

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

**Теорія і методика викладання спортивних ігор (розділ волейбол)**

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 – 2020 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. Міжнародна федерація волейболу (FIVB)
- 1.3. Історія та розвиток волейболу в Україні
- 1.4. Сучасний стан українського волейболу
- 1.5. Тенденції розвитку світового волейболу

#### 1.1. Історія та розвиток волейболу у світі.

За час свого існування волейбол пройшов значний шлях розвитку та становлення і став однією з наймасовіших та найулюбленіших ігор, якою захоплюються чоловіки та жінки різного віку, вчені й школярі, державні діячі й селяни, військові та пенсіонери і грають у спортивних залах, на відкритих майданчиках, лісових галявинах, пляжах і в парках.

Волейбол – це далекий відгук витоків одного з найпопулярніших міжнародних видів спорту, Описи ігор, що нагадують сучасний волейбол, зустрічаються у стародавніх норманів і в багатьох культурах «доколумбової Америки».

У 1995 році спортивна громадськість святкувала 100-річчя від дня народження волейболу. Батьківщина волейболу – Сполучені Штати Америки. Нову гру винайшов у 1895 році – керівник фізичного виховання в Союзі молодих християн – Вільям Морган в місті Холіок – штат Массачусетс. Він запропонував перекидати м'яч через тенісну сітку, яка була натягнута на висоті близько 2 метрів. Назву новій грі дав доктор Альфред Холстед – викладач Спрінгфільдського коледжу: «волейбол» - літаючий м'яч. У 1896 році волейбол уперше продемонстрований перед публікою.

А через рік у США були опубліковані перші правила гри, які мали всього 10 параграфів:

1. Розмітка майданчика.
2. Інвентар для гри.
3. Величина майданчика – 25 на 50 футів (7,6 м на 15,1 м).
4. Розмір сітки – 2 на 27 футів (0,61 м на 8,2 м). Висота сітки – 6,5 фута (198 см).
5. М'яч – гумова камера в шкіряному чи полотняному футлярі. Округлість м'яча – 25-27 дюймів (63,5-68,5 см), вага 340 грам.

6. подача. Гравець, який виконує подачу, повинен стояти однією ногою на лінії, удар по м'ячу треба виконувати відкритою долонею. Якщо зроблена помилка при першій подачі, то подача повторюється.

7. Рахунок. Кожна не прийнята противником подача дає одне очко. Очки зараховуються лише при власній подачі. Якщо після подачі м'яча команда робить помилку, то гравець, що виконував подачу, змінюється.

8. Якщо м'яч під час гри (не при подачі) попадає в сітку, це помилка.

9. Якщо м'яч попадає на лінію, це вважається помилка.

10. Кількість гравців не обмежена.

Прошло декілька років, і з волейболом познайомились у Канаді, на Кубі, в Пуерто-Ріко, Перу, Бразилії, Уругваї, Мексиці. У 1913 році на Паназіатських іграх відбувся турнір з волейболу, у якому брали участь команди Японії, Китаю, Філіппін.

До Європи волейбол був завезений на початку ХХ століття. У 1914 році в нього почали грати в Англії. Особливо популярним волейбол стає у Франції, де з'явився в 1917 році. У 20-х роках він розвивається в Польщі, Чехословаччині, СРСР. Починають проводитися перші офіційні першості країн по всьому Європейському континенті. Поряд з розповсюдженням волейболу у світі вдосконалювалися правила гри, змінювалася техніка й тактика, формувалися технічні прийоми. Волейбол стає більш колективною грою. Гравці починають застосовувати силові подачі, широко вводяться в гру обманні нападаючі удари; велику увагу приділяють техніці передач, збільшується роль захисту, гра стає динамічною.

На батьківщині волейболу, у США, **перші офіційні змагання** відбулися **в 1922 році у Брукліні**. Тоді ж американці виступили з пропозицією включити волейбол в програму Олімпійських ігор 1924 року, але ця пропозиція не отримала підтримки.

У 1921–1928 роках уточнюються правила гри, формуються технічні прийоми (подача, передачі, нападаючий удар, блок). Виникають основи тактики гри, які насамперед допомагають в організації дій декількох гравців і застосуванні ними окремих технічних прийомів.

Уже на цьому етапі розвитку волейболу починають використовувати подачу як засіб нападу, яка раніше була лише засобом уведення м'яча в гру. З'являється верхня бокова подача. Технічні прийоми набувають більш агресивного характеру. Починає узагальнюватися тактика гри, поступово стає очевидною необхідність спеціалізації гравців.

У 1929–1939 роках з'являється груповий блок, який все частіше застосовується проти нападаючих ударів суперника, що відображається на розвитку способів нападаючих ударів. Стає очевидним необхідність

страхувати блокуючих, цю роль отримують гравці зони 6. З'являється боковий нападаючий удар.

Волейбол стає більш колективною грою, що відображається на розташуванні гравців на майданчику організації нападаючих і захисних дій команди.

У 1934 році на Міжнародній раді представників спортивних федерацій у Стокгольмі запропоновано створити технічну комісію з волейболу. Пропозиція була прийнята на XI Олімпійських іграх у Берліні в 1936 році. Першим представником комісії став голова польської федерації Навіч-Масловські. До комісії ввійшло 13 європейських країн, 5 країн американського континенту і 4 азіатські країни. За основу були прийняті американські правила гри з наступними змінами:

- перехід на метричну міру виміру;
- дозвіл на торкання м'яча тільки до пояса;
- гравцям, які торкалися м'яча при блокуванні, заборонялось торкатися до нього до тих пір, поки цього не зробить інший гравець;
- висота сітки для жінок стала 224 см;
- обмеження місця для подачі.

Крім того, комісія вела перемовини про включення волейболу до програми Олімпійських ігор 1940 року.

Після Другої світової війни за ініціативою Франції, Чехословаччини та Польщі була створена нова технічна комісія, за рішенням якої в квітні 1947 року в Парижі відбувся перший конгрес з волейболу. В ньому брали участь представники 14 країн. Конгрес прийняв рішення про створення Міжнародної федерації волейболу (FIVB).

Наступні роки (1948–1968 рр.) характеризуються бурхливим розвитком волейболу в усьому світі. Під керівництвом Міжнародної федерації починають систематично проводитися першості Європи, світу, Кубки світу

У Римі 1948 року FIVB провела першу в історії першість Європи серед чоловічих команд, у якій брало участь 6 команд. Перше місце завоювала команда Чехословаччини. Через рік у Празі відбувся перший чемпіонат світу, в якому брало участь 10 чоловічих команд, та перший чемпіонат Європи серед жіночих команд. Чемпіонами світу та чемпіонами Європи стали представники СРСР.

Олімпійське визнання волейбол отримав тільки в 1957 році, але до програми ігор був уперше включений лише на XVIII Олімпіаді 1964 року в Токіо. Тоді до столиці Японії приїхало шість жіночих і десять чоловічих команд. Першими олімпійськими чемпіонами стали збірні команди СРСР (чоловіки) і Японії (жінки). На токійських іграх волейбол вирізнявся

атлетизмом. Перевага потужного нападу над захистом була очевидною, тому міжнародна федерація дещо модернізувала правила волейболу. Гравцям команди, яка обороняється, було дозволено при блокуванні переносити руки на сторону суперника і другий раз торкатися м'яча після блокування. Нововведення урівноважило можливості атаки й захисту. Волейбол став більш швидкісним і емоційним.

Тактика гри спочатку зводилася до вміння рівномірно розмістити гравців на майданчику та перебивати м'яч супернику.

Удосконалюються правила гри:

- у 1949 році введено три перерви в кожній партії, дозволено застосовувати груповий блок;
- у 1951 році введена лінія нападу, дозволена зміна гравців на майданчику після подачі;
- у 1952 році ліквідована третя перерва;
- у 1957 році у зв'язку з тим, що волейбол став утрачати видовищність через велику кількість зупинок у грі, було обмежено число замінів (з 12 до 4);
- скорочений час, який відведений на заміну і перерви (з 1 хв. до 30 с)
- заборонено виконання заслони при подачі.

Крім того, було прийняте рішення, про те, що зміни до правил можуть вноситися лише один раз на чотири роки. Поряд з удосконаленням правил розвивалась техніка тактика волейболу. З'явилися удари з країв сітки, з низьких передач, удари поверх блоку. У волейболі почали розвиватися способи ударів як з першої передачі, так і з другої передачі гравця, який виходив з задньої лінії. Вони дали поштовх до зародження таких цікавих комбінацій, як «хрест», «ешелон», удар з відкидки.

Поступово у більшості кращих команд світу намітилася тенденція до більш раціональної гри. Цьому сприяла агресивність подач, що значно виросла (особливо з виходом на міжнародну арену команд Японії), а також велика перевага нападу над захистом. Більшість гравців команд перейшла на прийом подачі знизу двома руками. Це дозволило різко скоротити число помилок при прийомі подач.

У вересні 1949 року в Празі відбулася першість світу серед чоловічих команд і першість Європи серед жіночих. Першими чемпіонами світу й Європи стали представники Радянського Союзу.

У 1952 році (Москва) другий раз проводиться першість світу серед чоловічих команд і вперше – серед жінок. І тут переможцями стали представники Радянського Союзу. Вперше у чемпіонаті світу брали участь представники Азії (Індія).

**Олімпійські чемпіони СРСР.** На першості світу в 1956 році (Париж) Азія була представлена вже трьома командами – Індії, КНР, КНДР. Вперше приїхали волейболісти Американського континенту (США, Бразилії, Куби). Цю першість світу вирізняла рекордна кількість команд, які брали участь, – 17 жіночих, 24 чоловічі.

Чемпіонат світу 1960 року був проведений у Бразилії. На цьому чемпіонаті жіноча збірна СРСР третій раз поспіль завоювала звання чемпіонів світу. Сенсаційним був виступ дебютанта – жіночої команди Японії, яка завоювала срібні медалі. Чоловіча збірна СРСР знову стала чемпіоном світу. Передолімпійська першість світу проводилася в 1962 році в СРСР. Звання чемпіонів світу серед жіночих команд завоювали спортсменки Японії, серед чоловічих – волейболісти Радянського Союзу.

У 1965 році вперше проводиться розіграш. Кубка світу серед чоловічих команд. Він проходив під знаком омоложення складу в більшості командах. Збірна СРСР завоювала перше місце. Це були перші офіційні змагання, які проводилися за новими правилами. Вони показали, як виросло значення блоку.

Починаючи з 1965 року закріпилася така послідовність проведення найбільших Міжнародних змагань з волейболу: Кубок світу, в наступному році першість світу, потім першість Європи й Олімпійські ігри. Таким чином, кожний рік проводилися будь-які офіційні змагання. З 1975 року першість Європи проводиться один раз на два роки.

У кінці 60-х на початку 90-х років у зв'язку з розповсюдженням волейболу по всьому світі виникає необхідність узагальнення накопиченого досвіду змагань і тренерської роботи. Перший науковий симпозіум проходить у Празі, а через рік перший Конгрес Центральної Америки з волейболу безпосередньою передумовою якого слугував перший зональний чемпіонат. У цей же час утворюється тренерська комісія FIVB (Японія), на яку з'їхалось 49 учасників з усіх континентів. Провідні тренери ділилися тут своїм досвідом.

У 1970 році в доповіді керівництва на конгресі FIVB, що проходив у Софії, наголошується, що в Міжнародну волейбольну організацію входить 108 національних федерацій. Волейбол розвивається, Вдосконалюється і видозмінюється. З середини 60-х років міні-волейбол стає популярним У багатьох країнах світу. Таким чином FIVB розпочала організовувати комісії з міні-волейболу й провела в 1975 році перший симпозіум у Швеції, а в 1978 році в Бахрейні - перші міжнародні курси для тренерів з міні-волейболу.

У 1980 році в Москві проходить конгрес FIVB, на якому учасників інформують про те, що до складу FIVB включено 135 національних федерацій. Проводяться планові тренерські курси, в яких бере участь 1500 тренерів зі 115 країн.

Дещо пізніше конгрес FIVB, який відбувся в 1984 році, ухвалює важливе рішення за програмою, структурою й управлінням Міжнародною організацією. Доктор Рубен Акоста стає новим президентом FIVB, змінивши після 37-літнього терміну керівництва Поля Лібо, який був призначений почесним президентом. Мексиканець Рубен Акоста один з найяскравіших прихильників нового різновиду волейболу. За його ініціативою відбуваються кардинальні зміни в правилах гри, направлені на її популяризацію.

У 1990 році почав розіграватися міжнародний турнір Світова ліга за участю найсильніших чоловічих збірних команд зі всього світу. Ці змагання були організовані з метою популяризації волейболу та награвання складів збірних команд перед найбільшими офіційними змаганнями.

У 1996 році за ініціативою Рубена Акости проведені численні зміни в правилах гри (дозволено грати всіма частинами тіла, всі партії граються за системою тайм-брейк: чотири партії до 25 очок, п'яту вирішальну партію грають до 15 очок) направлені на підвищення емоційності та видовищності змагань.

## **1.2. Міжнародна федерація волейболу (FIVB).**

Штаб-квартира FIVB знаходиться в Парижі. **На сьогодні FIVB об'єднує 217 національних федерацій** і є однією з представницьких міжнародних федерацій.

Структура FIVB передбачає у своєму складі керівні, комісійні і тимчасові організації, такі як конгрес, адміністративна рада, виконавчий комітет, комісії й конфедерації.

Вищим органом FIVB є конгрес, який обирається раз на 2 роки. Вибори проводяться таємним голосуванням. Результати конгресу є обов'язковими для всіх федерацій.

Керівний орган FIVB – виконавчий комітет, має дуже великі повноваження. Він складається з президента, генерального секретаря, його помічника, казначея, віце-президентів, 11 членів ради, яка обирається конгресом, а також 5 президентів зональних конфедерацій. Вони одночасно мають ранг віце-президентів FIVB.

Виконавчий комітет реалізує рішення адміністративної ради, якою обирається – 6 чоловік обираються з числа 19 членів адміністративної ради.

Технічним органом FIVB є постійні комісії: організаційно-спортивна, з правил гри, арбітражна.

До кожної комісії входить 11 чоловік із них 6 обираються конгресом, 5 визначаються конфедераціями.

Конфедерації. Національні федерації згруповані у конфедерації за принципом географічної належності. Саме широке розповсюдження волейболу по різних континентах і вимоги оперативного керування призвели до децентралізації FIVB. Адміністративна рада конфедерації складається з 5–13 членів, призначених національними федераціями цієї зони.

На сьогодні функціонує 5 конфедерацій: Азії, Африки, Європи, Центральної, Північної Америки і Карибського басейну, Південної Америки.

### **1.3. Історія та розвиток волейболу в Україні.**

До України гра завітала в 1925 році. У тодішньому Харкові мешкав професор В. Блях. Це був спортивний чоловік: якось у Москві він випадково потрапив на цю гру й не на жарт зацікавився таким дійством. Щось подібне вирішив організувати у Харкові. Професора підтримали його колеги, учні. За кілька днів у місті було зведено перші волейбольні майданчики. Почалися масові змагання, які, власне, і поклали початок розвитку волейболу в Україні.

У лютому 1926 року при Губернській раді фізкультури створюють організаційну групу з розповсюдження та розвитку цього виду спорту. Всеукраїнський спортивно-технічний комітет затвердив єдині правила. На той час у Харкові вже налічувалося близько ста команд. Створюються перші колективи у Дніпропетровську, Одесі, Києві.

У 1927 році в Харкові розіграна першість України. У змаганнях взяли участь колективи з 11 міст. Перемогу святкували дніпропетровці. Цей турнір став доброю перевіркою сил перед стартом Всесоюзної спартакіади, яка відбулася в серпні 1928 року. У фінальному матчі українці з рахунком 2:0 перемогли господарів майданчика – москвичів. Таким чином, наші гравці стали першими тріумфаторами у всесоюзних змаганнях. Жіночий колектив посів друге місце.

У квітні 1933 року в Дніпропетровську стартувало так зване волейбольне свято – згодом воно трансформувалося в чемпіонат СРСР.

Київ також славився своїми майстрами «летючого» м'яча. Це Михайло Берлянд, Лев Вайтрауб, Яків Маргуліс. Поруч із ними свій тренерський фах удосконалював Леонід Небилицький, котрий пізніше успішно працював з юнацькими збірними України. На всесоюзних спартакіадах наша молодь завжди виборювала призові місця. Непогано виступали й вихованки Давида Заславського. Українські дівчата – багаторазові чемпіонки СРСР. Наших волейболістів наставники збірної СРСР запрошували з превеликим



задоволенням, бо добре знали: українці – відмінні спортсмени. Нерідко саме вони визначали перемогу збірної на будь-якому престижному міжнародному турнірі. Наприклад, на Олімпійських іграх 1964 року харків'яни Юрій Венгеровський, Юрій Поярков, одесит Едуард Сибіряков у складі радянської команди здобули золоті медалі. На той час, до речі, Поярков був уже дворазовим чемпіоном світу, а Венгеровський і Сибіряков мали по одному такому титулу.

Через чотири роки в спекотному Мехіко семеро українських волейболістів зійшли на найвищу сходинку п'єдесталу. Це – харків'яни Василіус Матушевас, Юрій Поярков, луганець Володимир Беляєв, одесити Євген Лапинський, Віктор Михальчук, киян Володимир Іванов, Борис Терещук. До них можна сміливо приєднати й Едуарда Сибірякова – вихованця вітчизняного волейболу, котрий у ті роки захищав кольори одного з московських клубів.

Вихованці української школи волейболу, виступаючи у лавах Олімпійських збірних Радянського Союзу, з шести Олімпійських ігор привезли чимало нагород (25): з них 15 золотих, 8 срібних та 2 бронзові.

#### **1.4. Сучасний стан українського волейболу.**

Самостійний дебют українських волейболістів на міжнародній арені був неоднозначним. Жіночі збірні України (головна та молодіжна) здобули високий рейтинг.

Збірна України (тренер В. Бузаєв) завоювала «бронзу» чемпіонату Європи 1993 року, молодіжне «срібло» чемпіонату світу 1993 року. Наступний чемпіонат (1995 р.) виявився невдалим, але сьоме місце, мабуть, слід пояснювати не класом гравців, а хибами в організації. Таке ж сьоме місце у 1997 році вірогідніше за все відповідало реальним можливостям збірної. А ось у 1999 році українські волейболістки не зуміли вибороти право на участь у чемпіонаті континенту, до речі, як і в чемпіонаті світу 1998 року. Важко вважати за досягнення й участь українок в Олімпіаді 1996 року.

Слід відзначити, що найкращі українські спортсмени, граючи за кордоном, займають досить вагомі місця в елітних командах Європи.

Аматорська ліга, в якій беруть участь 28 команд, стала популярним змаганням для представників колективів державних та комерційних підприємств і компаній. Інтерес до цих змагань росте щороку. Створення названих ліг дало можливість частині команд, що не брали участі в професійному чемпіонаті, знайти своє гідне місце в українському волейболі та розширити його географію й зробити свій внесок щодо популяризації волейболу в Україні.

У грудні 2001 року Федерацією волейболу України була підписана угода про співпрацю з Міністерством освіти і науки України, в рамках якої було проведено Кубок України серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів за участю понад 3000 дітей з 24 регіонів України. У 2003 році укладено угоду про співробітництво між Федерацією волейболу України та Міжнародним дитячим центром «Артек», в рамках якої засновано щорічний Кубок ФВУ за участю дитячих колективів МДЦ «Артек».

**Асоціація ветеранів волейболу України налічує у своїх рядах понад 2500 колишніх волейболістів.** Географія ветеранського волейболу розширюється щороку: понад 65 команд є членами АВВУ. Щороку проводяться чемпіонат та Кубок України серед команд ветеранів, меморіали, Кубок президента, інші турніри. Чоловічі команди ветеранів у вікових категоріях 60 та 55 років є срібними та бронзовими призерами Всесвітніх ігор майстрів, у категоріях 40 та 65 років – чемпіонами Європи. Чоловіки у категорії 45 років стали срібними призерами чемпіонату світу 2004.

З метою налагодження більш тісної співпраці між національними федераціями за ініціативою Федерацій волейболу Азербайджану, Білорусі, Естонії, Латвії, Литви, Польщі, Росії та України засновано Східноєвропейську Зональну Асоціацію волейболу (СЄЗАВ). Досвід роботи вже існуючих зональних Асоціацій – Балканської (об'єднує Федерації волейболу Греції, Сербії, Чорногорії, Болгарії, Румунії, Туреччини, Албанії, Македонії, Молдови), Середньоєвропейської (Австрія, Хорватія, Чехія, Німеччина, Угорщина, Словаччина, Словенія, Швейцарія) та Північноєвропейської (Фінляндія, Данія, Норвегія, Швеція, Ісландія), що офіційно входять до складу ЄКВ, показує ефективність такої форми співробітництва між федераціями з метою координованості спільних дій у європейській волейбольній сім'ї.

Основними цілями та завданнями Зональної Асоціації є співробітництво з FIVB та ЄКВ, зокрема з метою належного застосування міжнародних правил та рішень обох волейбольних органів на кожному спортивному заході, заснування Східноєвропейського чемпіонату з волейболу для збірних та клубних команд, зміцнення дружби та співробітництва між федераціями-членами та країнами на всіх рівнях – між керівництвом, офіційними особами, тренерами, судьями, гравцями тощо, організація тренувальних зборів та матчів для підготовки збірних команд, організація семінарів для тренерів та суддів, співпраця між командами ветеранів та студентів.

Федерація волейболу України є повноправним членом Європейської конфедерації волейболу (ЄКВ) та Міжнародної федерації волейболу (FIVB), має тісні стосунки з керівними органами FIVB та ЄКВ, практично всіма національними федераціями Європи та інших континентів.

Зараз суперліга (8-ч, 8-ж), вища та перша ліга – чоловічі команди (Барком кажани) та жіночі (Хімки) та Кубок. Регулярний чемпіонат 28 ігор, потім плей-офф до 2 перемог на стадії півфіналу 1 перемога. У жінок як у прем'єр лізі футбольної.

### **1.5. 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 волейболу в світі та Європі.
2. Історія розвитку волейболу в Україні.
3. Еволюція правил гри у волейболі.
4. Досягнення українських волейболістів.
5. Міжнародна федерація волейболу.
6. Сучасний стан розвитку волейболу.
7. Правила гри у волейболі.

### **9. Рекомендована література**

#### **Основна**

1. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. М.: Физкультура и спорт, 2005. 400 с.
2. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки / Є.П. Козак, П.Д. Дробний. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. 64 с.
3. Кунянский В. А. Волейбол: о некоторых аспектах игры и судейства / В. А. Кунянский. М.: ТВТ Дивизион, 2009. 72 с.
4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи Круцевич Т.Ю. та інші. К.: Ранок, 2012. 213 с.
5. 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.

#### **Допоміжна**

6. 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.
7. 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.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник / Б. М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.
9. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол / В.Ю. Шнейдер. – Москва: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. 56 с.

#### **Електронні ресурси.**

10. <http://sport.tdmu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/03/FIVB-Volleyball-Rules-UKR.pdf> - офіційні правила волейболу.

## Лекція 2. Основи техніки гри в волейбол.

### План

1. Загальні положення техніки гри.
2. Техніка гри у 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 вмiє 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 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 волейболі.**

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 (рис. 2).

**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. 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 (рис. 6). 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 тазобедрених 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 тазобедрених 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 двома руками знизу**

При вивченні техніки прийому-передачі 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 уточнюють 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 суперникові 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 (основою 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 зігнутий 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 вгору.

### **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 напрям 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 (напрямок і траєкторія) 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 вгору-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 волейболі?
2. Які ви знаєте технічні елементи гри у захисті в волейболі?
3. Характеристика техніки гри в волейбол.
4. Етапи та методи навчання технічним елементам.
5. Класифікація ігрових стійок у волейболі.
6. Способи переміщення гравця на ігровому майданчику у волейболі.
7. Особливості техніки виконання передачі м'яча двома руками зверху та методика навчання.
8. Особливості техніки виконання подачі (різновиди подач) методика навчання.
9. Особливості техніки виконання прийому-передачі м'яча двома руками знизу, методика навчання.
10. Особливості техніки виконання нападаючого удару методика навчання.
11. Класифікація блокування м'яча у волейболі. Техніка виконання одиночного блокування.

### **Рекомендована література**

1. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. Тернопіль: ТНПУ, 2004. 59 с.
2. 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.
3. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. Івано-Франківськ: Лілея НВ, 2001. 196 с.
4. 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.
5. 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.

## Лекція 3. Основи тактики гри в волейбол.

### План.

1. Загальні положення тактики гри.
2. Тактика гри у волейбол.
  - 2.3. Тактика гри у нападі.
  - 2.4. Тактика гри у захисті.

### 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 командних 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.

### Функції гравців

Для організації дій команди необхідний розподіл функцій між гравцями. Формування кожного гравця відбувається за допомогою: удосконалення в універсальних навиках гри й удосконалення у навиках, специфічних для виконання певних функцій. Ці навички взаємопов'язані.

У сучасній команді функції гравців розподіляють так: нападаючі (першого, другого темпів, діагональні), розігравальний та гравець Ліберо.

**Нападаючий першого темпу** – це гравець, який володіє стабільними й результативними ударами і, зазвичай грає в нападі з коротких та середніх передач. Нападаючий першого темпу виконує функції центрального блокуючого. Функції нападаючого першого темпу розширюються завдяки

різноманітності нападаючих ударів з різних передач і в усіх зонах, а також значному підвищенню рівня його підготовленості.

**Нападаючий другого темпу** повинен бути універсально підготовленим гравцем – різнобічно фізично розвиненим, рухливим, зі швидкою орієнтацією й з гострим тактичним мисленням. Він володіє різнобічними нападаючими ударами в усіх зонах і бере участь у більшості складних тактичних комбінацій.

При блокуванні нападаючим другого темпу відводиться функція крайніх блокуючих у 4 зоні. Їхні функції розширюються з удосконаленням нападаючих та захисних дій.

**Діагональний** – гравець, який грає по діагоналі зі розігравальним; участі у прийомі м'яча не бере, готується лише до атакуючих дій з 2, 1 та 4 зон (в одному розташуванні). Його основне завдання атакувати. Зазвичай діагональний - лівша, але бувають і винятки.

**Ліберо** – виконує лише захисні функції: прийом подач, нападаючих ударів способами зверху чи знизу, страхування блокуючих, «догравальні» другі передачі з глибини майданчика для нападаючого удару. Рухові дії Ліберо носять швидко-силовий характер ( миттєві старти, прискорення, падіння, виходи до м'яча). Ліберо має право змінювати будь-якого гравця на задній лінії, як правило, замінює гравців першого темпу.

**Розігравальний** повинен володіти якостями організатора командних дій, в нападі, бути різнобічно підготовленим в технічному плані, особливо добре володіти другою передачею в різних ігрових ситуаціях. Розсудливий, спокійний, спостережливий, швидкий в орієнтації щодо ігрових обставин, з чудовим периферійним зором, розігравальний гравець покликаний спрямовувати комбінаційну гру команди.

Основні його обов'язки у нападі: точно спрямовувати передачу м'яча на удар у простих і складних тактичних комбінаціях, враховуючи особливості кожного нападаючого; розігравати комбінації з урахуванням розміщення блокуючих суперника; вміло виходити з задньої лінії (з різних зон) для передачі на удар не тільки при прийомі подач, але й під час гри, в контратаках проявляти ініціативу в нападі.

У захисних діях розігравальні гравці мають такі обов'язки: при блокуванні володіти одиночним та груповим блоком, бути рухливим та швидким при страхуванні й під час прийому нападаючих ударів; на задній лінії, якщо необхідно брати під свій контроль чималу зону дій і чітко грати в захисті, підтримуючи бойовий дух команди.

## **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 суперникові. 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 вміє 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. Групові тактичні дії здійснюються гравцями передньої лінії, якщо передача виконується гравцем зони 3 (2, 4), та після взаємодії гравця передньої і задньої лінії, коли другу передачу виконано із зони 1 (5, 6). Виконання передачі гравцем, який виходить із задньої лінії, дає змогу всім гравцям передньої лінії брати активну участь в нападі і захисті.

**Командні тактичні дії** - це взаємодія всіх гравців, спрямована на подолання опору суперника. Розрізняють три системи гри в нападі:

- з другої передачі через гравця передньої лінії;
- з другої передачі через гравця задньої лінії, який виходить для виконання передачі;
- з першої передачі чи "відкиди".

Система визначає розміщення гравців лінії нападу в момент подачі і напрямок передач для нападаючого удару. У кожній системі гри є багато тактичних комбінацій, які здійснюються за допомогою передач і нападаючих ударів. Система гри в нападі з другої передачі через гравця передньої лінії зони 3, який виконує другу передачу для удару гравцеві зони 4 або 2, дає змогу максимально використовувати сильних нападаючих ударів, для яких створюються найкращі умови при завершенні атаки. За цією системою нападаючий удар виконується з другої передачі (третім ударом), передачу на удар виконує гравець передньої лінії з зони 3, 2, 4.

Варіанти системи - другу передачу виконує гравець зони 3. Варіанти системи - другу передачу виконує гравець зони 2 і 4. Вивчення командних тактичних дій починають з цієї системи. Основним її недоліком є те, що один з гравців передньої лінії виключається з активних дій у нападі.

Система гри з другої передачі через гравця, що виходить для передачі з задньої лінії, широко застосовується, коли нападаючі гравці володіють різноманітними ударами (сл.16). Гравці, що виходять до сітки для виконання другої передачі, повинні добре володіти передачею. Оскільки друга передача виконується після переміщення, її якість має задовольняти всіх гравців лінії нападу. Тому гравець завчасно спеціалізується у виконанні цієї передачі. Виходити до сітки може гравець із зон 1, 6, 5. Вихід гравця із зони 1 найбільш перспективний, тому що суперники не завжди спроможні перешкодити йому своєю подачею. Передачу легко спрямувати під праву руку для завершення атаки гравцеві передньої лінії. При виході гравця з зони 1 його місце підстраховує гравець зони 6. Перевага цієї системи полягає в тому, що в нападі можуть взяти участь всі гравці передньої лінії. Вивчають її тоді, коли гравці добре володіють прийомами техніки.

Система гри в нападі з першої передачі або "відкиди". При її застосуванні нападаючий удар виконується безпосередньо з першої передачі

або "відкиди". Гравці, приймаючи подачу, розміщуються за лінією нападу (сл.17). Після прийому м'яча з подачі гравець зразу виконує передачу на удар одному з гравців передньої лінії 4, 3, 2. У цьому випадку нападаючий може виконувати удар або, якщо поставлено блок, зробити "відкиду" іншому гравцеві передньої лінії.

Атаку з першої передачі здебільшого застосовують у грі, коли суперник просто переправив м'яч через сітку. Вивчають цю систему після двох попередніх, коли гравці уже якісно володіють прийомом м'яча з подачі.

## **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 організувати 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 двохчотирьох гравців в середині лінії (передній-блокуючий і партнер, задньої - в захисті і на страхуванні), 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).

У сучасному волейболі застосовуються такі системи в захисті: при страхуванні гравцем задньої лінії, при страхуванні гравцем передньої лінії, при страхуванні гравцями передньої і задньої ліній. Назва кожної системи визначається розміщенням гравця, який виконує страхування.

Система гри в захисті при страхуванні гравцем задньої лінії. Застосування цієї системи забезпечує надійне страхування блокуючих у відповідь на дії суперника, який часто виконує обманні удари, спрямовуючи м'яч через руки блокуючих. Гравець зони 6 постійно переміщується, щоб завжди бути в зоні проведення атаки суперником, готуючись підстрахувати м'яч від блоку і обманного удару. Застосування системи захисту при страхуванні гравцем задньої лінії і доцільне, якщо команда добре блокує і спроможна нейтралізувати сильні нападаючі удари суперників, спрямовані в зону 6. При цьому більшість м'ячів, що відскакують від блоку, залишаються в межах триметрової лінії і їх має приймати гравець, який страхує.

Системи гри в захисті при страхуванні гравцями передньої і задньої лінії забезпечує захист задньої центральної частини майданчика гравцем зони 6, який знаходиться біля лицьової лінії. (сл.19). Страхування забезпечує крайній захисник (гравець зони 1 або 5) і підсилює також один із гравців, який не бере участі в груповому блокуванні (зони 4 або 2). Такий захист найефективніший при завершенні атак нападаючими, які виконують удари над блоком із далеких від сітки передач без організації захисту на передній лінії (гра без блоку). Однак при цьому страхування передньої лінії центральної частини майданчика послаблене. Така система гри в захисті складніша, і вивчати її рекомендується лише тоді, коли гравці добре підготовлені технічно і розуміють тактику захисту. У грі в захисті при страхуванні гравцем передньої лінії схема розміщення гравців залишається однаковою для будь якої ігрової ситуації. Гравець, який не бере участі в блокуванні, виконує страхування (сл.20). Вибираючи певну систему захисту, враховують індивідуальні особливості

нападаючих гравців команди суперників, залежно від конкретної ігрової обстановки.

### **Контрольні запитання.**

1. Які ви знаєте тактичні елементи гри у нападі в волейболі?
2. Які ви знаєте тактичні елементи гри у захисті в волейболі?
3. Характеристика тактики гри в волейбол.
4. Назвіть ампула гравців у волейболі їхні функції.
5. Опишіть дії гравця без м'яча: вибір місця при подачі; вибір місця при передачі; вибір місця при атакуючому ударі.
6. Опишіть дії гравця з м'ячем: при виконанні подачі, при виконанні передачі для удару, при виконанні атакуючого удару.
7. Групові тактичні дії між гравцями передньої лінії.
8. Групові тактичні дії між гравцями задньої і передньої ліній.
9. Групові тактичні дії між гравцями передньої і задньої ліній.
10. Групові тактичні дії між гравцями задньої лінії.
11. Охарактеризуйте командні тактичні дії у нападі.
12. Охарактеризуйте командні тактичні дії у захисті.
13. Опишіть систему гри в нападі з другої передачі гравця передньої лінії (з 4, 3, 2 зони).
14. Опишіть систему гри в нападі з другої передачі гравця, що виходить із задньої лінії до сітки (з 1, 6, 5 зони).
15. Опишіть систему гри в нападі з першої передачі або з передачі у стрибку після імітації атакуючого удару.

### **Рекомендована література**

1. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. Тернопіль: ТНПУ, 2004. 59 с.
2. 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.
3. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. Івано-Франківськ: Лілея НВ, 2001. 196 с.
4. 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.
5. 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.

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

### **План:**

1. Значення та види змагань
2. Організація та планування змагань
3. Суддівство змагань
- 3.1. Судді, їх обов'язки офіційні жести та сигнали

Основною метою навчально-тренувального процесу є підготовка до участі в змаганнях. Змагання – це основний засіб становлення спортивної майстерності, підвищення фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовленості волейболістів. Тільки в умовах змагань виникає необхідність у повній мобілізації всіх духовних і фізичних сил, щоб реалізувати основну мету спортивної діяльності – здобути перемогу, що стимулює спортсмена до подальшого удосконалення своєї майстерності.

Змагання є органічною частиною навчально-тренувального процесу і посідають у ньому одне з центральних місць. Усі спортсмени, від початківця до майстра спорту, систематично беруть участь у великій кількості змагань протягом року.

Для успішного виступу в змаганнях необхідна спеціальна змагальна підготовка. Однієї тренувальної діяльності, якою б досконалою вона не була, для успіху недостатньо. Постійна участь у змаганнях різних за стилем і рівнем підготовленості команд є обов'язковою умовою для набуття та вдосконалення волейболістами необхідних змагальних якостей, що сприяють ефективному виступу в престижних змаганнях.

В умовах змагань опановані прийоми використовуються в нових комбінаціях і спрямовані на досягнення переваги в єдиноборстві з суперником. Крім того, спортсмени збагачуються новими вміннями, які виникають лише у природних умовах спортивної боротьби. Тому змагання мають дидактичне (навчально-освітнє) значення.

Висока спортивна майстерність волейболістів, яку вони демонструють під час гри, викликає у глядачів відчуття естетичної насолоди й бажання самим досягти такої ж майстерності. І в цьому полягає агітаційно-пропагандистське значення змагань, що забезпечує масовий розвиток спорту і перетворює його на активний засіб фізичного виховання.

Змагання з волейболу поділяють на основні, підготовчі, відбіркові, відкриті. Вони є складовою системи, що зумовлює ефективність навчально-тренувального процесу.

Усі змагання прийнято розподіляти на дві основні групи: *масові і кваліфікаційні*. До першої групи відносяться змагання початківців, дітей і підлітків, які не ставлять за мету досягнення найвищих спортивних результатів.

До другої групи входять змагання, учасники яких мають високий рівень підготовленості і намагаються досягти найвищих спортивних результатів.

За характером змагання з волейболу можуть бути тільки *командними*, за організаційною формою – *офіційними* (головними) та *товариськими* (допоміжними).

До масових змагань належать: першості загальноосвітніх шкіл і професійних училищ, військових частин і армійських підрозділів, першості серед дитячих та студентських таборів, будинків відпочинку і санаторіїв, територіальні змагання на першість серед команд низових колективів фізичної культури, змагання в програмах спартакіад, кубків та інших змагань для спортсменів масових розрядів.

Для цих змагань характерна велика кількість учасників, дотримання спортивних правил, широка доступність для всіх бажаючих і скорочений час їх проведення. Їх організація супроводжується певними труднощами: необхідністю великої кількості суддів, місць змагань, злагоженості в роботі суддівської колегії.

Змагання кваліфікованих волейболістів менш різноманітні, але більш напружені. До них відносять обласні і всеукраїнські змагання на першість серед юніорів і команд різного рівня, чемпіонати України та кубкові змагання серед команд суперліги, вищої і першої ліг, змагання за програмами спартакіади школярів, студентів, військовослужбовців, збірних міст тощо.

До цих змагань допускається обмежена кількість найбільш підготовлених спортсменів. Проводять їх за міжнародними правилами з залученням найкваліфікованіших суддів, з найкращими умовами для глядачів.

***Змагання поділяються на такі види:***

***I. Календарні, до них відносять:***

1. *Першості (або чемпіонати)*, у яких виявляються найсильніші команди сезону. За перше місце присуджують звання переможця (або чемпіона) школи, заводу, навчального закладу, міста, країни; учасників нагороджують грамотами, медалями або жетонами, присвоюють їм відповідні спортивні розряди.

2. *Кубкові змагання*. Вони значно відрізняються від змагань на першість. До участі у змаганнях на кубок допускаються набагато

більше команд, але вводить жорсткий регламент, після поразки команда вибуває зі змагань.

3. *Кваліфікаційні змагання* дають змогу оцінити рівень спортивної підготовленості й виконати вимоги Єдиної Спортивної Кваліфікації України (ЄСКУ).

4. *Відбіркові змагання* проводяться для виявлення окремих команд та включення їх до числа учасників найбільших змагань (наприклад, відбіркові змагання за право брати участь у чемпіонатах Європи, світу, Ігор Олімпіади).

## ***II. Товариські до яких належать:***

1. *Матчеві зустрічі* двох або кількох команд. Вони можуть бути плановими і є засобом підготовки до офіційних змагань і зміцнення дружніх взаємин між колективами.

2. *Змагання з гандикапом* організують для команд з різним рівнем технічної підготовленості. Щоб зрівняти сили двох команд, організатори заздалегідь визначають кількість очок, які до початку гри надаються слабшій команді. Ці умови (гандикап) оголошують заздалегідь. Така форма змагань викликає більшу зацікавленість у спортсменів.

3. *Скорочені змагання* проводяться за зміненими правилами (зменшення кількості набраних очок, зменшена кількість гравців). Вони не потребують багато часу, але відрізняються великою напругою. Проводять їх кілька разів на рік, зазвичай, у дні великих свят або в межах спортивних заходів (відкриття сезону).

## **2. Організація та планування змагань.**

Змагання належать до найбільш складних форм, що використовуються в системі фізичного виховання. Їх ефективність залежить від якості проведення. Тому організації змагань варто надавати великого значення.

Система спортивних змагань ґрунтується на перспективному плануванні всіх видів змагань, що забезпечує широку масовість і підвищення спортивної майстерності гравців.

Усі офіційні змагання проводяться відповідно до затвердженого календаря і на основі спеціально розробленого «Положення про змагання». «Положення» – це правовий документ, який визначає порядок проведення змагань. Положення про змагання складається заздалегідь і доводиться до відома всіх учасників, щоб вони мали змогу ретельно підготуватися до участі в них. Чим більші за масштабом



змагання, тим раніше учасники мають бути ознайомлені з положенням.

*Положення про змагання складається за такою схемою:*

1. Назва змагань.
2. Мета і завдання змагань.
3. Керівництво.
4. Місце і термін проведення.
5. Учасники й організації, що допускаються до змагань.
6. Системи розіграшу й розподіл учасників за групами.
7. Системи заліку і визначення переможця.
8. Форма і термін подання заявок на участь; час і місце проведення жеребкування.
9. Порядок нагородження переможців
10. Умови подачі і розгляду протестів.
11. Порядок прийому учасників.

На основі положення складається кошторис витрат на підготовку до участі в змаганнях. У кошторисі передбачають витрати на організацію навчально-тренувальних зборів, оплату проїзду учасників до місця змагань і назад, витрати на придбання спортивної форми тощо.

Крім того, організатор змагань складає кошторис витрат на проведення змагань. У ньому слід передбачити:

- орендну плату за використання спортивних споруд;
- оплату праці обслуговуючого персоналу;
- витрати на художнє оформлення приміщень;
- підготовку афіш;
- програми змагань;
- оплату, проїзд суддів.

Організація, яка планує брати участь у змаганнях, повинна повідомити керівні органи, які відповідають за проведення змагань, про їх участь у цих змаганнях заздалегідь. У таких випадках складається попередня заявка. В ній відображено:

- назву та адресу організації, яка бере участь у змаганнях;
- кількість команд, що виставляється, їх рівень спортивної майстерності;
- спортивна форма колективу;
- прізвище представника.

Коли на основі попередньої заявки прийнято рішення про включення колективу до переліку учасників змагань, необхідно надати іменну заявку за встановленим зразком (табл. 1) і обов'язково заповнити спеціальні особисті картки спортсменів.

*В іменній заявці повинно бути зазначено:*

- прізвище ім'я спортсмена.
- рік народження.
- спортивний розряд.
- тренер.
- товариство.
- віза лікаря.

### **3. Суддівство змагань.**

Обов'язковою умовою ефективності проведення змагань є забезпечення високого рівня суддівства. Спортивний суддя – це центральна фігура змагань: він одночасно – організатор, вихователь, представник органів керівництва й контролю. Отже, культура і виховний ефект змагань залежать від підготовленості й компетентності суддів.

Для цього мало знати правила і розуміти гру. Необхідно усвідомлювати роль вихователя і своїми рішеннями впливати на хід поєдинку. Учасники і глядачі завжди повинні бути впевнені у вірності суддівських вчинків, справедливості прийнятих рішень. Своїми діями суддя має сприяти виявленню спортивної майстерності гравцями й одночасно припиняти будь-які спроби досягнення ними переваги неспортивними засобами.

Суддя має володіти психічною стійкістю, рівнем спеціальної підготовки, яка б відповідала рівню змагань, що він обслуговує.

Втома, психічна неврівноваженість, розгубленість судді безпосередньо відбиваються на якості суддівства. Учасники дуже швидко розпізнають суддівські помилки та слабкість і використовують це у своїх інтересах.

Правила та методику суддівства судді вивчають на спеціальних семінарах. Після складання іспитів з правил змагань їх допускають до практичного суддівства. З досвідом підвищується кваліфікація судді і розширюються його можливості щодо проведення змагань. Відповідно до кваліфікації суддям в Україні присвоюють: третю, другу, першу та національну категорії.

Найвище суддівське звання – звання судді міжнародної категорії, що присвоюється FIVB.

#### **Судді, їх обов'язки офіційні жести та сигнали**

##### ***Суддівська бригада та процедури Склад***

Суддівська бригада матчу складається з наступних офіційних

- перший суддя;
- другий суддя;

- секретар (реєстратор);
- чотири (два) лінійних судді.

*Для Світових і офіційних змагань FIVB обов'язкова наявність помічника секретаря.*

### ***Процедури***

1. Тільки перший і другий судді можуть давати свисток під час матчу:
  - перший суддя дає сигнал на подачу, чим розпочинає кожне розігрування м'яча;
  - перший і другий судді дають сигнал про закінчення розігрування за умови, що вони не мають сумніву, що була здійснена помилка і вони визначили її характер.

2. Судді можуть давати свисток, коли м'яч поза грою, для того, щоб вказати, на прийняття чи відхилення прохання команди.

3. негайно після свистка судді про закінчення розігрування, судді повинні показати офіційними жестами:

*Якщо помилку зафіксував перший суддя він, показує:*

- а) команду, яка повинна подавати б) характер помилки;
- в) гравця, який зробив помилку (якщо необхідно).

Другий суддя повинен повторити жести за першим суддею.

*Якщо помилку зафіксував другий суддя, він показує:*

- а) характер помилки;
- б) гравця, який зробив помилку (якщо необхідно);
- в) команду, яка повинна подавати, повторюючи жест першого судді.

У цьому випадку перший суддя не показує взагалі помилки і гравця, який зробив помилку, а показує тільки команду, яка повинна подавати.

*У випадку подвійної помилки обидва судді показують:*

- а) характер помилки;
- б) гравців, які зробили помилку (якщо необхідно);
- в) команду, яка повинна подавати, на яку вказує перший суддя.

### ***Перший суддя***

#### ***Місцезнаходження.***

Перший суддя виконує свої обов'язки, сидячи або стоячи на суддівській вишці, яка розташована біля одного з кінців сітки (рівень його очей повинен бути приблизно на відстані 50 см над сіткою).

## **Повноваження**

1. Перший суддя керує матчем від початку до кінця. Він керує всією суддівською бригадою та членами команд. Під час матчу рішення першого судді є остаточним. Він має право переглянути рішення інших членів суддівської бригади, якщо помітив, що вони є помилковими. Перший суддя може, навіть, замінити члена суддівської бригади, який виконує свої обов'язки неналежним чином.

2. Перший суддя також контролює роботу подавальників м'ячів та протиральників підлоги.

3. Перший суддя має право вирішувати будь-які питання стосовно гри, включаючи й ті, які не передбачені правилами.

4. Перший суддя не повинен дозволяти жодних обговорень його рішень.

Однак на прохання ігрового капітана перший суддя повинен дати пояснення щодо застосування ним чи інтерпретації правил, на основі яких він прийняв своє рішення.

Якщо ігровий капітан не згодний з поясненням першого судді і вирішує опротестувати це рішення, він повинен негайно обумовити право подати та записати цей протест наприкінці матчу. Перший суддя повинен дозволити ігровому капітану реалізувати це право.

5. Перший суддя несе відповідальність за визначення до і під час матчу, чи відповідають ігровим вимогам обладнання ігрової зони та умови.

## **Обов'язки**

1. Перед матчем перший суддя повинен:

- перевірити стан ігрової зони, м'ячі та інше обладнання;
- проводити жеребкування з капітанами команд;
- контролює розминку команд.

2. Під час матчу тільки перший суддя має право:

- попереджувати команди;
- накладати санкції за неправильну поведінку та затримки;
- приймати рішення про:
  - а) помилки гравця, який подає, та в розставленні команди, яка подає, включаючи заслон;
  - б) помилки у грі з м'ячем;
  - в) помилки над сіткою та біля її верхньої частини;
  - г) атакуючий удар Ліберо та помилковий атакуючий удар гравця задньої лінії;
  - д) атакуючий удар, виконаний гравцем по м'ячеві, спрямованому Ліберо зверху пальцями зі своєї передньої зони;

е) перетинання м'ячем нижньої площини під сіткою.

3. Наприкінці матчу він перевіряє протокол і підписує його.

### ***Другий суддя Місцезнаходження.***

Другий суддя виконує свої обов'язки, стоячи за межами ігрового майданчика біля сітки на протилежному боці обличчям до першого судді.

### ***Повноваження***

Другий суддя є помічником першого судді, але також має свою власну сферу повноважень.

Якщо перший суддя не в змозі продовжувати свою роботу, другий суддя може замінити першого суддю.

1. Другий суддя може без свистка також виявляти помилки, які не входять до сфери його повноважень, але не може наполягати на їх прийнятті першим суддею.

2. Другий суддя контролює роботу секретаря.

3. Другий суддя спостерігає за членами команди, які знаходяться на лавці, і повідомляє про їх неправильну поведінку першому судді.

4. Другий суддя контролює гравців у зоні розминки.

5. Другий суддя дозволяє перерви, контролює їх тривалість і відхиляє неправильні запити.

8. Другий суддя контролює кількість перерв і замінь, використаних кожною командою, та повідомляє першому судді відповідальному тренерові про другу перерву та про 5-ту і 6-ту замінь.

9. У випадку травми гравця другий суддя дозволяє виняткову замінь або дає 3 хвилини часу на відновлення.

10. Другий суддя контролює стан підлоги, головним чином, у передній зоні. Він також перевіряє під час матчу відповідність м'ячів вимогам регламенту.

11. Другий суддя спостерігає за членами команди у штрафних зонах і повідомляє про їх неправильну поведінку першому судді.

### ***Обов'язки.***

1. На початку кожної партії після зміни сторін майданчика у вирішальній партії та при необхідності він перевіряє відповідність дійсних позицій гравців на майданчику карткам розставлення.

2. Під час матчу другий суддя приймає рішення, дає свистком і показує жестом:

а) перехід на майданчик у простір суперника під сіткою; б) помилки в розставленні команди, яка приймає;

в) помилкове торкання сітки в її нижній частині чи антени на стороні

майданчика де знаходиться другий суддя;

г) будь-який здійснений блок гравцем задньої лінії чи спроба блоку Ліберо;

д) торкання м'ячем стороннього предмета або підлоги, коли перший суддя виявляється не в змозі побачити це торкання.

3. Після завершення матчу другий суддя підписує протокол.

### **Секретар** ***Місцезнаходження.***

Секретар виконує свої обов'язки, сидячи за столом секретаря на протилежній стороні майданчика обличчям до першого судді.

### ***Обов'язки***

Він веде протокол відповідно до правил при взаємодії з другим суддею. Він використовує дзвінок, або інший звуковий пристрій для подачі сигналу суддям згідно зі своїми обов'язками.

Перед матчем і партією секретар:

а) записує до протоколу дані про матч та команди і збирає підписи капітанів і тренерів;

б) записує до протоколу початкове розставлення кожної команди з картки розставлення. Якщо секретар не зміг одержати картки розставлення вчасно, він негайно повідомляє про це другого суддю;

в) записує номер і прізвище гравця Ліберо.

*1. Під час матчу секретар:*

а) записує набрані очки і стежить за тим, щоб на табло був вірний рахунок;

б) контролює черговість подач кожної команди і негайно після виконання подачі вказує суддям на її порушення;

в) записує перерви й заміни гравців, перевіряє їх кількість та інформує про це другого суддю;

г) повідомляє суддів про запит перерви в грі, якщо цей запит не є правильним;

д) повідомляє суддів про закінчення партії, про початок і закінчення кожної технічної перерви і про набір 8-го очка у вирішальній партії;

е) записує будь-які санкції;

є) записує інші події гри за вказівкою другого судді, тобто, виняткові заміни, час для відновлення, тривалі перерви, зовнішню перешкоду тощо.

*2. В кінці матчу секретар:*

- а) записує кінцевий результат;
- б) у випадку протесту з попереднього дозволу першого судді записує або дозволяє капітану команди записати до протоколу формулювання щодо протестового випадку;
- в) після того, як підписує протокол сам, збирає підписи капітанів, а потім – суддів.

### ***Лінійні судді Місцезнаходження.***

Якщо працюють тільки двоє лінійних суддів, то вони стоять по кутах майданчика праворуч кожного судді по діагоналі в 1–2 метрах від кутів.

Кожний з них контролює бокову й лицьову лінію зі свого боку.

Для світових і офіційних змагань ФІВБ наявність 4-х лінійних суддів обов'язкова. Вони стоять у вільній зоні за 1-3 метри від кожного кута майданчика, які вони контролюють.

### ***Обов'язки***

1. Лінійні судді виконують свої обов'язки за допомогою прапорців (40х40 см) та сигналізують:

а) м'яч «на майданчику» і «за» кожний раз, коли м'яч приземляється біля їх лінії (й);

б) торкання м'яча, що вийшов «за» від команди, яка приймала м'яч;

в) м'яч, що торкається антен; м'яч, що після подачі перетинає сітку за межами площини переходу тощо;

г) заступ будь-якого гравця (крім гравця, який подає) за свій ігровий майданчик у момент здійснення подачі;

д) заступ гравця, який подає;

е) будь-яке торкання антени на своєму боці майданчика будь-яким гравцем під час його ігрової дії з м'ячем або коли це заважає грі;

є) м'яч, що перетинає сітку за межами площини переходу в бік майданчика суперника або торкається антени на його стороні майданчика.

2. На прохання першого судді лінійний суддя повинен повторити свій сигнал.

### ***Офіційні сигнали Жести суддів.***

Судді повинні показувати офіційними жестами причину своїх свистків (характер здійсненої помилки або мету дозволеної перерви). Жест якийсь час витримується, і якщо він демонструється однією рукою, то вона має відповідати стороні команди, яка зробила помилку або висловила прохання.

### ***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. Формування заявки волейбольної команди.
9. Організація та планування, проведення змагань.

### Рекомендована література

1. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: метод. пособие / А.В. Беляев. М.: Олимпия, 2007. 56 с.
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. Москва: Советский спорт, 2004. 96 с.
3. Железняк Ю. Д. Волейбол: метод. пособие / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А.В. Чачин. М.: Терра-Спорт ; Олимпия Пресс, 2005. 112 с.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. М.: Физкультура и спорт, 2005. 400 с.
5. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. Тернопіль: ТНПУ, 2004. 59 с.
6. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки / Є.П. Козак, П.Д. Дробний. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. 64 с.
7. Кунянский В. А. Волейбол: о некоторых аспектах игры и судейства / В. А. Кунянский. М.: ТВТ Дивизион, 2009. 72 с.
8. 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.
8. 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.
9. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол / В.Ю. Шнейдер. – Москва: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. 56 с.



10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (1 частина) / Б.М. Шиян. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2001. 272 с.

11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (2 частина) / Б.М. Шиян. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2001. 248 с.

12. <http://sport.tdmu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/03/FIVB-Volleyball-Rules-UKR.pdf> -офіційні правила волейболу.

## **2.Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни.**

**Тема 1.1.** Вивчення стійок та переміщення у 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 волейболі.

### **Задачі та зміст роботи:**

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

Література: [1; 3; 12-14].

**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 волейболі.

### **Задачі та зміст роботи:**

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

Література: [14-16].

**Тема 1.3.** Методика навчання передачі м'яча двома руками зверху. Вдосконалення переміщення гравця по майданчику. 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-передачу м'яча.

Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

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

**Тема 1.4.** Вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху. Методика навчання нижньої прийом-передачі м'яча.

**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 волейболі.
- Література: [2; 4; 7; 9].

**Тема 1.5.** Вдосконалення верхню та нижню прийом-передачу 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 верхню та нижню прийом-передачу м'яча.
  3. Розвиток спритності, координації.
- Література: [2; 4; 7; 9; 11].

**Тема 1.6.** Вдосконалення переміщень гравців по майданчику. Вдосконалення верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча. Методика навчання нижньої прямої подачі. Естафети.

**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 верхню та 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].

**Тема 1.7.** Вдосконалення переміщень гравців по майданчику. Вдосконалення верхньої та 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 верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча.

3. Методика навчання нижньої та верхньої прямої подачі м'яча.

4. Розвиток витривалості, швидкокісно-силової підготовки.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Тема 1.8.** Сприяння розвитку спеціальної швидкості. Методика навчання передачі м'яча назад за голову Методика навчання передачі м'яча назад за голову та в стрибку. Вдосконалення передачі м'яча знизу і зверху, 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 передачі м'яча назад за голову та в стрибку.
  3. Вдосконалення верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча, верхньої та нижньої прямої подачі м'яча.
  4. Розвиток спеціальної швидкості.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**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. Вдосконалення передачі м'яча в стрибку і за голову.

**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 м'яча назад за голову та в стрибку.
  4. Розвиток спеціальної витривалості.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17; 21-22].

**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].

**Тема 1.11.** Методика навчання обманного удару. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в 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 волейболіста.
2. Методика навчання обманного удару.
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 спеціальної сили.  
Література: [2; 3; 5-11; 16-17].

**Тема 1.12.** Методика навчання групового блокування. Методика суддівства I і II судді. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол. 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. Методика навчання групового 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].

**Тема 1.13.** Методика навчання індивідуальних тактичних дій в нападі. Методика суддівства. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол. 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 волейбол: верхня та 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].

**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 в волейбол: верхня та нижня передача м'яча, верхня і нижня подача м'яча, атакуючий удар, одиночне блокування.

4. Практика суддівства.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Тема 1.15.** Методика навчання індивідуальних дій ліберо. Закріплення та удосконалення приймання подачі, блокування нападаючого удару. Рухливі ігри та естафети.

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

**Задачі та зміст роботи:**

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

2. Методика навчання індивідуальних дій ліберо. Правила пляжного волейболу.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: приймання подачі, блокування нападаючого удару.

Література: [2; 3; 5-11; 16-17].

**Тема 1.16.** Методика навчання та ознайомлення індивідуальними, груповими та командними тактичними взаємодіями в нападі у волейболі. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: 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 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 індивідуальними, груповими та командними тактичними взаємодіями в нападі у волейболі.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: приймання подачі, блокування нападаючого удару.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Тема 1.17.** Методика навчання та ознайомлення з індивідуальними, груповими та командними тактичними взаємодіями в захисті у волейболі. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: 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 захисті у 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 індивідуальними, груповими та командними тактичними взаємодіями в захисті у волейболі.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: приймання подачі, блокування нападаючого удару.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Тема 1.18.** Дії волейболіста без м'яча: вибір місця при подачі, вибір місця при передачі, вибір місця при атакуючому ударі. Дії волейболіста з м'ячем: при виконанні подачі, при виконанні передачі для удару, при виконанні атакуючого удару. Навчальна гра з додатковим завданням.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять, практичні поради при навчанні тактичним діям у нападі. Послідовність вивчення тактичних дій. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

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

2. Удосконалення тактики володіння м'ячем в нападі в волейболі.

3. Навчальна гра з додатковим завданням.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Тема 1.19.** Групові тактичні дії між гравцями передньої лінії. Групові тактичні дії між гравцями задньої і передньої ліній. Групові тактичні дії між гравцями передньої і задньої ліній. Групові тактичні дії між гравцями задньої лінії. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні індивідуальними, груповими та командними тактичними взаємодіями в захисті у волейболі. Послідовність вивчення тактичних дій. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.



### **Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
  2. Удосконалення тактичної взаємодією між гравцями передньої лінії, задньої і передньої ліній, передньої і задньої ліній, задньої лінії.
  3. Схематично зобразити й описати траєкторії руху гравців і зміст їх дій при виконанні тактичних комбінацій «хвиля» (і її різновидів), «хрест» (і різновидів), «ешелон», «пайп», «зліт», «простріл», «забігання».
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Тема 1.20.** Методика навчання системи гри в нападі з другої передачі гравця передньої лінії (з 4, 3, 2 зони). Системи гри в нападі з другої передачі гравця, що виходить із задньої лінії до сітки (з 1, 6, 5 зони). Системи гри в нападі з першої передачі або з передачі у стрибку після імітації атакуючого 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 волейболі. Послідовність вивчення тактичних дій. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

### **Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з волейбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
  2. Розташування гравців по зонам для всіх шести розстановок (коли зв'язуючий гравець виконує передачу з виходом з 1, 6, 5, 4, 3, 2 зон): при подачі суперника (початкове розташування; розташування гравців для прийому подачі, траєкторія переміщення гравців після прийому подачі), при своїй подачі (початкове розташування, групування гравців до подачі й траєкторії переміщення одразу після подачі).
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Тема 1.21.** Методика навчання групових тактичних дії при блокуванні вдвох, утрюх; групових тактичних дії при прийомі подачі; групових тактичних дії при прийомі атакуючих ударів; групових тактичних дії на страховці. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні індивідуальними,

груповими та командними тактичними взаємодіями в захисті у волейболі. Послідовність вивчення тактичних дій. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з тенісним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
2. Варіанти групових тактичних взаємодій волейболістів у захисті: при блокуванні вдвох, утрюх; при прийомі подачі; при прийомі атакуючих ударів; на страховці.
3. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри.  
Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Тема 1.22.** Методика навчання розстановки гравців при прийомі подачі, при прийомі атакуючих ударів. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні індивідуальними, груповими та командними тактичними взаємодіями в захисті у волейболі. Послідовність вивчення тактичних дій. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи у русі, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
2. Розстановка гравців при прийомі подачі: у лінію, уступами.
3. Розстановка гравців при прийомі атакуючих ударів: у лінію, кутом вперед, кутом назад.
4. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри.  
Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Тема 1.23.** Споруди, обладнання, правила та жести суддів у волейболі. Ведення протоколу.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять, ознайомлення з волейбольним обладнанням, правилами та жестами суддів у 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 волейболі.

3. Методика ведення протоколу.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Тема 1.24.** 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].

**Тема 1.25.** Методика проведення змагань, організація змагань. Методика суддівства у волейболі.

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

**Задачі та зміст роботи:**

1. Проведення змагань з волейболу.

2. Написання положення про змагання з волейболу.

3. Суддівство гри. Ведення протоколу.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Тема 1.26.** Методика проведення змагань, організація змагань. Методика суддівства у волейболі. Ведення протоколу.

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

**Задачі та зміст роботи:**

1. Проведення змагань з волейболу.

2. Написання положення про змагання з волейболу.

3. Суддівство гри. Ведення протоколу.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Рекомендована література до практичних занять.**

**Основна**

1. Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры / А. В. Беляев. М.: СпортАкадемПресс, 2003. 144 с.
2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: метод. пособие / А.В. Беляев. М.: Олимпия, 2007. 56 с.
3. Виера Б. Л. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. Москва: Астрель, 2006. 161 с.
4. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. Москва: Советский спорт, 2004. 96 с.
5. Железняк Ю. Д. Волейбол: метод. пособие / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А.В. Чачин. М.: Терра-Спорт ; Олимпия Пресс, 2005. 112 с.
6. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. М.: Физкультура и спорт, 2005. 400 с.
7. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. Тернопіль: ТНПУ, 2004. 59 с.
8. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки / Є.П. Козак, П.Д. Дробний. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. 64 с.
9. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки / Є.П. Козак, П.Д. Дробний. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2002. 88 с.
10. 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.
11. Кунянский В. А. Волейбол: о некоторых аспектах игры и судейства / В. А. Кунянский. М.: ТВТ Дивизион, 2009. 72 с.
12. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи Круцевич Т.Ю. та інші. К.: Ранок, 2012. 213 с.
13. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г. Папуша. Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. 128 с.
14. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. Івано-Франківськ: Лілея НВ, 2001. 196 с.
15. 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.
16. 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.

17. 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.

18. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник / Б. М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

19. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник / Б.М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. Ч. 2. 248 с.

20. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол / В.Ю. Шнейдер. – Москва: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. 56 с.

#### **Додаткова література**

21. Архипов О.А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства / О.А. Архипов. – В наук.–метод. журналі “Теорія і практика фізичного виховання” (сб. статей), № 2. – Донецьк : ДонНУ, 2004, С. 5-14.

22. Долженко О.В. Сорбонская и Болонская декларации: Информация к размышлению / О.В. Долженко // Вестник высшей школы: 2000. № 6. С. 25-31.

23. Лапутін А.Н. Біомеханіка спорту (навч. посібник) / А.Н. Лапутін, В.В. Гамалій, О.А. Архипов. Київ: Олімпійська література, 2005. 320 с.

24. Мурза В.П. Фізична реабілітація (навч. посібник) / В.П. Мурза. К.: МНТУ. 2004. 556 с.

25. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”. Наказ Президента України від 01. 09. 98 р. № 963/98.

#### **Електронні ресурси.**

26. <http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1409>

27. <http://sport.tdmu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/03/FIVB-Volleyball-Rules-UKR.pdf> - офіційні правила волейболу.

### **3. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з дисципліни.**

Вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор (розділ волейбол)» 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 спортивних ігор (розділ волейбол)» на самостійну роботу студентів відведено 30 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:

Тематика рефератів

1. Сучасні види волейболу: різновиди спортивної гри та рекреаційні. Види волейболу.
2. Використання інвентарю та обладнання в волейболі. Організація та проведення змагань з волейболу.
3. Тенденції розвитку волейболу у XX-XXI століттях. Видатні світові та українські волейболісти.
4. Вимоги до змісту та методики проведення підготовчої частини. Занять руховою активністю. Методи і засоби організації підготовчої частини. Під час занять волейболом.
5. Вимоги до змісту та методики проведення основної частини занять руховою активністю. Методи і засоби організації основної частини під час занять волейболом.
6. Вимоги до змісту та методики проведення заключної частини занять руховою активністю. Види та характеристика відновлювальних заходів.
7. Класифікація, характеристика та види технічних прийомів волейболістів.
8. Технічні прийоми в волейболі: основи навчання техніці нападаючого удару та техніці блоку.
9. Етапи, цілі та задачі психологічної підготовки спортсменів у волейболі.
10. Етапи, цілі та задачі інтегральної підготовки спортсменів у волейболі.
11. Основи методики розвитку силових якостей волейболістів.

12. Основи методики розвитку швидкості у волейболістів.
  13. Основи методики розвитку спеціальної витривалості волейболістів.
  14. Основи методики розвитку гнучкості волейболістів.
  15. Основи методики розвитку координаційних здібностей волейболістів.
  16. Основи методики розвитку стрибучості волейболістів.
  17. Методики аеробного тренування.
  18. Методики стрейчингу.
  19. Методики анаеробного тренування.
  20. Методики силового тренування.
  21. Методи відновлення працездатності.
  22. Рухова активність осіб із захворюванням органів дихання.
  23. Рухова активність осіб з порушенням опорно-рухового апарату.
  24. Функціональна активність людини. Поняття працездатності людини.
  25. Фізіологічна характеристика втоми і відновлення. Види стомлення і відновлення.
  26. Загальна і спеціальна фізична підготовка, їх цілі та завдання.
  27. Форми самостійних занять. Зміст самостійних занять.
  28. Функціональні проби в стані спокою. Функціональні проби і тести з фізичним навантаженням.
  29. Види і зміст педагогічного контролю. Самоконтроль, його зміст. Щоденник самоконтролю.
  30. Основи навчання техніці нападаючого удару у волейболі.
  31. Етапи, цілі та задачі інтегральної підготовки спортсменів у волейболі. Основи навчання техніці блоку у волейболі.
  32. Основи методики розвитку силових якостей волейболістів.
  33. Основи методики розвитку швидкості волейболістів.
  34. Основи методики розвитку спеціальної витривалості волейболістів.
  35. Основи методики розвитку гнучкості волейболістів.
  36. Основи методики розвитку координаційних здібностей волейболістів.
  37. Основи методики розвитку стрибучості волейболістів.
- Система оцінки реферату з дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол)».*

№	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

### ***Зміст самостійної (індивідуальної) роботи.***

**Тема № 1.** Опрацювання теоретичного матеріалу про історію розвитку, стан 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 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 волейболістів.

Зміст теми:

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



**Література:** [5; 7; 10; 23-27].

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

Зміст теми:

- сенситивні періоди розвитку для спеціальної фізичної підготовки в 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 волейболі.

Зміст теми:

- техніка пересувань волейболістів;
- системно-структурний аналіз технічних прийомів у нападі в волейболі;
- системно-структурний аналіз технічних прийомів у захисті в волейболі;
- форми, методи та засоби формування техніки гри у волейболі;
- вправи для навчання та вдосконалення техніки гри у нападі та захисті у 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 волейболі;
- аналіз та методика навчання груповим тактичним діям в нападі у волейболі;
- аналіз та методика навчання командним тактичним діям в нападі у 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 волейболі;
- аналіз та методика навчання груповим тактичним діям в захисті у волейболі;
- аналіз та методика навчання командним тактичним діям в захисті у 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 волейболі;
- жести другого судді у волейболі;
- ведення протоколу волейбольного матчу;
- судді на лінії їх обов'язки та функції;
- положення про змагання.

**Література:** [5-7; 10; 23-27; 29].

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

Зміст теми:

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

**Література:** [5-7; 10; 23-27; 29].

### **Рекомендована література:**

#### **Основна**

1. Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры / А. В. Беляев. М.: СпортАкадемПресс, 2003. 144 с.
2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: метод. пособие / А.В. Беляев. М.: Олимпия, 2007. 56 с.
3. Виера Б. Л. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. Москва: Астрель, 2006. 161 с.
4. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. Москва: Советский спорт, 2004. 96 с.
5. Железняк Ю. Д. Волейбол: метод. пособие / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А.В. Чачин. М.: Терра-Спорт ; Олимпия Пресс, 2005. 112 с.
6. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. М.: Физкультура и спорт, 2005. 400 с.
7. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. Тернопіль: ТНПУ, 2004. 59 с.

8. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки / Є.П. Козак, П.Д. Дробний. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. 64 с.

9. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки / Є.П. Козак, П.Д. Дробний. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2002. 88 с.

10. 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.

11. Кунянский В. А. Волейбол: о некоторых аспектах игры и судейства / В. А. Кунянский. М.: ТВТ Дивизион, 2009. 72 с.

12. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи Круцевич Т.Ю. та інші. К.: Ранок, 2012. 213 с.

13. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г. Папуша. Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. 128 с.

14. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. Івано-Франківськ: Лілея НВ, 2001. 196 с.

15. 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.

16. 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.

17. 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.

18. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник / Б. М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

19. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник / Б.М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. Ч. 2. 248 с.

20. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол / В.Ю. Шнейдер. – Москва: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. 56 с.

#### **Додаткова література**

21. Архипов О.А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства / О.А. Архипов. – В наук.–метод. журналі “Теорія і практика фізичного виховання” (сб. статей), № 2. – Донецьк : ДонНУ, 2004, С. 5-14.

22. Долженко О.В. Сорбонская и Болонская декларации: Информация к размышлению / О.В. Долженко // Вестник высшей школы: 2000. № 6. С. 25-31.

23. Лапутін А.Н. Біомеханіка спорту (навч. посібник) / А.Н. Лапутін, В.В. Гамалій, О.А. Архипов. Київ: Олімпійська література, 2005. 320 с.

24. Мурза В.П. Фізична реабілітація (навч. посібник) / В.П. Мурза. К.: МНТУ. 2004. 556 с.

25. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”. Наказ Президента України від 01. 09. 98 р. № 963/98.

#### **Електронні ресурси.**

28. <http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1409>

29. <http://sport.tdmu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/03/FIVB-Volleyball-Rules-UKR.pdf> - офіційні правила волейболу.

### **5. Критерії оцінювання успішності та результатів навчання з дисципліни.**

Оцінювання рівня знань студентів здійснюється на основі результатів поточного та підсумкового контролю.

**Поточний контроль** (засвоєння окремих тем) проводиться у формі виконання елементів техніки гри в серії практичних занять.

Критеріями оцінювання знань за поточний контроль є успішність освоєння знань та набутих навичок на лекціях та практичних заняттях, що включає здатність студента виконати структуру рухової дії з техніки гри у футбол.

**Підсумковий семестровий контроль** з дисципліни є обов’язковою формою контролю навчальних досягнень студента. Він проводиться у формі виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки і виконання тестових завдань. Термін проведення підсумкового семестрового контролю встановлюється графіком навчального процесу, а обсяг навчального матеріалу, який виноситься на підсумковий семестровий контроль, визначається робочою програмою навчальної дисципліни.

Сумарна кількість рейтингових балів за вивчення дисципліни за семестр розраховується як сума балів, отриманих за результатами поточного контролю, та балів, отриманих за результатами підсумкового семестрового контролю. Максимальна сума балів за семестр складає 100 балів.

Складові рейтингу з дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол)» наведені в таблиці 1.

*Таблиця 1*

*Порядок оцінювання результатів навчання.*

	<b>Контрольні точки</b>	<b>Характеристика</b>	<b>Бали</b>	<b>Термін виконання</b>
--	-------------------------	-----------------------	-------------	-------------------------

1.	Самостійна робота 1	Написання реферату за обраною темою. (див. табл. 2)	0-10	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.	0-10	4-10 заняття
3.	Здача контрольних нормативів	1. Верхня передача м'яча через волейбольну сітку (20 разів у парі).	0-10	15-30 заняття
		2. Нижня передача м'яча через волейбольну сітку (20 разів у парі).	0-10	15-30 заняття
		3. Пряма подача м'яча (5 верхніх прямих, 5 нижніх прямих) у задану зону (1-6-5).	0-20	15-30 заняття
		4. Верхня та нижня передача м'яча біля стіни (20 разів).	0-20	15-30 заняття
4.	Проведення частини заняття за вибором викладача.	По завданню викладача	0-10	35-52 заняття
5.	Тестування	Відповідь на тестування	0-10	40-52 заняття
Поточна успішність			100	

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 2). Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від залікового.

*Таблиця 2*

Система оцінки знань з курсу «Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол)».

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 волейболу.
2. Волейбол в програмі Олімпійський ігор. Виступ збірних команд СРСР та України на Олімпійських іграх.
3. Сучасний стан волейболу в світі.
4. Історія розвитку та сучасний стан волейболу в Україні.
5. Створення міжнародної федерації з волейболу (ФІВБ).
6. Рухливі ігри в навчанні волейболу.
7. Естафети в навчанні та удосконаленні елементів техніки гри в волейбол.
8. Класифікація техніки гри в волейбол. Техніка гри в нападі
9. Класифікація техніки гри в волейбол. Техніка гри в захисті.
10. Аналіз техніки та методика навчання переміщенням в волейболі (стійка, перекочовання).
11. Аналіз техніки та методика навчання передачі м'яча зверху двома руками.
12. Аналіз техніки та методика навчання прийому-передачі м'яча знизу.
13. Аналіз техніки та методика навчання нападаючому удару.
14. Гігієнічні норми проведення занять та змагань з волейболу.
15. Техніка безпеки під час проведення занять та змагань з волейболу.
16. Вимоги до спортсмена в процесі навчання та тренування волейболістів.
17. Майданчик для гри в волейбол, обладнання та інвентар для гри в волейбол. Офіційні розміри та допустимі відхилення.
18. Види підготовки волейболістів та їх характеристика.
19. Класифікація тактичних дій в нападі.
20. Класифікація тактичних дій в захисті.
21. Особливості набору дітей до занять в секціях з волейболу.
22. Документація по плануванню тренувальних занять. Річний, робочий плани, конспекти занять.
23. Документація тренера-викладача з волейболу.
24. Особливості проведення окремих частин заняття.
25. Фактори, що впливають на вибір ігрового амплуа.

26. Характеристика ігрової діяльності гравців передньої лінії
27. Характеристика ігрової діяльності гравців задньої лінії
28. Техніка безпеки відносно учасників змагань.
29. Техніка безпеки відносно місця проведення змагання
30. Тактика як метод ведення гри.
31. Системи змагань. Їх переваги і недоліки
32. Проаналізувати індивідуальні тактичні дії нападаючого гравця.
33. Розглянути індивідуальні тактичні дії зв'яуючого гравця.
34. Розкрити тактичні дії волейболіста з м'ячем та без м'яча у захисті.
35. Виховне та освітнє значення змагань
36. Суддівські жести
37. Значення правил гри. Зміни в правилах як об'єктивна потреба викликана розвитком гри.
38. Офіційні правила гри «Пляжний волейбол» основні відмінності від класичного волейболу.
39. Особливості спортивної діяльності у волейболі. Характеристика м'язової роботи
40. Визначення переможця гри
41. Протокол змагань. Правила ведення протоколу
42. Послідовність в засвоюванні технічного прийому
43. Дати характеристику волейболу як спортивній грі.
44. Ігровий майданчик. Інвентар та обладнання для гри у волейбол
45. Судді. Їх права та обов'язки. Суддівські жести.
46. Склад суддівської бригади. Протокол гри. Правила ведення протоколу.
47. Правила визначення переможця. Положення про змагання.
48. Літеро. Особливості гри. Заміна у волейболі.
49. Звітня документація змагань з волейболу.
50. Проаналізуйте послідовність навчання верхньої передачі м'яча, наведіть 5-10 вправ. Які можуть виникнути помилки, визначте способи їх усунення верхньої передачі м'яча.
51. 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.
52. Сучасний стан в розвитку спортивних ігор в Україні і за кордоном.
53. Основні методи навчання в спортивних іграх.
54. Проаналізуйте послідовність навчання техніки переміщень в захисті у волейболі (вправи). Визначте причини виникнення помилок та способи їх усунення техніки переміщень в захисті.
55. Групові тактичні дії (при прийомі подачі, при прийомі атакуючого удару, при блокуванні).
56. Проаналізуйте послідовність навчання прямої подачі 5-10 вправ. Визначте причини виникнення помилок та способи їх усунення прямої подачі.

57. Проаналізуйте послідовність навчання атакуючого удару 5-10 вправ, визначте причини виникнення помилок та способи їх усунення атакуючого удару

58. Проаналізуйте послідовність навчання одиночного блокування, наведіть 5-10 вправ. Визначте причини виникнення помилок та способи їх усунення одиночного блокування.

59. Проаналізуйте послідовність навчання групового блокування, наведіть 5-10 вправ. Визначте причини виникнення помилок та способи їх усунення групового блокування.

60. Проаналізуйте послідовність навчання прийому м'яча 5-10 вправ. Визначте причини виникнення помилок та способи їх усунення (прийому м'яча).

61. 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.

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.