

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Т. А. Тучинська
Є. В. Руденко

ВОЛЕЙБОЛ

Навчально – методичний посібник

Черкаси – 2014

УДК 796.325(075.8)
ББК 75.569 я 73-1
Т 92

Рецензенти:

кандидат педагогічних наук, старший викладач
кафедри фізичного виховання
Черкаського національного університету
імені Богдана Хмельницького *І. О. Дудник*;
кандидат педагогічних наук, старший викладач
фізичного виховання Черкаського державного
бізнес-коледжу *П. М. Гунько*

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Черкаського національного університету
імені Богдана Хмельницького
(протокол № 6 від 27 березня 2014 року)*

Тучинська Т. А., Руденко Є. В.

Т 92 Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська,
Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
ISBN 978-966-353-345-2

Навчально-методичний посібник «Волейбол» підготовлений на підставі узагальнення теоретичного й практичного матеріалу. У посібнику представлені матеріали з історії виникнення та розвитку волейболу, основні технічні елементи з методикою їх навчання та удосконалення, описані основні правила та суддівські жести.

Навчально-методичний посібник призначений для учнів, студентів та фахівців у галузі фізичної культури.

УДК 796.325(075.8)
ББК 75.569 я 73-1

ISBN 978-966-353-345-2

© ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014
© Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко, 2014

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розділ 1. Історія виникнення гри у волейбол	5
1.1. Виникнення та розвиток волейболу	5
1.2. Розвиток волейболу в Україні.....	7
Розділ 2. Класифікація техніки гри	9
2.1. Техніка гри в нападі	9
2.2. Техніка гри в захисті	13
Розділ 3. Класифікація тактики гри	16
3.1. Тактичні дії в нападі.....	19
3.2. Тактичні дії в захисті.....	20
Розділ 4. Методика навчання технічним елементам	22
4.1. Сійки й переміщення	22
4.2. Передача м'яча двома руками зверху.....	25
4.3. Передача м'яча двома руками знизу	36
4.4. Нижня пряма подача.....	39
4.5. Верхня пряма подача.....	41
4.6. Прийом м'яча знизу двома руками.....	43
4.7. Прийом м'яча знизу однією рукою	50
4.8. Нападаючий удар.....	54
Розділ 5. Спрощені правила та жестикуляція судді	61
5.1. Спрощені правила проведення змагань.....	61
5.2. Суддівські жести.....	67
Список використаних джерел.....	74

Вступ

Сучасний волейбол – надзвичайно цікава і видовищна гра. Це силові подачі, потужні нападаючі удари, удари біля сітки та із задньої лінії, карколомні дії в захисті й під час блокування та на майданчику, складні техніко-тактичні дії за участю гравців передньої та задньої лінії. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку [2; 21].

Поряд із розв'язанням завдань зміцнення здоров'я, різнобічної фізичної підготовки, вдосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок правильно підібрана методика навчання волейболу сприяє вихованню «волейбольних» талантів серед юних спортсменів, а також створює передумови для масового залучення людей різної статі й віку до систематичних занять цим видом спорту протягом усього життя [1; 17].

Для гри у волейбол спортсмени повинні швидко рухатися, високо стрибати, добре володіти арсеналом техніко-тактичних дій.

Основу волейболу складає ігрова діяльність, для якої носить характерне змагальне протиборство, регламентоване спеціальним кодексом правил [2; 11].

Для ігрової діяльності у волейболі характерними є швидко зміни умови боротьби на майданчику, що перебувають під невідступним контролем суперника, який у свою чергу намагається зруйнувати захист опонентів, а в нападі нав'язати свій план гри й здобути перемогу. Кожен волейболіст має враховувати розташування гравців на майданчику (своїх і команди суперника), місцезнаходження м'яча, передбачати дії партнерів і вгадувати задуми суперника, швидко реагувати на зміни ігрових ситуацій [15; 13].

Розділ 1. Історія виникнення гри у волейбол

1.1. Виникнення та розвиток волейболу

У багатьох літературних джерелах різні версії виникнення волейболу, однак офіційною датою виникнення волейболу вважають 1895 рік. У цьому році учитель фізичної культури Геліокського коледжу (штат Масачусетс, США) Вільям Дж. Морган придумав просту гру, яку можна було проводити без особливих приготувань і витрат на обладнання. Ідея гри полягала в тому, щоб, ударяючи руками по м'ячу, перебити його через тенісну сітку, підняту на висоту 197 см. У 1895 році були розроблені перші правила гри, а в 1896 р. їх продемонстрували на конференції ІМКА (Союз християнської молоді) у Спрингфілді. В 1897 році були оприлюднені перші правила гри, які склалися з 10 пунктів:

1. Розмітка майданчика.
2. Приладдя для гри.
3. Розміри майданчика 22 x 50 футів (7,6 x 15,1 м.).
4. Розмір сітки 2 x 27 футів (0,61 x 8,2 м.).
5. М'яч – гумова камера в шкіряному футлярі, окружність 63,5 – 68,5 см, вага 340 гр.
6. подача. Гравець, що виконує подачу, повинен стояти на лінії й ударити по м'ячу відкритою долонею. Якщо було допущено помилки при першій подачі, то гравець повторював подачу ще раз.
7. Рахунок. Кожна не прийнята подача суперником подача дає одне очко. Очки зараховувалися лише при власній подачі.
8. Якщо м'яч під час гри (не при подачі) потрапляє в сітку – це помилка.
9. Якщо м'яч потрапляє на лінію – це помилка.
10. Кількість гравців не обмежена.

У 1900 році американська фірма «Сполдінг» виготовила перші волейбольні м'ячі, і в цьому ж році були затверджені офіційні правила

волейболу, згідно з якими партію вважали завершеною, коли одна з команд набирала 21 очко; висота сітки – 7 футів (213 см.); лінія вважалася частиною майданчика.

У 1912 році правила були переглянуті й доповнені: розмір майданчика – 35 x 60 футів (10,6 x 18,2 м.) висота сітки – 7,5 фути (228 см.); ширина сітки – 3 фути (91 см.); після втрати подачі гравці змінювалися місцями (здійснювали перехід).

Подальша хронологія змін до правил волейболу мала такий вигляд:

- 1917 р. висота сітки – 8 футів (243 см.); партія тривала до 15 очок;
- 1918 р. склад команди становив 6 осіб;
- 1921 р. введено середню лінію;
- 1922 р. гравцям кожної команди дозволяли лише три удари по м'ячу, окружність м'яча 66–69 см, вага – 275–285 гр., майданчик – 9 x 18 м;
- 1923 р. при рахунку 14:14 переможцем стає команда, яка перша набере різницю у 2 очки;
- 1925 р. висота стелі приміщення, де проводиться гра, не повинна бути меншою 4,5 м. Відведено зону подачі, яка розташована ближче до правої частини лицьової лінії розміром 1x1 м, довжина сітки – 9,9 м., висота сітки для жінок – 2,3 м, для чоловіків 2,4 м, зустріч складалася з 3 партій. Усі помилки під час гри фіксувалися суддівським свистком. Команда, що допускала помилку під час виконання подачі, втрачала на неї право.

З ХХ століття волейбол почав активно поширюватися в різних містах Центральної та Південної Америки й Канаді. Перед початком першої світової війни волейбол з'явився у Європі, де здобув велику популярність серед жителів багатьох країнах вже після її завершення.

У 1947 році в Парижі було засновано Міжнародну федерацію волейболу – Federation internationale de Volley-ball (FIVB – ФІВБ), до якої увійшло 14 країн. З 1948 року членом ФІВБ стала Всесоюзна федерація волейболу. На сьогодні

кількість членів ФІВБ перевищує 210 країн. Першим президентом ФІВБ був Поль Либо, з 1984 президентом обраний Рубен Акоста.

У 1948–1949 р. відбулися перші чемпіонати Європи та Світу серед жіночих та чоловічих команд.

З 1957 року до програми Олімпійських ігор включено чоловічий волейбол, а жіночий – з 1962 р. У рамках Олімпійських ігор турнір з волейболу уперше відбувся в 1964 році.

З 1965 р. для чоловічих команд, а з 1973 р. для жіночих команд проводяться змагання на Кубок світу.

Починаючи з 1992 р., вводяться ігри Світової ліги серед чоловічих команд, а з 1993 – змагання Гран-прі у жінок для найсильніших національних команд. Із 1993 року олімпійським видом спорту визначений пляжний волейбол.

1.2. Розвиток волейболу в Україні

Вважають, що поширення волейболу в Україні розпочалося з 1925 року, коли в Харкові була створена перша волейбольна команда. У 1927 році в Харкові видано перший посібник М. І. Черкесова «Волейбол, городки і кеглі».

У кінці 1926 року відбулися перші зустрічі між командами студентів Харкова й Москви. У цьому році в Харкові було всього 5 жіночих і 9 чоловічих команд, а вже в 1927 році – 10 жіночих і 18 чоловічих. У 1928 році в Україні відбулася першість республіки, у якій взяли участь команди з 21 міста.

З початку 90-х років минулого століття, коли наша країна виборолала незалежність, стали проводитися чемпіонати України та змагання на кубок України серед чоловічих та жіночих команд. Найсильніші чоловічі та жіночі

команди брали участь у різних європейських кубках, де ставали переможцями і здобували перші та призові місця.

Українські волейбольні команди – переможці та призери європейських кубків:

КУБОК ЧЕМПІОНІВ (жінки):

1995 р. – «Іскра» (Луганськ) здобули Бронзу.

1996 р. – «Іскра» (Луганськ) здобули Бронзу.

КУБОК ТОП-КОМАНД (чоловіки):

2004 р. – «Локомотив» (Харків) здобули Срібло.

2005 р. – «Локомотив» (Харків) здобули Золото.

КУБОК СКВ (жінки):

1994 р. – «Орбіта» (Запоріжжя) здобули Бронзу.

1995 р. – «Іскра» (Луганськ) здобули Срібло.

1999 р. – «Іскра» (Луганськ) здобули Срібло.

Вдалими можна вважати здобутки юнацьких та молодіжних команд України на Європейській першості. Серед спортивних клубів варто назвати чоловічі команди: «Локомотив» (Харків) та «Азот» (Черкаси) та жіночі: «Іскру» (Луганськ), «Орбіту» (Запоріжжя) та «Круг» (Черкаси).

У 2005 році жіноча юнацька збірна стала чемпіоном Європи. А у 2006 р. волейболісти молодіжної збірної вибороли бронзові медалі на чемпіонаті Європи.

Розділ 2. Класифікація техніки гри

Техніка гри волейбол включає *вихідні положення, подачі, передачі, нападаючі удари та блокування*. Між цими ігровими прийомами існує певна залежність. Так, для блокування необхідний нападаючий удар або обман, нападаючому ударові завжди передують передачі, а для передач м'яч потрібно ввести в гру подачею. Тут важливо враховувати не тільки залежності, але й послідовність виконання того чи іншого ігрового прийому [4].

2.1. Техніка гри в нападі

Техніка гри – це комплекс спеціальних прийомів, необхідних волейболістові для успішної участі в грі. Для досягнення успіху в ситуаціях, що швидко змінюються, волейболіст повинен володіти широким арсеналом технічних прийомів та способів, ефективно використовувати їх у грі. Техніка гри має велике значення, оскільки гру оцінюють судді, і тим самим це впливає на результат гри [2; 17].

Технічний прийом – це система раціональних рухів, схожих за своєю структурою і спрямованих на вирішення однотипних задач.

Бездоганна техніка створює гарні умови для успішного вирішення ігрових задач в нападі та у захисті й ґрунтується на природній координації рухів людини. Тільки в цьому випадку можна досягти ефективних дій у грі, економно використовувати свої сили протягом всієї зустрічі. Раціональна техніка дає можливість гравцеві, навіть який не має великого зросту, досягти високого спортивного результату [4; 24].

Дії волейболістів протікають в умовах активного впливу факторів, які погіршують виконання технічних прийомів (шум, недостатнє освітлення і т. д.) [2; 20].

Техніку волейболіста можна переглянути як систему рухових дій, направлених на вирішення конкретних задач у грі з урахуванням конкретних ігрових ситуацій.

Зважаючи на специфіку гри у волейбол, володіння бездоганною технікою відіграє вирішальне значення в досягненні спортивної майстерності в цьому виді спорту.

Техніку гри у волейбол складають основні ігрові прийоми та способи їх взаємодії, які є необхідними для ведення гри. Різноманітні рухові дії, якими володіє волейболіст, характеризують його технічну підготовленість.

Кожен ігровий прийом є системою рухів, які тісно пов'язані між собою. У кожному ігровому прийомі виділяють 3 фази: підготовчу, основну та заключну.

Підготовча фаза передбачає вихідне положення, головним завданням якого є підготовка до прийому м'яча. У підготовчій частині все спрямоване на створення найкращих умов для вирішення ігрового завдання.

В основній фазі всі дії спрямовані на прийом м'яча.

У заключній фазі завершується виконання технічного прийому. Класифікація техніки гри у волейбол передбачає пересування, вихідне положення, передачу м'яча, прийоми подачі, прийом передачі, подачі, атакуючі удари і блокування [1; 8].

Техніка гри за своєю характеристикою поділяється на:

- техніка гри в захисті;
- техніка гри в нападі.

Особливе місце в техніці гри займають *стійки й переміщення*.

Кожен, навіть той, хто щойно почав займатися волейболом, може рухатись по майданчику. Але не кожен гравець уміє швидко й правильно зайняти вихідне положення, яке гарантує чітке виконання прийому. Техніці переміщення потрібно навчати поступово, виробляючи у волейболіста здатність добре рухатися. Не слід сплутувати вміння добре рухатися

з метушнею, коли гравець хаотично рухається по майданчику. Дії гравця на майданчику повинні бути обдумані [4; 18].

У волейболі гравець не може затримувати м'яч або відбивати його не за встановленими правилами. Всі дії виконують короткочасними торканнями м'яча. Це зумовлює винятково високі вимоги до готовності та своєчасного пересування по майданчику, виконуючи той чи інший ігровий прийом.

З цією ціллю гравець приймає стійку, яка відрізняється характером дій. Для виконання нападаючого удару або блокування вона – висока, для прийому подачі – середня, для прийому м'яча від атакуючого удару – низька. Слід зазначити також те, що на положення ЗЦТ впливає також зріст гравця та його координаційні здібності [1; 9].

Основне завдання при прийомах із стійок – мати максимальну готовність до переміщення. Це можливо лише в тому випадку, коли гравець приймає нестійке положення, при якому йому легко розпочати рух. Для прийняття оптимальної стійки необхідна відносно невелика площа опори й незначне згинання ніг у колінах. Вона дозволяє на початку руху виконати відштовхування ногою від опори, швидко вивести ЗЦТ за межі площі опори і швидко, без будь-яких зусиль почати рух у будь-якому напрямі [2; 20].

Щоб своєчасно й ефективно діяти проти суперників на майданчику, гравці набувають оптимального положення – ігрової стійки. Для виконання ігрової стійки тулуб нахилений трохи вперед, ноги на ширині плечей і зігнуті у колінних суглобах, руки зігнуті в ліктьових суглобах на рівні пояса. Щоб гравець був у найкращому положенні готовності, рекомендується прийняти так звану динамічну стійку, переступаючи з ноги на ногу.

Гравцеві доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, бігом [3; 25]. Для пересування кроком та бігом характерна м'якість (відсутність коливань ЗЦТ), якої можна досягнути неповним вирівнюванням у колінних суглобах. Приставні кроки використовуються на невеликій відстані при блокуванні або при прийомі м'яча, який летить у сторону від

волейболіста. Рух завжди починають ногою, яка розміщена ближче до потрібного напрямку. Подвійний крок використовують у тих випадках, коли гравець не встигає до м'яча. При цьому вагу тіла переноситься на ногу, яка стоїть попереду, потім на її носок та виносять за межі площі опори тіла. Гравцеві доводиться часто застосовувати такі різновиди переміщення: кроком, стрибком, бігом [1; 10].

Стрибок – це широкий крок з безопорною фазою. Як правило, стрибок виконують з місця або після переміщення [2].

Тактика володіння м'ячем

Уведення м'яча в гру (подачі)

Подача як ігровий прийом призначена не тільки для введення м'яча в гру, а й належить до атакуючих дій. Сьогодні окремлюють такі основні *способи подач*: верхня пряма подача, нижня пряма подача, верхня бокова подача. Оскільки подачі є початком усіх ігрових епізодів, то від уміння виконувати подачу і тактично правильно її реалізовувати залежить результат гри [4; 9].

Подача – технічний прийом, за допомогою якого м'яч вводять у гру. Незважаючи на різні щодо техніки певних способів подач, рухи при їх виконанні мають багато загальних закономірностей. Перед виконанням подачі гравець приймає вихідне положення, ліву ногу ставить попереду правої на відстані кроку. Ноги зігнуті в колінах і розташовані на ширині плечей. При цьому тіло має кут повороту щодо фронтальної осі до 45°, ліве плече розташоване попереду правого – це відіграє важливу роль у виконанні ударного руху. Під час нижніх подач тулуб злегка нахилений вперед, під час верхніх – перебуває у вертикальному положенні [2; 12].

Верхня пряма подача має два основних варіанти: силова та планувальна. Суттєвими елементами тактики планувальних подач є підвищена точність удару по м'ячу.

Верхня бокова подача має такі основні варіанти: з місця, під час руху, на силу та планувальна [13; 16].

Атакувальні удари

Нападаючий удар – технічний прийом атаки, який полягає в перебиванні м'яча однією рукою на бік суперника вище верхнього краю сітки. Видокремлюють два способи (прямий та боковий) і декілька різновидів.

При прямому нападаючому ударі ударний рух виконується в сагітальній площині. Підготовча частина передбачає фази розбігу, стрибка й замаху, ударного руху та приземлення [2; 12].

Розбіг перед виконанням нападаючого удару повинен складати не більше 3 м під кутом до сітки 40–45 градусів. Стрибок виконують з поштовху двох ніг та активним махом руками вперед-угору, ударний рух і приземлення [4; 10].

2.2. Техніка гри в захисті

Техніка гри в захисті передбачає стартові стійки, ходьбу, біг, стрибок. Вона аналогічна переміщенням у нападі [2; 6].

Прийом м'яча – це технічний прийом гри, який використовується з метою прийняти його та довести до пасуючого. Виокремлюють прийом подачі, прийом у захисті і прийом-передачу.

У сучасному волейболі використовують такі способи прийому м'яча: двома руками знизу, двома руками згори, однією рукою знизу в падінні. Прийом подачі в сучасному волейболі багато в чому визначає ефективність нападаючих дій команди. Показником якості прийому першого м'яча служить точність першої передачі [1; 21].

Передачу двома руками знизу найчастіше використовують для приймання силових і планеруючих подач. Вихідне положення – основна або

низька стійка. Прямі руки витягують уперед, лікті максимально зближують. Одна рука стиснута в кулак, друга – охоплює його так, щоб його великі пальці були паралельними. Тулуб тримається вертикально, руки працюють лише в плечових суглобах, м'яч приймають на передпліччя.

Для правильного виконання передачі слід своєчасно переміститися якомога ближче до траєкторії польоту м'яча, бажано перпендикулярно до неї. Якщо цього не вдається зробити, в окремих випадках м'яч можна приймати знизу однією рукою [21; 14].

Для правильного виконання верхньої передачі двома руками в падінні, з перекатом на спину, гравець після переміщення приймає низьку стійку, відбиває м'яч, потім поступово відводить плечі назад, сідає на п'ятку, групується й падає назад перекатом на спину. Для виконання перекату на спину після передачі з випадом убік гравець повертає тулуб у напрямку витягнутої ноги перед ударом по м'ячу.

Падіння перекатом на спину, особливо з положення вбік, не дає гравцеві змоги прийняти положення готовності так швидко, як після виконання інших прийомів. Тому останнім часом практикують падіння з перекиданням через плече, використовуючи інерцію попереднього переміщення [13; 7].

Блокування – це основний спосіб з протидії атакуючим діям суперника над сіткою. У сучасному волейболі блокування застосовують для ефективних захисних і контратакуючих дій. Блокування складається з переміщення, стрибка, винесення і постановки рук над сіткою та приземлення.

Одиночне блокування. Перед початком дій блокувальник приймає вихідне положення – ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Визначивши напрямок передачі суперникові для удару, гравець переміщується приставними кроками або ривком уздовж сітки, на останньому кроці повертається обличчям до сітки. Розрахувавши, коли

потрібно виконати стрибок для блокування, гравець, відштовхнувшись, виносить руки вгору. Виконавши блокування, гравець приземляється на зігнуті ноги, руки опускає вниз і готується до наступної дії повторного стрибка, самострахування, переміщення, виконання передачі [19; 23].

Групове блокування. Виконується двома або трьома волейболістами. Подвійне блокування – основний засіб блокувального захисту певної зони майданчика. Узгодженими зусиллями двох гравців над сіткою створюється бар'єр із чотирьох рук перед м'ячем, що перелітає. Біля краю сітки блокуючі розвертають долоні так, щоб м'яч, торкнувшись до них, відскочив на майданчик суперника. Стрибати треба вертикально, щоб не перейти середньої лінії та не торкнутися до сітки або не зіткнутися з іншим гравцем.

Вибір моменту стрибка блокувального гравця визначається діями нападаючого. Конкретними орієнтирами служать:

- при швидкісному ударі з передачі, направленої близько до сітки, – перетин рукою вертикалі при замаху нападаючого гравця;
- при швидкісному удару і передачі, віддаленій від сітки, – початок ударного руху нападаючого гравця;
- при швидкісному ударі з низької швидкої передачі, – момент відриву ніг від підлоги або винесення рук над головою при відштовхуванні перед нападаючим гравцем.

Потрібно зазначити, що всі орієнтири для початку стрибка блокуючого проти нападаючого ефективні при умові, якщо нападаючий і блокуючий приблизно одного зросту. Блокуючому гравцеві більш низького зросту потрібно вистрибувати трошки раніше, більш високому – пізніше. У кожному окремому випадку такі поправки треба вносити незалежно від умов гри та індивідуальних особливостей нападаючого гравця [1].

Розділ 3. Класифікація тактики гри

Тактика гри — це доцільні, злагоджені дії гравців, спрямовані на досягнення перемоги в змаганнях.

У цей час технічна, фізична, психологічна підготовленість найсильніших команд перебуває приблизно на однаковому рівні. Тому перемога у великих змаганнях дуже часто визначається зрілістю тактичної майстерності волейболістів [9; 25].

Високий рівень тактичної підготовленості волейболістів відзначає:

- розвинене тактичне мислення (уміння аналізувати гру, швидко переключатися з одних дій на інші, прогнозувати й швидко вирішувати рухові задачі);

- здатністю бути готовим до виконання ігрових дій (її досягають за рахунок максимальної напруги вольових і фізичних можливостей спортсменів, управління нею здійснює сам гравець, тренер або лідер команди);

- хороше орієнтування на майданчику й взаємодія з партнерами;

- ефективне використання технічних прийомів;

- варіативність тактичних дій [15; 24].

Тактику гри у волейбол прийнято ділити на тактику нападу й тактику захисту, причому залежно від принципу організації розрізняють такі групи дій гравців: індивідуальні, групові й командні.

Кожна з цих груп розділяється на підвиди. Наприклад, індивідуальні дії в нападі розділяються на два підвиди: дії гравця без м'яча і дії з м'ячем. Залежно від конкретного змісту ігрових дій види розділяються на системи і способи. Наприклад, система гри в нападі з другої передачі гравця передньої лінії або система гри в нападі з другої передачі гравця задньої лінії, що виходить. Окремі способи, що мають особливості у виконанні, розділяються на варіанти й комбінації [10; 14].

Основними завданнями тактичної підготовки волейболістів є:

1. Розвиток психофізіологічних здібностей і фізичних якостей.
2. Здобування тактичних знань (загальні основи теорії тактики волейболу, аналіз тактичних дій, основи взаємодії 2-х, 3-х, 4-х гравців, тактика найсильніших спортсменів і команд тощо).
3. Навчання практичному використанню прийомів, елементів, варіантів тактики.
4. Удосконалення тактичного вміння з урахуванням ігрових функцій волейболістів.
5. Формування вміння швидко переходити від нападу до захисту і навпаки.
6. Формування вміння ефективно використовувати технічні прийоми й тактичні дії в різних ігрових ситуаціях.
7. Вивчення вживаних ігрових систем у захисті й нападі та їх варіантів.
8. Вивчення команд суперника (техніко-тактична і вольова підготовленість).
9. Аналіз участі в змаганнях.

Загальні й спеціальні знання складають необхідну передумову вивчення тактичних дій і розвитку тактичних навичок. Джерела знань в галузі тактики різноманітні: література з волейболу, лекції, бесіди, семінари, спостереження на змаганнях, практичні заняття і їхній аналіз тощо [1; 5].

Методи тактичної підготовки ті ж, що й при вирішенні завдань технічної підготовки, але з урахуванням специфіки тактики. При показі необхідно використовувати макети майданчика, фільми, схеми, плакати, відеофільми та ін. При вивченні тактичних дій і їхньому вдосконаленні застосовувати певні орієнтири, сигнали [19].

Тактична підготовка повинна бути органічно пов'язана з фізичною, технічною, вольовою й теоретичною підготовкою.

Головний засіб навчання і вдосконалення тактики гри – багаторазове виконання вправ, дій, елементів.

Будь-яка тактична дія, спрямована на оптимальний успіх, повинна бути спланованою відповідно до тактичних знань, технічних навичок, рівня розвитку фізичних здібностей, вольових якостей та інших компонентів підготовки [10; 13].

В умовах постійного сприйняття інформації та оцінки ігрових ситуацій виникає необхідність визначати особливості виконання рухів партнерами або суперниками, по траєкторії польоту м'яча визначити їх тактичний задум і наступні дії. Це здійснюється в результаті запам'ятовування [7].

Психомоторні процеси тактичної дії виконуються в трьох головних фазах:

- сприйняття й аналіз ситуації змагання;
- розумове вирішення тактичної задачі;
- рухове вирішення тактичної задачі .

Період початкового навчання тактиці умовно можна розділити на 4 етапи:

I етап – головну увагу надають розвитку спеціальних якостей, необхідних для реалізації тактичних дій у грі – швидкості складних реакцій, швидкості окремих рухів та дій, орієнтування, швидкості переміщень, спостережливості, перенесення уваги й активності з одних дій на інші (основу тренування складає виконання завдань у відповідь на зорові та слухові сигнали).

II етап – формування тактичних умінь у процесі навчання технічним прийомам (виконання вправ за завданням, за сигналом, на точність).

III етап – навчання індивідуальним тактичним діям за допомогою вправ з тактики (зміст вправ зводиться до того, щоб створювати умови, при яких гравці повинні вибирати дії залежно від напрямку та траєкторії польоту м'яча, від дій нападаючих гравців або захисників тощо) [11; 15].

3.1. Тактика гри в нападі

Специфіка гри дозволяє умовно розділити напад і захист, хоча вони тісно пов'язані між собою. Кожний прийом захисту є контратакуючою дією (наприклад, блокування) або підготовкою до атаки і контратаки (прийом подач, нападаючих ударів).

Головна мета атакуючих дій у тому, щоб м'яч торкнувся поверхні майданчика суперника або щоб гравець протилежної команди супротивника допустив технічну помилку. Активними атакуючими діями команда оволодіває ініціативою в грі, примушує супротивника прийняти вигідний їй план і має моральну перевагу [5; 14].

Індивідуальні тактичні дії (складають основу тактичної майстерності окремого гравця) – визначають дії гравця без м'яча (переміщення по майданчику, вибір місця для атакуючих ударів, при виконанні подач) і з м'ячем (виконання подачі, інших передач та нападаючих ударів).

Головна ціль індивідуальної тактичної підготовки – оволодіти технічними діями з правильною тактичною реалізацією в різних ігрових ситуаціях [1; 8].

Групові тактичні дії в нападі

Вони є взаємодіями двох або декількох гравців. Прийнятий поділ команди в момент розстановлення гравців передньої й задньої ліній виражається взаємодією гравців усередині ліній і між лініями. Їхні дії визначаються не тільки кількістю торкань м'яча (три, не враховуючи блокування), але й зоною, звідки гравець виконуватиме нападаючий удар [9; 15].

Їхня взаємодія полягає в такому:

1. Взаємодія приймаючого м'яч із зв'язуючим гравцем передньої лінії. Спортсмен, що приймав м'яч (подачу або удар), спрямовує його гравцю передньої лінії, який виконуватиме другу передачу нападаючому.

2. Взаємодія приймаючого гравця із гравцем задньої лінії, що виходить. Будь-який гравець спрямовує прийнятий м'яч на передню лінію й зону нападу для другої передачі, яку виконуватиме гравець задньої лінії, що виходить.

3. Взаємодія з нападаючим гравцем і навпаки. У цьому випадку нападаючий удар можна виконати з другої або першої передачі.

4. Нападаючі гравці взаємодіють один з одним під час гри у своїй зоні і в зоні партнера.

Всі ці групові взаємодії гравців реалізуються в певних тактичних комбінаціях, наперед вивчених і узгоджених діях, які виконують при прийомах м'ячів з подач та нападаючих ударів.

3.2. Тактичні дії гри у захисті

Мета захисних дій — нейтралізація нападу команди супротивника. Головне — не дати м'ячу впасти на свою половину майданчика і не допустити технічної помилки.

Індивідуальні дії гравця в захисті передбачають підготовку, вибір місця та подальші дії з м'ячем. До таких дій належать вибір місця для прийому подач (його можна вважати й тактикою нападу, як першу передачу), для блокування і прийому нападаючих ударів, включаючи страховку [21].

Індивідуальні дії гравця в захисті складаються з дій гравця без м'яча (нагляд, орієнтування, швидкість реагування, переміщення) і з м'ячем (приймання подач, приймання нападаючих ударів, страхування і блокування).

При прийманні нападаючих ударів і страхуванні

Вибір місця залежить від напрямку, швидкості, віддаленості від сітки, висоти польоту м'яча під час передач на удар, рухів нападаючого гравця і дій блокуючих гравців та захисників своєї команди.

За напрямом передачі захисник і страхувальник визначають зону атаки й відповідно до цього спостерігають за гравцем цієї зони [5; 21].

При блокуванні

Вибір місця гравець визначає, керуючись положенням тулуба і рук волейболіста, що передає м'яч для удару, напрямом і швидкістю передачі, швидкістю і напрямом розгону атакуючого гравця, замаху для удару.

При ударах по ходу руки ставлять точно проти м'яча, долоні розташовують майже в одній площині. При блокуванні «косих» ударів із зон 4 і 2 руки виносять лівіше (правіше) м'яча і ліву (праву) долоню розгортають назустріч м'ячу [13].

Групові тактичні дії в захисті передбачають взаємодію гравців передньої лінії (які блокують нападаючий удар), взаємодію гравців задньої лінії (при прийомі подач, нападаючих ударах та страховці), взаємодію гравців між лініями (блокуючих із гравцями, що страхують).

При відпрацюванні взаємодій між гравцями важлива роль належить блокуючим гравцям, залежно від гри яких вибудовують свої дії страхувальники і захисники. Основний вид групових дій – подвійне блокування. Потрійний блок використовують рідше.

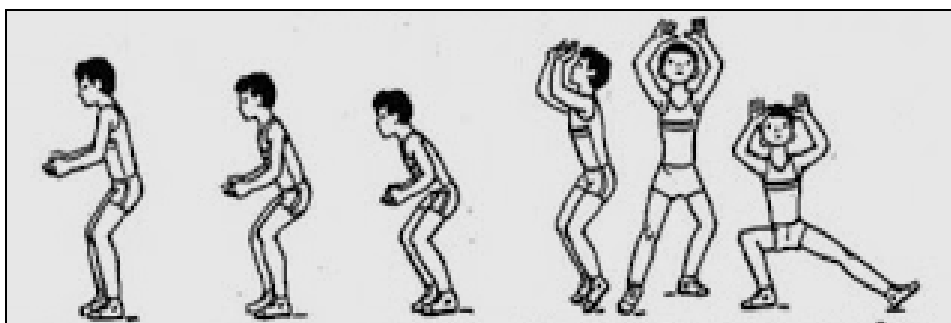
Блокуючі розділяються на середнього й крайніх. Сильніший блокуючий в більшості випадків грає всередині, але є моменти в грі, коли вигідніше залишати такого гравця на краю сітки (наприклад, нападаючий гравець має високий рівень виконання удару з переводом вліво із зони 4).

При атаці з високих передач завдання блокуючих – закрити найсильніший напрям нападаючого удару, причому руки блокуючих можуть торкатися сітки [10].

Розділ 4. Методика навчання технічним елементам

4.1. Стійки й переміщення

Стійка – поза готовності до переміщення й виходу у вихідне положення для виконання технічного прийому. Існують три види основних стійок: висока, середня, низька.

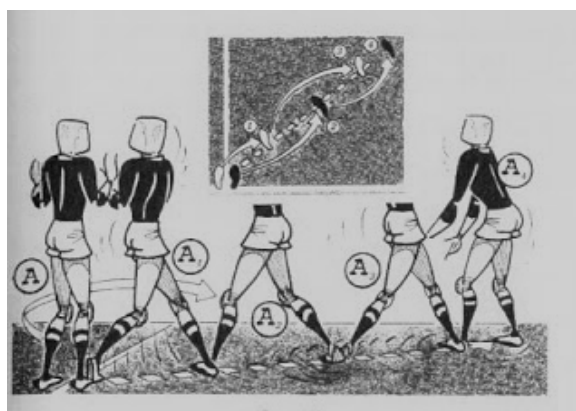
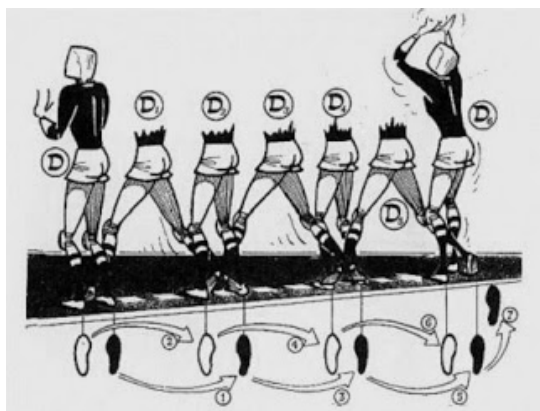


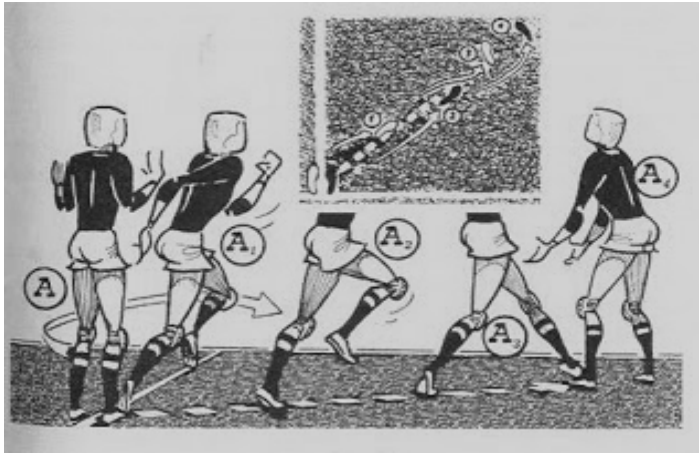
(Рис. 1)

Техніка виконання: ноги розташовані на ширині плечей і зігнуті в колінних суглобах. Одна нога попереду, або ступні розташовані паралельно. Тулуб нахилений уперед. Чим нижча стійка, тим більш уперед нахилений тулуб. Руки зігнуті в ліктьових суглобах, долоні опущені вниз. Кожен гравець вибирає для себе зручне положення, із якого можна швидко перейти в рух і виконати будь-який прийом.

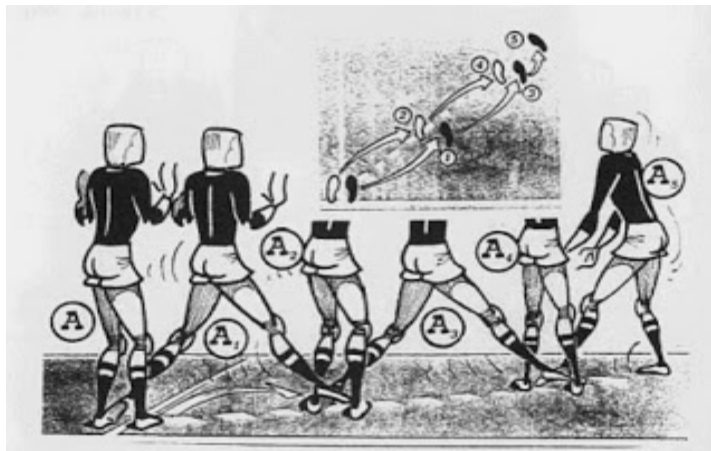
Переміщення використовуються для пересування на майданчику під час гри. Основні способи:

- Ходьба приставним кроком (рис. 2, 3).





– Бігом, ривком (рис. 4).



– Стрибком – подвійним кроком (рис. 5).

Усі різновиди переміщення об'єднує плавність і м'якість їх виконання за рахунок неповного випрямлення ніг у колінах і відсутності махових рухів руками. Треба постійно поєднувати розвиток фізичних якостей, особливо швидкості, з вивченням способів переміщення і технічними прийомами.

Методика навчання:

Підвідні вправи:

1. Виконання переміщень повільно, частинами, із застосуванням зорових орієнтирів і звукових сигналів.

2. Кидання і ловіння м'яча: під час переміщень після зупинки різними способами; після зупинки й повороту; з подальшим падінням.

Швидкість переміщення поступово збільшують до максимальної. Кидання виконують, стоячи обличчям і спиною до напрямку руху. Відстань спочатку 1-2 м, потім її збільшують від 3 до 6 м.

3. Вправи в парах: один гравець кидає м'яч угору – вперед, інший біжить; зупиняється кроком (стрибком), ловить м'яч на рівні голови, у положенні прийому м'яча згори двома руками; розгинаючи ноги, плавними рухами кистей кидає м'яч партнеру і повертається на місце.

4. Вправи в трійці: один гравець кидає м'яч іншому, той після переміщення робить подвійний крок уперед, ловить м'яч над головою і кидає його третьому, стоячи до нього спиною.

Дуже обережно треба підходити до навчання переміщенням спиною вперед. В ці вправи рекомендовано вводити імітацію, потім ловіння і кидання м'яча.

Спеціальні вправи:

- У стійці, приставні кроки вправо - вліво (кроком вперед - назад).
- У стійці, схресно кроки вправо-вліво; подвійний крок уперед - назад.
- Стрибок уперед одним кроком у стійку.
- Від лінії нападу подвійним кроком (стрибком) зупинитися біля сітки, поворот у стійку.
- За сигналом (з бігу) зупинитися в стійку і стрибок вгору поштовхом двох ніг.
- По лицьовій лінії біг із зони 1 в зону 6, зупинка, поворот до сітки в стійку.
- У стійці переміщення по периметру майданчика обличчям до сітки.
- Ривок від лінії нападу обличчям до сітки, зупинка в стійці, стрибок угору.
- Переміщення назад спиною до лінії нападу, зупинка в стійці, стрибок угору.
- Ривок від лицьової лінії до лінії нападу, далі боком до сітки, іншим боком до лінії нападу іншого боку майданчика, далі спиною вперед до лицьової лінії (на рубежах - зупинки в стійку).

- У стійці переміщення по сигналу в сторони, вперед, назад.
- Ловіння м'яча руками в стійці після переміщення різними способами.

4.2. Передача м'яча двома руками зверху

Застосовуються для прийому подач, передач для нападаючого удару й перебивання через сітку. Розрізняють такі *способи передачі*: двома руками в опорі, двома руками в стрибку, однією рукою в стрибку, двома руками в падінні і перекатом на спину.

За *напрямком* (щодо передавальника) передачі бувають: уперед, над собою, назад. За довжиною: довгі через зону, короткі із зони в зону, скорочені в межах зони.

За *висотою траєкторії*: високі - більше 2 м, середні – до 2 м, низькі – до 1 м. Поєднання цих параметрів (довжини й висоти) визначають швидкість польоту м'яча під час передач (повільні, прискорені й швидкісні). Передачі можуть бути спрямовані близько до сітки – до 0,5 м і віддалені від сітки більше 0,5 м.

До *техніки передачі* належать: вихідне положення, зустрічний рух рук до м'яча, амортизація і напрямок м'яча – виліт.

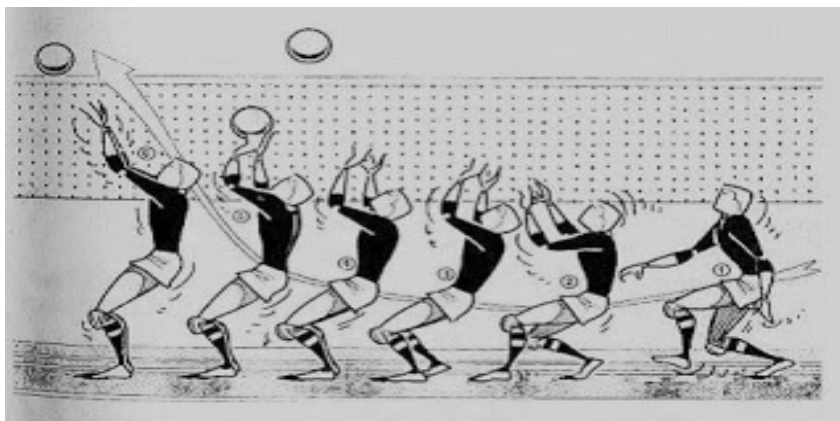


Рис. 6 Техніка передачі зверху двома руками вперед з опори

Техніка виконання:

- переміщення до місця зустрічі з м'ячем кроком або бігом, останній крок як затримувальний, або одна стопа попереду, ноги зігнуті в колінах;
- руки зігнуті в ліктях, лікті злегка розведені (рис 7);

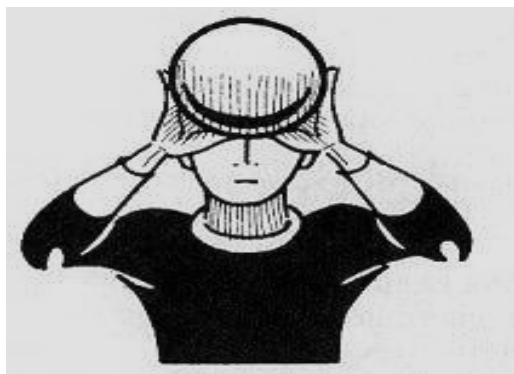


Рис. 7

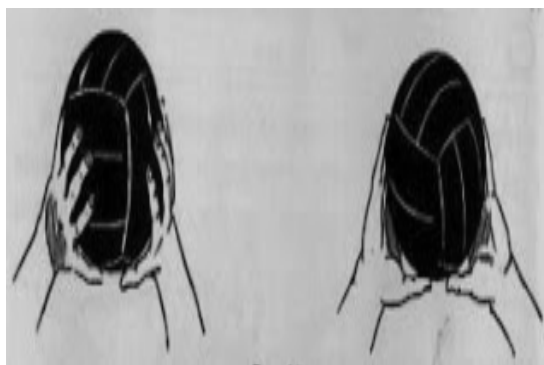


Рис. 8

- кисті винесені перед обличчям так, щоб великі пальці перебували на рівні брів і відведені вбік назад. Вказівні й великі пальці обох рук утворюють трикутник. Кисті рук при оптимальній напрузі мають форму овалу (рис. 8);
- зустрічний ударний рух відбувається за рахунок розгинання рук у ліктьових суглобах вгору-вперед подушечками пальців (рис. 9)

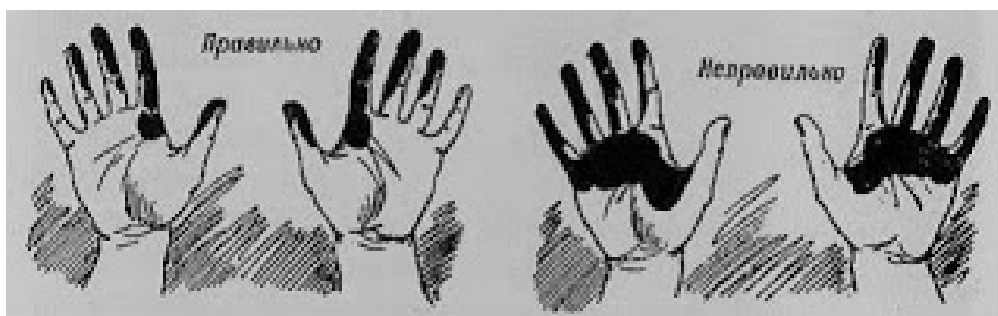


Рис. 9

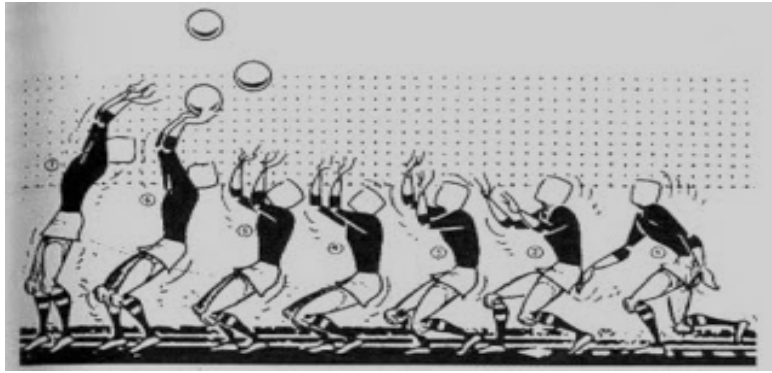


Рис. 10 Техніка передачі зверху двома руками назад в опорному положенні

- після переміщення положення стоп паралельно або одна стопа трохи попереду іншої;
- голова відхилена назад (погляд угору), кисті над головою;
- положення пальців рук на м'ячі таке ж, що і при передачі вперед (рис. 8, 9);
- в ударному русі випрямляються ноги з одночасним прогинанням у грудній і поперековій частинах тіла;
- далі руки піднімають, розгинаючи їх назад у ліктьових і плечових суглобах;

Техніка виконання передач у стрибку вперед, назад і методика навчання ідентичні техніці виконання передач з опори, тільки торкання м'яча відбувається у верхній точці стрибка (рис. 11, 12)

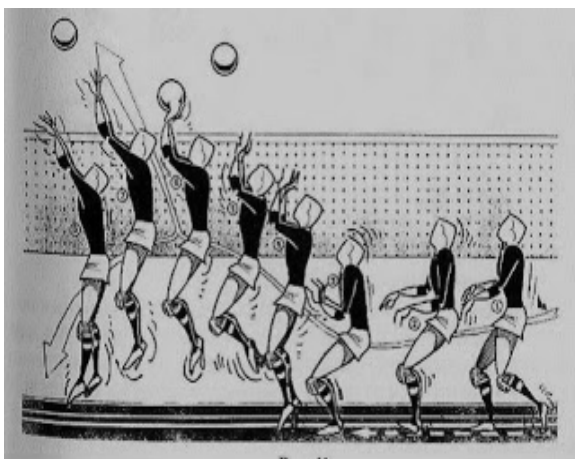


Рис. 11

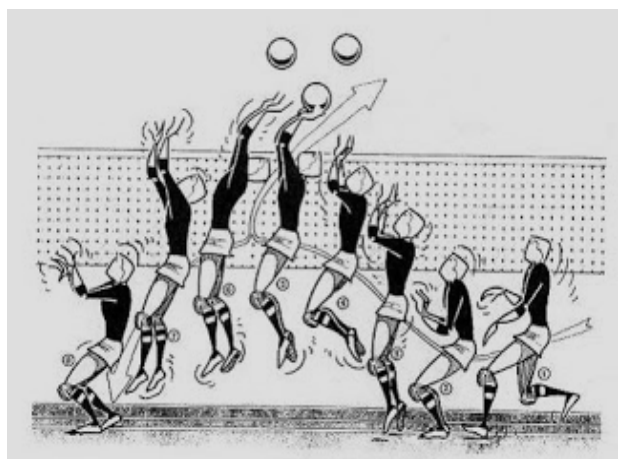


Рис. 12

Методика навчання:

Підготовчі вправи:

Комплекс підготовчих вправ для навчання передачам м'яча двома руками зверху містить:

1. Вправи для зміцнення м'язово-зв'язкового апарату кистей і пальців рук;
2. Вправи для розвитку відповідних реакцій на звукові й зорові сигнали;
3. Вправи для розвитку швидкості пересування й спритності.

Підвідні вправи:

1. Положення кистей і контакт з м'ячем (рис. 7 – 9).
2. Дриблінг м'яча в підлогу (рис. 13).

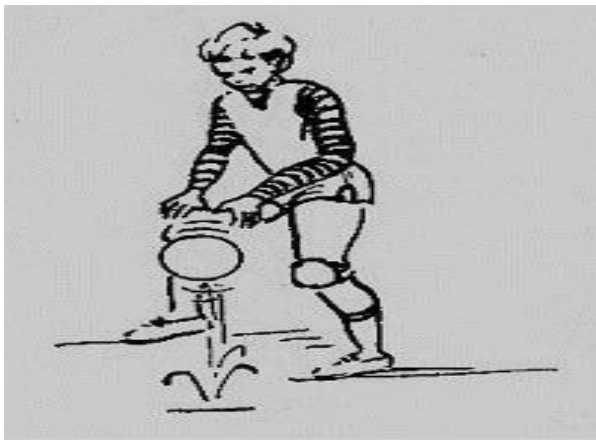


Рис.13

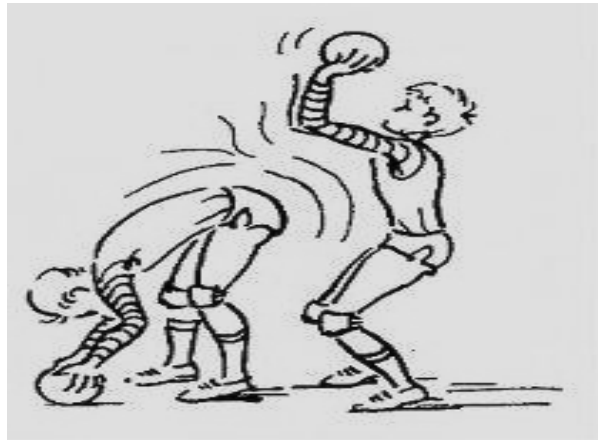


Рис.14

3. Підняти м'яч з підлоги хватом пальців (рис.14).
4. Кинути й зловити м'яч однією рукою (рис. 15).

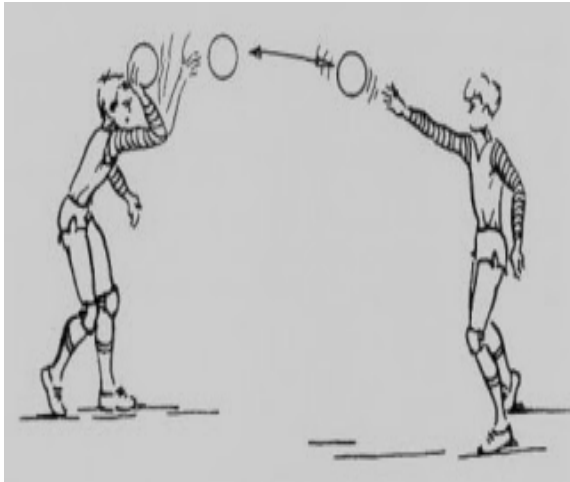


Рис. 15

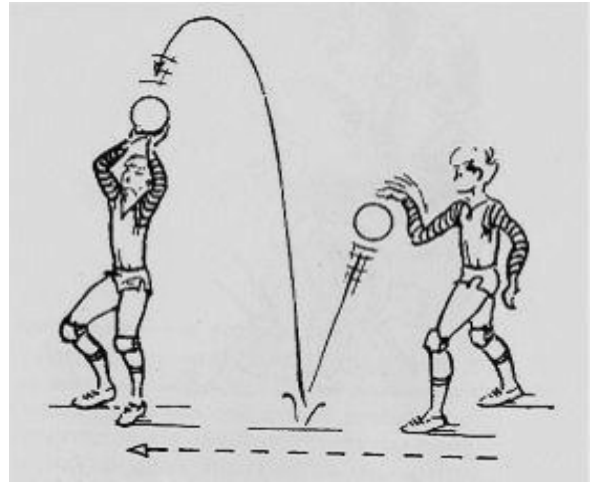


Рис. 16

5. З одного відскоку піймати м'яч у положенні верхньої передачі над головою (рис.16, 17).

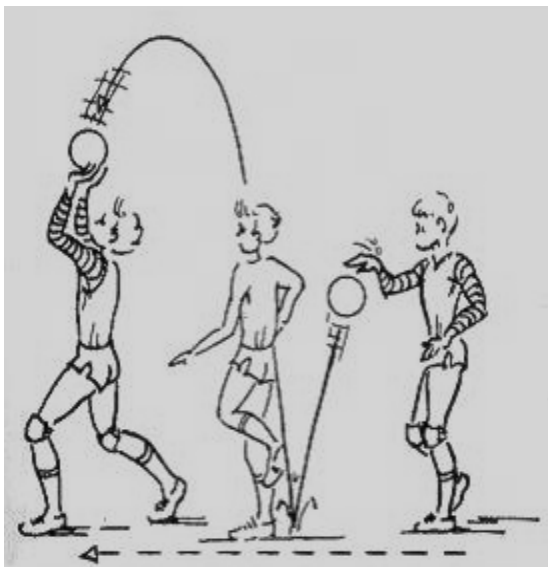


Рис. 17

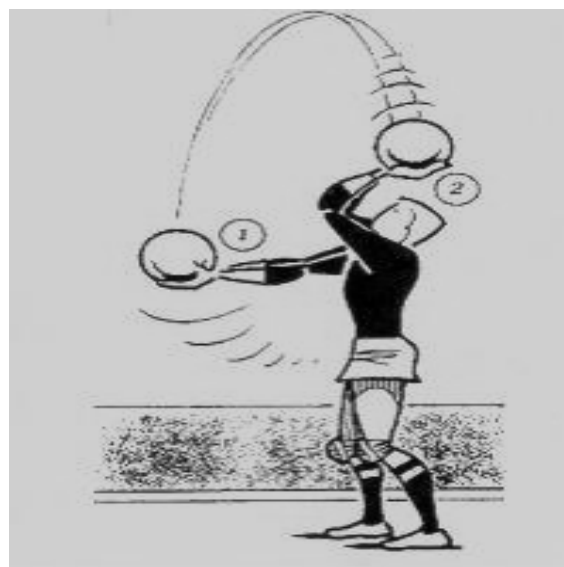


Рис.18

6. Без відскоку піймати й швидко виштовхнути м'яч (рис. 18).

7. Без відскоку піймати м'яч, переміщаючись уперед, у сторони, повертаючись вправо, вліво (рис. 19, 20).

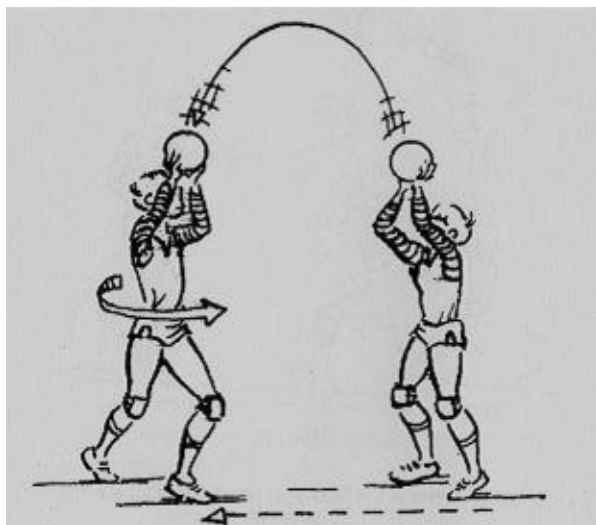


Рис. 19

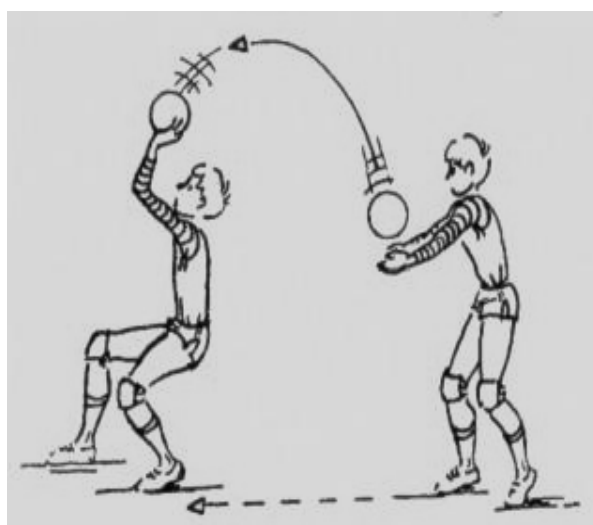


Рис. 20

8. Без відскоку піймати м'яч у положенні присіду (рис. 21).

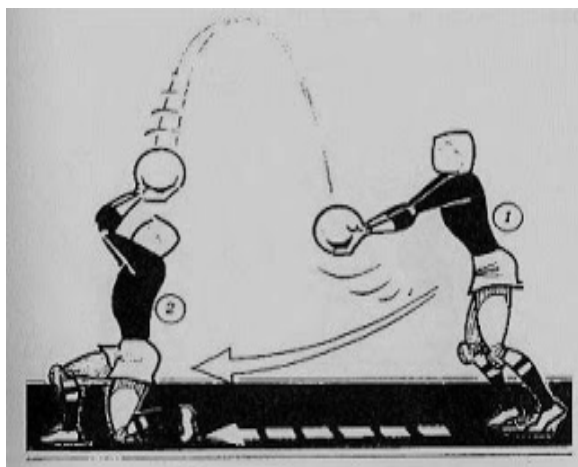


Рис. 21

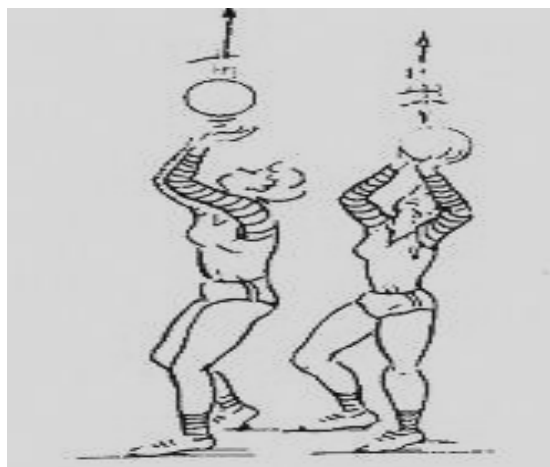


Рис. 22

9. Послідовно виштовхнути м'яч угору й зробити верхню передачу (рис. 22).

10. Кинути м'яч уперед, перемістившись уперед, піймати м'яч і виштовхнути за спину (рис. 23).

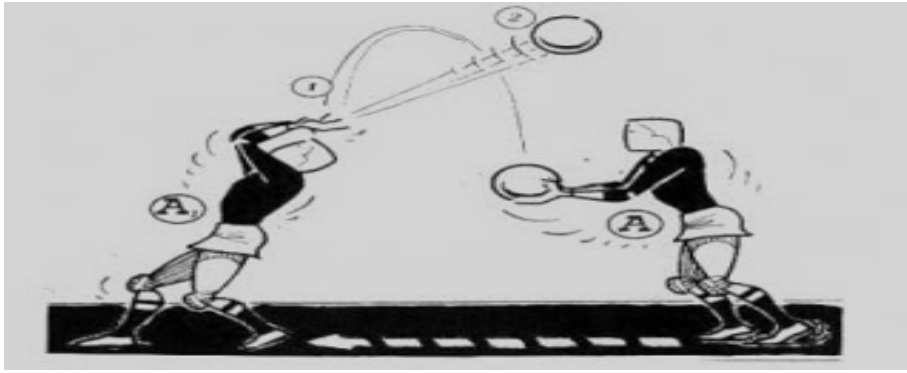


Рис. 23

11. Послідовно пасувати, повертаючись вліво – вправо, переміщуючись уперед (рис 24–26).

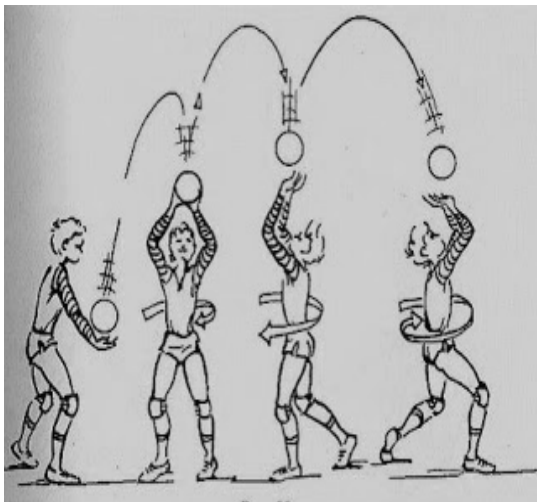
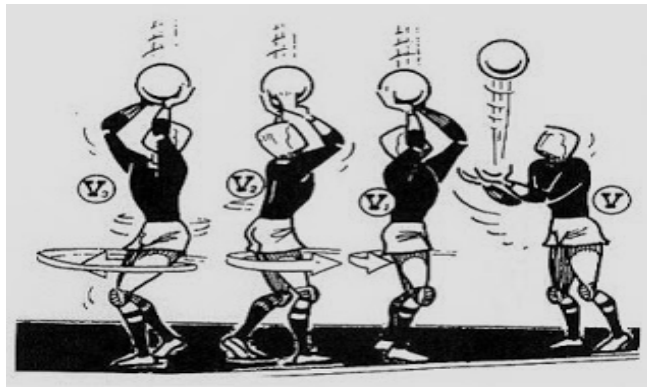


Рис. 25

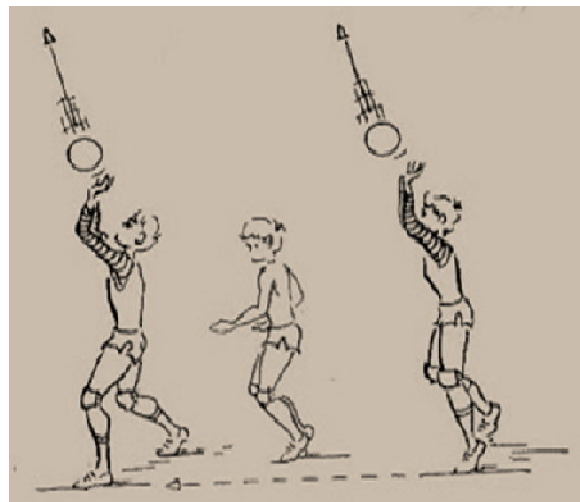


Рис. 26

12. Кинути м'яч уперед і виконати передачу зверху в стрибку (рис. 27).

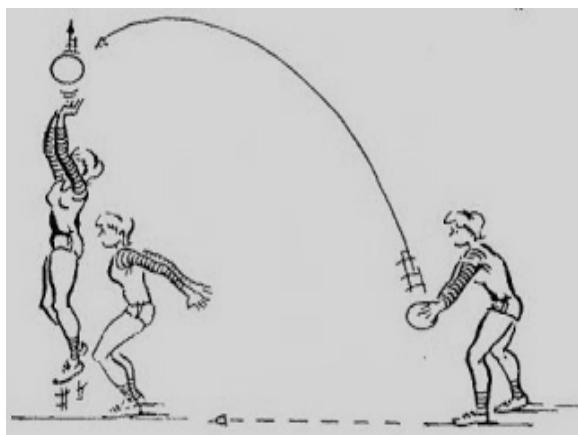


Рис. 27

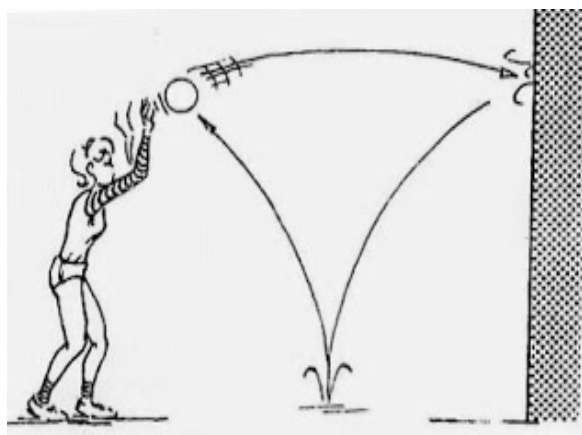


Рис. 28

13. Передача в стіну з одним відскоком, без відскоку (рис. 28, 29)



Рис. 29

14. У парах один гравець накидає м'яч партнеру, той верхньою передачею повертає йому м'яч. На початку кидки виконують точно по певній траєкторії, потім траєкторія й напрям змінюються.

Спеціальні вправи.

1. У парах: один із гравців накидає м'яч іншому, який передає м'яч зверху. Після 8 – 10 передач зупиняють і міняються місцями.

2. Виконати 10 верхніх передач без втрат. Пара, яка першою виконала завдання, перемагає.

3. Гравці з м'ячами тренують верхню передачу над собою. Гравці без м'ячів віджимаються від підлоги (і ті й інші по 10 разів). Потім зміна.

4. Верхня передача м'яча над собою й партнеру.

5. Гравці з м'ячами рухаються по периметру половини волейбольного майданчика, виконуючи верхню передачу над собою. Гравці без м'ячів тренують м'язи черевного преса на гімнастичній стінці й підтягуються на перекладині. Потім зміна.

6. Половина гравців тренують верхню передачу м'яча через сітку, а інші на вільному місці в залі. Потім зміна.

7. Передачі над собою на місці, зі зміною висоти і вихідного положення (від високої стійки до положення сидячи), під час переміщень, після переміщення й до зупинки.

8. Вправи біля тренувальної стінки: змінити висоту передачі, збільшити й зменшити відстань від стіни.

9. Поєднання передач у стіну: над собою і поворот кругом; у стіну, стоячи спиною до неї; знову поворот кругом і передача в стіну.

10. Передача в парах на місці: стоячи обличчям і спиною до партнера, відстань варіюють – від 0,5 м до максимального, на яке здатні гравці (варіюють і висоту передач).

11. Те ж, але один гравець на місці, інший переміщується, точно повертаючи м'яч передачею партнеру.

12. Вправи в зустрічних колонах так, щоб передачі відбувалися в межах кордонів волейбольного майданчика й напрям передачі відповідав напрямку перших і других передач: зони 3-6, 6-2, 6-4; 5-3, 5-2, 5-4; 1-3, 1-4, 1-2; 3-4, 3-2, 2-4.

13. Те ж, але передачі виконують через сітку; у межах зон нападу, із зони нападу на задню лінію, із задньої лінії на передню, із задньої лінії на задню.

14. У трійках розташування в трикутнику: зони 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4, 5-3-4, 5-2-3; 1-3-2, 1-4-3, 5-3-2 (передача із зони 3, стоячи спиною). Напрямок передач тут відповідає послідовності вказівки зон, в останній зоні гравець

виконує передачу над собою й посилає м'яч у зону, яка названа першою. З задньої лінії м'яч передають згори і знизу двома руками.

15. Передачі в опорному положенні й у стрибку на точність в обручі на сітці, на стійці; мішені на тренувальній стінці, на майданчику.

16. Ігри, що сприяють удосконаленню навичок передачі: «Естафети біля стіни», «М'яч в повітрі», «Передав – сідай». Перемагає команда, яка допустила менше падінь м'яча.

17. Підкидання м'яча над собою і передача вперед - назад партнеру (те саме, але в стрибку).

18. Передача від гравця до гравця з проміжним торканням підлоги (мал. 30).

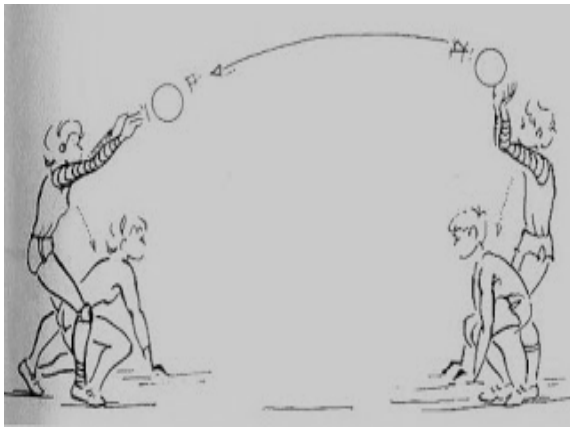


Рис. 30

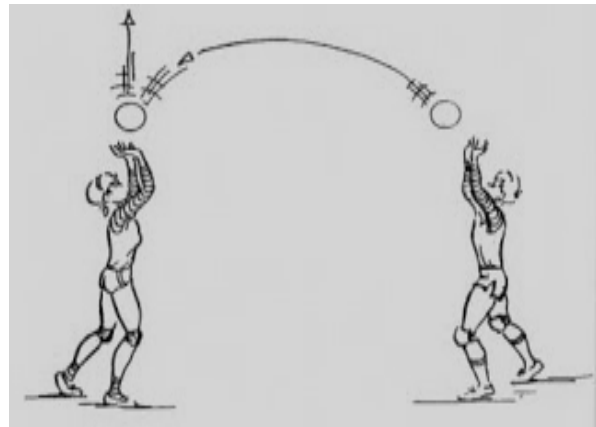


Рис. 31

19. Передача від гравця до гравця – один пас над собою, передача партнеру (те саме, але в стрибку) (рис. 31).

20. Те ж, але друга передача за спину (в стрибку) (рис. 32).

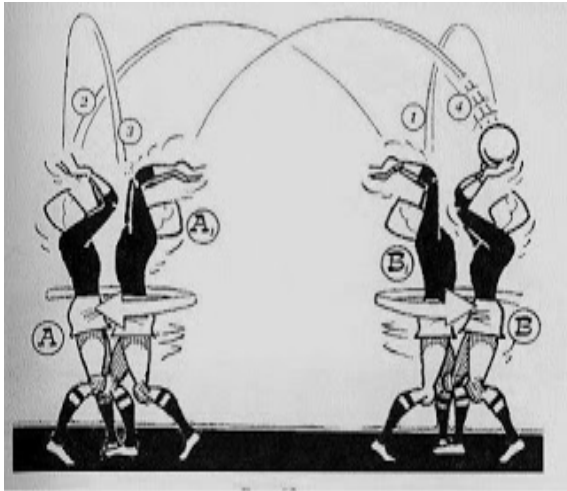


Рис. 32

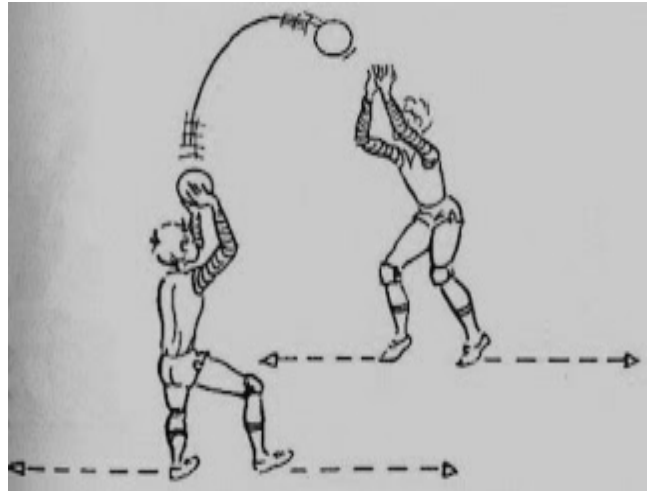


Рис. 33

21. Передача від гравця до гравця в сторони (рис. 33).

22. Передачі сидячи; стоячи на одному коліні (рис. 34, 35).

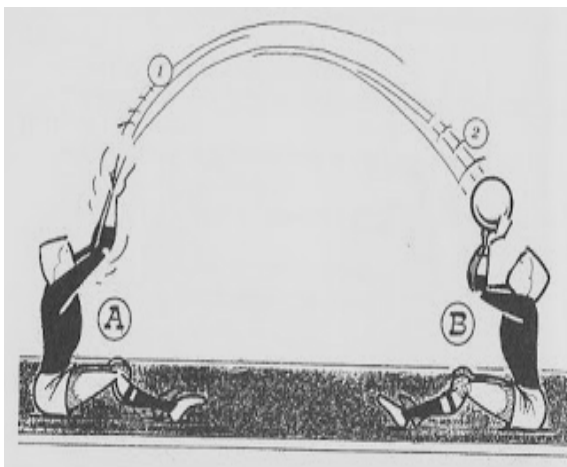


Рис. 34

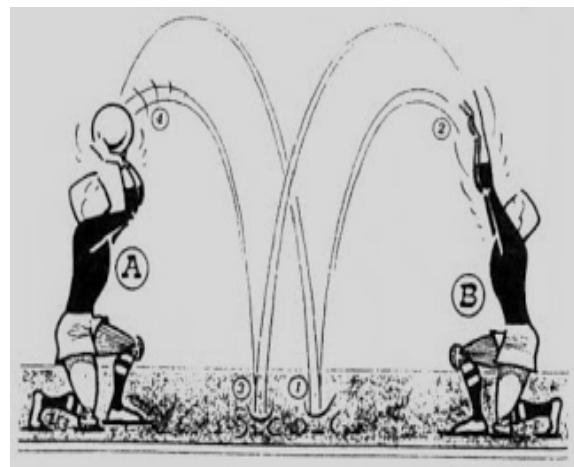


Рис. 35

23. Передачі в трійках, четвірках на майданчику й біля сітки (рис. 36, 37).

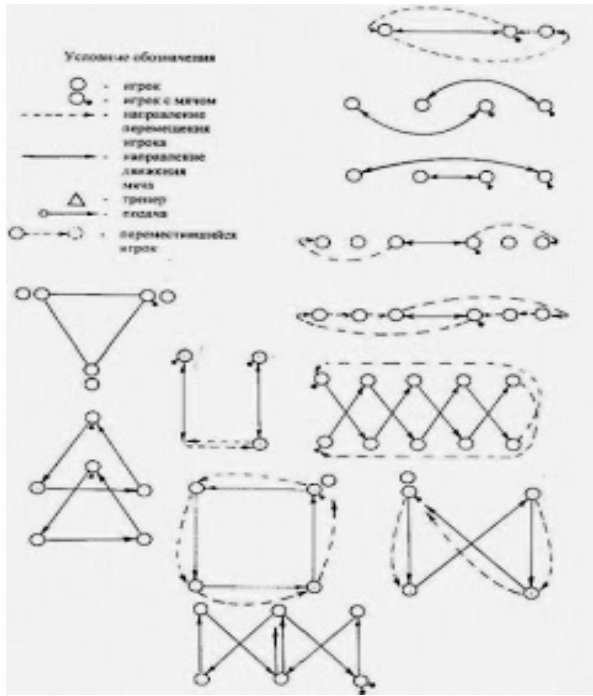


Рис. 36

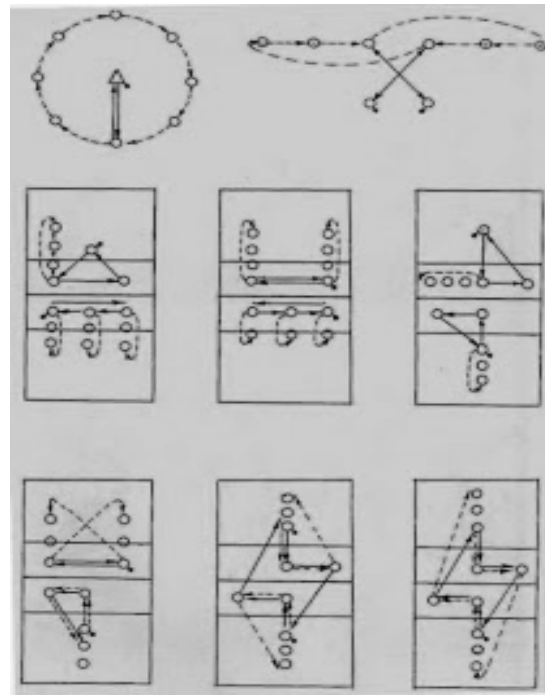


Рис. 37

Можливі помилки:

- неточний вихід під м'яч (м'яч не перед собою);
- великі пальці направлені вперед;
- лікті занадто широко розведені або навпаки;
- кисті рук не утворюють овалу(трикутнику);
- кисті рук зустрічають м'яч майже при випрямлених руках у ліктьових суглобах.

4.3. Передача м'яча двома руками знизу

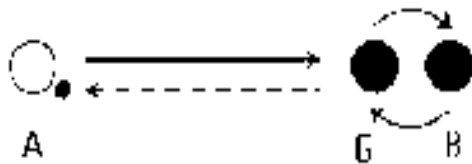
Техніка виконання: гравець робить глибокий випад до м'яча, одночасно підставляючи руки під м'яч. Руки випрямлені та напружені, кисті зімкнуті разом і відведені вниз. М'яч приймають на зведені передпліччя, розгорнуті назовні. Увагу звертають на опускання кистей униз. Це дозволяє максимально випрямляти руки в ліктьових суглобах. Торкання м'яча припадає на передпліччя в променезап'ясткових суглобів.

Під час передачі двома руками знизу слід виконувати деякий супровід м'яча руками. Руки повинні займати однакове, постійне положення. Найменше підвищення одного передпліччя над іншим змінить напрямок відскоку м'яча.

Методика навчання

Спеціальні вправи:

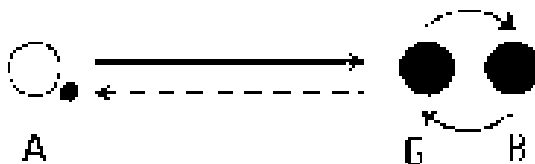
1. Один із партнерів накидає м'яч іншому, який передачею знизу віддає м'яч назад. Потім зміна. Помилки: зігнуті руки в ліктьових суглобах, не опущені вниз кисті рук, випрямлена стійка, прийом м'яча не на передпліччя. Вправу повторюють 8–10 разів.
2. Один з гравців передає м'яч тільки зверху, другий – тільки знизу. Кожна пара намагається зробити 10 передач без втрат.
3. Гравець із м'ячем виконує 10 передач знизу над собою; партнер віджимається або підтягується 10 разів.
4. Використовуючи верхню й нижню передачі двома руками, виконати якомога більше передач без втрати м'яча.
5. Половина тренують верхню й нижню передачі двома руками через сітку, інші – на вільному місці в залі. Потім зміна.
6. Гравець із м'ячем виконує поперемінно верхню й нижню передачі. Гравець без м'яча віджимається або підтягується. Потім зміна.
7. Прийняти м'яч знизу двома руками – передати партнерові зверху двома руками. Після прийому м'яча знизу підняти м'яч угору над собою й передачею зверху двома руками направити партнеру.
8. Виконується в трійках. Гравець А розташований проти гравців Б і В, які стоять один за одним. Гравець А робить передачу гравцеві Б й одержує від нього назад. Гравець Б стає за гравцем В, а гравець В виходить на передачу від гравця А. Гравець А використовує тільки передачу двома руками зверху, гравці Б і В – тільки передачі двома руками знизу. Увагу звертають на висоту передачі.



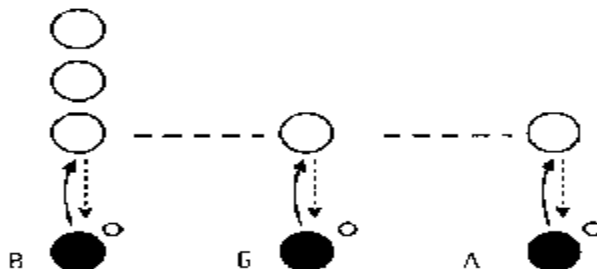
9. Структура така сама, але м'яч у гравця Б. Гравець Б дає передачу гравцеві А і біжить на його місце, гравець А дає передачу гравцеві В і біжить на його місце і т. д. Передачу можна використовувати будь-яку.

10. Виконують у трійках. Гравці стають у лінію на відстані 3 м один від одного. Гравець А робить передачу гравцеві Б й отримує від нього назад м'яч. Гравець А дає передачу м'яча гравцеві В через гравця Б. Використовують тільки передачі двома руками зверху. Потім гравці міняються місцями.

11. Порядок виконання той самий, тільки гравці А і В використовують передачі двома руками зверху, а гравець Б – передачу двома руками знизу.



12. Гравці стоять обличчям до сітки, перший гравець Г розташований на позиції 2. Гравці А, Б, В стоять спиною до сітки (обличчям до інших) з м'ячами. Гравець Г отримує від гравця В передачу, віддає йому назад пас двома руками знизу й пересувається приставними кроками до гравця Б. Отримує від нього передачу, віддає йому назад, просувається до гравця А. Отримує від нього пас, віддає м'яч назад і встає в кінець своєї команди.



Відразу за гравцем Г починає вправу наступний гравець і т. д.

13. Гравці розташовуються в колонах (залежності від кількості) по одному біля стіни. За сигналом перші в колонах виконують усі передачі об стіну і йдуть у кінець своєї колони, на їхнє місце виходять наступні і т. д. Можна використовувати передачі двома руками згори і знизу.

14. Передачі над собою (верхня і нижня) у русі по колу (можна використовувати баскетбольні круги в залі) бігом і приставними кроками. Всі гравці виконують передачі над собою, віддаючи м'яч наступному і т. д.

4.4. Нижня пряма подача

Для початківців основний спосіб подачі – нижня пряма подача. Подача призначена для введення м'яча в гру, для зриву атаки суперника і для виграшу очка.

Техніка виконання нижньої прямої подачі (рис. 38, 39):

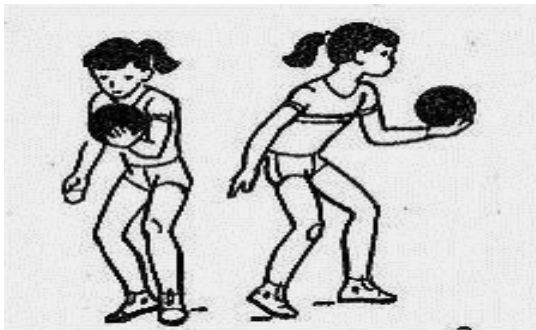


Рис. 38

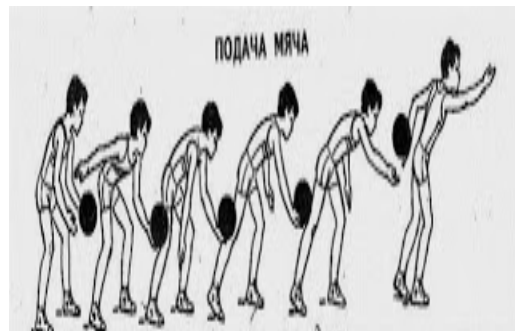


Рис. 39

- стоячи обличчям до сітки, одна нога попереду (для правші – ліва й навпаки), інша позаду зігнуті в колінних суглобах, тулуб нахилений вперед;
- м'яч на долоні лівої зігнутої руки на рівні пояса або трохи нижче;
- праву руку відвести для замаху назад;
- удар по м'ячу напруженою долонею (напівкулаком, кулаком) випрямленої руки на рівні пояса.

Методика навчання:

Підготовчі вправи:

Комплекс підготовчих вправ для навчання подачі включає:

1. Вправи для зміцнення м'язів променезап'ясткових і плечових суглобів;
2. Вправи для рухливості в крижово-хребетному зчленуванні, у колінних і гомілковостопних суглобах.

Підготовчі вправи:

- вивчення вихідного положення і підкидання м'яча;
- подача м'яча в пружинному тримачі, подачу виконують від лицьової лінії через сітку;
- подача в стіну, відстань 6 – 9 м, висота позначки на стіні 2 м 20 см – 3 м 50 см. М'яч повинен торкнутися стіни вище позначки.
- подачі в парах (гравці на бічних лініях).
- подачі через сітку з відстані 3, 6, 9 м від сітки (рис. 40).

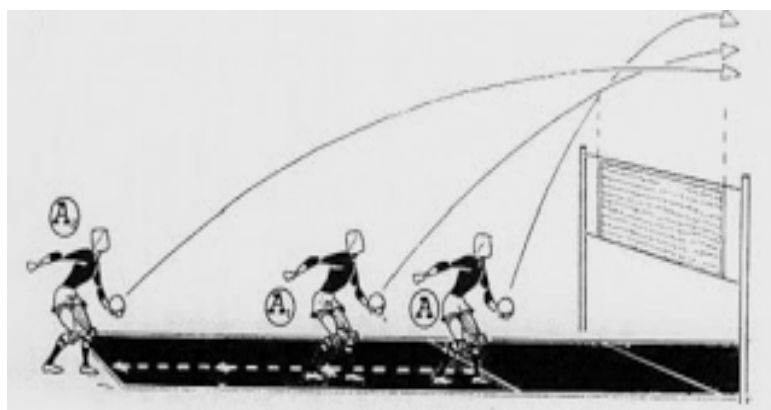


Рис. 40

Спеціальні вправи:

- подача м'яча на точність: у межах майданчика; в праву й ліву, далеку й ближню її половини; на три поздовжні частини (4–5, 6–3, 1–2 зони), у кожену із зон; до бічних ліній; до лицьової лінії; на партнера, який перебуває в різних місцях майданчика.

- виконання великої кількості подач поспіль без помилок (залежності від рівня підготовленості).
- змагання на більшу кількість подач поспіль без помилок (задану ділянку), на задане число спроб (облік помилок).

Подачі м'яча треба приділяти увагу на кожному занятті. Якщо це не входить у завдання, то в кінці слід обов'язково виконувати 5-10 подач. У процесі багаторічного навчання вимоги поступово підвищуються: від нижньої прямої подачі до складної за силою, плануючої в стрибку. Не можна форсувати події й відразу вивчати верхню пряму подачу, але й не можна зводити всю роботу до вивчення й удосконалення одного способу.

Якщо гравці досконало володіють подачею м'яча основними способами й упевнено діють на прийомі подачі – це надійна гарантія успішного навчання та вдосконалення умінь і навичок отримання знань.

Помилки:

- ноги не зігнуті в колінних суглобах;
- тулуб не нахилений вперед;
- підкидання м'яча вище рівня голови;
- підкидання м'яча близько до тулуба;
- удар по м'ячу вище пояса і не напруженою кистю.

4.5. Верхня пряма подача

У верхній прямій подачі вдало поєднуються сила й точність, тобто волейболіст може посилати м'яч у визначену зону й достатньо точно.

Техніка виконання: гравець стоїть обличчям до сітки. Ноги злегка зігнуті, ліва нога (різнойменні з рукою, яка вдаряє по м'ячу) виставлена вперед. М'яч утримують лівою рукою, права піднята вгору для удару. М'яч підкидають угору і трохи вперед. У момент підкидання м'яча вгору вагу тіла переносять на праву ногу, яку злегка згинають у колінному суглобі, тулуб нахилиється назад і злегка повертається в бік ударної руки. Слідом за рухом тулуба праву руку, зігнуту в ліктьовому суглобі, відводять за голову. При

ударі по м'ячу нога, яка позаду, випрямляється, вага тіла переноситься на передню ногу. Рука, що б'є по м'ячу, спочатку переміщується ліктем уперед, потім швидкість переміщення передпліччя зростає, і рука повністю випрямляється (рис. 41).

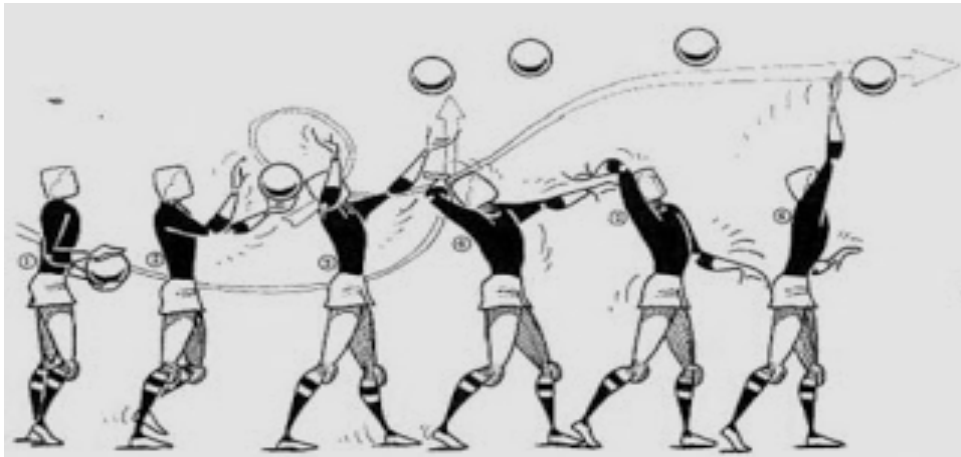


Рис. 41

Методика навчання:

Підготовчі вправи:

Комплекс підготовчих вправ спрямований на розвиток вибухової сили м'язових груп плечового пояса й тулуба, рухливості (гнучкості) в променевоzap'ястному, ліктьовому суглобах.

- імітація подачі: на рахунок «раз» – зі стійки перевести руку в положення замаху; на рахунок «два» – підкинути м'яч; на рахунок «три» – ударний рух;
- з положення руки з м'ячем внизу перевести їх вгору (але не за голову) і кинути м'яч уперед;
- поєднання імітації подачі з підкиданням м'яча;
- підкидання м'яча перед собою на висоту трохи вище витягнутої руки, замах і удар по м'ячу з підтриманням м'яча рукою;
- в стійці удар по підвішеному м'ячу;
- подачі в стіну;
- подачі через сітку з 3, 6, 9 м у ближню частину майданчика;
- подача в стрибку;
- подачі в стрибку по зонах.

Помилки:

- підкидання м'яча не на оптимальній висоті й не в сагітальній площині;
- удар по м'ячу не точний (згори, збоку);
- швидкість удару руки незначна;
- зустріч удару руки з м'ячем не на оптимальній висоті.

4.6. Прийом м'яча знизу двома руками

Прийом м'яча знизу двома руками застосовується для прийому подач, передач, для нападаючих ударів і перебивання м'яча через сітку.

Техніка виконання: переміщення до місця зустрічі з м'ячем кроком, стрибком або бігом у вихідне положення (рис. 42);

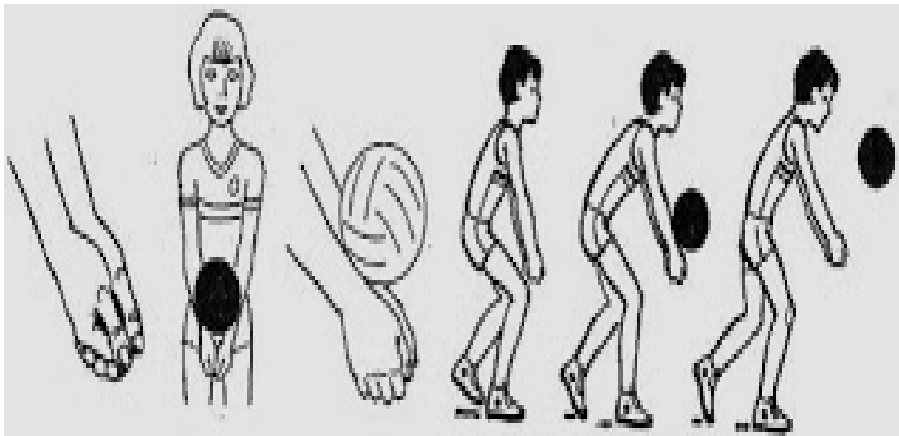


Рис. 42

– у вихідному положенні ноги зігнуті в колінних суглобах, тулуб незначно нахилений вперед, руки в ліктьових і променезап'ясткових суглобах випрямлені, кисті з'єднані в «замок» і розташовуються перпендикулярно траєкторії польоту м'яча (рис. 43; 44; 45);

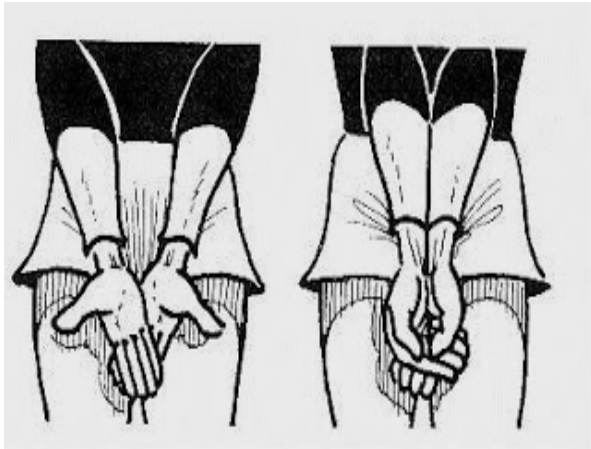


Рис. 43

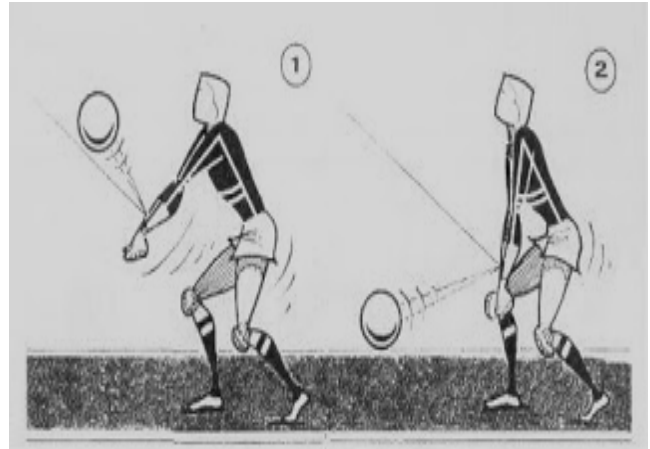


Рис. 44

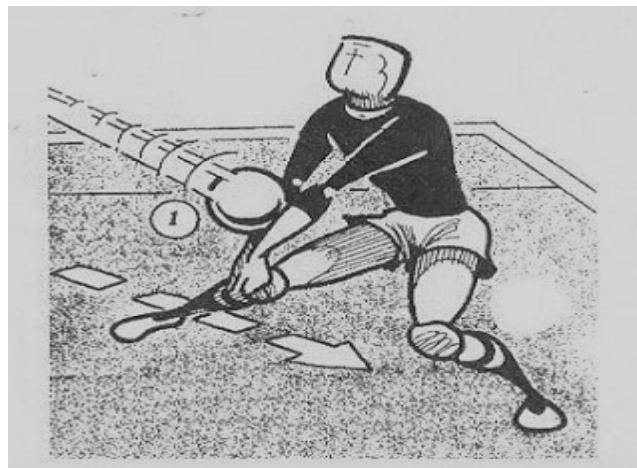


Рис. 45

– під час наближення м'яча ноги розгинаються разом з незначним рухом руками вперед-угору (рис. 42) ;

– удар по м'ячу виконують передпліччям, техніка виконання прийому м'яча збоку - знизу двома руками показані на рис. 46, 47.

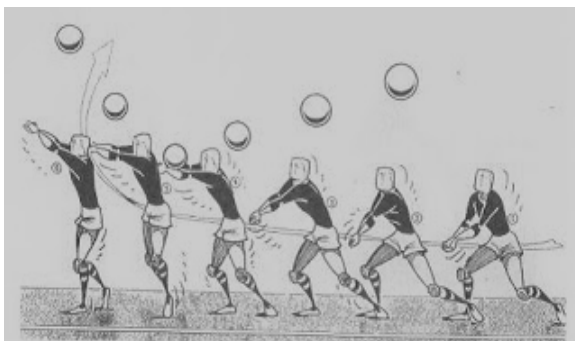


Рис. 46

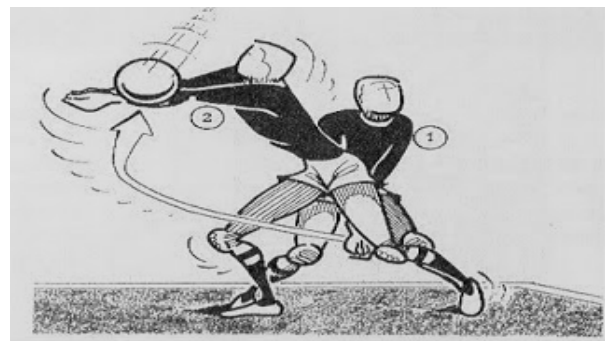


Рис. 47

Застосовується, коли немає часу для переміщення в бік прийому м'яча.

Підготовчі вправи:

Комплекс підготовчих вправ для навчання прийому м'яча знизу двома руками передбачає:

1. Вправи для розвитку рухливості в променезап'ясткових, ліктьових і плечових суглобах;
2. Вправи для розвитку сили м'язів плечового пояса;
3. Вправи для розвитку швидкості рухів на майданчику.

Підготовчі вправи:

- імітація прийому у вихідному положенні;
- імітація прийому після переміщення;
- підбиття м'яча однією рукою (передпліччям) з відскоком від підлоги (рис. 48 – 51);



Рис. 48

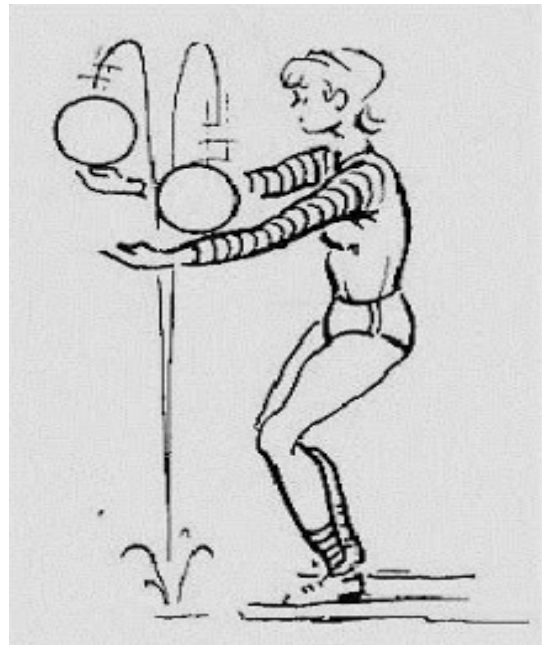


Рис. 49

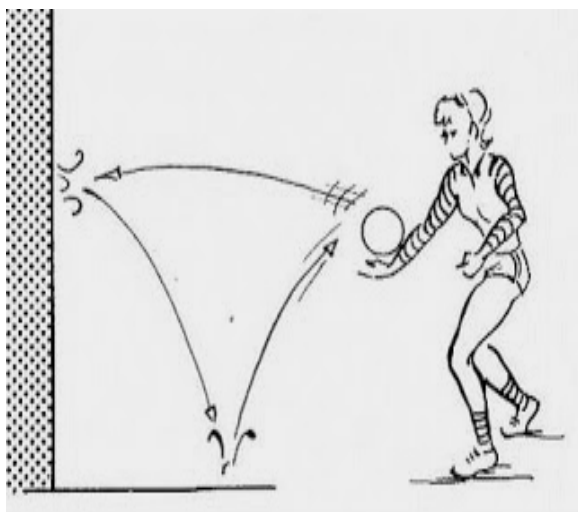


Рис. 50

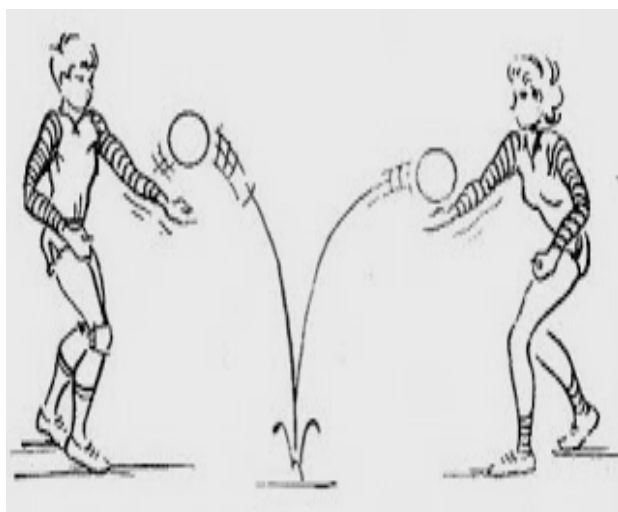


Рис. 51.

– підбиття м'яча без відскоку від підлоги (рис. 52 – 56)

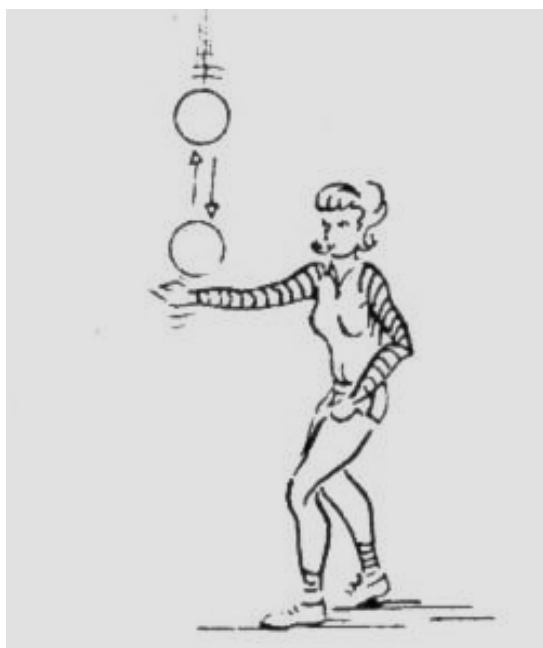


Рис. 52

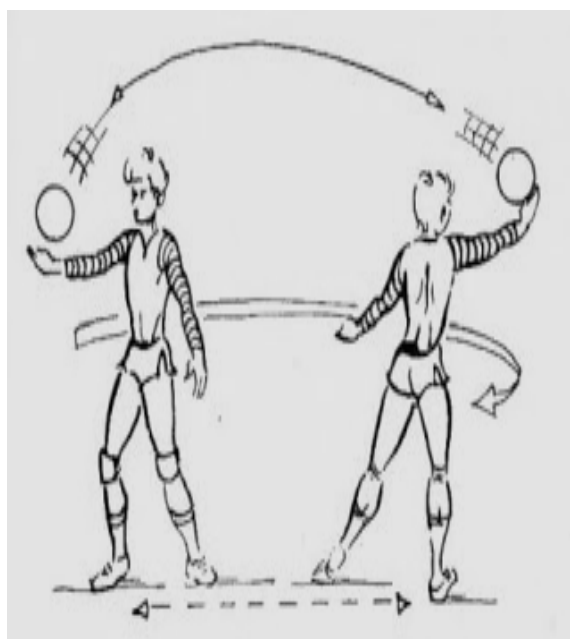


Рис. 53

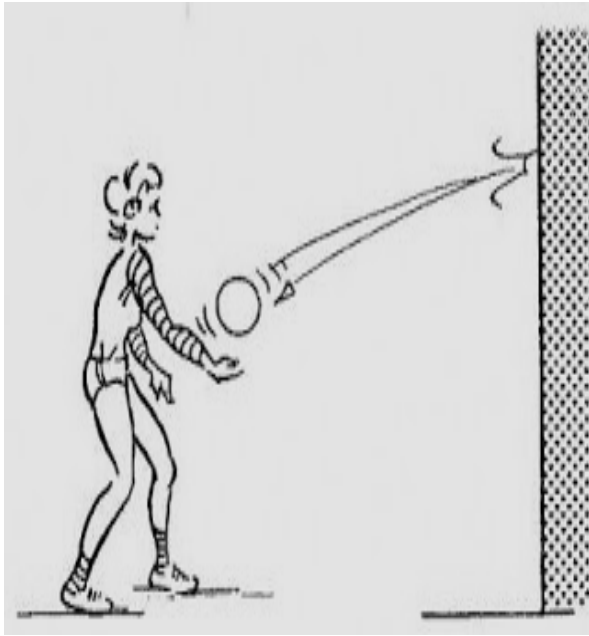


Рис. 54

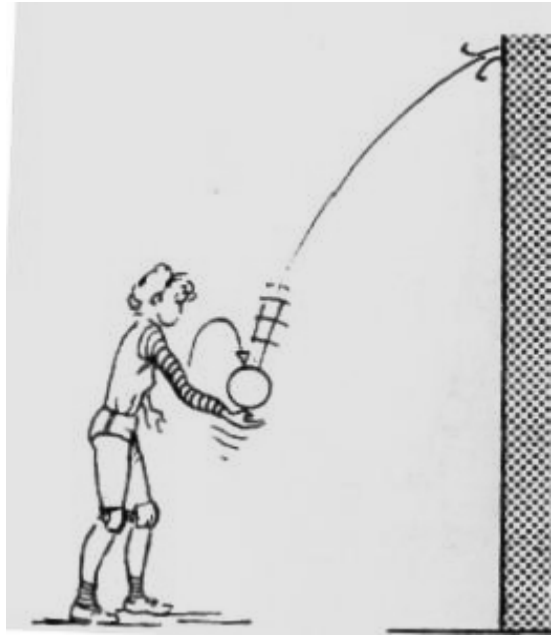


Рис. 55

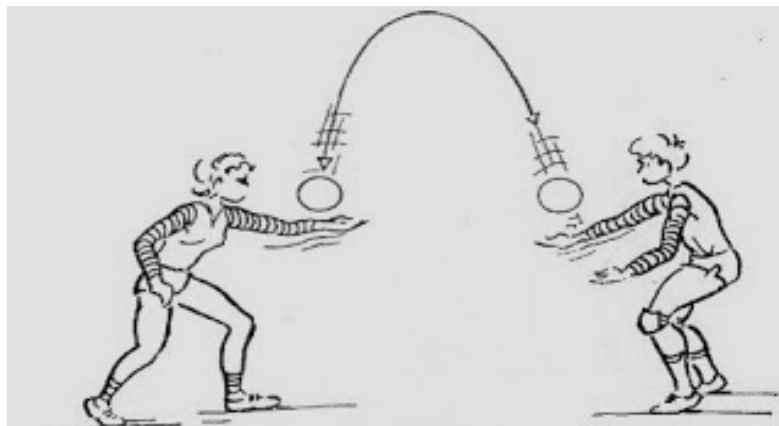


Рис. 56

Методика навчання:

Підготовчі вправи:

- вивчається положення рук, кистей рук (імітація).
- відбивання волейбольного м'яча, підвішеного на шнурі. Рух рук головним чином за рахунок розгинання ніг, у плечових суглобах, воно незначне, у ліктьових суглобах відсутнє. Основне завдання – відчутти положення рук у момент прийому м'яча.

- прийом м'яча, накинутого партнером. Відстань 2-3 м.
- біля стіни: відбивання м'яча знизу багаторазово, зустрічний рух рук незначний і проводиться переважно за рахунок розгинання ніг. Чергування: передача двома руками зверху, прийом двома руками зверху, прийом двома руками знизу, те саме, поєднуючи з переміщеннями.
- прийом знизу двома руками, м'яч посилати в стіну ударом однією рукою.

Спеціальні вправи:

- у парі: один тисне на м'яч, що лежить на передпліччі іншого гравця (що стоїть у вихідному положенні), а той імітує прийом.
- Один накидає м'яч точно перед другим гравцем, той відбиває його знизу двома руками;
- те ж, але м'яч не докидаючи;
 - те ж, але м'яч накидають убік від гравця;
 - прийом м'яча після відскоку від підлоги (у парі або біля стіни) (рис. 57–59).

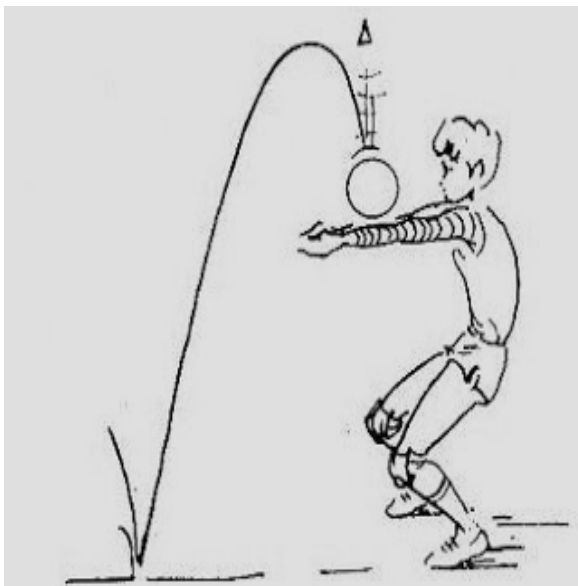


Рис. 57

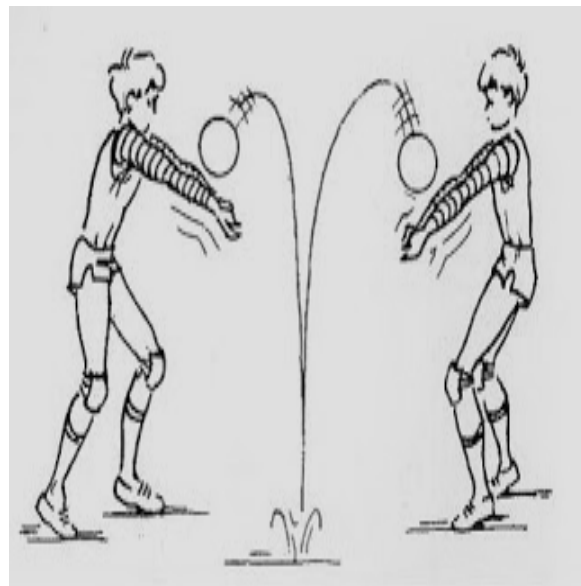


Рис. 58

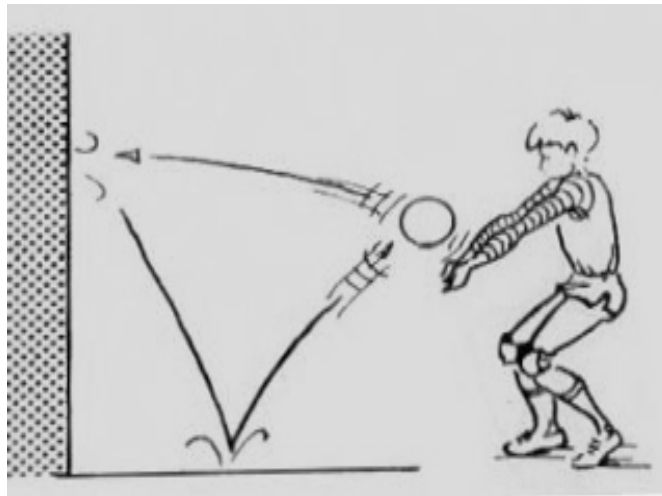


Рис. 59

– жонгливання м'ячем на місці і в русі (рис. 60 – 63).

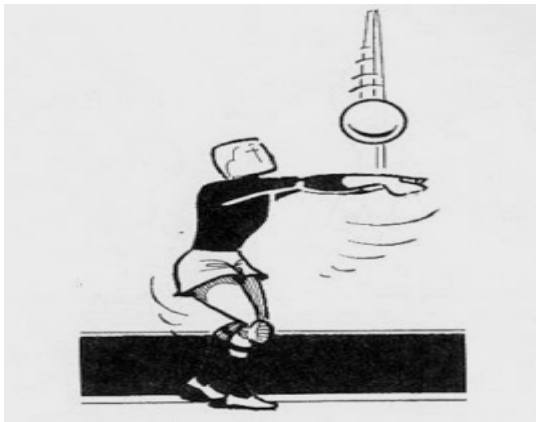


Рис. 60

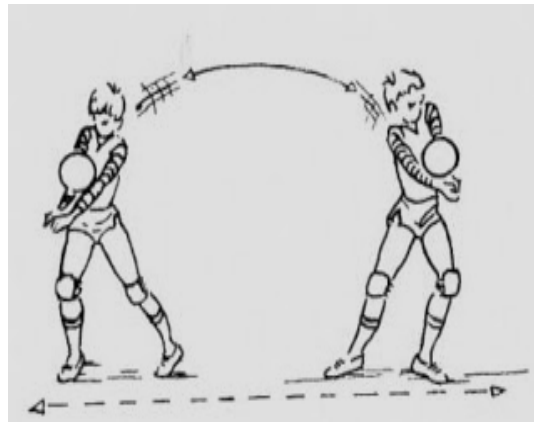


Рис. 61

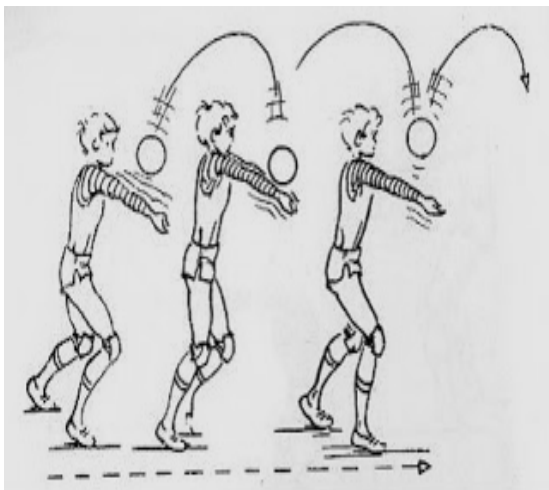


Рис. 62

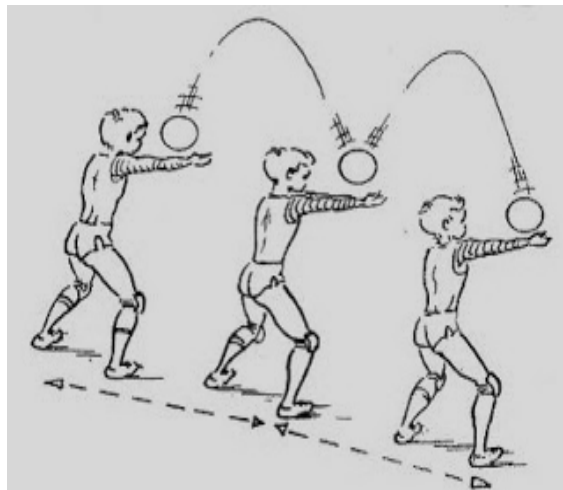


Рис. 63

- передача м'яча в стіну, після відскоку від стіни – прийом по черзі двома руками зверху, знизу.
- прийом двома руками знизу, м'яча перекинутого через сітку.
- в парі: прийом (передача) м'яча через сітку.
- в парі: прийом м'яча після сильного нападального удару (або кидка).
- прийом – передача двома руками знизу, зверху в трійках, четвірках.

Помилки:

- в момент прийому руки в ліктьових суглобах зігнуті;
- руки майже паралельні підлозі;
- різкий зустрічний рух рук до м'яча;
- під час прийому м'яча збоку площина рук не під кутом до підлоги;
- прийом м'яча на кулаки (кисті);
- тулуб нахилений назад.

4.7. Приймання м'яча знизу однією рукою

Навчання прийому м'яча однією рукою знизу – передують акробатичним вправам – перекати і перекиди, вправи з набивним м'ячем і т. д. Після цього починають до вправи з волейбольним м'ячем.

Техніка виконання: після переміщення на останньому кроці приймають положення випаду – одна нога зігнута в коліні, інша витягнута в сторону. Рука на рівні м'яча. Після прийому гравець сідає на п'ятку, повертає тулуб у бік витягнутої ноги й опускається на майданчик, торкаючись її стегном зігнутої ноги і спиною (рис. 65).



Рис. 65

Методика навчання:

- переміщення в бік приставними або звичайними кроками;
- останній крок – випад у бік прийому м'яча;
- імітація прийому одного кроку – випаду – сісти на п'яту зігнутої ноги, повернутися у бік витягнутої ноги – удар рукою і перекат;
- те ж, але після двох – трьох кроків;
- те ж, але прийом м'яча, накинутого партнером;
- те ж, але після несильного удару.

Прийом з перекочуванням на груди й живіт (рис. 66 – 67)

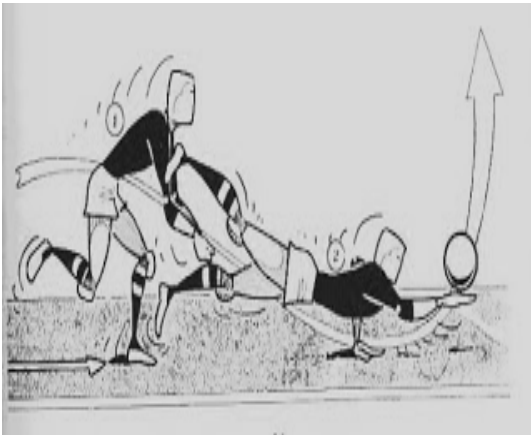


Рис. 66

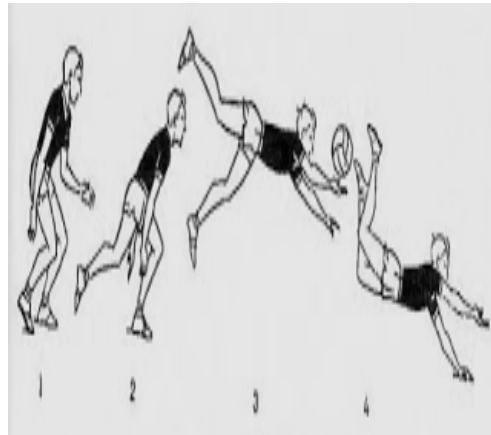


Рис. 67

Після переміщення з останнім кроком виконують випад уперед, а потім поштовхом ноги, що розташовано попереду, посилає тулуб униз – вперед, руки прицьому виносяться уперед (позиції 1–3, рис. 67). Удар по м'ячу у фазі польоту тильною або зовнішньою стороною долоні (позиція 3, рис. 67, позиція 2, рис. 66). Після удару обидві руки витягують уперед і розводять у сторони трохи ширше плечей, тулуб прогинається в грудній та поперековій частинах, голова відхиляється назад. Далі руки ставлять на опору, згинають у ліктях, амортизуючи інерцію руху тіла. Приземлення на груди і далі на живіт – стегна.

Цей прийом вивчають тільки після набування певної фізичної форми (достатній рівень розвитку координації, гнучкості, швидкості сили м'язових груп плечового пояса).

Спеціальні вправи:

– лежачи на животі руки в сторони – вперед, прогнутися в грудній та поперековій частинах тулуба, зігнути ноги в колінах і виконати погойдування на грудях (рис. 68).

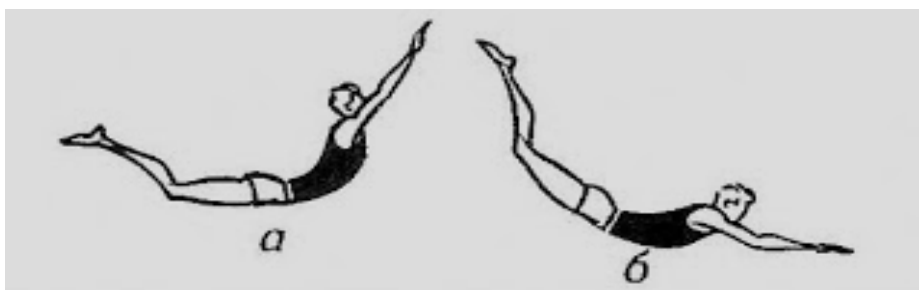


Рис. 68

– з упору лежачи, підняти одну ногу назад – угору, згинаючи руки й відштовхуючись ногою, виконати перекочуванням на груди (рис. 69).

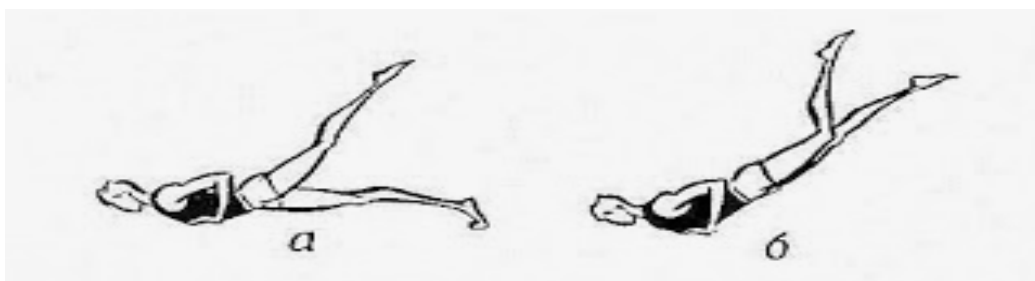


Рис. 69

– перекочування прогнувшись з упору лежачи, зігнувши руки, ногу назад. Відштовхнувшись однією ногою, вийти в упор на руках, прогнутися, перекотитися з грудей на живіт (рис. 70).



Рис. 70

– один гравець в упорі лежачи на руках, інший тримає його за гомілкостопи. Перший гравець згинає руки, а другий посилає тіло першого незначно вперед для перекочування на груди (рис. 71);

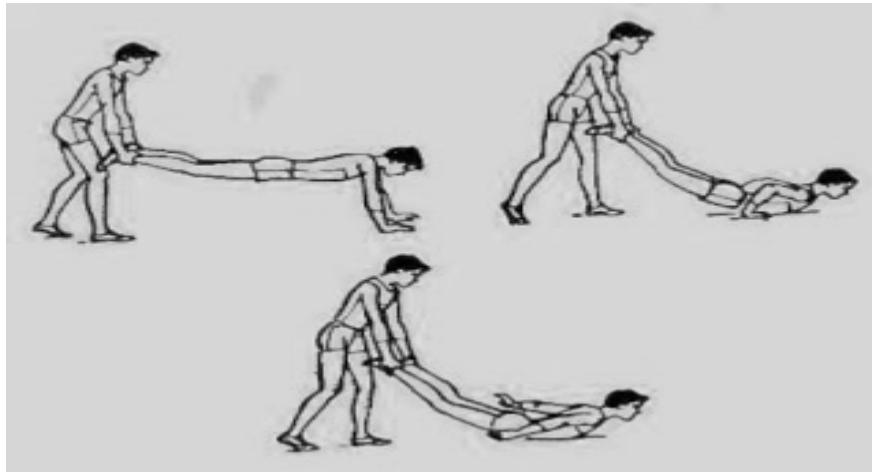


Рис. 71

- з одного кроку з низької стійки поштовхом однієї ноги кидок уперед з перекочуванням на груди;
- у парах один у низькій стійці (глибокий присід), інший накидає м'яч перед гравцем – удар по м'ячу і приземлення на мат.
- те ж, але м'яч накидають трохи далі: крок уперед, кидок, удар, приземлення з перекочуванням на груди;
- те ж, але м'яч накидають за різними напрямками, з різною швидкістю і траєкторією польоту м'яча.

Помилки:

- висока стійка перед прийомом;
- перед приземленням немає прогину в поперековій області тулуба;
- приземлення на прямі руки ;
- ноги перед приземленням не згинаються в колінних суглобах.

4.8. Нападаючий удар

Прямий нападаючий удар у волейболі найбільш складний. Для його виконання необхідно мати хороші фізичними дані, а також поєднувати складні рухові дії, такі, як розбіг, вибір місця для відштовхування, стрибок з замахом для удару по м'ячу. Тому для оволодіння нападаючим ударом необхідно більш тривалий час, ніж для інших технічних прийомів. Перед вивченням нападаючого удару повинні бути освоєні стрибки й верхня пряма подача. Навчання проводити тільки розчленоване, в такій послідовності: стрибок угору з місця поштовхом двома ногами, розбіг разом зі стрибком, ударний рух.

Техніка найбільш поширеного прямого нападаючого удару (рис. 72):

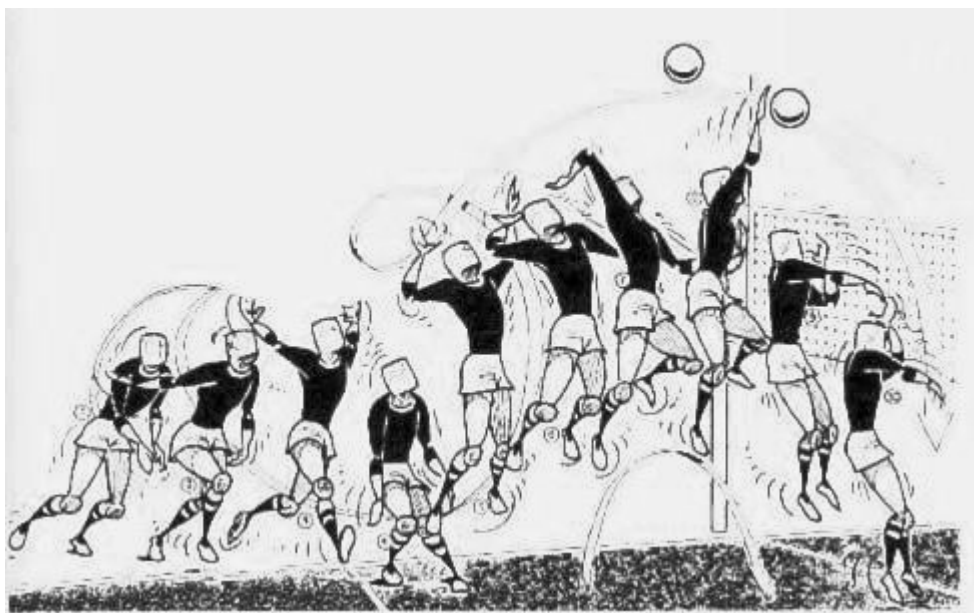


Рис. 72

- з високої стійки, визначивши характер траєкторії польоту м'яча, волейболіст коригує швидкість розбігу (поступово розганяючись), спрямовуючись до місця відштовхування (рис. 72, позиції 1-2);
- далі на останньому кроці розбігу – гальмівний крок на п'яту, виставленої уперед ноги (позиція 3) з махом рук униз – назад;

- приземлення на паралельно поставлені стопи, згинаючи ноги (позиція 4), з маховим рухом рук уперед–угору. Рука, яка не виконує удар затримується на рівні плечей;
- рука виконує замах, згинається в ліктьовому суглобі, плече відводиться назад (позиції 5, 6);
- удар по м'ячу за рахунок згинання тулуба й розгинання руки, що б'є з активною роботою кисті на удар (позиції 7–9);
- приземлення на напівзігнуті ноги (позиція 10).

Таким чином, нападаючий удар включає розбіг (з гальмівним кроком), стрибок (із претензією на удар), відповідно удар по м'ячу й приземлення.

Методика навчання.

Стрибок:

- стрибок із місця вгору з махом руками;
- те ж, але з поворотом на 90, 180, 360 градусів;
- стрибок після одного кроку вперед убік;
- стрибок з підкидного містка;
- зістрибування з піднесення (30–50 см) з наступним стрибком угору з махом рук.

Розбіг:

- широкий крок уперед на п'яту, приставити іншу ногу й стрибок угору (у момент першого кроку руки відвести назад);
- те ж, але виконати швидко;
- те ж, але перший крок на п'яту виконати стрибком (позиція 3, рис. 72);
- те ж, але перший крок невеликий, далі стрибок і стрибок угору з махом рук;
- перший крок невеликий, гальмівною ногою; другий крок невеликий, не гальмівною ногою, далі стрибок на п'яту гальмівною ногою й стрибок угору з махом рук;
- те ж, але дістати предмет на висоті;
- те ж, але розбіг з лінії нападу до сітки.

Удар по м'ячу:

Підготовчі вправи:

- імітація удару (замах руки вперед – угору; інша рука піднімається до рівня плечей у зігнутому положенні) на місці, у стрибку, з розбігу зі стрибком;
- удар по м'ячу, підтримуваного рукою, яка не виконує удар (рис. 73);



Рис. 73

- удар по м'ячу з власного підкидання (як при верхній прямій подачі) на місці, у стрибку, з розбігу (мал. 74–75)

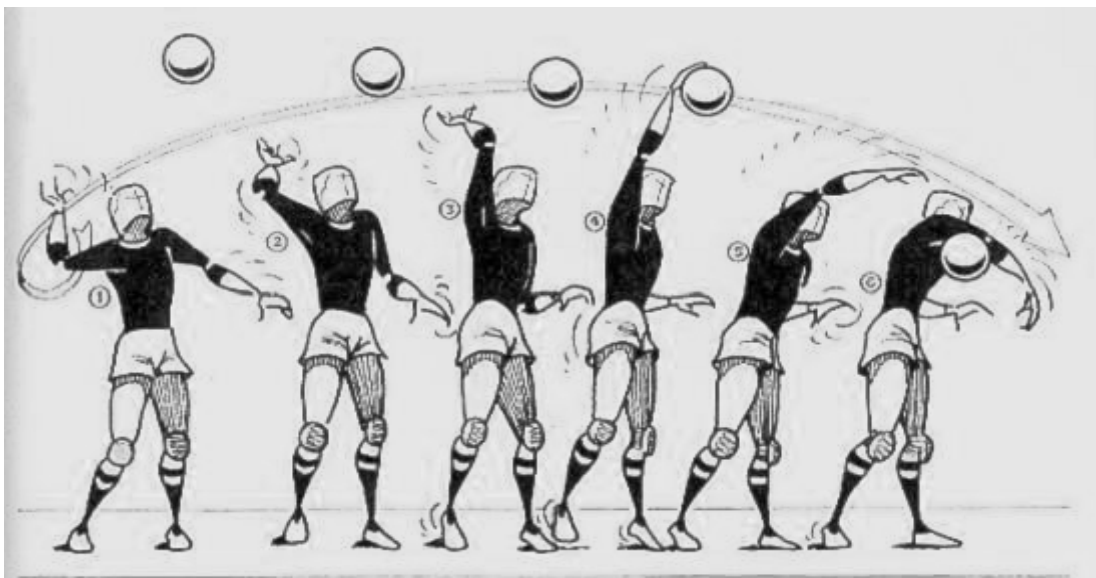


Рис. 74

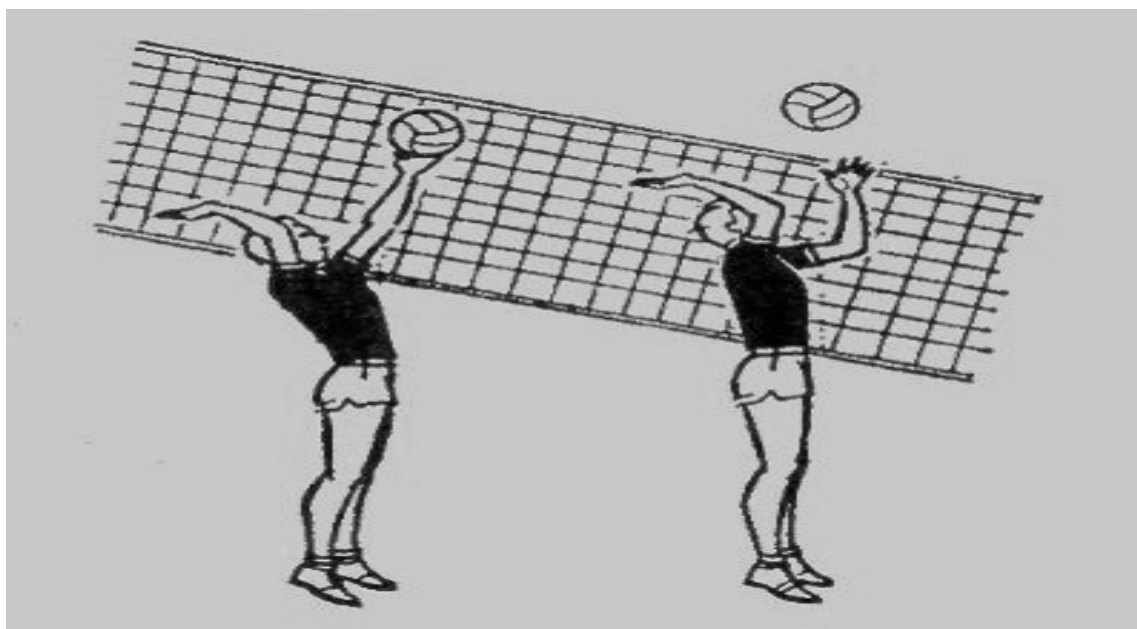


Рис. 75

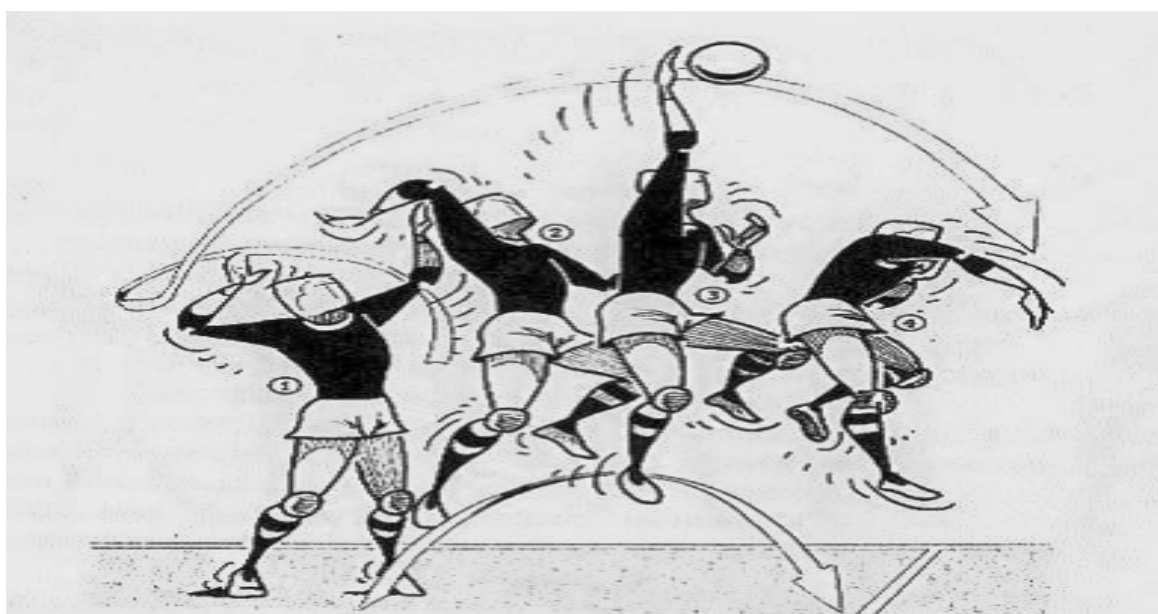


Рис. 76

- удар по м'ячу стоячи на одному коліні;
- удар по підвішеному м'ячу (рис. 77–79);

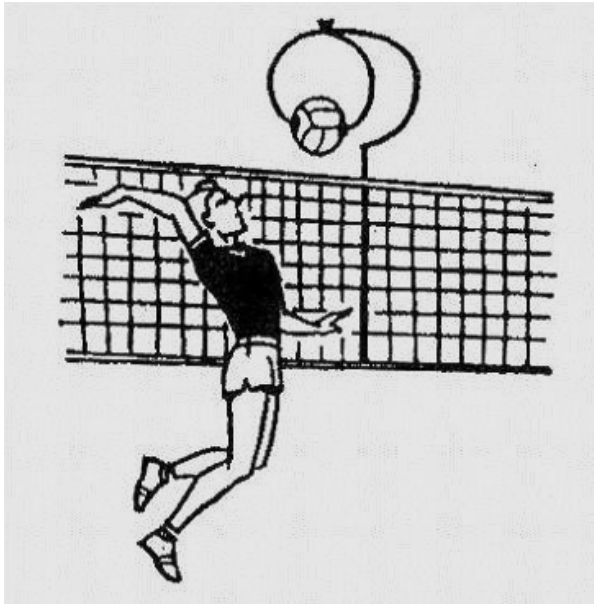


Рис. 77

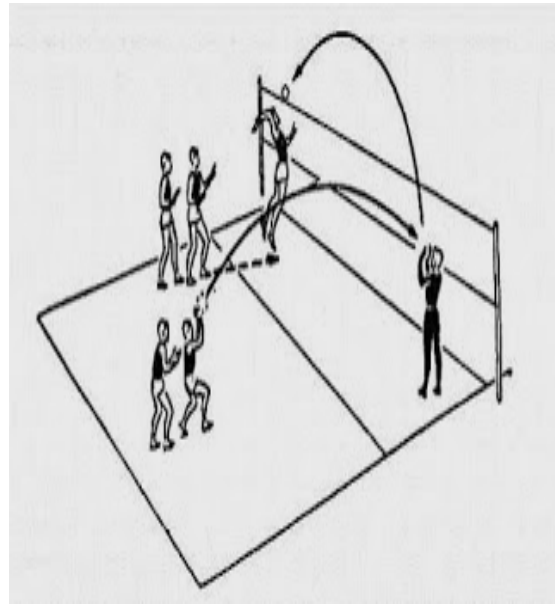


Рис. 78

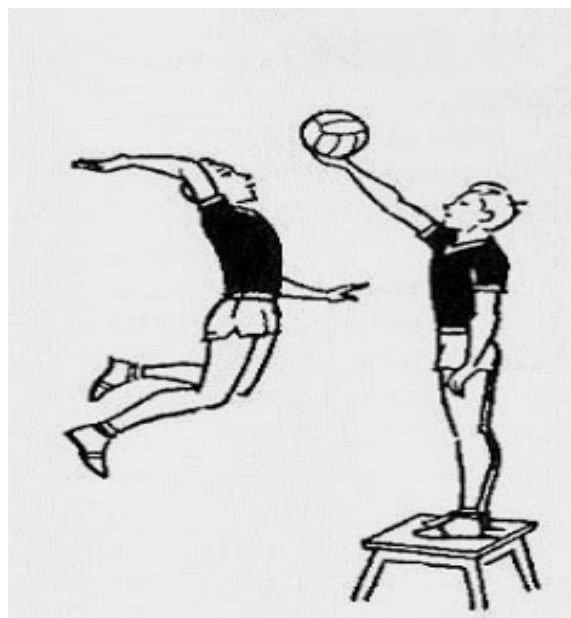


Рис. 79

- удар у стіну на місці й у стрибку з власного підкидання;
- те ж, але м'яч накидає партнер збоку;
- кидки тенісних м'ячів через низьку сітку з місця та з розбігу;
- після розбігу й стрибка зловити м'яч над сіткою (рис. 80);

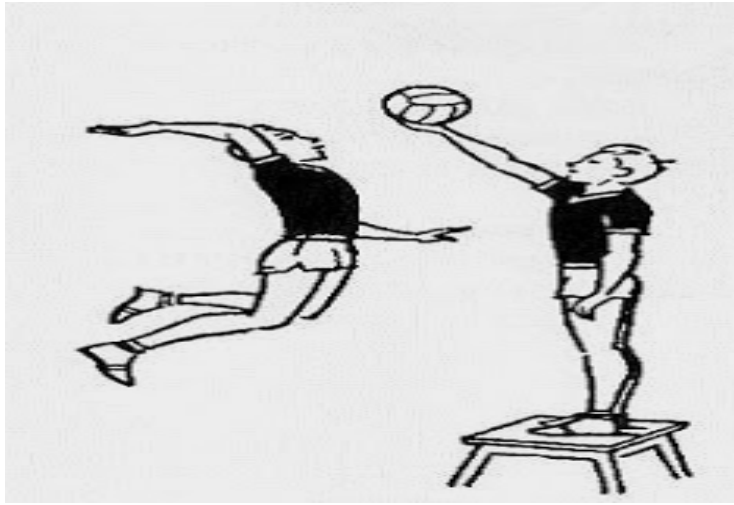


Рис. 80

- удар через сітку, стоячи на підвищенні з власного підкидання;
- те ж, але м'яч накидає партнер;
- удар через низьку сітку в стрибку з власного підкидання з місця і з розбігу (починати з одного кроку).

Спеціальні вправи:

- удар через сітку в стрибку (з накидування м'яча партнером) з місця, з одного, двох, трьох кроків розбіг;
- удар через сітку в стрибку з передачі партнера (рис. 81, 82).

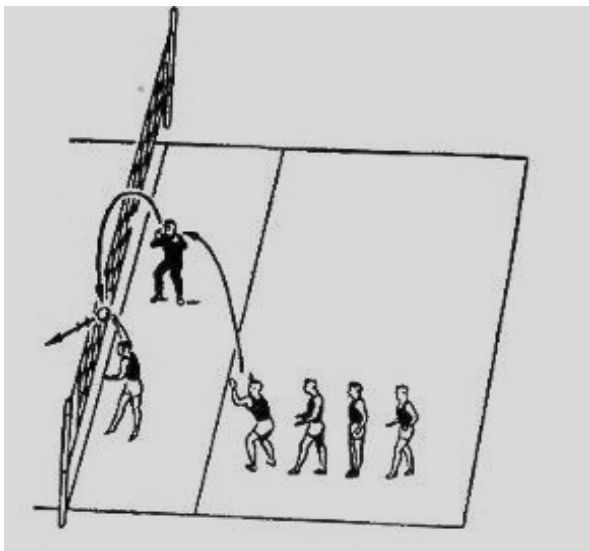


Рис. 81

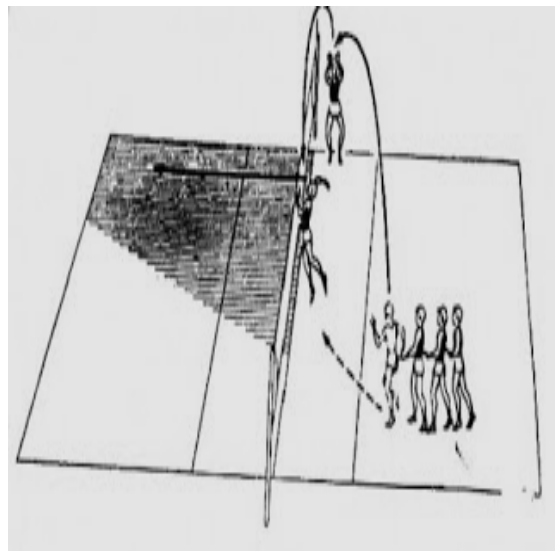


Рис. 82

– удар через сітку в стрибку з передачі м'яча з зони б зв'язуючому гравцеві (рис. 83, 84);

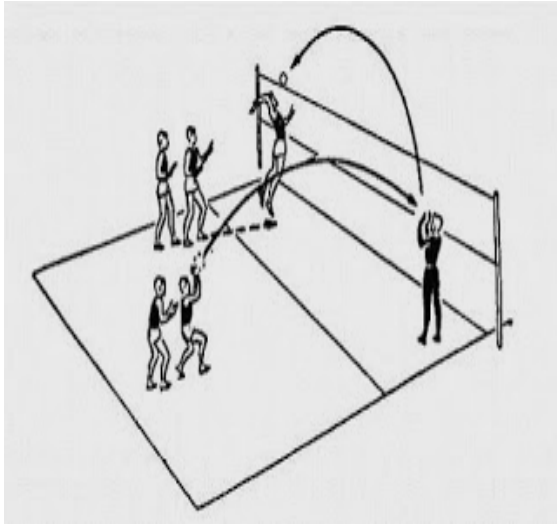


Рис. 83

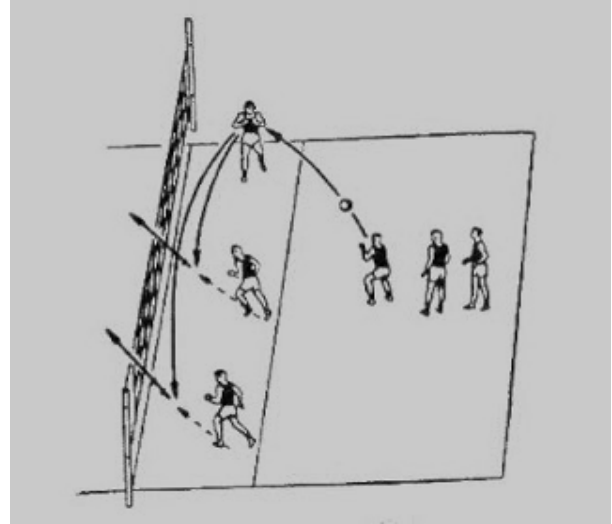


Рис. 84

– те ж, але з прийому м'яча, перекинутого через сітку гравцем із зони б;
– те ж, але після прийому подачі (рис. 85)

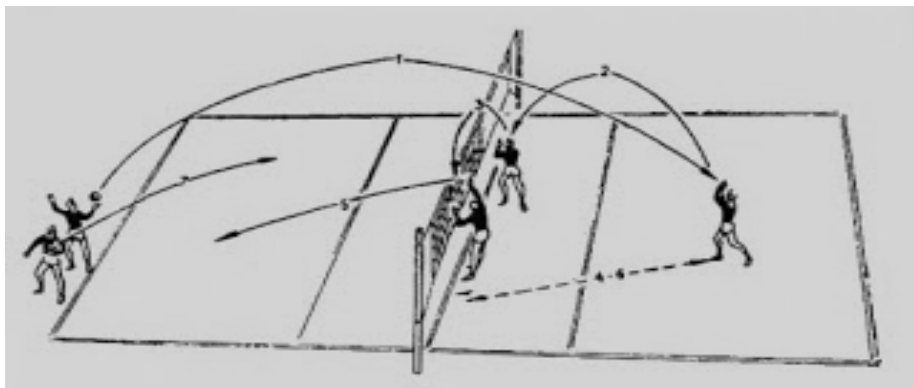


Рис. 85

Помилки:

- відсутність махового руху руки, яка не виконує удар вперед–угору до плеча;
- у момент удару опускання ліктя руки вниз, не активні згинальні рухи кисті;
- ранній чи пізній розбіг;
- приземлення на прямі ноги.

Розділ 5. Спрощені правила та жестикуляція судді

5.1. Спрощені правила проведення змагань

Майданчик.

Являє собою прямокутник 18х9 м. Перешкоди слід усунути від меж майданчика не менш ніж на 2,5 м на літніх майданчиках і на 1,5 м у закритому приміщенні. Його розмір може бути зменшений до 15 м у довжину і 7,5 м у ширину.

Майданчик окреслюють лініями. Короткі лінії майданчика називаються лицьовими, довгі – бічними. Лицьові та бічні лінії створюють кути.

Перпендикулярно до лицьової лінії на відстані 3 м від правого кута за майданчиком проводять лінію завдовжки 15 см. Таку ж лінію проводять поза полем від правого кута як продовження бокової лінії. Цими двома лініями позначають місце подачі.

Середини бокових ліній з'єднують прямою, яка називається середньою лінією. Вона ділить майданчик на дві половини. На кожній половині майданчика на відстані 3 м від середньої лінії паралельно їй проводять лінії нападу.

Частину майданчика, обмежену лініями нападу, середньою та боковими, називають площею нападу.

Сітка.

Поперек майданчика над середньою лінією натягують сітку завширшки 1 м і довжиною 9,5 м. Сітку закріплюють за допомогою троса товщиною до 5 мм або мотузки на двох стояках, розташованих на відстані 0,5–1,5 м від бокових ліній. Верхній край сітки для чоловіків установлюють на висоті 2 м 43 см, для жінок – 2 м 24 см.

Для старшої групи дорослих висота сітки для чоловіків – 2 м 40 см, для жінок – 2 м 20 см. Для змішаних команд тієї ж групи, що складаються з чоловіків і жінок (у будь-якому співвідношенні), верхній край сітки встановлюють на висоті 2 м 43 см або 2 м 40 см.

Для дітей та юнаків сітку встановлюють на висоті:

до 14 років до 16 років до 18 років

Хлопчики та юнаки 2,20 м 2,35 м 2,43 м

Дівчатка та дівчата 2,10 м 2,20 м 2,24 м

М'яч.

Він повинен бути круглим, мати в обхваті 65+1 см і бути вагою перед початком гри 270±10 г. Для дітей 13–14 років маса м'яча – 200–250 г.

Учасники змагань. Вік гравців.

Учасників змагань поділяють на такі вікові групи: 13–14 років, 15–16 років, 17–18 років, 19–35 років, 36 років і старші.

З дозволу лікаря юнаків і дівчат молодшої вікової групи допускають до участі в іграх за команди найближчого старшого віку.

До змагань допускають чоловічі, жіночі та змішані команди (у будь-якому співвідношенні).

Склад команди й зміна гравців.

У грі беруть участь дві команди по 5–6 осіб у кожній. У партії команда може замінити будь-якого основного гравця запасним. Основними гравцями вважають п'ять-шість гравців, які починають гру на початку партії. У кожній команді разом із запасними гравцями повинно бути не більше 12 осіб.

До початку гри в протокол змагань записують прізвища всіх гравців команди. Гравці, не записані в протоколі, можуть бути включені додатково до початку чергової партії.

Заміна гравців і використання перерви здійснюється в момент, коли м'яч перебуває поза грою на вимогу капітана або тренера команди. Заміна гравця відбувається з дозволу судді.

Гравець, який уходить у гру або виходить з неї, повинен мати дозвіл судді. Гравець, усунений суддею до кінця матчу, не може знову повернутися в гру.

Якщо в одній із команд залишилося менше 5 гравців і використані всі запасні гравці для заміни, гру припиняють і цій команді зараховують поразку партії.

У разі нещасного випадку з гравцем суддя зобов'язаний за заявкою капітана команди (якщо в команди використані всі можливості для заміни) припинити гру на 3 хв, після закінчення яких команді зараховують поразку, якщо вона залишається в складі менше 5 осіб.

Костюм гравців.

Форма гравців — довільна спортивна й складається з майки, трусів і взуття. Гравцям дозволено грати в тренувальних костюмах.

Розташування гравців.

Перед кожною подачею м'яча гравці обох команд розташовуються на своїй стороні майданчика у дві лінії по 3 особи. Якщо команда складається з 5 особи — на задній лінії перебувають 2 гравці.

Гравців, що стоять біля сітки, називають гравцями передньої лінії (зони). Вони займають зони 4 (лівий гравець), 3 (центральний) і 2 (правий). Три інші — гравці задньої лінії. Вони повинні розташовуватись далі від сітки, ніж відповідні їм гравці передньої лінії й займають зони 5 (лівий), 6 (центральний) і 1 (правий).

Змінювати взаємне розташування гравців до кінця партії не дозволено. Команди можуть змінити розташування і склад основних гравців лише перед початком нової партії.

Суддівство.

На кожна гру призначають одного суддю. Під час фіксації помилок він повинен пояснити лише ті, які можуть викликати сумнів у гравців або глядачів.

Правила гри.

Рахунок і результат гри. Гра складається з трьох партій. Якщо команда набрала 15 очок з перевагою не менше, ніж 2 очки, вважають, що вона виграла партію. Виграш двох партій із трьох приносить команді перемогу.

Якщо гру з якихось причин було зупинено, але не відкладено, вона продовжується з того рахунку і з тим самим розташуванням гравців на майданчику, що було до перерви.

Якщо гру з якихось причин відкладено, досягнутий результат анулюють і рахунок після відновлення гри починають знову.

Тривалість гри й вибір сторін. Зустрічі команд складаються з трьох партій. Змагання закінчується після виграшу однієї з команд двох партій.

Перед початком змагання суддя проводить жеребкування на право вибору сторони або подачі. Якщо команда, яка витягла жереб, обере подачу, друга команда набуває права вибору сторони.

Після закінчення першої партії команди міняються сторонами й подачу починає друга команда. Перед третьою партією роблять 5-хвилинну перерву й суддя знову розіграє право вибору сторони або подачі.

У третій партії, коли одна з команд набрала 8 очок, роблять зміну сторін без перерви. Подачу в цьому випадку виконує той самий гравець, який подавав до зміни сторін.

Початок гри й подача. Подачу виконують після оголошення рахунку суддею, який проводить гру. У разі подачі м'яча до оголошення рахунку, його переграють. Гравець, що подає, стає за майданчиком на місце подачі, підкидає м'яч й ударом однієї руки направляє його на бік суперника.

Якщо після підкидання м'яча гравець промахнувся, подачу повторюють. Подачу вважають правильною, якщо м'яч пролетить над сіткою, не торкнувшись її.

Під час подачі гравець може розбігтися, підстрибнути й після її здійснення приземлитися в межах майданчика.

Перехід подачі. Гравець, який виконує подачу, продовжує її до тих пір, поки він або його команда не допустить помилки. Після цього право подачі переходить до іншої команди.

Зміна місць. За умови виграші права на подачу подавати починає той гравець, який розташований на передній лінії в зоні 2. Усі гравці при цьому переміщуються на одне місце в напрямку за годинниковою стрілкою. Така зміна місць відбувається завжди, коли команда виграє подачу.

Удари по м'ячу. М'яч можна відбивати руками будь-яким способом. Торкання м'яча до тіла вище пояса прирівнюються до удару. Кожна команда повинна відбити м'яч не більше ніж за три удари, не даючи йому впасти на землю. Один і той же гравець не має права торкатися м'яча двічі підряд (крім випадку блокування).

Гра двох. Одночасне торкання м'яча двома гравцями однієї команди вважають за два удари. Жоден із них не має права виконувати третій удар.

Торкання м'яча двома або трьома гравцями однієї команди при одночасному груповому блокуванні вважають за один удар.

Гра від сітки. Якщо м'яч під час гри торкнувся до сітки, він залишається в грі. Торкання гравцем сітки під час гри вважають помилкою.

При обриві сітки м'яч має бути переграний незалежно від того, коли це трапилось (за винятком подачі).

Перенесення рук над сіткою і блокування. Перенесення рук над сіткою й торкання при цьому м'яча на стороні суперника при блокуванні не є помилкою. Однак виконувати удар по м'ячу, що перебуває на стороні суперника, заборонено.

Будь-який гравець, що торкнувся м'яча при блокуванні, має право зробити ще один удар.

Перехід середньої лінії. Не вважають помилкою, якщо гравець стане на середню лінію, не переходячи її; також не вважають помилкою ненавмисне перехилення тіла над середньою лінією, якщо гравець при цьому не зачепить суперника.

Дії гравців задньої зони. Гравцям задньої лінії (зони) дозволено відсилати м'яч на сторону суперника з площі нападу або з уявного продовження її в сторони лише в тому випадку, якщо м'яч перебуває нижче верхнього краю сітки. Гравці задньої лінії, що перебувають за лінією нападу або за її уявним продовженням, можуть відбивати м'яч на сторону суперника будь-яким способом, причому після удару їм дозволено приземлитися на площі нападу.

Гравцям задньої лінії не дозволяється блокувати м'яч, але участь гравця задньої лінії в блокуванні, яке не відбулося, не є помилкою.

Вихід м'яча з гри. М'яч, що перелетів за лицьову або бічну лінію майданчика, вибув із гри, якщо він торкнувся землі, волейбольного стояка або до іншого предмета. При виході м'яча з гри вважають, що команда, яка останньою володіла м'ячем, програла очко або подачу.

Гравцям дозволено вибігати за межі свого майданчика для прийому м'яча. Використання гравцем сторонніх предметів для опори при ударі вважають помилкою.

Торкання гравцем сторонніх предметів (у тому числі й волейбольних стояків) після удару дозволено.

Вважають помилкою, якщо м'яч після удару торкнеться гілок дерев, стелі, предметів, що звисають зі стелі, тощо.

Програш м'яча й подачі. М'яч вважають проганим командою, що приймає, а команда, що подає, втрачає подачу, коли:

- а) м'яч торкнувся землі;
- б) команда вдарила м'яч більше 3 разів;
- в) м'яч був затриманий або кинутий;
- г) м'яч торкнувся до тіла гравця нижче пояса;
- д) гравець торкнувся до м'яча 2 рази підряд (за винятком блокування);
- е) гравець торкнувся до сітки або антени;
- є) гравець торкнувся до м'яча, що перебуває на стороні суперника;

з) м'яч приземлився за майданчиком або вибитий під сітку; м'яч торкнувся до якогось предмета поза майданчиком, гравець торкнувся до м'яча, використавши для опори якийсь предмет (лаву, стіну тощо);

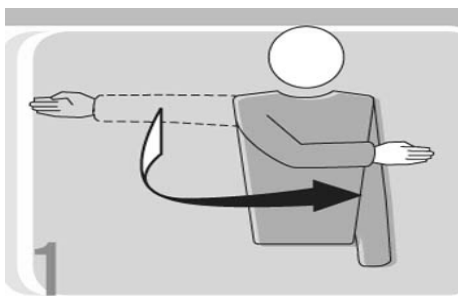
і) гравець при нападаючому ударі або блокуванні скористався підтримкою партнерів.

Якщо два гравці протилежних команд допустять помилку одночасно (торкання сітки тощо), то помилку не зараховують і м'яч переграють.

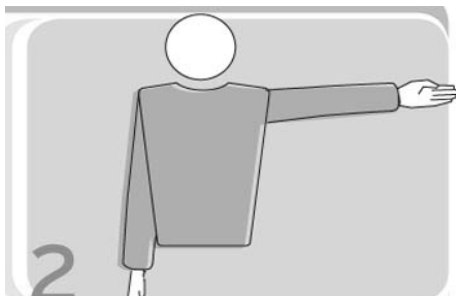
Команда, що подає, втрачає подачу в таких випадках:

- а) якщо подачу виконано не в чергу;
- б) якщо при подачі м'яч перелетів через сітку за допомогою інших гравців;
- в) якщо подачу виконано не з місця подачі;
- г) якщо в момент подачі гравець наступив на лінію майданчика або переступив через неї;
- д) якщо при подачі м'яч торкнувся сторонніх предметів.

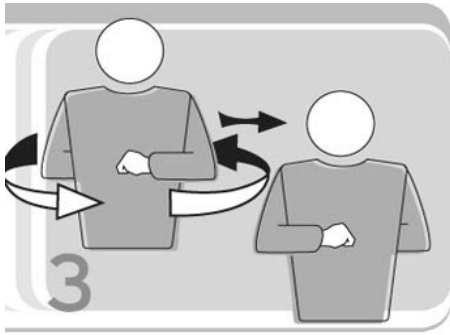
5.2. Суддівські жести



1. Дозвіл на подачу
Рух рукою, що вказує напрям подачі
Жест першого судді.

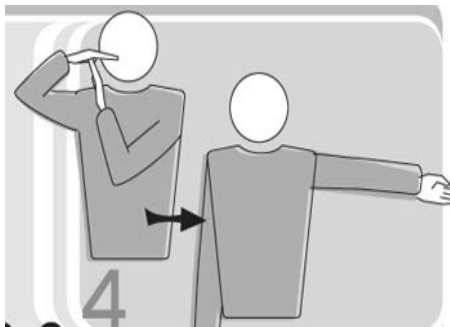


2. Подає команда
Рука витягнута в напрямку подачі команди
Жест першого і другого судді.



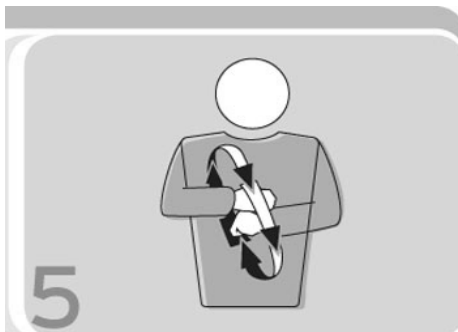
3.Зміна сторін майданчика

Підняти обидва передпліччя: одне перед грудьми, інше - за спиною; потім поміняти позицію рук
Жест першого судді



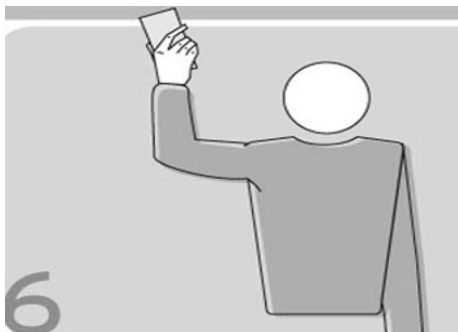
4.Перерва (тайм-аут)

Долоня однієї руки над піднятими вгору пальцями іншої руки (у формі букви Т). Потім однією рукою вказати в сторону команди, що зробила запит перерви
Жест першого і другого судді



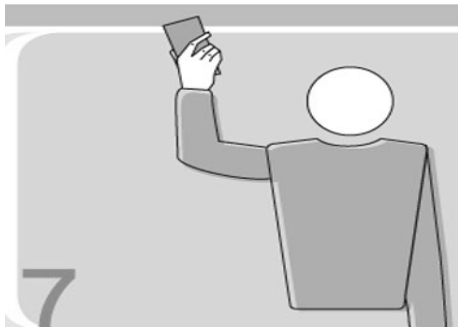
5. Заміна

Круговий рух передпліччя один навколо одного
Жест першого і другого судді.



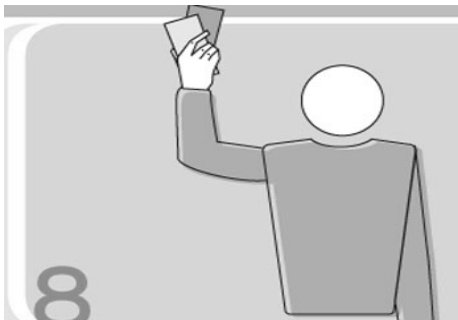
6.Попередження за неправильне поведження

Показати жовту картку для попередження
Жест першого судді.



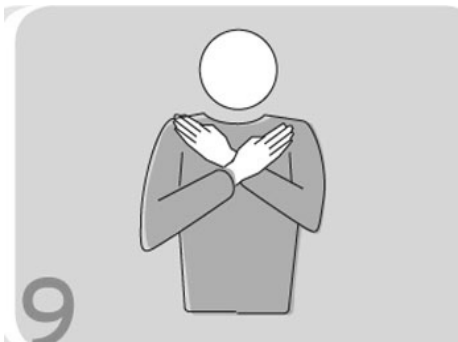
7. Видалення

Показати червону картку для видалення
Жест першого судді.



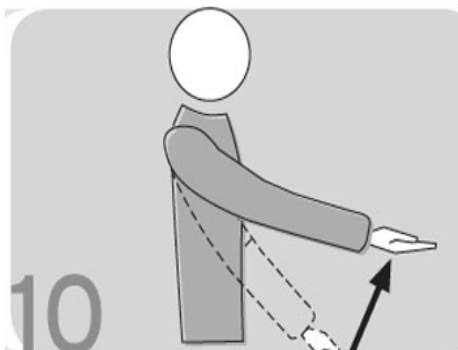
8. Дискваліфікація

Показати обидві картки (жовту і червону) одночасно в
одній руці для дискваліфікації
Жест першого судді.



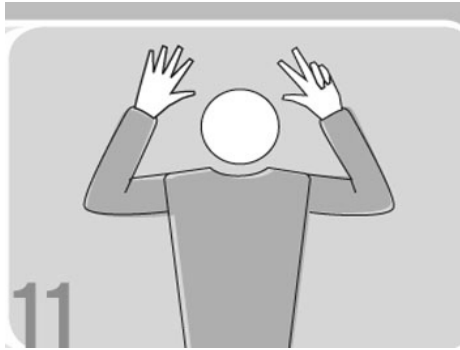
9. Кінець партії (або матчу)

Схрестити передпліччя з витягнутими кистями перед
грудьми
Жест першого і другого судді.

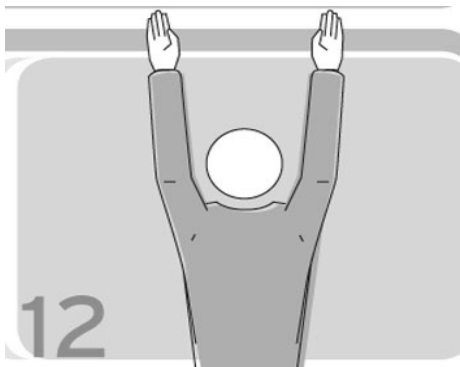


10. М'яч не підкинуто при ударі на подачі

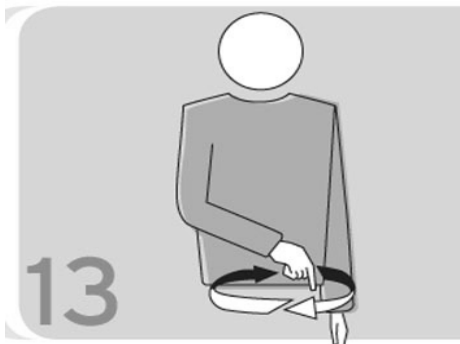
Підняти витягнуту руку з долонею, зверненою вгору
Жест першого судді.



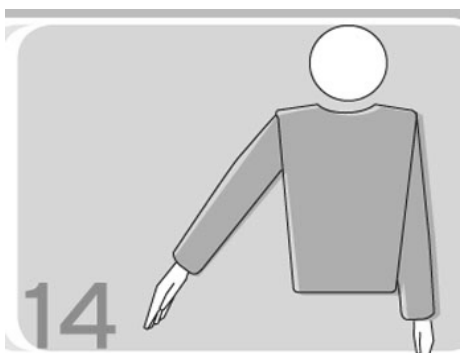
11. Затримка при подачі більше 8 секунд
Підняти вгору вісім розведених пальців
Жест першого судді.



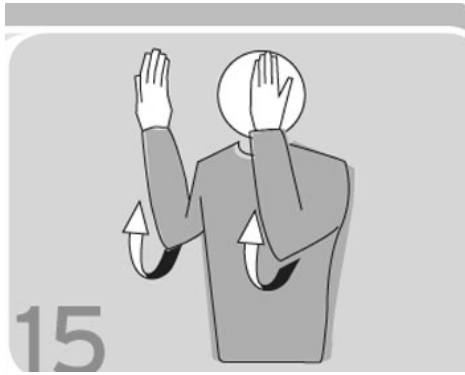
12. Заслін
Підняти обидві руки вертикально вгору долонями
вперед
Жест першого і другого судді.



13. Помилка в розстановці або при переході
Зробити круговий рух вказівним пальцем
Жест першого і другого судді.

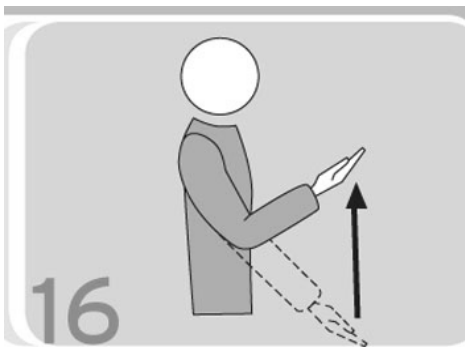


14. М'яч "в полі"
Вказати рукою з випрямленими пальцями на підлогу
Жест першого і другого судді.



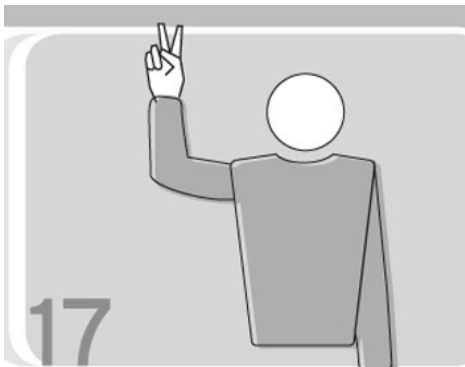
15. М'яч "за" (аут)

Підняти передпліччя вертикально з випрямленими кистями долонями, зверненими до тіла
Жест першого і другого судді.



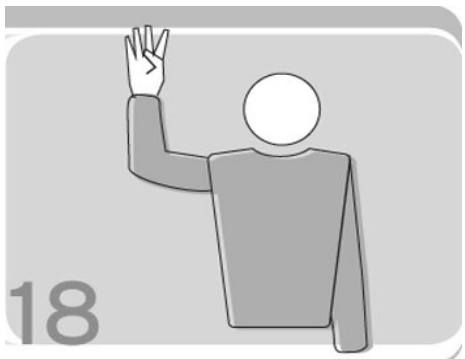
16. Затримка м'яча

Повільно підняти передпліччя з долонею, зверненою вгору
Жест першого судді.



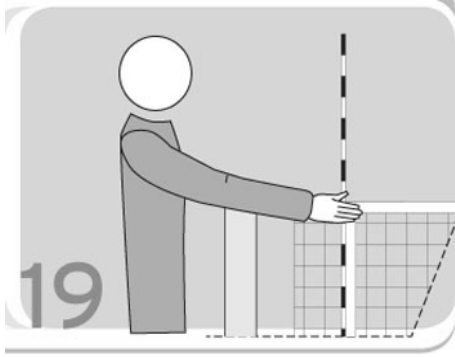
17. Подвійне торкання

Підняти два пальці розведених
Жест першого судді.

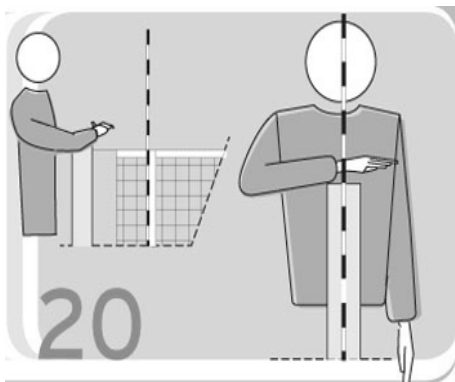


18. Чотири удари

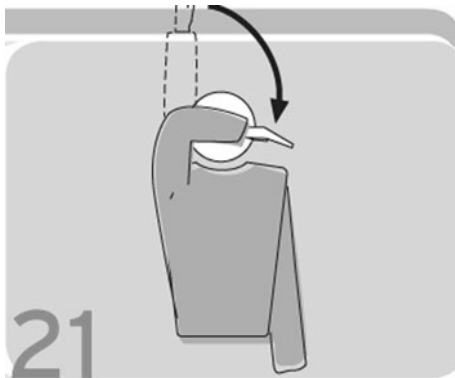
Підняти чотири пальці розведених
Жест першого судді.



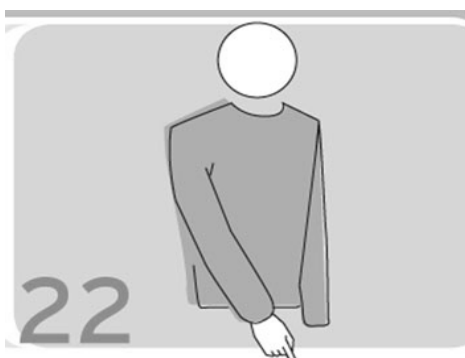
19. Торкання гравцем сітки або попадання в сітку
Торкнутися сітки з відповідної сторони
Жест першого і другого судді.



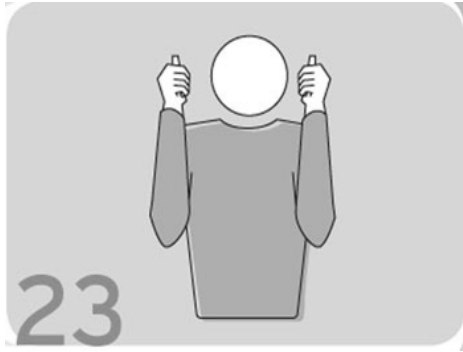
20. Гра поверх сітки на стороні суперника
Розташувати руку над сіткою долонею вниз
Жест першого судді.



21. Помилка при атакуючому ударі гравця задньої лінії
або ліберо, або атака на подачі суперника, або
виконання ліберо передачі зверху з передньої лінії
Зробити рух вниз передпліччям з відкритою кистю
Жест першого і другого судді.



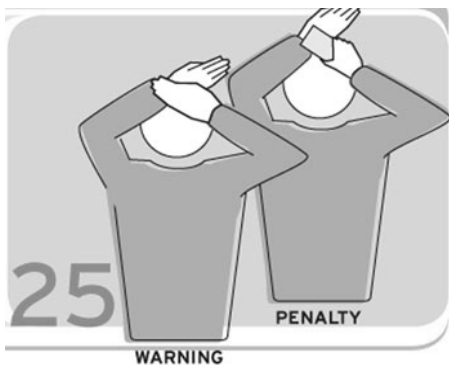
22. Перехід середньої лінії (проникнення під сіткою на
бік майданчика суперника) або вихід гравця за межі
майданчика в момент виконання подачі
Показати на середню або відповідну лінію
Жест першого і другого судді.



23. Обопільна помилка та перегравання м'яча
Підняти великі пальці рук вертикально вгору
Жест першого судді.



24. Торкання м'яча
Провести долонею однієї руки по пальцях іншої руки,
утримуваної вертикально
Жест першого і другого судді.



25. Попередження за затримку часу, зауваження за
затримку часу
Накрити зап'ястя однієї руки відкритою долонею іншої
(попередження), або показати на зап'ясті жовтою
карткою (зауваження)
Жест першого судді.

Список використаних джерел

1. Бальсевич, В. К., Лубышева, Л. И. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры, – 1995.
2. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Олимпия–Пресс, 2007. – 56 с.
3. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. М. : ФиС, 1991. – 288 с.
4. Борисов О. О. Основы теорії і методики викладання волейболу і футболу. – К. : «Люксар», 2004. – 664 с.
5. Вербицкий А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А. А. Вербицкий. М. : Высшая школа, 1991. – 206 с.
6. Войнов В. М., Федотов О. Є., Головатий В. М., Зганяйко Г. В., Спортивні ігри: Навчально–методичний посібник. – Черкаси. – 1998. – 86 с.
7. Голомазов С. В. Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательных действий : автореф. дис. . д-ра пед: наук : 13.00.04 / С. В. Голомазов. М., 1996. – 42 с.
8. Демчишин А. А., Ю. Д. Железняк. Основы волейбола. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 166 с.
9. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
10. Зайцев Г. К. Потребностно–мотивационная сфера физического воспитания студентов / Г. К. Зайцев // Теория и практика физической культуры. –1993. – 224 с.
11. Зефирова Е. В., Платонова В. А., Удин Е. Г. Начальное обучение технике передачи двумя руками сверху в волейболе : Методическое пособие. – Киев. – 1999. – 77 с.
12. Ивойлов А. В. Волейбол для всех. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.

13. Ивойлов А. В. Волейбол. – Минск : Высшая школа, 1972. – 144 с.
14. Ивойлов, А. В. Волейбол: учебник для институтов физ. культуры / А. В. Ивойлов, Ю. Д. Железняк. М. : Физкультура и спорт, 1990. – 230 с.
15. Лоу Б. Красота спорта / Пер. с англ. – М. : Радуга, 1984. – 256 с.
16. Оинума С. Ю. Уроки волейбола. / Пер. с яп. Клещев Ю. Н. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
17. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 135 с.
18. Пименов М. П. Волейбол. – К. : Здоров'я, 1975. – 95 с.
19. Піменов М. П. Ігрова підготовка волейболістів. – К. : Здоров'я, 1967. – 212 с.
20. Пономарев Н. И. Волейбол : правила соревнований. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 206 с.
21. Спорт в современном обществе. Под общ. ред. В. М. Выдрин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 72 с.
22. Спортивні ігри з м'ячем: правила / А.І. Дубенчук. – Х.: Торсінг Плюс, 2006. – 288 с.
23. Стибиц Ф. Волейбол. – М. : Физкультура и спорт, 1960. – 223 с.
24. Фидлер М. И. Волейбол – М. : ФиС, 1982. – 148 с.
25. Фурманов А. Г. Волейбол в школе – К. : Радянська школа, – 1987. – 184 с.
26. Фурманов В. Г. Студенческий волейбол – Минск : «Высшая школа», – 1983. – 176 с.
27. Чапурин М. Н. Педагогические условия обучения волейболу в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов
28. Чехов О. С. Основы волейбола / О. С. Чехов . – М. : ФиС , 1983. – 172с.

Навчально – методичне видання

Тучинська Т..... А.....
Руденко Є..... В.....

ВОЛЕЙБОЛ

Навчально – методичний посібник

Комп'ютерний набір: *С. В. Руденко*
Редагування: канд. філол. наук., доц. *Т. В. Щербина*
Комп'ютерне верстання: *С. Ф. Старова*

Підписано до друку2013. Формат 60x84/16
Ум. друк. арк. 3,7. Тираж пр. Зам. №

Видавець і виготовлювач

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Адреса: бульвар Шевченка, 81, м. Черкаси, Україна, 18031

Тел. (0472) 37-13-16, факс (0472) 35-44-63,

e-mail: vydav@cdu.edu.ua, <http://www.cdu.edu.ua>

Свідоцтво про внесення до державного реєстру
суб'єктів видавничої справи ДК № 3427 від 17.03.2009 р.