пляжному волейболі.
18. Історичні аспекти розвитку пляжного волейболу на Донеччині (або іншому регіоні за вибором).
19. Сучасні інформаційні технології, що використовуються в навчально-тренувальному процесі з юними волейболістами.
20. Пляжний волейбол у системі фізичного виховання дітей і підлітків.
21. Етапи, цілі та задачі психологічної підготовки спортсменів у волейболі.
22. Етапи, цілі та задачі інтегральної підготовки спортсменів у волейболі.
23. Основи методики розвитку силових якостей волейболістів.
24. Основи методики розвитку швидкості у волейболістів.
25. Основи методики розвитку спеціальної витривалості волейболістів.
26. Основи методики розвитку гнучкості волейболістів.
27. Основи методики розвитку координаційних здібностей волейболістів.
28. Основи методики розвитку стрибучості волейболістів.
29. Контроль у пляжному волейболі і методика його проведення.
30. Тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості волейболіста.
31. Тестування технічної підготовленості волейболіста.
32. Профілактика травматизму у пляжному волейболі.

Система оцінки реферату з дисципліни «Теорія і методика викладання пляжного волейболу».

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В рефераті визначені мета і завдання	4	1 – 2	без оцінки

	дослідження			
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	4	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	4	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2005-2020	1995-2005	1985-1995
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	4	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	10	5	без оцінки

Зміст самостійної (індивідуальної) роботи.

Тема № 1. Опрацювання теоретичного матеріалу про історію розвитку, стан пляжного волейболу в Україні та світі. Вивчити ігрову діяльність команд регіону з якого родом.

Зміст теми:

- історія розвитку та становлення правил гри;
- історія створення, становлення та розвиток європейського та українського пляжного волейболу;
- які є волейбольні гуртки, команди регіону з якого родом.

Література: [5; 7; 10; 21].

Тема № 2. Опрацювання теоретичного матеріалу, з методики розвитку фізичних якостей пляжного волейболіста.

Зміст теми:

- фізіологічна характеристика організму під час занять спортивними іграми (пляжний волейбол);
- розвиток гнучкості та координації;
- розвиток сили та витривалості;
- розвиток швидкості та швидко-силових якостей.

Література: [5; 7; 10; 23-27].

Тема № 3. Опрацювання теоретичного матеріалу, з методики розвитку спеціальної фізичної підготовки в пляжному волейболі.

Зміст теми:

- сенситивні періоди розвитку для спеціальної фізичної підготовки в пляжному волейболі;
- розвиток спеціальної гнучкості, координації, сили;
- підвідні вправи для оволодіння технічними прийомами.

Література: [5; 7; 10; 23-27].

Тема № 4. Опрацювання теоретичного матеріалу, вивчити структурну характеристику виконання та проаналізувати методики вивчення та вдосконалення технічних прийомів у пляжному волейболі.

Зміст теми:

- техніка пересувань волейболістів;
- системно-структурний аналіз технічних прийомів у нападі в пляжному волейболі;
- системно-структурний аналіз технічних прийомів у захисті в пляжному волейболі;
- форми, методи та засоби формування техніки гри у пляжному волейболі;
- вправи для навчання та вдосконалення техніки гри у нападі та захисті у пляжному волейболі.

Література: [5; 7; 10; 23-27].

Тема № 5. Характеристика тактичних систем гри в нападі. Методика навчання та вдосконалення.

Зміст теми:

- аналіз та методика навчання індивідуальним тактичним діям в нападі та захисті у пляжному волейболі;
- аналіз та методика навчання груповим тактичним діям в нападі у пляжному волейболі.

Література: [5; 7-8; 10; 23-27].

Тема № 6. Характеристика тактичних систем гри в захисті. Методика навчання та вдосконалення.

Зміст теми:

- аналіз та методика навчання індивідуальним тактичним діям в захисті у пляжному волейболі;
- аналіз та методика навчання груповим тактичним діям в захисті у пляжному волейболі.

Література: [5; 7-8; 10; 23-27].

Тема № 7. Опрацювання теоретичного матеріалу, вивчити жести суддів, знати ведення протоколу та вміти застосовувати на практиці.

Зміст теми:

- жести першого судді у пляжному волейболі;
- жести другого судді у пляжному волейболі;
- ведення протоколу волейбольного матчу;
- судді на лінії їх обов'язки та функції;
- положення про змагання.

Література: [5-7; 10; 23-27; 28].

Тема № 8. Опрацювання теоретичного матеріалу з систем проведення змагань з пляжного волейболу.

Зміст теми:

- види змагань;
- положення про змагання;
- системи розіграшу;
- виявлення переможців змагань;
- правила проведення змагань, суддівство.

Література: [5-7; 10; 23-27; 28].

Рекомендована література

Основна

1. Вієра Б. Л. Волейбол. Кроки до успіху: пер. с англ. / Барбара Л. Вієра, Бонні Джілл Фергюсон. М: Астрель, 2006. 161 с.
2. Волейбол: Зразкова програма спортивної підготовки для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву (етапи спортивного вдосконалення), шкіл вищої спортивної майстерності. М: Радянський спорт, 2004. 96 с.
3. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. Тернопіль: ТНПУ, 2004. 59 с.
4. Клещов Ю.М. Волейбол / Ю.М. Кліщов. М.: Фізкультура та спорт, 2005. 400 с.
5. Козак Є.П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник / Є.П. Козак, М.В. Прозар. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. 152 с.
6. Костюков В.В. Пляжний волейбол: Методичний збірник Всеросійської федерації волейболу / за загальною редакцією В.В. Костюкова, В.В. Нирки. - Москва: ВФВ, 2011. 84 с.
7. Кунянский В. А. Волейбол: о деяких аспектах гри та судійства / В.А. Кунянский. М.: ТВТ Дивізіон, 2009. 72 с.

8. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. Івано-Франківськ: Лілея НВ, 2001. 196 с.
9. Піменов М.П. Пляжний волейбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / М.П. Піменов, І.М. Тищенко. - Київ, 2003. 156 с.
10. Пляжний волейбол. Педагогічне, медико-біологічне та психологічне супроводження підготовки спортсменів (вітчизняний та зарубіжний досвід): Методичний збірник / В. В. Нірка, Є. А. Шамбер, В. В. Костюков та ін. - М: ВФВ, 2011. - 84 с.
11. Прозар М.В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М.В. Прозар, В.В. Слюсарчук, М.В. Зубаль, С.М. Телебей. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.
12. Пустовалов В.О. Волейбол (теорія та методика навчання): навчальном методичний посібник / В.О. Пустовалів. - Черкаси, 2011. - 65 с.
13. Різновиди волейболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sportradar.ru/article/raznovidnosti-volejbola.html>
14. Спортивні ігри волейбол/ [Є.П. Козак, І.О. Кірілов, Е.Л. Левицький та ін.] навчальний посібник / за загальною редакцією В.Ю. Хапко Кам'янець-Подільський: ППП «Лібрис», 2005. 127 с.
15. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів: Навчальний посібник / [Н.В. Стратій, О.І. Грищенко, О.Г. Істомін та ін.]. - ХНМУ, 2012. 104 с.
16. Хемберг С. Пляжний волейбол/С. Хемберг, А. Папагеоргіу. – М: Владос, 2004. 328 с.

Додаткова література

17. 80 років волейболу України. Літопис-хронологія 1925-2005 р.р. /за заг. ред. Єрмакова С.С. Київ, ФВУ. 2005. 96 с.
18. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементів техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120 с.
19. Лапутін А.Н. Біомеханіка спорту (навч. посібник) / А.Н. Лапутін, В.В. Гамалій, О.А. Архипов. Київ: Олімпійська література, 2005. 320 с.
20. Мурза В.П. Фізична реабілітація (навч. посібник) / В.П. Мурза. К.: МНТУ. 2004. 556 с.
21. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

22. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.
23. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. 2 Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
24. Цап І.Г. Термінологічний словник зі спортивних ігор: / І.Г. Цап, М.І. Цап. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – 72 с.
25. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник / Б. М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.
26. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник / Б.М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. Ч. 2. 248 с.
27. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол / В.Ю. Шнейдер. – Москва: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. 56 с.

Електронні ресурси.

28. Офіційні правила пляжного волейболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/Documents/FIVB-BeachVolleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf

5. Критерії оцінювання успішності та результатів навчання з дисципліни.

Рейтинг успішності студента – це загальний бал, який отримав студент під час виконання завдань, передбачених програмою дисципліни. Максимальний рейтинг за дисципліну «Теорія і методика викладання пляжного волейболу» – 100 балів. При оцінюванні знань здобувачів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання пляжного волейболу» формується з таких контрольних точок: тестування або письмова, усна відповідь, складання контрольних нормативів та самостійна робота проводиться протягом семестру. (див. табл. 1).

Таблиця 1

Порядок оцінювання результатів навчання.

	Види роботи	Характеристика	Бали	Термін виконання
1.	Самостійна робота 1	Написання реферату за обраною темою. (див. табл. 2)	10	Протягом вивчення дисципліни
2.	Самостійна робота 2	1.Скласти алгоритм вправ для навчання техніки гри в нападі. 2.Скласти алгоритм вправ для навчання техніки гри в захисті. 3.Скласти алгоритм навчання командних тактичних дій в нападі та захисті.	10	4-10 заняття
3.	Здача контрольних нормативів	1. Нижня передача м'яча через волейбольну сітку (20 разів у парі).	20	10-20 заняття
		2. Нижня передача м'яча в стіну (20 разів у парі).	20	10-20 заняття
		3. Пряма подача м'яча (5 верхніх прямих, 5 нижніх прямих) у задану зону (1-6-5).	20	10-20 заняття
4.	Проведення частини заняття за вибором	По завданню викладача	20	20-23 заняття

	викладача.			
5.	Тестування	Відповідь на тестування	20	10-20 заняття
Поточна успішність			100	

Таблиця 2

Система оцінки реферату з дисципліни «Теорія і методика викладання
пляжного волейболу».

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В рефераті визначені мета і завдання дослідження	4	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	4	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	4	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2005-2020	1995-2005	1985-1995
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	4	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	10	5	без оцінки

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму для кожної контрольної точки (55 балів). Студент, який склав усі контрольні точки і набрав 55 і більше балів з кожного контролю на початок сесії, має право отримати підсумкову оцінку без складання заліку. Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 3).

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.

Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача.

Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності.

Таблиця 3

Система оцінки знань з курсу «Теорія і методика викладання пляжного волейболу».

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ.

1. Передумови та історія виникнення пляжного волейболу.
2. Сучасний стан пляжного волейболу в світі.
3. Історія розвитку та сучасний стан пляжного волейболу в Україні.
4. Рухливі ігри в навчанні пляжного волейболу.
5. Естафети в навчанні та удосконаленні елементів техніки гри в пляжний волейбол.
6. Класифікація техніки гри в пляжний волейбол. Техніка гри в нападі.
7. Класифікація техніки гри в пляжний волейбол. Техніка гри в захисті.
8. Аналіз техніки та методика навчання переміщенням в пляжному волейболі (стійка, перекочування).
9. Аналіз техніки та методика навчання прийому-передачі м'яча знизу.
10. Аналіз техніки та методика навчання нападаючому удару.
11. Гігієнічні норми проведення занять та змагань з пляжного волейболу.
12. Техніка безпеки під час проведення занять та змагань з пляжного волейболу.
13. Вимоги до спортсмена в процесі навчання та тренування волейболістів.
14. Майданчик для гри в пляжний волейбол, обладнання та інвентар для гри. Офіційні розміри та допустимі відхилення.
15. Види підготовки волейболістів та їх характеристика.
16. Класифікація тактичних дій в нападі.
17. Класифікація тактичних дій в захисті.
18. Особливості набору дітей до занять в секціях в пляжний волейбол.
19. Документація по плануванню тренувальних занять. Річний, робочий плани, конспекти занять.
20. Документація тренера-викладача з пляжного волейболу.
21. Особливості проведення окремих частин заняття.
22. Характеристика ігрової діяльності гравців.
23. Техніка безпеки відносно учасників змагань.
24. Техніка безпеки відносно місця проведення змагання
25. Тактика як метод ведення гри.
26. Системи змагань. Їх переваги і недоліки
27. Проаналізувати індивідуальні тактичні дії нападаючого гравця.
28. Розкрити тактичні дії волейболіста без м'яча у захисті.
29. Виховне та освітнє значення змагань.
30. Суддівські жести.
31. Значення правил гри. Зміни в правилах як об'єктивна потреба викликана розвитком гри.

32. Офіційні правила гри «Пляжний волейбол» основні відмінності від класичного волейболу.
33. Особливості спортивної діяльності у пляжний волейбол. Характеристика м'язової роботи.
34. Визначення переможця гри.
35. Протокол змагань. Правила ведення протоколу.
36. Послідовність в засвоєнні технічного прийому.
37. Дати характеристику пляжного волейболу як спортивної гри.
38. Ігровий майданчик. Інвентар та обладнання для гри у пляжний волейбол.
39. Судді. Їх права та обов'язки. Суддівські жести.
40. Склад суддівської бригади. Протокол гри. Правила ведення протоколу.
41. Правила визначення переможця. Положення про змагання.
42. Звітня документація змагань з пляжного волейболу.
43. Проаналізуйте послідовність навчання верхньої передачі м'яча, наведіть 5-10 вправ. Які можуть виникнути помилки, визначте способи їх усунення верхньої передачі м'яча.
44. Наведіть 5-10 вправ для оволодіння технічним прийомом: нижня-прийом передача м'яча. Які можуть виникнути помилки, визначте способи їх усунення нижньої передачі м'яча.
45. Сучасний стан в розвитку спортивних ігор в Україні і за кордоном.
46. Основні методи навчання в спортивних іграх.
47. Проаналізуйте послідовність навчання техніки переміщень в захисті у волейболі (вправи). Визначте причини виникнення помилок та способи їх усунення техніки переміщень в захисті.
48. Групові тактичні дії (при прийомі подачі, при прийомі атакуючого удару, при блокуванні).
49. Проаналізуйте послідовність навчання прямої подачі 5-10 вправ. Визначте причини виникнення помилок та способи їх усунення прямої подачі.
50. Проаналізуйте послідовність навчання атакуючого удару 5-10 вправ, визначте причини виникнення помилок та способи їх усунення атакуючого удару
51. Проаналізуйте послідовність навчання одиночного блокування, наведіть 5-10 вправ. Визначте причини виникнення помилок та способи їх усунення одиночного блокування.
52. Проаналізуйте послідовність навчання групового блокування, наведіть 5-10 вправ. Визначте причини виникнення помилок та способи їх усунення групового блокування.
53. Проаналізуйте послідовність навчання прийому м'яча 5-10 вправ. Визначте причини виникнення помилок та способи їх усунення (прийому м'яча).

54. Проаналізуйте послідовність навчання техніки нижньої подачі м'яча у волейболі 5-10 вправ. Визначте причини виникнення помилок та способи їх усунення техніки нижньої подачі м'яча.