

ХМЕЛЬНИЦЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ
ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Кафедра туризму, теорії і методики фізичної культури та
валеології

О.М. Мозолев
М.А. Хмара

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ
(ВОЛЕЙБОЛ)**

**Навчально-методичний посібник
для студентів спеціальності
А4 «Середня освіта (фізична культура)»**



Хмельницький, 2025

УДК 378.016:796.325.011.3/012.57(072)

М 74

Навчально-методичний посібник рекомендований до друку
Вченою радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
(протокол № 5 від 21.05.2025 р.)

Рецензенти:

О.О. Алксєєв, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, доктор педагогічних наук, професор.

В.Ф. Антонєць, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету, кандидат педагогічних наук, доцент.

Мозолєв О.М., Хмара М.А. Методичні рекомендації проведення практичних занять зі спортивних ігор з методикою навчання (волейбол) : навч.-метод. посіб., Хмельницький : ХГПА, 2025. 43 с.

В «Методичних рекомендаціях проведення практичних занять зі спортивних ігор з методикою навчання (волейбол)» висвітлені особливості техніки виконання рухових дій та розкрита методика навчання учнів основ техніки гри у волейбол. Методичні рекомендації надають допомогу майбутньому вчителю фізичної культури здійснювати кваліфіковану навчальну та позакласну (секційну) роботу в закладах середньої освіти.

Розраховано для вивчення навчальних дисциплін «Спортивні ігри з методикою навчання», «Теорія і методика фізичного виховання», «Педагогічна майстерність вчителя фізичної культури».

@ О.М. Мозолєв, М.А. Хмара, 2025

@ ХГПА, 2025

ЗМІСТ

Вступ		4
Розділ 1	ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ГРИ В ВОЛЕЙБОЛ	5
1.1	Загальна характеристика вправ з волейболу	5
1.2	Різновиди та основи техніки вправ у волейболі	6
1.3	Правила безпеки занять волейболом	8
Розділ 2	ТЕХНІКА ГРИ В ВОЛЕЙБОЛ	10
2.1	Основи техніки подачі	10
2.2	Основи техніки прийому м'яча	13
2.3	Основи техніки передачі м'яча	16
2.4	Основи техніки нападаючого удару	18
2.5	Основи техніки блокування	21
Розділ 3	НАВЧАННЯ ОСНОВНИХ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ У ВОЛЕЙБОЛІ	28
3.1	Послідовність оволодіння прийомами гри	28
3.2	Методика навчання стійкам та переміщенням	30
3.3	Методика навчання передачі м'яча	31
3.4	Методика навчання техніки виконання подачі	35
3.5	Методика навчання техніки виконання прийому м'яча	38
3.6	Методика навчання техніки виконання нападаючого удару	39
3.7	Методика навчання техніки виконання блокування	41
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	42

ВСТУП

Метою викладання навчальної дисципліни «Спортивні ігри з методикою навчання (волейбол)» є надання майбутнім вчителям фізичної культури теоретичних знань та формування практичних умінь і навичок проведення уроку (навчально-тренувального заняття) з волейболу з дітьми шкільного віку.

В «Методичних рекомендаціях проведення практичних занять зі спортивних ігор з методикою навчання (волейбол)» розкрити основи техніки вправ з волейболу, які дозволяють майбутньому вчителю, вести кваліфіковану навчальну та позакласну (секційну) роботу в загальноосвітній школі.

Після проходження дисципліни студенти оволодіють такими загальними компетентностями: здатність діяти соціально, відповідально та свідомо, здатність до критичного мислення, аналізу та синтезу, здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел; здатність до ефективної міжособистісної взаємодії; здатність працювати в команді та автономно; здатність планувати та керувати часом; здатність до адаптації та дії у нестандартних ситуаціях. А також фаховими компетенціями: здатність розуміння фахової термінології, здійснювати пошук, аналіз та оцінювання інформації, необхідної для вирішення педагогічних завдань та професійного вдосконалення; здатність використовувати у навчально-виховному процесі спортивне обладнання, інвентар та технічні засоби навчання; здатність здійснювати навчальну, навчально-тренувальну, спортивно-масову роботу з різним контингентом учнів; здатність організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі та рекреаційні заходи; здатність формувати в учнів рухові уміння та навички, розвивати фізичні здібності; здатність оцінювати функціональний стан учнів та рівень розвитку їх фізичних здібностей; здатність підвищувати рухову активність учнів та покращувати стан їх здоров'я; здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, комунікативність; здатність до безперервного професійного розвитку, оволодівати новими видами фізкультурної діяльності; здатність застосовувати нові технології та сучасні методики навчання у фізичному вихованні.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ГРИ В ВОЛЕЙБОЛ

1.1 Загальна характеристика вправ з волейболу

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

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

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

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

Вправи з тактики дозволяють навчити волейболістів індивідуальних і командних дій, які застосовують у волейболі. У навчальній двобічній грі у волейболі удосконалюються фізичні якості, рухові навички технічних прийомів гри і тактичні вміння.

Допоміжні вправи застосовують для кращого оволодіння основними вправами та для різнобічної підготовки волейболістів. Допоміжні вправи поділяють на загально-розвиваючі та спеціальні. Загально-розвиваючі вправи вирішують завдання різнобічної фізичної підготовки волейболістів. При виконанні загальнорозвиваючих вправ застосовують засоби гімнастики, акробатики, легкої атлетики, спортивних і рухливих ігор.

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

Таким чином загально-розвиваючі та підготовчі вправи спрямовані на розвиток функціональних можливостей організму, а основні та підвідні – на формування рухових навичок, засвоєння технічних прийомів і тактичних умінь. У цілому всі ці вправи вирішують завдання різнобічної фізичної, технічної та тактичної підготовки у волейболі.

Ігрова діяльність у волейболі характеризується багатством змісту та розмаїтістю дій спортсменів. Комплексний і різнобічний характер вправ у волейболі вимагає високої фізичної підготовленості спортсменів, а конкретно – розвитку таких рухових якостей, як загальної та спеціальної витривалості, сили, швидкості, спритності.

1.2. Різновиди та основи техніки вправ у волейболі

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

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

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

Ефективність рухової діяльності спортсмена вдосконалюється в процесі технічної підготовки. Сутність цього процесу спрямована на засвоєння та вдосконалення спортивної техніки, пошук раціональних рухових прийомів, які дозволяють найкращим чином використовувати

можливості виконавця в конкретних умовах рухового завдання. Більшість авторів, відзначаючи пріоритетну значимість технічної підготовки, нажаль, не мають єдиної думки з приводу такого фундаментального поняття в теорії спортивного тренування як «спортивна техніка». Це вносить серйозні та часом непоправні помилки в роботу тренера-практика.

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

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

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

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

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

Гра в волейбол включає такі технічні елементи:

- ✓ подача м'яча;
- ✓ прийом м'яча після подачі супротивника;
- ✓ передача м'яча для дій нападу;
- ✓ нападаючі дії;
- ✓ блокування;
- ✓ пересування в складі всієї команди (як одна дія) для страхування

гравця, що нападає та захисні дії разом зі страхуванням гравців, що блокують при атаці супротивника.

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

- короткочасністю дозволеного правилами гри дотику до м'яча;

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

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

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

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

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

1.3 Правила безпеки занять волейболом

1. Заняття з волейболу повинні проходити на сухому майданчику або в приміщенні на сухій підлозі.

2. Гравці повинні зняти з себе предмети, які становлять небезпеку для інших (годинники, браслети, висячі сережки і т. д.);

3. Під керівництвом викладача підготувати інвентар та обладнання, необхідні для проведення занять.

4. Прибрати в безпечне місце інвентар та обладнання, які не будуть використовуватися на занятті.

5. Учні повинні мати спортивне взуття та форму, яка не стискує рухів і відповідає темі та умовам проведення занять.

6. Під час занять поблизу майданчика не повинно бути сторонніх осіб.

7. Без дозволу вчителя брати і кидати м'ячі.

8. При виконанні стрибків, переміщеннях і падіннях волейболіст повинен вміти застосовувати прийоми самострахування.

9. Під час виконання вправ з м'ячами учні повинні бути уважними, зібраними, виконувати команди і розпорядження вчителя.

10. При температурі повітря нижче +10 градусів гравці одягають спортивні костюми.

11. Користуватися захисними пристосуваннями (наколінники, налокітники та ін.).

12. При виконанні подачі, нападаючого удару гравець повинен:

- переконатися, що партнер готовий до прийому м'яча;
- порівнювати силу удару в залежності від відстані до партнера;
- виконувати удар по м'ячу напруженою долонею;
- не приймати м'яч, що летить швидко двома руками зверху.

13. Під час гри учні повинні:

- знати правила гри і дотримуватися їх;
- виконувати подачу за сигналом;
- стежити за переміщенням гравців на своїй половині майданчика;
- проводити заміни гравців на майданчику, коли гра зупинена та був даний дозвіл;

– виконувати подачу і припиняти ігрові дії по свистку викладача чи судді;

- передавати м'яч іншій команді передачею під сіткою;
- при подачі не можна наступати на лінію, а при прийомі м'яча затримувати його в руках;

- торкатися сітки руками;
- по закінченні партії перейти на іншу сторону майданчика за годинниковою стрілкою;

– при поганому самопочутті припинити заняття і повідомити про це вчителя.

14. При отриманні травми негайно повідомити про те, що трапилося вчителя (тренера).

РОЗДІЛ 2

ТЕХНІКА ГРИ В ВОЛЕЙБОЛ

2.1 Основи техніки подачі

Подача – технічний прийом, за допомогою якого м'яч вводиться в гру. В той же час подача є ефективною атакуючою дією. Подача – єдиний технічний прийом, який виконується гравцем самотійно, починаючи з вибору місця, звідки вона подається, і закінчуючи ударом по м'ячу.

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

Подана подача дає команді суперника можливість зробити три помилки: при прийомі подачі, при другій передачі та при атаці. Втрата подачі позбавляє суперника можливості зробити три помилки, він просто отримує очко. До того ж добре подана подача дозволяє краще організувати оборону. Подача дуже складний технічний елемент гри.

При вивченні та вдосконаленні техніки виконання подачі необхідно звертати увагу на наступне:

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

Перед виконанням подачі гравець стає на свою постійною точку обличчям до сітки та приймає стійку напівоберту по відношенню до фронтальної вісі, ліве плече попереду. Тулуб розпрямлений. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Ліва рука зігнута в ліктьовому суглобі та винесена вперед, м'яч лежить на долоні. Права рука готується

до замаху. Гравець дивиться на майданчик суперника й оцінює розміщення гравців суперника. Після вибору зони для подачі, розвертає ступні у бік польоту м'яча. Тепер зір переводиться на м'яч до кінця виконання подачі (рис. 1).

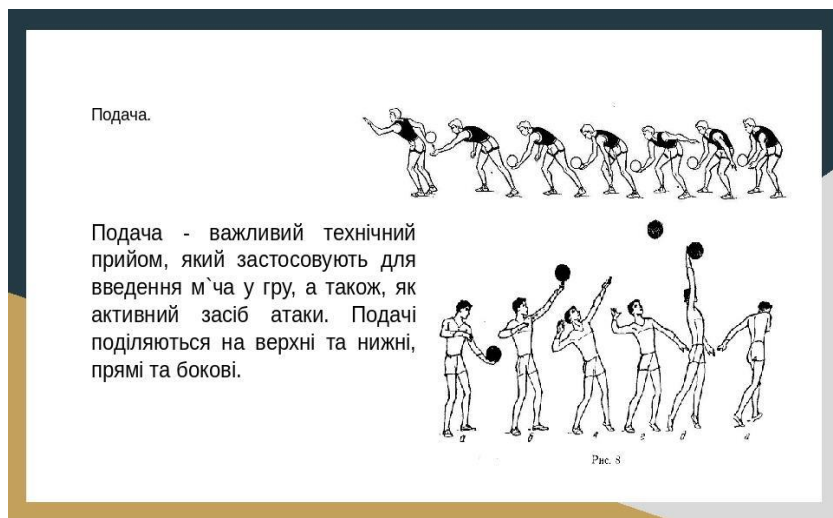


Рис. 1 Техніка подачі

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Після остаточного засвоєння імітаційних вправ починається індивідуальна робота з м'ячем. В першу чергу, багато разів повторюється підкидання м'яча, щоб добитися однакової висоти. Траєкторія руху м'яча від низу до верху має бути можливо ближчою до вертикальної, для чого при підкиданні кисть повинна бути паралельно підлозі. М'яч не слід підкидати високо, він повинен знаходитися ледве попереду і вище витягнутої руки, що б'є.

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

2.2 Основи техніки прийому м'яча

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

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

З прийому подачі починається кожна гра, кожна партія. Часті помилки при прийомі подачі неминуче спричиняють за собою втрату ініціативи, спрощення гри та поразку. Гравці, що приймають, повинні вміти контролювати м'яч, щоб відразу направити його в найзручніше для зв'язуючого гравця місце і тим самим створити умови для успішного завершення комбінації. Якщо ж поданий м'яч був прийнятий невдало та не дійшов до зв'язуючого гравця, стає неможливим успішне виконання атакуючих дій.

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

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

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

периферичний зір направлений на місце доведення м'яча. Гравець готовий до прийому подачі (рис. 2).

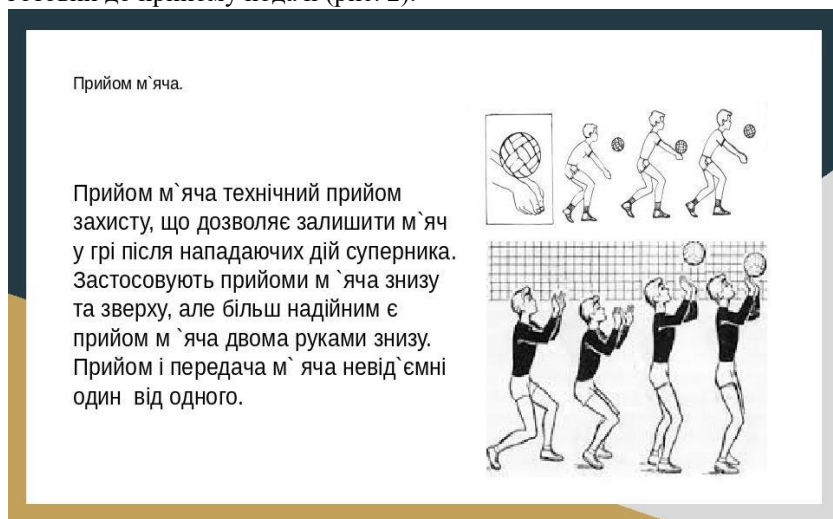


Рис.2 Техніка прийому м'яча

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

Гравець, що готується до прийому подачі, займає найбільш вигідну вихідну позицію, враховуючи загальну схему розташування гравців на майданчику. При прийомі подачі студент повинен пам'ятати про умовну зону своїх дій, знати своє місце в кожній позиції та заздалегідь уявляти, куди слід направити м'яч.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.3 Основи техніки передачі м'яча

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

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

Під «зваженою» розуміється висока передача для нападаючого удару з другої або четвертої зони.

Коротка передача на противагу високій передачі здійснюється зазвичай з якісного прийому в швидкій атаці з третьої зони.

Зв'язуючий гравець виконує зазвичай передачі м'яча двома руками зверху, що забезпечує можливість проведення якісного нападаючого удару. Водночас при складному прийомі м'яча і неякісній доводки до зв'язуючого друга передача може виконуватись двома руками знизу (рис. 3).



Рис. 3. Техніка передачі м'яч

Під час доведення м'яча основний погляд зв'язуючого спрямовано на м'яч, але він повинен встигнути в цей час глянути на майданчик суперника й окинути поглядом розташування своїх гравців.

Зв'язуючий гравець повинен уміти пасувати в присіді, стоячи, в стрибку, а також за голову.

Обов'язковою умовою виконання якісної передачі є своєчасний вихід до м'яча й правильне зайняття вихідного положення, а саме: руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті перед обличчям, пальці розведені й спрямовані вгору, лікті спрямовані вперед, у сторони, ноги зігнуті в колінах і розставлені, одна нога спереду, тулуб трохи нахилений вперед. В момент передачі м'яча ноги й руки випрямляють, пальцями торкаються м'яча, зм'якшують поступовий рух, кисті в положенні тильного згинання, вони міцно охоплюють м'яч ззаду-знизу, утворюючи своєрідну «воронку». Основне навантаження при передачі падає на вказівні й середні пальці, решта пальців виконують допоміжну функцію. Передача виконується за рахунок погодженого розгинання ніг, тулуба і рук, при цьому м'ячу надається поступальний рух вгору-вперед. У заключній фазі передачі повністю розгинають ноги, тулуб і руки, а кистями супроводжують м'яч.

За напрямом передачу можна виконувати вперед, над собою, назад (за голову) і в сторони. Для виконання передачі над собою і назад гравець повинен зайняти положення так, щоб м'яч опинився над ним, поставити кисті рук над головою і за рахунок незначного прогину в грудній частині хребта й відведення плечей назад виконати передачу. Руки випрямляються вгору, а кисті в променево-зап'ястному суглобі не рухаються. Передачі на різну відстань із неоднаковою висотою польоту м'яча.

Передачі можуть бути: низькими (до 1 м. заввишки); середніми (до 2. м заввишки); високими (понад 2 м.).

Довгі й високі передачі характеризуються активною роботою ніг. Під час виконання високих передач плечі відхиляються дещо назад, у довгих передачах супроводжують політ м'яча, а в коротких – перебувають у фіксованому стані.

Різновидністю передачі двома руками зверху є передача у стрибку. Вона складна, тому що виконується в безопорному положенні. Після переміщення під м'яч гравець робить стрибок угору й піднімає зігнуті руки над головою. Передача виконується в найвищій точці стрибка за рахунок випрямлення рук у ліктьових і променево-зап'ястних суглобах. Передача у стрибку з імітацією нападаючого удару називається відкидом м'яча. У окремих випадках передачу зверху можна виконати однією рукою.

2.4 Основи техніки нападаючого удару

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

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

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

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

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

1. Індивідуальні дії.
2. Напад з перших передач.
3. Напад з других передач (без виходу гравця з другої лінії на першу для виконання передачі та з виходом).

4. Змішаний напад, тобто поєднання нападу з перших передач і нападу з других передач (без виходу гравця з другої лінії та з виходом).

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

- стрибати атакувати з місця, з одного кроку та з розбігу, з поворотом тулуба;
- робити різні по довжині стрибки та стрибки з будь-якої ноги;
- атакувати м'ячі «перехідні» через сітку, віддалені від сітки;

– стежити за майданчиком суперника й уміти атакувати в заданому напрямку;

– доводити м'яч з другої лінії зв'язуючому гравцю, оскільки від якості його доведення залежить атака гравців першої лінії.

Нападаючий удар складається з чотирьох фаз: розбігу, стрибка, удару по м'ячу і приземлення. У фазі розбігу, наскоку і стрибка гравець визначає траєкторію і швидкість польоту м'яча, коректує швидкість свого переміщення, виконуючи один або два кроки в сповільненому темпі. Якщо передача занижена, то швидкість руху гравця різко зростає і ходьба переходить у біг. Якщо ж м'яч направлений по високій траєкторії, то швидкість руху збільшується, а інколи й уповільнюється. Потім гравець виконує наскок, яким він і регулює підхід до м'яча (рис. 4). Від розбігу та стрибка залежить ефективність гри з використанням сили інерції, що утворюється горизонтальною швидкістю розбігу для стрибка угору.

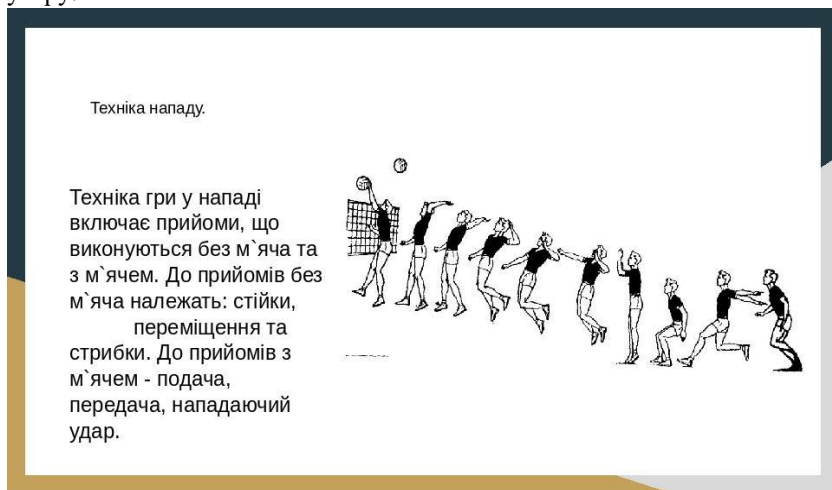


Рис.4. Техніка розбігу до нападаючого удару

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

відношенню до траєкторії польоту м'яча. Після виконання удару по м'ячу гравець приземляється на дві ноги одночасно.

Навчання нападаючому удару. Пояснення значення замаху лівою рукою, показати позитивні та негативні сторони замаху двома руками й однією рукою, пояснення та показ приземлення на дві ноги після атаки. Після пояснення спроба повторити дані елементи техніки гравцями. Після оволодіння підвідними вправами імітаційного характеру, можна переходити до виконання нападаючих дій з волейбольним м'ячем через сітку.

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

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

Нападаючий удар.

Нападаючий удар - основний технічний прийом нападу, що виконується з метою завершення комбінації для виграшу м'яча або подачі. Розрізняють прямі та бокові нападаючі удари.



Рис.5. Техніка виконання нападаючого удару

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

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

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

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

2.5 Основи техніки блокування

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

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

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

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

що страхують і що грають у захисті. То, як розташовуються блокуючи гравці, який напрямок вони закривають блоком, диктує умови гри гравцям, що страхують і захищають.

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

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

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

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

На навчально-тренувальних заняттях необхідно вдосконалювати техніку та тактику одиночного блокування. Для успішного опанування техніки одиночного блокування потрібно твердо засвоїти, що у вихідному положенні гравець згинає ноги до напівприсіду. Він стоїть обличчям до сітки, ноги поставлені ширше за плечі, стопи знаходяться на одній лінії, кисті рук розташовані на рівні плечей (руки можуть бути опущені вниз). Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Основним зором спортсмен стежить за гравцями та майданчиком

суперника, периферичним – за м'ячем. Він готовий стрибнути на блок або виконати переміщення в потрібному напрямку. Швидкість переміщення блокуючого гравця на майданчику залежить від висоти траєкторії польоту м'яча.

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

Стрибок угору виконується активним розгинанням ніг і тулуба, а також різким маховим рухом руками угору. У момент стрибка руки в зігнутому положенні гравець проносить перед тулубом так, щоб не зачепити сітку, та випрямляє їх угору-вперед. Підняті угору-вперед руки розташовуються паралельно, кисті рук напружені, пальці розведені. Великі пальці декілька зближують, щоб м'яч не пролетів між кистями; передпліччя знаходяться на такій відстані від верхнього краю сітки, щоб м'яч не міг пролетіти між ними та сіткою. Якщо м'яч пролетів мимо рук, то блокуючий до приземлення повинен різко обернути голову в сторону польоту м'яча, щоб встигнути розвернути тулуб ще до приземлення (рис. 6).

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

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

ногах, пересуватися теж на зігнутих ногах, приземлятися після стрибка на зігнуті ноги. Він також повинен здійснювати самострахування в радіусі трьох метрів.

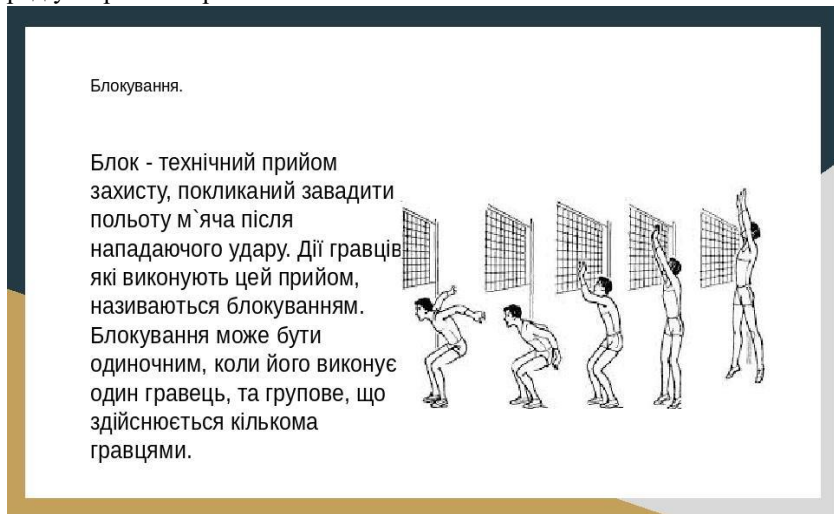


Рис. 6. Техніка виконання блоку

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

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

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

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

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

Перш ніж приступити до освоєння блокування, гравці повинні вміти:

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

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

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

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

Блокуючий не повинен передчасно стрибати. Треба пам'ятати, що нападаючий стрибає вище, значить, стрибок його триває в часі майже в два рази довше, ніж у блокуючого. Якщо блокуючий стрибнув рано, то в повітрі йому важко виправити помилку. Тому при постановці блоку необхідно дотримуватися правила: краще запізнитися, чим стрибнути передчасно. Помилки при одиночному блокуванні:

1. Дуже низький або дуже високий стрибок.
2. Невчасний стрибок (рано чи пізно).

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

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

Слід розрізняти основного блокуючого та допоміжного. Основним блокуючим вважається волейболіст, що грає в даній зоні, він повинен визначити напрям польоту м'яча від удару та блокувати його. Допоміжний блокуючий – це гравець, який переміщається в зону атаки; його функція полягає в тому, щоб приєднати свої руки до рук основного блокуючого та зменшити тим самим зону попадання оборонної ділянки майданчика.

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

В основу навчання груповому блокуванню покладені ті ж методичні прийоми, що і при навчанні індивідуальному блокуванню. Погоджені дії

двох або трьох гравців передньої лінії по суті є виконанням індивідуального блокування декількома гравцями.

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

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

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

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

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

РОЗДІЛ 3

НАВЧАННЯ ОСНОВНИХ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ У ВОЛЕЙБОЛІ

3.1 Послідовність оволодіння прийомами гри

Процес навчання гри волейбол умовно можна поділити на два періоди: початкова технічна підготовка: формування рухової активності тощо; удосконалення вмінь гри у волейбол: підвищення точності результатів при виконанні прийомів гри, розширення арсеналу варіантів гри.

Різноманітні ігрові ситуації на майданчику виникають постійно й раптово. Волейболістові доводиться швидко приймати рішення й застосовувати різні види переміщення: кроком, стрибком, бігом; виконувати падіння, переكاتи, щоб якісно прийняти м'яч. Під час гри часто бувають ситуації, коли волейболіст може заздалегідь передбачити дії, але не одноразово він змушений поєднувати різні способи переміщення, щоб виконати ту чи іншу дію. У цьому випадку волейболіст сам обирає спосіб переміщення й розраховує час для його виконання. У більшості ж випадків він змушений приймати рішення й реалізувати його у відповідь на дії суперника при досить обмеженому часі.

У зв'язку з цим гравець повинен бути завжди готовий передбачити дії супротивника й негайно почати відповідне переміщення з найвищою початковою швидкістю. Щоб розв'язати це динамічне завдання, гравець ще до переміщення обирає оптимальне положення для певного способу дії.

Переміщення волейболіста бувають найрізноманітніші. Вони повинні бути гранично швидкими й завершуватися миттєвою зупинкою для прийому м'яча, падінням, перекатом, оптимально прискореними для виконання нападаючого удару, блокування.

Особливості переміщення зумовлені характером виконання попередніх дій. Однак усі види переміщення об'єднує плавність і «м'якість» їхнього виконання, що досягається завдяки неповному випрямленню ніг у колінних суглобах і відсутності махових рухів руками.

Спочатку окремо вивчається кожний вид переміщення. Після цього засвоєні способи переміщення поєднуються між собою з іншими різноманітними прийомами. Уява про той або інший технічний прийом створюється шляхом показу і пояснення.

Основним прийомом техніки є передача м'яча, за допомогою її волейболіст забезпечує процес організації атакуючих і захисних дій. Залежно від положення рук розрізняють передачі двома руками зверху і знизу. Для забезпечення нападаючих дій застосовуються в основному тільки передачі двома руками зверху. Успішне завершення нападаючих ударів залежить від правильної передачі м'яча, яка виконується після переміщення назустріч м'ячу.

Передачу двома руками зверху можна виконувати з різних вихідних положень гравця, висота яких змінюється залежно від кута траєкторії польоту м'яча відносно майданчика. У кожному окремому випадку волейболіст приймає різні за висотою вихідні положення.

Важливо, щоб кожний учень навчився точно «адресувати» м'яч, для цього необхідно правильно оволодіти технікою передачі м'яча.

Наступним кроком навчання є оволодіння технікою подачі та прийому м'яча.

Щоб виконати подачу будь-яким способом, необхідно:

1. прийняти правильне вихідне положення перед подачею;
2. точно й невисоко підкинути м'яч;
3. правильно розмістити кисть руки на м'ячі в момент удару.

Якщо подачі виконуються варіативно це значно ускладнює прийом м'яча на боці команди суперника за рахунок швидкості польоту м'яча, що летить (силова подача), або його точності (націлена подача) чи зміни траєкторії польоту м'яча (плануюча подача).

Нижня пряма подача – основний спосіб подачі для школярів. Нижня пряма подача не належить до силових, але досить точна.

Прийом м'яча з подачі – важливий тактичний початок у плані організації атаки. Суттєвими моментами при цьому є правильно зайняті позиції гравцями на майданчику, вміння точно вибирати місце в своїй зоні залежно від характеру подачі, визначити спосіб прийому, і нарешті, технічно правильно й тактично грамотно направити м'яч до сітки на зв'язуючого гравця.

Протягом всього процесу навчання необхідно приділяти значну увагу вивченню і вдосконалення передачі м'яча з різних вихідних положень. Верхня передача м'яча є основним прийомом організації атакуючих дій. З цього починається оволодіння діями м'яча. На перший погляд, здається, що передача м'яча не дуже складний ігровий прийом,

однак на його засвоєння необхідно виділяти значно більше часу, ніж на інші технічні прийоми. Тому вправи для вивчення чи вдосконалення передачі м'яча необхідно включати в кожне навчально-тренувальне заняття.

Навчання атакуючому удару та техніки постановки блоку є завершальним етапом підготовки школярів. Ці технічні дії потребують спеціальних фізичних і технічних навичок. Тому навчання атакуючому удару та техніки постановки блоку відбувається в старших класах і зазвичай у навчально-тренувальному процесі підготовці шкільної волейбольної команди до змагань.

3.2 Методика навчання стійкам та переміщенням

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

Техніка виконання стійки: ноги зігнуті в колінних і гомілковостопних суглобах. Ступні розташовані паралельно. Учень стоїть, спираючись на всю ступню, але переносить вагу тіла злегка вперед, ближче до пальців ніг. Тулуб трохи нахилений вперед. Руки зігнуті у ліктьових суглобах, кисті на рівні підборіддя утворюють «ковш». Вчитель показує техніку виконання стійки наочно. В процесі показу звертає увагу на одночасну постановку обох стоп.

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

2. Стрибок уперед з одного кроку в стійку.

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

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

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

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

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

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

1. Звичайний біг волейболіста обличчям вперед.
2. Приставні кроки вперед, назад, праворуч, ліворуч.
3. Перехресні кроки.
4. Біг спиною вперед.
5. Повільний біг із зупинкою та прийняття основної стійки.
6. Рівномірний біг: зупинка по слуховому або візуальному сигналу та прийняття стійки.
7. У стійці переміщення по периметру майданчика обличчям до сітки.
8. У стійці переміщення по сигналу викладача вперед, назад, праворуч, ліворуч.
9. Ривок від лицьової лінії до лінії нападу, переміщення лівим боком до сітки, переміщення правим боком від сітки до лінії нападу, повернення спиною вперед до лицьової лінії (на відмітках – зупинки в стійку, фіксація стійки).

3.3 Методика навчання передачі м'яча

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

1. Дриблінг м'яча в підлогу.
2. Підняти м'яч з підлоги хватом пальців.
3. Кинути та піймати м'яч у положенні двома руками зверху.
4. Піймати та швидко виштовхнути м'яч.
5. Піймати м'яч, виконати крок і присід з м'ячем.
6. Кинути м'яч вперед, виконати переміщення вперед, піймати м'яч і виштовхнути за спину.
7. Ловля м'яча двома руками зверху після переміщення.

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

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

10. Кидки і ловля м'яча під час переміщення: після зупинки, після зупинки і повороту. Швидкість переміщення поступово збільшують до максимальної. Кидки виконують, стоячи обличчям і спиною в напрямку польоту м'яча. Відстань спочатку 1-2 м, поступово збільшують до 3-6 м.

Методика навчання передачі м'яча двома руками зверху.

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

Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху: ноги зігнуті в колінних і гомілковостопних суглобах. Ступні розташовані паралельно. Студент стоїть, спираючись на всю ступню, але переносить вагу тіла злегка вперед, ближче до пальців ніг. Тулуб трохи нахилений вперед. Руки зігнуті у ліктьових суглобах, кисті на рівні підборіддя утворюють «ковш».

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

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

2. Виконання імітації передачі м'яча.

3. Підняти м'яч з підлоги хватом пальців.

4. Дриблінг м'яча в підлогу.

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

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

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

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

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

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

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

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

13. Вправи в парах: один учень накидає м'яч партнеру, другий повертає м'яч назад верхньою передачею. Відстань 3 м. Кидки

виконують точно по траєкторії, потім траєкторія та відстань змінюються. Після виконання 8-10 передач учні міняються місцями.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

25. Передачі через сітку в межах зони нападу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.4 Методика навчання техніки виконання подачі

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

Одночасно із замахом гравець переносить вагу тіла на ногу, що стоїть ззаду. У цей момент обидві ноги згинаються в колінах, що стоїть

ззаду – дещо більше. Гравець відводить праве плече ще далі назад. Він б'є по м'ячу, коли той знаходиться у нього над головою на висоті витягнутої руки і одночасно з ударом випрямляє ноги.

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

Методика навчання техніки виконання нижньої прямої подачі.

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

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

2. Імітація нижньої прямої подачі без м'яча.

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

4. Підкидання м'яча однією рукою та імітація удару по м'ячу.

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

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

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

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

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

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

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

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

13. Подача м'яча в подовжену зону 1-2.

14. Подача м'яча на передню лінію.

15. Подача м'яча на задню лінію.

16. Виконання нижньої прямої подачі по сигналу.

17. Подача м'яча з урахуванням часу відведеного на подачу (8 с).

Методика навчання техніки виконання верхньої прямої подачі.

Перед виконанням подачі гравець стає в свою постійною зону обличчям до сітки і приймає стійку впівоберта по відношенню до фронтальної осі, ліве плече попереду. Тулуб прямий. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Ліва рука зігнута в ліктьовому

суглобі і винесена вперед, м'яч лежить на долоні. Права рука готується до замаху. Гравець дивиться на майданчик суперника і оцінює розміщення гравців. Після вибору зони, куди він подаватиме, розвертає ступні у бік польоту м'яча. Тепер зір переводиться на м'яч до кінця виконання подачі.

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

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

1. Вивчення вихідного положення і підкидання м'яча.
2. Імітація верхньої прямої подачі без м'яча.
3. Удар м'ячем в підлогу: рука на рівні поясу, долоня напружена.
4. Підкидання м'яча перед собою на висоту витягнутої руки, замах і імітація удару по м'ячу з підтримуванням м'яча рукою, що не б'є.
5. Подача в стіну, відстань 3-6 м, висота позначки на стіні 2,24 м для дівчат, 2,43 м для хлопців. М'яч повинен торкнутися стіни вище позначки.
6. Подача м'яча в парах (гравці на бічних лініях).
7. Подача м'яча через сітку з відстані 3 м від сітки.
8. Подача м'яча через сітку з відстані 6 м від сітки.
9. Подача м'яча через сітку з лицьової лінії.
10. Подача м'яча через сітку в межі майданчика.
11. Подача м'яча в подовжену зону 4-5.
12. Подача м'яча в подовжену зону 6-3.
13. Подача м'яча в подовжену зону 1-2.
14. Подача м'яча на передню лінію.
15. Подача м'яча на задню лінію.
16. Подача м'яча з урахуванням часу відведеним на подачу (8 с).

3.5 Методика навчання техніки виконання прийому м'яча

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

М'яч приймається на передпліччя ближче до кистей рук. Погляд сконцентований на м'ячі в руках того, що подає, периферичний зір направлений на місце доведення м'яча. Гравець готовий до прийому подачі. Вчитель показує техніку виконання прийому подачі наочно. При показі звертає увагу на правильність техніки виконання прийому м'яча (за рахунок розгинання ніг).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.6 Методика навчання техніки виконання нападаючого удару

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

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

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

1. Стрибок з місця угору з махом руками.

2. Стрибок з місця угору з махом руками з поворотом на 90° та 180°.

3. Зістрибування з гімнастичної лави з наступним стрибком угору з махом рук.

4. Широкий крок вперед правою ногою на п'яту, приставити ліву ногу і стрибок угору з махом рук (в момент першого кроку руки відвести назад). Вправа виконується у повільному темпі.

5. Широкий крок вперед правою ногою на п'яту (повільно), приставити ліву ногу (швидко) і стрибок угору з махом рук.

6. Переміщення вперед 2-3 кроки (повільно), широкий крок правою ногою на п'яту, приставити ліву ногу і стрибок угору з махом рук.

7. Переміщення вперед 2-3 кроки (повільно), широкий крок правою ногою на п'яту, приставити ліву ногу і стрибок угору із замахом рук, торкнутися предмету на висоті (баскетбольний щит).

8. Переміщення обличчям до сітки із зони 5 в зону 4 (повільно), останній крок широкий, правою ногою на п'яту, приставити ліву ногу, стрибок угору із замахом рук.

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

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

11. Дриблінг м'яча в підлогу.

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

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

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

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

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

17. Відпрацювання нападаючого удару біля тренувальної стіни.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

27. Нападаючий удар у стрибку із 2 зони з підкидання партнера.

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

3.7 Методика навчання техніки виконання блокування

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

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

1. Прийняти стійку, виконати імітацію блоку без стрибка.
2. Імітація блоку після приставного кроку: лівим боком, правим боком.
3. Імітація блоку після переміщення приставними кроками: два кроки праворуч, два кроки ліворуч.
4. Імітація блоку на кожний крок ліворуч уздовж сітки.
5. Імітація блоку на кожний крок праворуч уздовж сітки.
6. Імітація блоку в центрі сітки, переміщення у 2 зону, імітація блоку.
7. Імітація блоку в центрі сітки, переміщення у 4 зону, імітація блоку.
8. Стрибок угору з місця з виносом кистей рук над сіткою.
9. Вправа в парах: партнери розташовані біля сітки, на протилежних майданчиках. По сигналу одночасне вистрибування на блок з дотиком кистями рук над сіткою.
10. Вправа в парах. Партнери розташовані біля сітки, на протилежних майданчиках. Одночасне вистрибування на блок з дотиком кистями над сіткою, виконується на кожен крок праворуч.
11. Вправа в парах. Партнери розташовані біля сітки, на протилежних майданчиках. Одночасне вистрибування на блок з дотиком кистями над сіткою, виконується на кожен крок ліворуч.
12. Вправа в парах: перебуваючи в стійці готовності, один переміщається вздовж сітки ліворуч або праворуч, стрибає й імітує блок, інший копіює дії, намагаючись долонями торкнутися рук партнера над сіткою.

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

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко, В.В., Ціпов'яз, А.Т. (2018). Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 120 с.

2. Головки, А.М. (2023). Спортивні ігри: Волейбол з методикою викладання: методичні вказівки. Київ : КНУБА, Талком, 28 с.

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

4. Задорожний, І.І. (2019). Волейбол. Навчання техніки гри : навчальний посібник. Львів: ЛДУ БЖД, 134 с.

5. Мозолєв О.М. (2025). Спортивні ігри в школі як засіб розвитку рухової активності школярів. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 22-23 квітня 2025 р.) частина I*, ХГПА, 41-43.

6. Мозолєв, О.М. (2023). Тактична підготовка гравців волейбольної команди до змагань. *Scientific Collection «InterConf»*, (140), 695-700.

7. Мозолєв, О., Ковальчук, Р. (2023). Можливості головного тренера управляти тактичними діями волейбольної команди під час змагань. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (3), 98-107. <http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.13>

8. Мороз, Ф.В., Гавришко, С.Г. (2025). Фізичне виховання: методичні рекомендації для самостійного вивчення теми: «Волейбол» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Мукачево: МДУ, 35 с.

9. Носко, М.О., Архипов, О.А., & Жула, В.П. (2015). Волейбол у фізичному вихованні студентів: підручник. Київ: «МП Леся», 396 с.

10. Радченко, О.В., Смолюк, В.І., Швай, О.Д., & Цюпак, Ю.Ю. (2022). Методика навчання основ техніки з волейболу. Волинськ. нац. університет ім. Лесі Українки, 56 с.

11. Романенко, С. С., & Тітова, Г. В. (2022). Методичні рекомендації для проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор» для здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» Одеса, 36 с.

12. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2025). Термінологічний словник-довідник вчителя фізичної культури. Навчальне видання. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 52 с.

13. Bloshchynsky, I., Kovalchuk, R., Balendr, A., Aloshyna, A., Bahas, O., Mozolev, O., Prontenko, K., Tomkiv, I., Bychuk, O., & Prontenko, V. (2019). Conceptual Basis of Organization of Volleyball Team Training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(2), 1-12. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i2.430>

14. Endriani, D., Sitompul, H., Mursid, R., & Dewi, R. (2022). Development of a Lower Passing Model for Volleyball Based Umbrella Learning Approach. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 10(3), 681-694.

15. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., Mozolev, O., Rybak, L., Melnikov, V., Tomkiv, I., Binkovskyi, O., Hnydiuk, O. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228.

16. Mozolev, O., Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Tomkiv, I., Binkovskyi, O., Melnikov, V., Tatarin, O. (2023). Analysis of the Effectiveness of Management by the Chief Coach of Professional Volleyball Team during Competitions. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(6), 1227 – 1237. DOI: 10.13189/saj.2023.110606.

17. Sgrò, F., Barca, M., Schembri, R., & Lipoma, M. (2020). Assessing the effect of different teaching strategies on students' affective learning outcomes during volleyball lessons. *Journal of Physical Education and Sport*, 20, 2136-2142.