



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний авіаційний університет



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ВОЛЕЙБОЛ

Практикум

для студентів усіх спеціальностей



**VIVERE!
VINCERE!
CREARE!**

Київ 2013

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
ВОЛЕЙБОЛ
Практикум
для студентів усіх спеціальностей



Київ 2013

УДК 796.325(076.5)
ББК Ч51я7
Ф 505

Укладачі: *В. Г. Єременко, Т. Ф. Свірська*

Рецензенти: *П. Козубей* – канд. пед. наук, доц.;
Ю. Усачов – канд. пед. наук, доц.;
В. Семененко – канд. наук з фіз.вих. і спорту, доц.

Затверджено методично-редакційною радою Національного авіаційного університету (протокол № /12 від 13.12.2012 р.)

Фізичне виховання. Волейбол : практикум / уклад. : В. Г. Єременко, Т. Ф. Свірська. – К. : НАУ, 2013. – 44 с.

Викладено теоретичні відомості щодо змісту занять при грі у волейбол. Рекомендовано для самостійної підготовки з волейболу. Для студентів усіх спеціальностей.



ВСТУП

Волейбол (англ. volleyball от volley – «бити м'яч на льоту») – командна спортивна гра, у процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою.

Волейбол – неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має чітку спеціалізацію на майданчику.

Основу гри у волейбол становить гральна діяльність, що має характер змагального протистояння, який регламентується спеціальним кодексом правил.

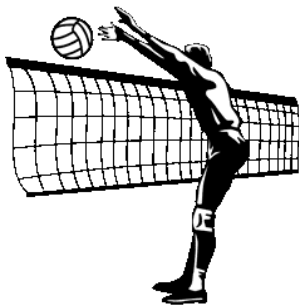
Колективний характер дій гравців команд визначає вимоги до їх гральної організації. Володіння технікою, індивідуальною тактикою та наявність достатньої фізичної підготовки – це умови, необхідні для успішної гри команди. Крім цього, необхідні злагоджені взаємодії і відношення між окремими гравцями, між ланками та в команді в цілому, що привчає гравців до колективних дій, розвиває у них прагнення до взаємодопомоги.

Перевага волейболу полягає в простоті облаштування місць занять, а також правил проведення гри.

Це емоційна гра, під час якої гравці отримують великі обсяги фізичного навантаження, які, проте, не переходять межу оптимальних зусиль, що унеможливорює перевтому, оскільки волейбол за своєю специфікою є вправою самодозуючою.

Самостійні тренувальні заняття з волейболу можуть бути як індивідуальними, так і груповими. Групове тренування найбільш ефективне. Найкращий час для тренувань – друга половина дня (через 2–3 год. після обіду). Тренувальні самостійні заняття повинні бути комплексними, тобто мають сприяти розвитку фізичних якостей, а також зміцнювати здоров'я та підвищувати загальну працездатність організму студента. Професійно організовані заняття сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, вдосконаленню всіх систем організму, ефективно розвивають силу, швидкість, спритність, витривалість.

Метою запропонованого практикуму є підвищення ефективності самостійних занять з фізичного виховання засобами спортивних ігор, зокрема волейболу.



1. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛУ

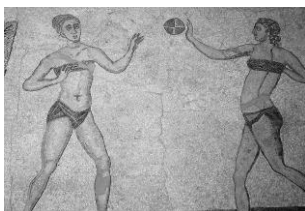


Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Хроніка римського літопису, датована III ст. до н. е., описує гру, схожу на волейбол (рис. 1).

З 1500 р. відома стародавня гра під назвою «фаустбол». Сенс гри в тому, що від 3 до 6 гравців з кожної команди намагалися перебити м'яч через невисоку стіну на майданчик супротивника.

У 1895 р. викладач фізичної культури коледжу з м. Геліок (штат Массачусетс) Уільям Дж. Морган (рис. 2) запропонував учням нову розважальну гру, основна ідея якої полягала у тому, що гравці били по м'ячу руками, перекидаючи його через сітку. Гру назвали «мінтонет».

У 1896 р. Альфред Хелстед назвав цю гру «volleyball», що в перекладі з англійської означає «літаючий м'яч», правила якої було оприлюднено в 1897 р. (рис. 3).

У 1900 р. американська фірма Spalding виготовила перші м'ячі для гри у волейбол. Цього ж року було затверджено перші офіційні правила. Через 12 років правила було переглянуто.

У 1922 р. США виступили з пропозицією включити волейбол до програми Олімпійських ігор.

У 1936 р. на конгресі Міжнародної федерації з гандболу, який проводився у Стокгольмі, делегація Польщі виступила з ініціативою організувати технічний комітет із волейболу як частину федерації гандболу. Було створено комісію, до якої увійшли 13 країн Європи, п'ять країн Америки та чотири країни Азії. Члени цієї комісії прийняли американські правила гри як основні з незначними змінами: виміри проводились у метричних пропорціях; м'яча можна було торкатися усім тілом вище пояса; після торкання м'яча на блоці гравцеві було заборонено повторне торкання; висота сітки для жінок – 224 см; зона подавання була чітко обмежена.

З 18 по 20 квітня 1947 р. у Парижі проводиться перший конгрес з волейболу за участю 14 країн (Бельгія, Бразилія, Угорщина, Голландія, Єгипет, Італія, Польща, Португалія, Румунія, США, Уругвай, Франція, Чехословаччина та Югославія), на якому було створено Міжнародну федерацію волейболу, Federation Internationale de Volleyball (FIVB–ФІВБ). Першим президентом було обрано Поля Або з Франції.

Для управління у різних регіонах світу та для представництва ФІВБ на місцях було створено зональні конфедерації: Азіатська (1960), Європейська (1963), Африканська (1965), Північної, Центральної Америки та Карибського моря (1966).

У перші роки свого існування ФІВБ встановила загальні правила гри шляхом комбінування правил, прийнятих у США та Європі. Почалася нова ера «силового» волейболу.

До кінця 50-х рр. гра в світі стала настільки популярною, що ФІВБ веде переговори з Міжнародним олімпійським комітетом з приводу включення волейболу до програми Олімпійських ігор.

У 1957 р. чоловічий волейбол було включено до програми Олімпійських ігор та в 1962 р. – жіночий волейбол.

У 1984 р. доктор Рубен Акоста стає президентом ФІВБ, змінивши після 37-літнього терміну Поля Або, якого було обрано почесним президентом.

У 1996 р. пляжний волейбол, який поширився практично на усіх континентах, було визнано олімпійським видом спорту.

У 90-х рр. за ініціативою Рубена Акости було внесено численні зміни до правил гри, спрямовані на підвищення видовищності змагань.

У 1995 р. спортивна громадськість святкувала 100-річчя з дня народження волейболу.

На XXXI Конгресі ФІВБ у Дубаї в 2008 році було затверджено нові офіційні правила гри у волейбол 2009–2012 рр.

2. РІЗНОВИДИ ТА ІНОВАЦІЙНІ ФОРМИ ВОЛЕЙБОЛУ

Існує багато різновидів гри: *пляжний волейбол* (біч-волейбол), який є олімпійським видом з 1996 р., *міні-волейбол*, *гігантський волейбол*, *піонербол*, *парковий волейбол* (затверджений конгресом FIVB у листопаді 1998 р. в Токію), *воллібол*, *фаустбол*, *кертнбол*, *футбег Нет-гейм* та *сепактарау* (волейбол ногами), *аква-волейбол*, *болотяний волейбол*, *сидячий волейбол*, *боссабол*, *мікс-волейбол*.

Пляжний волейбол (англ. beach-volleyball: від beach, пляж – волейбол, інші позначення – біч-волей, BVB), різновид класичного волейболу. Місце зародження: Санта-Моніка, Каліфорнія, США (рис. 4).



Рис. 4

Спортсмени грають босоніж на піщаному майданчику 16x8 м, обмеженому бічними та лицьовими лініями з укладених по периметру еластичних стрічок. Діаметр м'яча: 66–68 см, вага: 260–280 г. У кожній команді – два гравці без заміни. Правилами біч-волея, на відміну від класичного волейболу, позиції гравців на майданчику ніяк не визначені.



Рис. 5

Міні-волейбол – гра для дітей до 14 років (рис. 5). Включено до шкільної програми багатьох країн. З'явився міні-волейбол в 1961 р. у НДР. Розрізняють два рівні: міні-3 і міні-4. У кожній команді грають три (чотири) гравця плюс двоє запасних. За команду можуть виступати одночасно як хлопчики так і дівчатка, але їх співвідношення в командах має бути однаковим. Гра в партії триває до 15 очок. За рахунку 14:14 грають доти, доки перевага однієї з команд не

становить два очки або доки вона не набере 17 очок. Для перемоги в матчі необхідно виграти дві партії. Гра проходить на майданчику 6x4, 5 (6x6) м, розділеному навпіл сіткою на висоті 2,15 (2,05) м. Вага м'яча: 210–230 г, діаметр: 61–63 см.

У міні-волейболу є гра-антипод – *гігантський волейбол* (рис. 6). Кількість гравців у команді – до ста чоловік, а сам майданчик за розмірами лише вдвічі перевищує звичайний. Грають легким м'ячем у брезентовій покритті діаметром 80 см, кількість ударів не обмежена.

Основна технічна відмінність *піонерболу* від класичного волейболу полягає в тому, що м'яч не подається, а перекидається на бік суперника не ударом, а кидком. Матч складається з трьох партій, кожна з яких триває до 15 очок. Виграє команда, яка перемогла у двох партіях. Піонербол включено до програми середніх шкіл з фізпідготовки. Він є підготовчим етапом в освоєнні азів не лише волейболу, але й баскетболу.

Парковий волейбол – це в основному гра на відкритому повітрі, але вона також може проводитися в приміщенні для молодших категорій гравців (рис. 7).

Грають дві команди по 4 гравця в кожній на майданчику, розділеному сіткою.

Волібол (англ. «wallyball», від «wall» – стіна) вигадав у 1979 р. американець Джо Гарсія. Грають дві команди по два, три або чотири гравці. Допускається використання бічних стін спортзалу. Гра ведеться до 15, 18 або 21 очка (але різниця в рахунку повинна бути не менше 2 очок).

Фаустбол – один із найстаріших видів спорту (від нім. «faust» – кулак), в англослов'янських країнах отримав назву «фістбол» (англ. «fist» – кулак). Перші правила було прийнято в 1555 р. в Італії. Наприкінці 19 ст. гра поширилась до Німеччини, яка згодом стала центром світового фаустболу (рис. 8).



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

У фаустбол грають дві команди по п'ять гравців у кожній (плюс троє запасних) на майданчику 50х20 м – як у приміщенні, так і на відкритому повітрі. Гра складається з двох таймів по 15 хв.

Якщо гра закінчилась нічиєю, то призначаються дві додаткові 5-хвилинки, якщо виникає необхідність – ще дві і т. д. – до перемоги однієї з команд з перевагою щонайменше у два очки. Вага м'яча 320–380 г. Замість сітки використовується мотузка, натягнута на висоті двох метрів. Подача виконується з лінії за 3 м від мотузки. Приймати м'яч можна і з льоту, і після відскакування від землі (правила дозволяють лише одне відскакування), пасувати його партнеру та переводити на сторону супротивника потрібно ударом кулака або передпліччям. При цьому діє волейбольне «правило трьох торкань», не дозволяється бити по м'ячу двома кулаками одночасно, а при переведенні на сторону супротивника м'яч не повинен чіпляти мотузку чи пролітати під нею. По м'ячу можна бити будь-якою стороною кулака. Приймати подачу можна будь-якою частиною руки до ліктя.

Кертнбол відрізняється від звичайного волейболу лише тим, що замість сітки натягується достатньо щільна тканина, так що супротивники майже не бачать один одного і не можуть заздалегідь знати, в який бік полетить м'яч і з якою швидкістю (рис. 9).



Рис. 9



Рис. 10

Кертнбол культивується як окремий вид спорту та входить до програми підготовки команд із класичного волейболу.

Футбег Нет-гейм або Volley Sock (сок).

Футбег – це активний вид спорту, що має декілька відгалужень, як наприклад футболет нет-гейм, футболет фрістайл, а також Volley Sock (сок) та комбінує елементи тенісу, бадмінтону та волейболу (рис. 10). Нет-гейм грають по одному або парами. Гравці перекидають м'яч через 5-футову (150 см) сітку, причому торкатися до м'яча можна лише в повітрі ногою нижче коліна. Корт має ширину 6 м 24 см та загальну довжину 13 м 72 см,

розділений сіткою на два рівних майданчики завдовжки – 6 м 86 см кожний. Корт також розділено по ширині центральною лінією, яка створює чотири рівних гральних майданчики. Підрахунок очок лише при подачі. Як і в тенісі, подавати потрібно лише по діагоналі. Гра триває до 11 або 15 очок, при цьому різниця повинна становити щонайменше 2 очки. При одиночній грі гравець має право зробити поспіль 2 торкання футбega, причому лише на своїй стороні майданчика. У парній грі дозволено 3 торкання на команду, причому торкання гравців повинні чергуватися.

У Росії більш поширена гра сокс, яка є спрощеним варіантом одного із різновиду футбega (Hacky Sack). Сокси роблять зі шкарпеток, які набивають рисом, горохом і. т. п.

Сепактакрау (рис. 11) – гра, більше схожа на східне єдиноборство, стрімко набуває популярності у Старому та Новому Світі. Назва гри Sepak Takraw тісно пов'язана з місцем її виникнення – Південно-Східною Азією. Слово sepak означає в Малайзії, Сингапурі та Індонезії удар ногою, словом takraw у Таїланді називають плетений шкіряний м'яч.

Гри проходять на майданчику для гри у бадмінтон. У грі беруть участь дві команди по три гравці. Під час розігрування кожна команда має можливість робити три торкання. Торкатися м'яча дозволяється будь-якою частиною тіла, окрім рук. У грі перемагає команда, яка отримує перемогу у двох партіях. При рахунку 1:1 призначається третя партія – тайбрек. У перших двох рахунок триває до 21 очка, з перевагою у 2 очки. Третя партія триває до 15 очок.

Волейбол на воді або аква-волейбол – новий різновид волейболу. Гравці команд знаходяться у воді. Розмір майданчика 11x5,2 м (рис. 12).

Болотяний волейбол – різновид волейболу, в який грають по коліно у багнюці (рис. 13).



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13

У Нідерландах *сидячий волейбол* відомий з 1956 року (рис. 14).



Рис. 14

З 1976 р. Його включено до програми Параолімпійських ігор для людей із обмеженими руховими здібностями (наразі поділяється на два види: стоячий та сидячий). Головна відмінність між традиційним волейболом та параолімпійською версією гри – менший розмір майданчика (10x6) та більш низьке розташування сітки. Головна вимога сидячого волей-

болу – гравцю, який володіє м'ячем, не відривати «м'яке» місце від майданчика хоч на міліметр.

Існує градація спортсменів: до першої групи входять люди з ампутованими кінцівками. До другої – хто має більш легкі недоліки, наприклад, «поопераційні» коліна або наслідки незначного пошкодження хребта. Кількість гравців на майданчику неодмінно повинна відповідати 12 очкам. Гравець з ампутованою кінцівкою – 3 очки, з легким фізичним недоліком – 2, здоровий – 1. Комбінації можуть бути будь-якими.

Боссабол (bossaball) – вид спорту який включає в себе елементи волейболу, футболу та бразильського капоейро і проходить на батуті. Популярний на пляжах Андалусії (рис. 15). Концепцію гри було розроблено в період між 2002 та 2004 роками. Боссабол було придумано після того, як під час гри з'явилася музика у ритмі босса-нови.



Рис. 15

У боссабол грають дві команди від трьох до п'яти гравців. Вони грають через сітку, як у волейболі, але можуть

підстрибувати у висоту на батуті. Згідно з правилами, м'яча можна торкатися будь-якою частиною тіла, навіть по двічі руками чи головою. На батуті знаходиться лише один гравець, інші грають на землі.

Мікс-волейбол – різновид класичного волейболу. Відмінність полягає у змішаному складі команди (3 чоловіки та 3 жінки). Правила гри як у класичному волейболі.

3. ПРАВИЛА ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

Ігровий майданчик прямокутної форми розмірами 18х9 м. Вісь середньої лінії розділяє його на два рівні майданчики розміром 9х9 м кожен. На майданчику проведено лінію нападу, задня межа якої розташована на відстані трьох метрів від осі середньої лінії. Дві бічні і дві лицьові лінії входять до розмірів ігрового майданчика.

Зона подачі – це ділянка завширшки 9 м за лицьовою лінією, обмежена з боків двома короткими лініями. Обидві короткі лінії входять до зони подачі.

Сітка встановлюється вертикально над віссю середньої лінії, верхній край сітки встановлюється на висоті 2,43 м – для чоловіків та 2,24 м – для жінок.

Дві білі стрічки закріплюються вертикально до сітки та розташовуються над кожною бічною лінією.

Антенa – це гнучкий стрижень завдовжки 1,8 м і діаметром 10 мм. Вони закріплюються з зовнішнього краю кожної обмежувальної стрічки. Кожна антена височіє над сіткою на 80 см і забарвлена смугами контрастних кольорів шириною 10 см, переважно червоного та білого. Антени вважаються частиною сітки і обмежують із боків площину переходу.

Стійки, що підтримують сітку, встановлюються на відстані 0,5–1,0 м за бічними лініями майданчика. Висота стійок 2,55 м.

М'яч має бути сферичним, із покриттям, зробленим із еластичної або синтетичної шкіри, і внутрішньою камерою, зробленою з гуми або подібного матеріалу. Його колір може бути однотонним світлим або комбінацією кольорів діаметром 65–67 см і вагою 260–280 г.

У волейбол грають дві команди, у кожній по шість гравців, троє з них грають на лінії атаки (зони 2, 3, 4), а троє – лінії захисту (зони 1, 6, 5). Мета гри – розіграти м'яч у три торкання з переведенням його над сіткою на половину супротивника, щоб він доторкнувся до майданчика, і не дозволити супернику зробити те ж саме. Щоб перемогти в грі, треба виграти дві партії з трьох або три з п'яти. Підрахунок очок, після кожної подачі. Кожна партія триває до 25 очок, але перевага переможця над супротивником повинна бути не менше 2 очок. Вирішальна п'ята партія триває до 15 очок з мінімальною перевагою у 2 очки (при рахунку 8 супротивники міняються майданчиками).

Початкове розсташування команди визначає порядок переходу гравців на майданчику і має бути збережене упродовж усієї партії (рис. 16). У момент удару по м'ячу гравці кожної команди повинні знаходитися в межах свого власного майданчика та в порядку переходу (виключаючи того, що подає).

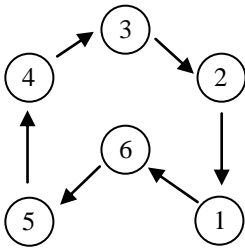


Рис. 16

Команда має право максимум на 3 удари (на додаток до блокування) для повернення м'яча.

У кожній партії тренер має право провести не більше 6 заміни. Одночасно можна замінювати декілька гравців. Гравець заміни може увійти до гри лише один раз

у партії на місце гравця початкового розсташування і може бути замінений лише гравцем, якого він замінив.

Ліберо повинен носити форму іншого кольору, щоб відрізнитися від інших членів команди. Ліберо може замінювати будь-якого гравця на задній лінії. Йому не дозволяється завершувати атакуючий удар де б то не було (включаючи майданчик і вільну зону), якщо у момент торкання м'яч повністю знаходиться вище верхнього краю сітки. Він не має права подавати, блокувати або робити спробу блокування.

М'яч вважається «за» коли:

- торкається підлоги за обмежувальними лініями;
- торкається предмета за межами майданчика, стелі або людини, що не бере участь у грі;
- торкається антен, шнурів, стійок або сітки за межами бічних стрічок;
- перетинає вертикальну площину сітки, цілком або частково знаходячись за межами площини переходу;
- перетинає площину під сіткою

Гравець не може вдарити м'яч двічі поспіль (за винятком блокуючого).

Два або три гравці можуть торкатися м'яча одночасно, але це вважається як два (три) удари (за винятком блокування). Зіткнення гравців не вважається помилкою. Якщо одночасні зіткнення двома суперниками призводять до «захоплення», то це є «взаємною помилкою» і розіграш повторюється.

М'яч може торкатися будь-якої частини тіла, або різних частин тіла лише якщо зіткнення відбуваються одночасно. М'яч потрібно ударити, а не схопити або кинути. Під час переходу через сітку м'яч може торкатися її. М'яч, що потрапив у сітку, може залишатися у грі, якщо команда не порушила правил трьох торкань.

Дозволено торкатися майданчика суперника стопою (стопами) або кистю (кистями) за умови, що яка-небудь частина стопи, яка переноситься, (стоп) або кисті (кистей) торкається середньої лінії або знаходиться прямо над нею.

Гравець, що виконує подачу, не повинен торкатися ні ігрового майданчика (включаючи лицьову лінію), ні поверхні за межами зони подачі. Після удару гравець, який виконує подачу, може входити або приземлятися за межами зони подачі або на ігровому майданчику та повинен ударити по м'ячу протягом 8 с.

Гравець задньої лінії може виконувати атакуючий удар на будь-якій висоті з місця, що знаходиться позаду передньої зони, при стрибку стопа (стопи) гравця не повинна торкатися трьохметрової лінії. Гравець задньої лінії може також завершити атакуючий удар з передньої зони, якщо у момент торкання будь-яка частина м'яча знаходиться нижче верхнього краю сітки. Гравцеві не дозволяється виконувати атакуючий удар безпосередньо після подачі суперника. Блокувати подачу суперника теж заборонено.

4. ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Протягом однієї гри кожен волейболіст виконує до 200–250 стрибків, значну кількість кидків та падінь, багаторазове переміщення на великій швидкості з різкою зміною напрямку та з різкими зупинками. Кількість виконаних технічних прийомів в одній грі доходить до 500, а іноді й більше. Тому за гру спортсмен втрачає 2–3 кг ваги, а частота серцевих скорочень збільшується до 200–220 ударів за хвилину.

Сучасний волейбол висуває високі вимоги до фізичного розвитку волейболіста, який зобов'язаний брати участь як у нападі, так і в захисті. Тому вимоги до швидкісно-силової підготовки волейболістів дуже високі, а багаторазове варіативне виконання технічних прийомів та тривалість гри потребують особливої витривалості.

Фізична підготовка волейболіста тісно пов'язана з тактичною, технічною та психологічною підготовкою. Вона сприяє якнайшвидшому освоєнню та закріпленню тактичних навичок, а також технічних прийомів гри у волейбол.

Фізична підготовка у волейболі поділяється на *загальну* фізичну та *спеціальну*.

Загальна фізична підготовка волейболістів направлена на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток організму, розширення його функціональних можливостей. У процесі загальнофізичної підготовки особливу увагу приділяють розвитку тих фізичних якостей, які недостатньо розвиваються спеціальними вправами з техніки і тактики гри.

Фізичні якості розвиваються у процесі оволодіння руховими діями. А тому на заняттях із волейболу потрібно використовувати спеціальні вправи для розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості.

Підбір засобів і обсяг загальної фізичної підготовки на кожному занятті залежать від конкретних завдань процесу навчання і умов проведення заняття. На початковому етапі на загальну фізичну підготовку відводиться 60–70 % часу. Дуже часто на заняттях застосовуються гімнастичні, легкоатлетичні вправи, рухливі ігри, баскетбол, гандбол.

Важливим засобом фізичної підготовки є вправи з предметами: набивними, баскетбольними, тенісними м'ячами, зі скакалкою, гумовими амортизаторами, гантелями тощо.

Вага набивного м'яча, що використовується під час виконання вправ юнаками 17–18 років – до 5 кг, дівчатами – до 3 кг. У вправах, які застосовуються при відпрацюванні подач і нападальних ударів, потрібен м'яч вагою до 1 кг. Вправи з гантелями призначені переважно для юнаків 16–18 років. Вага гантель 0,5–3 кг.

Для розвитку фізичних якостей використовуються різні методи: «з прискоренням», «до відмови», інтервальний, максимальних зусиль, рівномірний, змагальний та ігровий.

Спеціальна фізична підготовка волейболістів направлена на розвиток фізичних якостей, яких потребує кожен волейболіст.

Спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку сили окремих груп м'язів, швидкості руху, стрибучості, швидкості рухової реакції, рухливості суглобів у необхідних напрямках і з необхідною амплітудою та ін. Завдяки спеціальним вправам, направлених на розвиток конкретних якостей, можна паралельно вдосконалювати виконання окремих технічних прийомів гри у волейбол.

Спеціальна фізична підготовка волейболістів передбачає розвиток *спеціальної сили, спеціальної витривалості, спеціальної швидкості, спеціальної гнучкості, спеціальної спритності, навчання вмінню розслабитися.*

Сила – це вміння долати зовнішній опір або протидіяти йому внаслідок напруження м'язів. Від рівня розвитку сили залежить швидкість рухів, сила дає можливість удосконалювати швидкість.

Стрибучість ґрунтується на силі м'язів, швидкості їх скорочень, координації рухів у фазі польоту та в момент приземлення.

Сила м'язів кистей. Правильне виконання прийомів техніки гри (передач, подач, нападальних ударів, блокування) залежить від рівня розвитку сили невеликих м'язових груп кисті та пальців рук.

Сила м'язів тулуба. Розвиток сили тулуба – це не лише ізольовані вправи (згинання та розгинання тулуба), а й вправи, направлені на покращення координації рухів, важливі для підтримання координації тіла в просторі.

Швидкість у волейболі – це комплекс функціональних якостей гравця, які виявляються:

- у швидкості простих і складних реакцій у відповідь на один або декілька подразників;
- у швидкості виконання прийомів техніки гри;
- у швидкості переміщення гравця на майданчику.

Витривалість визначають як здатність людини протягом тривалого часу виконувати безперервну динамічну роботу великої або помірної потужності з характерним функціонуванням провідних систем організму. Особлива увага приділяється розвитку *стрибкової витривалості*. *Ігрова витривалість* – здатність вести гру у максимальному темпі без зниження ефективності виконання техніко-тактичних дій.

Спритність проявляється в здібностях волейболіста швидко й сміливо виконувати складні за координацією дії, правильно розв'язувати різні рухливі завдання, швидко перебудовувати свою діяльність відповідно до обставин.

Гнучкість (рухливість у суглобах) – це здібність волейболіста виконувати ігрові рухи з великою амплітудою.

Вміння довільно розслаблювати м'язи значно підвищує працездатність спортсмена, дозволяє йому досягти високих результатів та більшою мірою розкрити свої можливості. Вміння розслабляти м'язи – це спеціальна навичка, яку можна набути лише шляхом багаторазових повторювань.

5. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Ефективність засобів при навчанні гри у волейбол значною мірою залежить від методів їх застосування. Методи вибираються, зважаючи на завдання, рівень підготовленості студентів та конкретні умови роботи.

Специфіка гри обумовлює такі основні *напрями методики навчання волейболу*:

1) розвиток у студентів здатності узгоджувати свої дії з напрямком і швидкістю польоту м'яча (диференціювання просторово-тимчасових відношень);

2) розвиток спеціальних фізичних якостей, здебільшого сили і швидкості скорочення м'язів, від яких залежить оволодіння вмінням точно визначати момент дії рук на м'яч;

3) розвиток швидкості складних реакцій, зорового орієнтування, спостережливості та інших якостей, що лежать в основі тактичних здатностей;

4) оволодіння широким арсеналом техніко-тактичних дій, необхідних для успішного ведення гри;

5) засоби навчання. Основним засобом у навчанні є фізичні вправи, які сприяють вирішенню завдань на певному етапі навчання гри у волейбол. Їх розподіляють на підставі класифікації засобів. Відправним принципом класифікації служить змагальна діяльність волейболістів. У зв'язку з цим усі вправи поділяються на дві великі групи: основні, або змагальні і допоміжні, або тренувальні.

Змагальні вправи – це власне гра у волейбол, тобто те специфічне, що відрізняє його як вид спорту. Тут технічні прийоми і тактичні дії виконують так, як це відбувається в гральній обстановці на змаганнях (але поза ігровими умовами).

Тренувальні вправи покликані полегшити і прискорити оволодіння основними навичками і сприяти підвищенню їх ефективності й надійності. Вони складаються зі *спеціальних* та *загально-розвиваючих* вправ.

Спеціальні вправи поділяють на підготовчі, головне завдання яких полягає у розвитку спеціальних фізичних якостей, і підводящі, напружені безпосередньо на оволодіння структурою конкретних технічних прийомів.

До підводящих вправ можна віднести імітаційні вправи, які виконуються без м'яча.

Методи, які застосовуються у процесі навчання гри у волейбол, зручніше розглядати конкретно з кожного етапу навчання.

Перший етап – ознайомлення з прийомами гри. Тут використовують розповідь, демонстрацію та пояснення. Викладач свою розповідь доповнює демонстрацією наочних приладь: відеозаписів, схем, макетів майданчика тощо. Показ необхідно чергувати з поясненнями. Перші спроби студентів формують перші рухові відчуття.

Другий етап – вивчення прийому за спрощених умов. Успіх навчання на даному етапі багато в чому залежить від правильного підбору підводящих вправ: за своєю структурою вони повинні бути близькі до технічного прийому або тактичної дії.

Вивчаючи прості прийоми і дії, їх виконують у цілому. Для кращого оволодіння складними за структурою прийомами і діями (атакувальний удар), їх розподіляють на складові частини, виділяючи основну ланку.

Третій етап – вивчення прийому або дії в ускладнених умовах. Тут застосовуються повторний метод, метод ускладнень умов прийому (дії), гральний та змагальний методи, поєднувальний метод, колове тренування.

Четвертий етап передбачає закріплення прийому (дії) у грі. Тут використовується метод аналізу виконання рухів (графічні та умовно-кодовані зображення, магнітофонні та відеозаписи), спеціальні завдання у грі з техніко-тактичної підготовки, ігровий та змагальний методи. Вивчення кожного прийому передбачає обов'язкове закріплення його в умовах підготовчих і навчальних ігор.

Перелік технічних прийомів і дій гри у волейбол

1. *Переміщення*: кроком; бігом; приставними кроками; подвійним кроком; стрибками; падіннями; поєднання способів пересувань із виконанням прийомів нападу та захисту.

2. *Передачі*: двома руками зверху (в опорі; після пересування; за голову в опорі; у стрибку; за голову у стрибку); однією рукою зверху над собою у стрибку; чергування способів прийому залежно від напрямку та швидкості польоту м'яча.

3. *Прийом м'яча*: двома руками знизу (стоячи на місці; після випадку; після пересування; за голову, стоячи на місці; за голову після пересування); однією рукою знизу (в падінні за голову з перекочуванням на спину; в падінні убік на стегно; в падінні вперед на руки з ковзанням на груди–живіт); чергування способів прийому залежно від напрямку та швидкості польоту м'яча.

4. *Прийоми-передачі*: м'ячів, що летять з повільною швидкістю (двома руками зверху вперед стоячи на місці; двома руками зверху вперед після пересування); м'ячів прискорених і швидкісних (двома руками знизу вперед, стоячи на місці, двома руками знизу вперед після пересування).

5. *Подачі* м'яча: нижня пряма; верхня (пряма; бічна з обертанням; бічна без обертання); подача у стрибку, чергування способів подач.

6. *Прийом-передача* м'яча після атаквальних ударів: прийом (двома руками зверху в опорі та у стрибку, двома руками знизу, стоячи на місці та після пересування).

7. *Нападальні удари*: однією рукою зверху в опорі кулаком (у стрибку); атакуючі удари: по ходу з розбігу прискорений і швидкісний (повільний із переводом); із поворотом тулуба; боковий; по блоку за бічну лінію; із задньої лінії; після імітації передачі м'яча двома руками зверху, чергування способів ударів.

8. *Блокування*: одиночне за зонами (після переміщення приставними кроками), подвійне зонне (після переміщення), потрійне зонне (після переміщення).

Техніка переміщень

Для кожного вихідного положення характерні згинання ніг у колінних суглобах і нахил тулуба. Їх завдання – максимально підготуватися до переміщення.

Стойка волейболіста визначається станом опорно-рухового апарату гравця. Висота стійки визначається ступенем згинання ніг у колінних суглобах.

Залежно від кута згинання ніг виділяють високу (145°), середню (130°) та низьку (115°) стійку (рис. 17). При прийомі і передачі м'яча, який летить з низькою швидкістю, а також перед виконанням атакуючого удару чи блокуванні гравець приймає положення, за якого ноги ледь зігнуто на ширині плечей, тулуб трохи нахилено уперед, передпліччя зігнуто в ліктьових суглобах, вага тіла рівномірно розподілена на всю площу опори. Переміщатися можна вперед, назад і обидва боки.



Рис. 17

Характер переміщень у грі тісно пов'язаний із вирішенням техніко-тактичних завдань у різних ігрових ситуаціях, які виникають

раптово. Переміщення у грі застосовують при виборі місця для атаквальних та захисних дій. Гравцеві доводиться часто застосовувати різні переміщення: *кроком, стрибком, бігом*.

Переміщення кроком гравець виконує на напівзігнутих ногах. На відміну від звичайного кроку, тут потрібно виносити ногу вперед, зігнути в коліні. Це дозволяє швидко приймати вихідні положення для виконання технічних прийомів гри. Крім звичайного кроку можна застосовувати приставний та перехресний кроки.

Переміщення стрибком – це широкий крок у безопірній фазі, який зазвичай виконується для швидкого подолання незначної відстані, а також для зупинки після переміщення.

Переміщення бігом характеризується стартовими прискореннями, коли потрібно швидко подолати відстань від 3–4 м (розбіг перед атакуючим ударом) до 6 м і більше (коли м'яч приймають за межами майданчика) з різкими змінами напрямку та зупинками. Здійснюють його на напівзігнутих ногах, що дозволяє зберегти високу швидкість руху на невеликій відстані переміщень. Останній біговий крок за довжиною має бути найбільшим та повинен закінчуватися стопірним кроком, аналогічним настрибуванню при нападаючому ударі. Це дозволяє швидко зупинитися після переміщення або різко змінювати його напрямок.

Організаційно-методичні вказівки

- Поставити ліву ногу вперед (шульга – праву) так, щоб ноги були на ширині плечей, злегка зігнуті в колінах. Готуючись до переміщення, переступати з ноги на ногу так, щоб центр ваги тіла не переносився на ту чи іншу ногу, а був на передній частині стопи.
- Після ходьби зайняти зручну стійку так, щоб кисті були перед грудьми, повернуті одна до одної, пальці вільно зігнуті, а великі повернуті до тулуба, нахиленого вперед.
- Пересування приставним кроком, прийняття правильної стійки для передачі м'яча (стежити за положенням стопи).
- Переміщення вперед із ноги, яка стоїть позаду; а переміщення назад – із ноги, яка попереду.
- Для переміщення боком праворуч (ліворуч) виконати напівоберт у напрямку переміщення.
- Після стрибка вгору в момент приземлення прийняти стійку для наступної дії (акцентувати увагу на правильному положенні ніг та рук).

- Стрибки вгору, торкаючись однією ступнею іншої.
- Пружинисті присідання, стрибки вгору (акцентувати увагу на положенні тулуба, вагу тіла переносити у напрямі, найбільш імовірному переміщенню вперед).
- Стрибки вгору з діставанням зазначеного предмета, після чого прийняти раціональну стійку.
- Повільний біг, за сигналом прийняти стійку.
- Біг спиною вперед 3–5 м, зупинка, прийняти правильну стійку.

Критерії самооцінки:

- прийняття вихідного положення у відповідь на зорові сигнали та порівняння його з еталонним виконанням викладачем або з кінограммою;
- спіймати м'яч над обличчям або знизу прямими руками, накинутого партнером (викладачем) після пересування різними способами у відповідь на обумовлені сигнали.

Техніка передачі м'яча

Основним прийомом техніки гри у волейбол є передача м'яча, за допомогою якої гравець забезпечує процес організації атакуювальних та захисних дій. Залежно від положення рук розрізняють передачі двома руками зверху та знизу, однією рукою та двома.

Техніка передачі м'яча двома руками зверху

Обов'язковою умовою виконання передачі м'яча двома руками зверху є своєчасний вихід до м'яча й правильне зайняття вихідного положення, а саме: руки зігнуто у ліктьових суглобах, кисті перед обличчям, пальці розведено й направлено вгору, лікті направлено вперед – у боки, ноги зігнуто в колінах, одна нога попереду, тулуб трохи нахилено вперед. Основне навантаження при передачі припадає на вказівні та середні пальці, решта пальців виконують допоміжну функцію. Передача м'яча двома руками зверху виконується внаслідок узгодженого 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 (рис. 18). За напрямом передачу можна виконувати вперед, над собою, назад (за голову) та боком (правим, лівим).

Для виконання передачі над собою і назад гравець повинен зайняти положення так, щоб м'яч опинився над ним, кисті над голо-

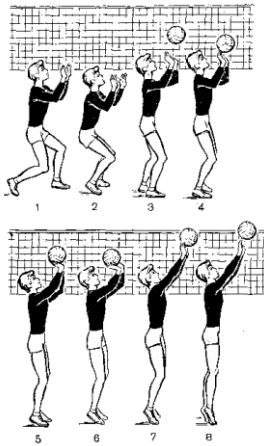


Рис. 18

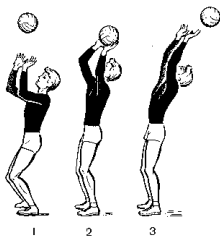


Рис. 19

вою і внаслідок 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 виконують на різну відстань і з неоднаковою висотою польоту м'яча. Розрізняють передачі короткі (у межах однієї зони), середні (із зони 2 в зону 3 і т. д.) і довгі (із зони 2 в зону 4 і т. д.). Передачі можуть бути низькими (до 1 м заввишки), середніми (до 2 м заввишки) та високими (понад 2 м).

Різновидністю передачі двома руками зверху є передача у стрибку. Її складність полягає у тому, що така передача виконується в безопірному положенні.

Вправи на техніку виконання передачі м'яча двома руками зверху

1. Ноги зігнуто в колінах, одна нога попереду, тулуб у вертикальному положенні. Руки зігнуто в ліктьових суглобах, перед обличчям, кисті злегка відведено назад.

2. Імітація передачі: випрямити ноги, тулуб і руки з наступним активним розгинанням кистей рук вперед-догори.

3. Із положення основної стійки, взяти пальцями м'яч і тримати перед обличчям так, щоб він лежав на кінчиках пальців. Підкинути м'яч догори, упіймати його та натиснути кінцевими фалангами пальців на м'яч.

4. Підкинути м'яч, спіймати його; потім імітувати передачі (зосередити увагу на правильному положенні кистей та пальців рук, положенні ніг та їх роботі під час руху).

5. М'яч перед обличчям, випрямити руки вперед-вгору в на прямі передачі (акцентуючи увагу на положенні кистей у момент повного випрямлення).

6. Передача м'яча біля стінки (звернути увагу на рухи ногами, тулуба і рук), збільшення швидкості рухів.

7. Передача м'яча біля стінки, чергування передачі м'яча у стінку та над собою, з переміщенням назад та в боки.

8. У парах: перший ловить м'яч, імітує передачу, знову кидає м'яч партнеру.

9. У парах: один гравець кидає м'яч у зручне для передачі положення, а другий виконує передачу двома руками зверху.

Організаційно-методичні вказівки

- Точно виконана передача – основа гри. Постійно необхідно удосконалювати першу та другу передачі.

- Готуючись до виконання передачі, необхідно враховувати ситуацію на своєму майданчику і на стороні супротивників.

- Передавши м'яч, не потрібно стежити за ним, а слід негайно готуватися до наступних дій.

- Потрібно намагатися виконувати усі передачі двома руками зверху з опірної стійки. Передавати м'яч знизу чи в падінні тільки в окремих випадках, коли передати м'яч двома руками зверху неможливо.

- Не потрібно передавати м'яч у спину партнерові. Передачу з глибини майданчика (4–5 м) слід спрямувати у зону нападу.

- Потрібно вчитися бачити не лише м'яч, а й увесь майданчик. Спостереження за грою – основа тактичного мислення.

- Необхідно повертатися обличчям у напрямі, куди виконується передача.

Критерії самооцінки:

- поштовхи набивного м'яча вагою 1–2 кг нагору з вихідного положення стоячи на місці і після пересування в різних напрямках;

- передачі набивного м'яча (серія передач) над собою або в стіну на відстань 20–30 см;

- передачі м'яча в мішень на стіні (серія з десятих передач) на точність. Мішенню є концентричні кола радіусом 10, 30, 50 см (відповідно до діаметра м'яча). Центр мішені розташовується за 4 м від підлоги. Відстань до стіни 2,5 м. Показник 40 очок. (Влучення в центр мішені – 5 очок, друге коло – 4 і т. д.);

- передача м'яча без обертання.

Техніка передачі м'яча двома руками знизу

Завдяки застосуванню силових та планеруючих подач, збільшенню сили нападаючих ударів м'яч приймається двома руками знизу.

Під час приймання м'яча двома руками знизу прямі руки виносяться вперед–униз, лікті максимально наближені один до одного, кисті разом (рис. 20).



Рис. 20

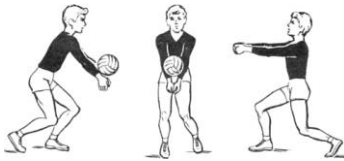


Рис. 21

Одна нога стоїть попереду, при цьому обидві ноги зігнуто у колінних суглобах, тулуб злегка нахилено вперед (рис. 21). Руки рухаються лише в плечових суглобах. М'яч приймають на передпліччя, ближче до кисті. Для правильного приймання м'яч має бути перед гравцем. При незначній зустрічній швидкості м'яча під час передачі ноги та тулуб випрямляють, гравець активно посилає м'яч у заданому напрямі. І навпаки, коли приймають м'яч після

нападального удару, ще більше згинають ноги, а передпліччя лише підставляють під м'яч, без зустрічного руху до нього.

М'яч приймається знизу однією рукою тоді, коли м'яч падає або летить далеко від гравця. Цим способом користуються після попереднього переміщення у випаді, у падінні. Удар виконують кистю зі щільно стиснутими пальцями.

Вправи на техніку виконання передачі м'яча двома руками знизу

1. Після переміщення зайняти раціональну стійку та зімітувати прийом м'яча двома руками знизу.
2. У парах: імітація прийому м'яча двома руками знизу на місці та після переміщення, після підкидання м'яча та виконання передачі м'яча двома руками знизу.
3. У парах: після удару м'ячем об підлогу одним гравцем – другий приймає його двома руками знизу і передає.
4. Прийом і наступна передача м'яча двома руками знизу (у парах).
5. Гравець приймає м'яч двома руками знизу після несильного нападного удару (у парах).

Організаційно-методичні вказівки

- Слід завжди бути готовим до прийому м'яча.
- Приймаючи подачу, не потрібно забувати, що кожний гравець контролює свою зону.

- Якщо м'яч летить у зону партнера, не варто намагатися прийняти його, щоб не заважати іншому виконати цю дію.

- Готуючись до прийому м'яча, потрібно завчасно визначити, куди найдоцільніше спрямувати його.

- Приймаючи м'яч двома руками зверху, не варто випрямляти руки, а треба злегка зігнути їх у ліктьових суглобах. При прийомі м'яча двома руками знизу не потрібно згинати їх у ліктьових суглобах.

Критерії самооцінки:

- кидки набивного м'яча прямими руками знизу нагору на відстань 6–8 м, не піднімаючи рук вище рівня плечей;

- прийняття правильного вихідного положення (включаючи кисті і передпліччя рук) у відповідь на зорові і слухові сигнали, стоячи на місці і після пересування в різних напрямках;

- прийом м'яча в мішень на стіні (десять прийомів) на точність – 30 очок. Відстань до стіни – 3 м;

- прийом м'яча від подачі в площину атаки (між зонами 3–2) – виконати три-чотири прийоми з п'ятьох.

Техніка подачі м'яча

У сучасному волейболі подача використовується не лише для початку гри, а й як ефективний засіб атаки. Щодо характеру рухів, подачі можна поділити на силові, спрямовані та планеруючі.

Залежно від руху руки, яка виконує удар, і розміщення тулуба гравця щодо сітки найбільш поширеними є нижня пряма та верхня пряма подачі м'яча.

Техніка нижньої прямої подачі

Для виконання подачі гравець стає на місце подачі у вихідне положення: ноги ледь зігнуто в колінах, ліва (у правші, права – у шувльги) нога попереду, тулуб трохи нахилено вперед. М'яч – на долоні лівої (у правші, правої – у шувльги) руки, зігнутої у ліктьовому суглобі, навпроти руки, що виконує удар. Правою рукою замахуються назад, вагу тіла зміщують у напрямі ноги (рис. 22). Одночасно з цим м'яч підкидають вертикально

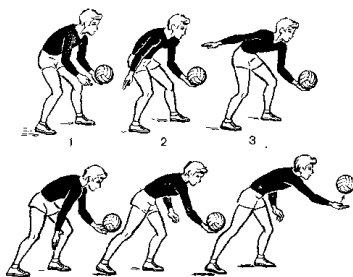


Рис. 22

вгору на 0,4 – 0,6 м. Випрямляючи праву ногу й виконуючи маховий рух правою рукою вниз–уперед, виконують удар по м'ячу вниз–ззаду на рівні поясу, спрямовуючи його вперед–догори. Під час подачі погляд гравця зосереджений на м'ячі. Удар можна виконувати як долонею, так і кулаком.

Техніка верхньої прямої подачі

Під час виконання гравець стає обличчям до сітки, одну ногу (у правші – ліва, у шульги – права) слід поставити вперед на півкроку, розподіливши вагу тіла рівномірно на обидві ноги. М'яч підкидається лівою рукою перед собою на висоту до 1,5 м, правою рукою робиться замах вгору–назад, вагу тіла переносять на праву ногу, яку згинають у колінному суглобі, тулуб прогинають.

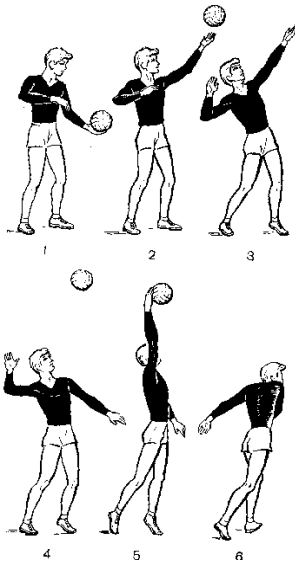


Рис. 23

Ударний рух починається сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулуба ліворуч, перенесенням ваги на ліву ногу (рис. 23). Права рука рухається до м'яча; випрямляючись (кість ледь напружена, пальці міцно стиснуті), завдають удару долонею по м'ячу. Після удару кість йде за м'ячем, згинається; рука опускається донизу, тулуб згинається і розвертається ліворуч.

Вправи на техніку виконання верхньої прямої подачі м'яча

1. Поставити злегка зігнуті у колінах ноги на ширину плечей, ліва нога приблизно на 1–0,5 ступні попереду. М'яч підкидається вгору з одночасним замахом і перенесенням ваги тіла на ногу, що стоїть позаду. Гравець стоїть обличчям до сітки і однією рукою тримає м'яч на рівні грудей.

2. Підкинути м'яч угору, упіймати його так, щоб ліва рука підтримувала знизу, а права накрила зверху, натиснути кінцевими фалангами пальців на м'яч.

3. Прийняти основну стійку. На «раз» відвести руку в положення замахування (перевірити положення). На «два» підкинути м'яч,

на «три» розігнути ногу, яка стоїть ззаду, і ривком виконати ударний рух.

4. Удар по м'ячу у напрямі партнера, який стоїть на боковій лінії (відстань 9 м) – на «раз» виконати замахування, на «два» підкинути м'яч, на «три» – ударити по м'ячу, акцентуючи увагу на послідовності виконання рухів.

5. У шерензі по одному багаторазові підкидання м'яча на різну висоту, залежно від способу подачі.

6. Біля стіни в колоні по одному. Перший гравець підкидає м'яч, виконує замахування та ударяє по м'ячу в напрямку стіни вибраним способом подачі.

7. Дві шеренги обличчям одна до одної на відстані 5–6 м. Гравці першої шеренги виконують подачі у бік гравців, які стоять у другій шерензі.

8. На обох сторонах майданчика у шеренгах напроти сітки, на відстані 5–6 м від неї гравці виконують подачі зазначеним способом через сітку. Повторюється те ж саме, але гравці розташовуються на лицьових лініях майданчика.

9. У колоні по одному у зоні подачі подачі виконуються обраним способом.

10. Подачі виконуються у раніш зазначені зони та за орієнтирами, розташованими на майданчику.

Організаційно-методичні вказівки

- Навчитися подавати влучно та сильно. Добре виконана подача – це атакувальний удар.

- При подачі потрібно зайняти стійке положення. Якщо м'яч підкинуто під час подачі невлучно, то необхідно дати йому впасти на землю і повторити спробу.

- Під час виконання подачі необхідно стати на 1 м. далі від лицьової лінії. Це допоможе уникнути помилки (подачу з лінії забронено правилами гри).

- М'яч потрібно не лише подавати, а спрямовувати у найбільш вразливі місця майданчика.

- Поквапливість при виконанні подачі призводить до втрати м'яча або до спрощення подачі. Для поліпшення якості подачі необхідно визначити її напрям, максимально використовуючи належних 8 с.

- Виконавши подачу, не слід затримуватися на місці, а відразу активно включитися у гру.

Критерії самооцінки:

- кидки набивного м'яча прямою рукою знизу (зверху) вгору на відстань 6–8 м, не піднімаючи руку вище (і не опускаючи нижче при кидках зверху) рівня плечей;

- точність подач за зонами майданчика: чотири влучення із шести спроб;

- польот м'яча без обертання (при верхній прямій подачі).

Техніка прямого нападального удару

Ефективним засобом нападу є атакувальний удар. Атакувальний удар виконується після стрибка з місця або з розбігу, з наступним ударом та приземленням, враховуючи висоту сітки. Щоб стрибнути з розбігу, відштовхуються однією або двома ногами; з місця – лише двома ногами.

Найбільш поширений прямий нападальний удар, який виконують із положення обличчям до сітки. Прямі нападальні удари роблять у різних напрямках з переведенням м'яча ліворуч (праворуч), після розбігу та у стрибку з місця.

Розбігатися можна під різними кутами відносно сітки, і складається розбіг із 2–3 кроків, найважливіший із них – останній, який виконують стрибком та широким стопірним рухом внаслідок різкої постави ступні. Під час розбігу, починаючи з другого кроку, обидві руки відводяться назад, а на останньому кроці різко виносяться вперед. Стрибок виконують із стійки – ноги паралельно на ширині 20–30 см одна від одної. Відштовхуються перекатом ступень із п'яток на носки, випрямленням ніг та тулуба (рис. 24).

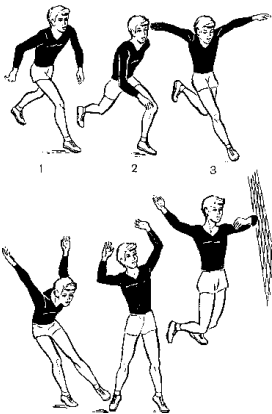


Рис. 24

Велике значення має узгодженість дій: у момент приставлення лівої ноги руки йдуть униз так, щоб ноги випрямилися одночасно з рухом рук угору. Руки спочатку йдуть разом до рівня обличчя, а потім активніше працює права рука, яка виконує атакувальний удар. Ударний рух почина-

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

Вправи на техніку виконання прямого нападального удару м'яча

1. Гравець знаходиться біля стіни на відстані 6 м, у лівій руці – м'яч на висоті плечового пояса, ліва нога на півкроку попереду. Удар по м'ячу виконується правою рукою, накриваючи його долонею зверху так, щоб він відскочив під кутом від підлоги до стіни та повернувся до гравця. Так само, удар виконується лівою рукою, м'яч тримають у правій руці, права нога попереду. Удар по підкинутому м'ячу. Гравець одночасно підкидає м'яч і замахується рукою так, щоб ударити по м'ячу у найвищій точці.

2. У парах: на майданчику, один гравець підкидає м'яч і виконує удар так, щоб м'яч відскочив від землі та перелетів на протилежний бік майданчика, де партнер виконує передачу над собою і повторює удар. Удари виконують правою та лівою рукою.

3. Гравці розміщуються на лінії нападу з обох боків від сітки, розбігаються і в стрибку кидають м'яч двома руками зверху через сітку. Те ж саме виконують однією рукою.

4. Один із партнерів стоїть на лінії атаки у положенні готовності до виконання удару, інший – біля сітки з м'ячем. Останній підкидає м'яч, а його партнер розбігається і в стрибку у найвищій точці ловить м'яч, який летить перед ним.

Організаційно-методичні вказівки

- Необхідно розвивати стрибучість. Якісний стрибок – основа нападального удару.

- Слід навчатися виконувати удар з будь-якої передачі, якщо м'яч летить над верхнім краєм сітки.

- Необхідно володіти атакувальні удари правою та лівою рукою.

- Готуючись до нападаючого удару, треба уважно спостерігати за гравцем, який виконує передачу, та за діями супротивника.

- Не потрібно поспішати розбігатися для стрибка та атакуючого удару. Перший крок варто робити лише тоді, коли м'яч торкнеться рук того, хто виконує передачу.
- Необхідно намагатися виконувати атакуючі удари з різним зусиллям та у різних напрямках. Не варто виконувати поспіль два удари з однаковою силою та в одному напрямі.
- Якщо прийнято рішення виконувати слабкий нападальний або обманний удар, то потрібно стрибнути так само високо і різко, як при звичайній атаці.

Критерії самооцінки:

- різниця висоти стрибка вгору з місця поштовхом двома ногами без допомоги і за допомогою рук;
- кидки тенісного м'яча через сітку однією рукою в стрибку з розбігу, не опускаючи руку нижче рівня плеча;
- атакуючі удари через сітку в стрибку після розбігу в один крок із власного накидування м'яча.

Техніка блокування

Блокування – один із ефективних захисних засобів, а нині його застосовують і для контратакуючих дій.

Блокування перетинає шлях м'ячеві, що перелітає через сітку. Цей прийом складається з переміщення, стрибка, виносу та постави рук над сіткою, приземлення.

Блокування, виконане одним гравцем – це одиночне блокування, двома або трьома гравцями – групове блокування. Блокування буває нерухоме та рухоме. Для закриття певної зони майданчика ставиться нерухомий (зонний) блок, в якому руки піднесені над сіткою, не рухаються убік.



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



Одиночне блокування (рис. 25). Перед початком дій блокуючий приймає вихідне положення: ноги зігнуто, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми.

Рис. 25

Після визначення напрямку передачі для удару блокуючий на великій відстані від м'яча переміщається приставними кроками (а на відстані 2–6 м – ривком уздовж сітки), на останньому кроці-стрибку повертається обличчям до сітки і виконує блокування. У зоні атаки гравець ще більше згинає ноги: це сприяє збільшенню сили відштовхування. Розрахувавши, коли потрібно стрибнути на блок, гравець відштовхується від опори та виносить руки вгору. У безопорній фазі зоровий контроль переключають із м'яча на руки нападаючого.

Стрибок блокуючого, як правило, виконується пізніше, ніж стрибок нападаючого. Під час блокування пальці рук напружено розчепірені, відстань між кистями не перевищує поперечника м'яча.

Виконуючи блокування, необхідно:

- а) вибрати місце й визначити час стрибка;
- б) розміщувати руки над сіткою залежно від місця, де в даний момент опинився м'яч, та способів нападального удару;
- в) стежити за діями нападаючого в момент удару;
- г) визначити точку, де опиниться м'яч після удару, швидко переключитися для виконання дій, яких вимагає ситуація.

Після блокування гравець повинен приземлитися на зігнуті ноги, руки опустити вниз та бути готовим до повторного стрибка, – самострахування, переміщення в будь-якому напрямі, виконання передачі.

Групове блокування виконують два або три гравці. Подвійне блокування (рис. 26) – основний спосіб захисту, який застосовують для закриття певної зони майданчика (зонний блок). Між блокуючими розрізняють основного та допоміжного. Перший із них, діючи в зоні 3, перекриває основний напрям удару (із зони 4 в зону 4; із зони 2 в зону 2), а до нього приєднується допоміжний блокуючий. Під час блокування нападальних ударів скраю сітки долоні блокуючих розвернуті так, щоб м'яч відскочив на майданчик супротивника.

Стрибок необхідно виконувати вертикально, інакше гравець може перейти середню лінію, торкнутися сітки або стикнутися з іншим гравцем.



Рис. 26

Вправи на техніку виконання блокування

1. Гравець присідає на місці, різко згинає і розгинає ноги. Те ж саме з обтяжуваннями.

2. Присідання поперемінно на правій і лівій нозі. Те саме з обтяжуваннями. Підскоки на двох ногах на місці з одночасними рухами рук.

3. Гравці в парах підскакують і торкаються долонями один одного над сіткою.

4. Гравець імітує рух під час блокування біля сітки, стіни. Стрибає з місця, у момент стрибка дивиться на руки. Те саме після переміщення праворуч (ліворуч) на один, два, три і більшу кількість приставних кроків. Особливу увагу звертають на стопірний рух ноги, яка виставлена вперед після останнього кроку і замахування руками в момент поштовху. Це необхідно для напряму тулуба під час стрибка вгору, а не в довжину. Швидкість переміщення поступово збільшується.

5. Гравці по одному виходять із колони в зону 2. Викладач стоїть на підвищенні на протилежному боці майданчика в зоні 4, підкидає м'яч і ударяє у відомому напрямі. Гравець робить дві-три спроби блокування.

6. Гравці розміщуються парами обличчям один до одного з обох боків сітки. Сітка нижче, ніж потрібно на 5–8 см; нападаючий гравець тримає м'яч у руках, розбігається з двох-трьох кроків та виконує нападаючий удар, а блокуючий гравець намагається закрити удар блоком. Вправа проводиться змагальним методом. Блоковані та пропущені м'ячі підраховуються з 10–15 виконаних ударів, після чого гравці міняються місцями.

7. Багаторазова імітація блокування з переміщенням праворуч і ліворуч та доставанням підвишеного м'яча, який знаходиться на висоті, що перевищує на 1 м зріст юнаків та на 80 см – зріст дівчаток.

8. Імітація групового блокування. Гравці знаходяться в зоні 3 обличчям один до одного, стрибають та торкаються долонями один до одного над сіткою, після приземлення переміщуються (один – у зону 2, а інший – у зону 4 та виконують блокування з гравцями, які перебувають у цих зонах. Потім переміщуються в зворотному напрямі в зону 4, у зону 2, де повторюють блокування.

Оволодівши блокуванням нападального удару з відомим напрямом, гравці мають навчитись виконувати блок нападального

удару з довільним напрямом. Для цього потрібно навчити гравців умінню спостерігати за діями нападаючих, коли ті перебувають в опорному і безопорному положенні. Тут доцільно використовувати вправи, які проводяться за зоровим сигналом.

9. Тренер, стоячи біля сітки на одному боці майданчика, підносить праву руку, повертаючи кисть то праворуч, то ліворуч. На іншому боці майданчика відповідно за цим сигналом блокуючий гравець переводить руки в потрібному напрямі.

10. На одному боці майданчика нападаючий гравець із відстані 1,5–2 м від сітки підкидає м'яч уперед, розбігається і виконує удар. Блокуючий гравець, визначивши за траєкторією м'яча місце удару, переключає увагу на рух нападаючого та відповідно до його дій закриває блоком напрям прямого нападального удару. Вправу виконують парами по всій довжині сітки.

11. Нападаючий гравець у зоні 4 виконує удар з передачі, яка спрямована із зони 3, блокуючий повинен зайняти місце ліворуч від м'яча і руки спрямувати ліворуч, а після удару із зони 2 він робить те саме, лише праворуч від м'яча. Якщо удар заблоковано, блокуючий не виключається з подальших дій, а намагається здійснити самострахування.

Необхідно навчити студентів виконувати по черзі серію ударів із малої та великої відстані від сітки. Це дасть можливість гравцям зрозуміти відмінність у поставі рук при блокуванні «близьких» та «віддалених» м'ячів.

Більшість наведених вище вправ проводяться в спрощеній ігровій ситуації.

Орієнтовні вправи для вдосконалення блокування в умовах, наближених до гри у волейбол

1. На одному боці майданчика знаходяться три блокуючих і три захисники на задній лінії. На іншому боці – нападаючі гравці в зонах 4 та 2. Перша передача спрямовується в зону 3, де гравець передає м'яч для удару в зону 4 або супротивники організовують індивідуальне та групове блокування. Якщо м'яч пройшов повз блокуючого гравця, його приймає захисник та несильним ударом спрямовує у бік нападаючих. Якщо м'яч відскочив від рук блокуючих на сторону нападаючої команди, гравці намагаються прийняти його і знову повторити нападальний удар.

2. Те ж саме з індивідуальним і груповим блокуванням нападальних ударів у напрямі розбігу (під різним кутом до сітки) з різних за висотою і відстанню від сітки передач.

3. Вдосконалення блокування в зоні 3 нападальних ударів із низьких передач із переключенням у зону 2. Блокуючий стрибає у зоні 3. Передачі для удару спрямовують у зону 4, тому гравець зони 3 швидко переміщується в зону 2 та бере участь у груповому блокуванні.

4. Вправи ускладнюються зменшенням кількості блокуючих гравців.

Організаційно-методичні вказівки

- Під час блокування потрібно дивитись не на м'яч, а на супротивника, який завершує атаку.
- Виконуючи блокування, треба стрибати з деяким запізненням після нападаючого.
- Не потрібно розводити широко руки під час блокування: м'яч може пройти між ними.
- Слід завчасно визначати, хто з команди супротивника успішно грає в нападі, не виконувати блокування, якщо гравці виходять для передачі із задньої лінії.
- Потрібно пам'ятати, що після блокування гравець має право ще раз доторкнутися до м'яча.
- Після блокування треба приземлитися на зігнуті ноги, це допоможе швидко включатися в наступні ігрові дії.
- Не потрібно розставляти руки, коли приземлюєшся після групового блокування, щоб не заважати діям партнера.
- Після блокування потрібно негайно відступити на крок від сітки, приготуватися до наступних дій.

Критерії самооцінки:

- відстань перенесення рук через сітку в стрибку з місця і після пересування 20 см і більше;
- результативність блокування атаквальних ударів, які виконують супротивники із власного підкидання м'яча.

Для вдосконалення техніки у волейболі застосовуються усі відомі методи. Найбільш поширені змінний і повторний методи, а також усі варіанти й різновиди змагального та ігрового методів.

Різноманітність поєднання методів і їх варіантів дозволяє створювати безмежні можливості для постійного вдосконалення техніки волейболістів.

Методика навчання тактичної підготовки

Тактична підготовка – це педагогічний процес, направлений на досягнення ефективного застосування технічних прийомів до складної ігрової обстановки за допомогою тактичних дій, які становлять раціональну форму організації діяльності в грі для досягнення успіху.

Тактичну підготовку не можна зводити до навчання тактичними діями. Основою успішних дій у грі є спеціальні якості (спостережливість, швидкість реакції тощо) та вміння гнучко використовувати технічні прийоми.

Власне ж тактичні дії є своєрідною формою організації дій волейболістів індивідуально, у групах і команді в умовах єдиноборства із супротивником, що дозволяє найбільш повно реалізувати якості, вміння і навички, набуті в процесі занять.

Перший етап тактичної підготовки направлений на розвиток визначених фізичних і інтелектуальних якостей, що лежать в основі успішних тактичних дій. Ефективними засобами тут є різні вправи, рухливі ігри й естафети, що вимагають швидкості реакції й орієнтування, швидкості відповідних дій, кмітливості, спостережливості, переключення з одних дій на інші тощо.

Другий етап становить собою формування тактичних умінь у процесі навчання студентів технічним прийомом, щоб у грі поєднувалася техніка та тактика. Досягається це двома шляхами.

По-перше, у міру оволодіння тим або іншим технічним прийомом його поєднують із якостями, обумовленими успіхом тактичних дій.

По-друге, на етапі вивчення прийому за складних умов застосовують таку систему вправ, яка сприяє формуванню тактичних умінь, наприклад подача на точність у зони (лінії захисту та лінії нападу), між зонами, до лицьової лінії, чергування способів подачі. На цій основі легко засвоюються індивідуальні тактичні дії при подачі: на гравця, що слабо приймає м'яч, на гравця, що вступив у гру при заміні, на розігравача, який виходить до сітки з задньої лінії і т. д.

Третій етап тактичної підготовки – вивчення власне тактичних дій: індивідуальних, групових та командних у нападі та захисті. На першому плані – вправи з тактики, ігрові вправи та двостороння гра.

Велика увага приділяється вихованню вміння швидко переключатися від виконання однієї дії до іншої.

Двосторонню гру вводять поступово, їй передують підготовчі до волейболу ігри, рухливі ігри, естафети.

Таким чином, формування тактичних умінь починається ще з підготовчих і підводящих вправ, продовжується у вправах з техніки, досягає найвищого вираження у вправах із тактики, у навчальних, контрольних іграх та змаганнях.

Скорочений перелік прийомів та дій до програмного матеріалу

Індивідуальні тактичні дії: вибір місця для виконання передачі, подачі, приймання, відбивання, нападальних ударів, приймання атаквальних ударів, блокування, страхування залежно від ситуації; вибір способів відбивання м'яча через сітку, передач, подач, приймання подач, атаквальних ударів, приймання атаквальних ударів, блокування залежно від ситуації; вибір напрямку передач, подач, атаквальних ударів, приймання м'яча, приймання-передача залежно від ситуації; чергування способів та напрямки дій залежно від ситуації та плану ведення гри; зміна способів та напрямків дій залежно від ситуації й плану ведення гри.

Групові тактичні дії: взаємодія гравців задньої лінії із гравцями передньої лінії при прийманні подач (атакувальних ударів); взаємодія гравців передньої лінії (розігравачі) із гравцями передньої лінії (нападаючі) при передачах; взаємодія гравців передньої лінії при одиночному блокуванні; взаємодія гравців задньої лінії при одиночному блокуванні; взаємодія гравців між лініями при одиночному блокуванні; взаємодія гравців задньої лінії із гравцями задньої лінії, що виходять до сітки (розігравачі) при прийомі подач (атакувальних ударів); взаємодія гравців передньої лінії (нападаючі) із гравцями, що виходять із задньої лінії (розігравачі) при передачах; взаємодія гравців передньої лінії при груповому блокуванні; взаємодія гравців задньої лінії при груповому блокуванні; взаємодія гравців між лініями при груповому блокуванні; взаємодія гравців передньої лінії (розігравачі) із гравцями задньої лінії при передачах; взаємодія гравців задньої лінії (нападаючі) із гравцями

задньої лінії (розігравачі), що виходять до сітки при передачах; взаємодія гравців задньої лінії (нападаючі) із гравцями передньої лінії (нападаючі) при прийманні-передачі; взаємодія гравців передньої лінії (нападаючі) один із одним при передачах у стрибку (відкидах).

Командні тактичні дії: розташування команди для приймання подач при системі гри в нападі з другої передачі гравця передньої лінії (зони 3, 2, 4); взаємодія команди в нападі з другої передачі гравця передньої лінії; взаємодія команди в захисті за системою «у лінію» (при одиночному блокуванні); взаємодія команди в нападі при контратаці (перехід від захисту до нападу); взаємодія команди в нападі при повторних атаках; розташування команди для приймання подач при системі гри в нападі з другої передачі гравця, що виходить із задньої лінії (зони 1, 6, 5); взаємодія команди в нападі з другої передачі гравця, що виходить із задньої лінії (зони 1, 6, 5); взаємодія команди в захисті за системою кутом уперед (при груповому блокуванні); взаємодії команди в захисті за системою кутом назад (при груповому блокуванні); взаємодія команди в нападі при контратаці із другої передачі гравця, що виходить із задньої лінії; взаємодія команди в нападі при контратаках із прийманні-передачі або відкидів; чергування взаємодій у нападі з передач гравця передньої лінії і вихідного з задньої лінії залежно від ситуації, те ж саме, але при контратаках і дограваннях; чергування систем гри в захисті залежно від ситуації й особливостей дій атакуючих команд суперника.

6. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Сучасний волейбол відрізняє висока швидкість польоту м'яча, швидкість переміщень гравців, швидка й раптова зміна ігрових ситуацій. Гравцю в процесі ігрових дій доводиться сприймати велику кількість об'єктів або їх елементів. Тому великі вимоги висуваються до вміння розподіляти і переключати увагу, до спостережливості і швидкості орієнтування.

Створення ситуацій, за яких є найкраща можливість для здійснення заздалегідь задуманих прийомів, приховування власних намірів і дій – усе це висуває вимоги до мислення волейболістів. Тактичне мислення гравця дуже специфічне. У процесі виконання того або іншого технічного прийому воно невіддільне від самої дії і характеризується не лише умінням знаходити правильний тактичний хід, але і реалізовувати його.

Швидкий темп гри, її тривалість, напруженість боротьби, готовність до виконання відповідних дій при дефіциті часу, результативний характер кожного прийому і велика відповідальність будь-якої дії, а також присутність значної кількості глядачів, що бурхливо реагують, визначають насиченість гри сильними й різноманітними емоціями, одні з яких позитивно впливають, інші – негативно. Психологічна підготовка здійснюється разом з фізичною, технічною та тактичною.

Для волейболу характерна висока емоційна та інтелектуальна насиченість. Емоційний стан волейболістів дуже впливає на їх гральну діяльність. Уміння володіти собою та емоційна стабільність – запорука точності рухів, ясності тактичної думки.

Високий емоційний підйом та хороша морально-вольова підготовка нерідко приводять до перемоги над більш сильним супротивником. Вольові якості волейболістів проявляються в подоланні перешкод, обумовлених особливостями гри.

Цілеспрямованість та наполегливість полягає в активному та неухильному прагненні підвищити спортивну майстерність, в працелюбстві на навчально-тренувальних заняттях.

Витримка, сміливість та володіння собою проявляються у подоланні негативних емоційних станів, часто пов'язаних із деяким ризиком при виконанні швидких переміщень, стрибків, атакуювальних дій та при прийманні-передачі м'яча.

Рішучість та дисциплінованість полягає у здатності приймати правильне рішення, сміливо брати на себе відповідальність за складних ігрових ситуацій, у здатності волейболістів вносити у гру творчість та ініціативу, в умінні підпорядковувати свої дії завданням колективу. Всі ці якості тісно пов'язані.

Психологічна підготовка волейболістів зумовлена характером ігрових дій та особливостями змагань. Виконання більшості прийомів гри пов'язано зі швидкістю реакції, миттєвим переключенням із одних форм рухів на інші, з правильним орієнтуванням на майданчику. Складність ігрових дій полягає у тому, що увесь арсенал прийомів доводиться застосовувати у різних комбінаціях та умовах, які відрізняються за швидкістю та характером.

Гра волейболіста пов'язана з виконанням відповідних дій в умовах гострого дефіциту часу, і тому потрібно максимально швидко реагувати, точно та своєчасно сприймати відповідні рухи.

Ефективність техніко-тактичних дій визначається гарним периферійним зором волейболістів, високим рівнем розвитку у них інтенсивності, стійкості, розподіленням та переключенням уваги. Волейболісту потрібно одночасно сприймати велику кількість об'єктів, які визначають обсяг його уваги, миттєво переключати та розподіляти його.

Гра в нападі з першої передачі, вихід гравця з задньої лінії до сітки для організації атак, різних варіантів захисних та нападальних дій – усе це висуває високі вимоги до мислення волейболістів. Їм необхідно вміти швидко та точно орієнтуватися й оцінювати дії партнерів й супротивників у грі, самостійно приймати ефективні тактичні рішення, розгадувати задумки супротивника. Взагалі в тактичних діях волейболістів реалізується їх творче мислення, пам'ять та увага.

Одна з важливих психологічних особливостей рухової діяльності волейболістів – це вміння виконувати точні й диференційовані просторово-часові та м'язові зусилля.

ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ І ЗМАГАННЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ

Як і в будь-якій сфері життєдіяльності, у волейболі існують певні правила техніки безпеки як у спортзалах, так і на відкритих майданчиках.

1. До занять з фізичного виховання допускаються особи, що пройшли медичний огляд та інструктаж із техніки безпеки занять волейболом.

2. Суворо заборонено знаходитися студенту в спортзалі без викладача (інструктора). Всі дії в спортивному залі виконувати лише під керівництвом та за дозволом викладача або інструктора.

3. Обов'язково слід виконувати розминку перед заняттям. Без розминки студент до заняття не допускається.

4. Не можна ставати спиною до гравців, які виконують атакувальні дії.

5. Одяг для занять повинен бути чистим та зручним. Майки (футболки), шорти або штани (що не перешкоджають вільним рухам) та взуття (з м'якою підошвою та без підборів або шипів). Займатися у взутті зі шкіряною підошвою небажано, оскільки воно має погане щеплення з поверхнею майданчика.

6. Категорично заборонено носити прикраси та наручні годинники, які в процесі заняття та гри можуть спричинити травму.

7. Довге волосся необхідно підв'язувати.

8. Заборонено вживати жувальну гумку або їсти під час заняття.

9. Категорично заборонено стрибати та висіти на стійках та сітці для гри у волейбол, бити по м'ячу ногами.

10. У разі виявлення пошкоджень снарядів та інвентаря слід терміново доповісти викладачу або інструктору.

11. За носіння окулярів та лінз під час занять студент відповідає особисто.

ПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Назвіть дату виникнення та засновника гри у волейбол.
2. Коли волейбол було включено до програми Олімпійських ігор?
3. Назвіть дату заснування Міжнародної федерації волейболу.
4. Де й коли було затверджено нові правила гри у волейбол?
5. Назвіть різновиди волейболу та поясніть їх суть.
6. Розкажіть основні правила гри у волейбол.
7. Розкрийте значення загальної та спеціальної фізичної підготовки.
8. Охарактеризуйте основні технічні прийоми гри у волейбол.
9. Які бувають стійки та переміщення волейболіста?
10. Які бувають види передач зверху?
11. Поясніть техніку передач м'яча двома руками зверху.
12. Які бувають види передач знизу?
13. Опишіть техніку виконання прямого нападального удару.
14. Охарактеризуйте техніку блокування.
15. Охарактеризуйте техніку нижньої та верхньої прямої подачі м'яча.
16. Які бувають технічні прийоми атаки?
17. Які бувають технічні прийоми захисту?
18. Що включає в себе поняття психологічної підготовки?
19. Сформулюйте основні положення техніки безпеки на заняттях з волейболу.



СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. *Верхошанский Ю. В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 216 с.

2. *Верхошанский Ю. В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 332 с.

3. *Войтенко В. П.* Здоровье здоровых : Введение в санологию / В. П. Войтенко. – К. : Здоров'я, 1991. – 246 с.

4. *Волков В. М.* Восстановительные процессы в спорте / В. М. Волков. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 144 с.

5. *Волков Н. Н.* Биохимия мышечной деятельности / Н. Н. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. – К. : Олимпийская литература, 2000. — 504 с.

6. *Беляев А. В.* Волейбол : теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л.В. Булкина. – М : Физкультура и спорт, 2007. – 178 с.

7. *Барбара Л. Виера.* Волейбол / Виера Л. Барбара, Бонни Джил Фергюсон. – М. : АСТ Астрель, 2004. – 160 с.

8. *Ермаков С. С.* Тренажеры в волейболе / С. С. Ермаков, К. К. Мартышевский, Н. А. Носко. – К. : ИСМО, 1999. – 160 с.

9. *Слупский Л. Н.* Игра связующего / Л. Н. Слупский. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 95 с.

10. *Икеда Н.* Волейбол : путь к победе / Н. Икеда, Я. Мацудайра, М. Сайто. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 104 с.

11. *Буш-Остерман Э.* Гимнастика для позвоночника/ Э. Буш-Остерман, пер. с нем. В. Малахова. – М. : Олимпия, 2008. – 56 с.

12. *Люси Бурбо.* Тренируем мышцы живота и спины 10 минут в день. – Ростов-на-Дону : «Феникс», 2005. – 224 с.

13. *Демчишин А. П.* Підготовка юних волейболістів / А. П. Демчишин, Р. С. Мозола, Ю. М. Панишко. – К. : Радянська школа, 1982. – 191 с.

14. *Железняк Ю. Д.* Подготовка юных волейболистов / Ю. Д. Железняк, Ю. Н. Клещев, О. С. Чехов. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 295 с.

15. *Круцевич Т. Ю.* Теория и методика физического воспитания : учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.

16. *Пирогова Е. А.* Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – К. : Здоров'я, 1989. – 168 с.

Навчальне видання

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
ВОЛЕЙБОЛ
Практикум
для студентів усіх спеціальностей

Укладачі:
СРЕМЕНКО Валентина Григорівна
СВІРСЬКА Тамара Федорівна

Редактор *Л. М. Дудченко*
Коректор *Л. М. Романова*
Комп'ютерна верстка *Н. В. Черної*

Підп. до друку 16.04.2013. Формат 60x84/16. Папір офс.
Офс. друк. Ум. друк. арк. 2,55. Обл.-вид. арк. 2,75.
Тираж 100 прим. Замовлення № 65-1.

Видавець і виготівник
Національний авіаційний університет
03680. Київ-58, проспект Космонавта Комарова, 1.

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 977 від 05.07.2002