

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ВОЛЕЙБОЛ

У двох частинах

Частина 1

Методичні вказівки
до практичних занять для здобувачів вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня денної форми здобуття освіти

Електронний ресурс

Харків – 2025

Рецензенти:

Володимир Темченко – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна;

Юрій Британ – кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри сучасних оздоровчих технологій навчально-наукового інституту «УПА» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.

*Затверджено до розміщення в мережі Інтернет рішенням Науково-методичної ради
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
(протокол № 11 від 25 червня 2025 року)*

Фізичне виховання. Волейбол. У двох частинах. Частина 1 : методичні вказівки до практичних занять для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної форми здобуття освіти [Електронний ресурс] / уклад. Н. Ю. Корольова. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2025. – (PDF 37 с.)

Методичні рекомендації розраховані на вирішення освітніх завдань для широкого кола фахівців та студентів закладів вищої освіти на практичних заняттях з фізичного виховання.

Призначено для організації, планування та проведення практичних занять з фізичного виховання, волейбол.

УДК 796.07

© Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна, 2025

© Корольова Н. Ю., уклад., 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1.1. Стійки гравця.....	7
1.2. Переміщення.....	9
1.3. Вихідні положення.....	11
1.4. Прийом та передача м'яча	12
1.5. Нападаючі удари	16
1.6. Блокування.....	20
1.7. Подачі.....	29
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	36

ВСТУП

Волейбол - найдоступніший і найпоширеніший вид спортивної гри. Це чудовий засіб залучення студентства до систематичних занять фізичною культурою та спортом, а також до активного відпочинку. Нескладна тактика та відсутність безпосередньої боротьби за м'яч із суперником роблять гру загальнодоступною. Навантаження ж, що впливають на організм студентів досить помірні. Найсильніше фізично впливає вправа – біг використовується у малих дозах.

Інтенсивність основних рухів у волейболі (удари по м'ячу, ривки на 2-6 м. та стрибки) залежать від темпу гри, який можна варіювати в широких межах.

Гра у волейбол сприяє розвитку м'язового апарату, допомагає виробленню таких життєво необхідних якостей як швидкість реакції, спритність, витривалість; зміцнює дихальну, серцево-судинну та м'язову системи; знімає розумову втому. Ігрові прийоми, що виконуються в стрибку, наприклад передача м'яча та блокування, є хорошим коригуючим засобом. Волейбол надає позитивний вплив на організм, не перевантажуючи його основні системи та органи. Він привчає до колективних дій, уміння підкорити свої особисті інтереси інтересам команди, вчить дисциплінувати, надавати допомогу партнеру.

Волейбол допомагає вирішувати низку основних завдань: розвивати вибухову силу, різкість, швидкість реакції та точність координації – якості, такі необхідні під час виконання темпових вправ.

Багатогранність волейболу, його доступність, нескладне матеріальне забезпечення, відносно невелика технічна складність, підкреслює його місце в арсеналі засобів боротьби за здоров'я.

Такий волейбол - гра сміливих, темпераментних, рішучих, фізично розвинених, що володіють миттєвою реакцією і кмітливістю. Залишаючись грою, розвагою, він є відмінним засобом фізичного розвитку людини.

Усі вправи поділені на основні та допоміжні:

Основні - це вправи з техніки, тактики гри у волейбол, тобто специфічні вправи, що становлять сутність волейболу.

Вправи з техніки удосконалюють той чи інший технічний прийом, вправи з тактики сприяють навчанню індивідуальним, груповим та командним тактичним діям, прийнятим у волейболі. У навчальній грі вдосконалюються фізичні якості, технічні прийоми та тактичні вміння.

Допоміжні вправи сприяють оволодінню основними вправами та різнобічній підготовці студентів. Вони поділяються на загальнорозвиваючі та спеціальні:

Загальнорозвиваючі вправи забезпечують різнобічну фізичну підготовку студентів. При їх проведенні використовують засоби гімнастики, акробатики, легкої атлетики та рухливих ігор, таких як:

Біг із різною швидкістю в процесі розминки.

Загальнорозвиваючі вправи.

Вправи для розвитку сили: спинання розгинання рук в упорі лежачі (віджимання), присідання, акробатичні вправи.

Стрибки.

Естафети.

Вправи зі штангою.

Гра у баскетбол, футбол, регбі.

Волейбольні переміщення у поєднанні з акробатичними вправами.

Човниковий біг.

Спеціальні вправи прискорюють та полегшують навчання студентів прийомам та тактичним діям у волейболі, оволодінні ігровими навичками. Вони у свою чергу поділяються на підготовчі (розвиток спеціальних фізичних здібностей) та підвідні (безпосередньо спрямовані на оволодіння структурою технічних прийомів). Останні створюють умови для правильного виконання технічного прийому та виключають виникнення ряду помилок, на виправлення яких потрібно багато часу, наприклад:

Кидки м'яча в підлогу, нападаючі удари в підлогу (у парах).

Передача м'яча зверху, знизу (у парах).

Гра у захисті (у парах).

Нападаючи удари різними способами з усіх номерів.

Подачі (у парах).

Прийом подач (у парах).

Гра у захисті (у трійках, у четвінках, у п'ятірках).

Нападаючи удари проти одинарного, подвійного, потрійного блоку.

Взаємодія гравців проти одинарного, подвійного та потрійного блоку.

Розіграш тактичних комбінацій у розстановках: проти одинарного, подвійного, потрійного блоку.

гра 3×3; 4×4; 5×5.

Підготовчі вправи розвивають якості, що необхідні для оволодіння технікою гри у волейбол, зміцнюють кисті, збільшують їх рухливість (акробатичні та стрибкові вправи, вправи з набивними і тенісними м'ячами) і спрямовані на формування тактичних умінь (розвиток швидкості реакції, орієнтування, моменти гри тощо). Підбирають підготовчі вправи щоб вони були пов'язані з технічними прийомами, що вивчаються на занятті, та готували до вивчення нових технічних прийомів на наступних заняттях. Підготовчі вправи для розвитку швидкості реакції та орієнтування, швидкості переміщення та стрибучості обов'язково проводять протягом усього навчального процесу.

I. ТЕХНІКА ГРИ В ВОЛЕЙБОЛ

У техніці волейболу розрізняють: вихідне положення та три фази – підготовчу, основну та заключну. Такий поділ є логічно виправданим.

Розчленування технічного прийому на фази відбувається на підставі своєрідності структури окремих рухів у цілісному руховому акті. Крім того, деякі фази можуть бути поділені на мікрофази.

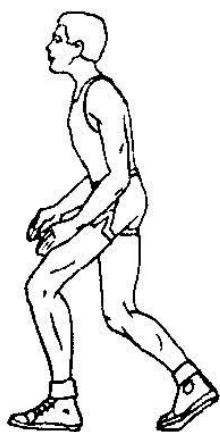
Техніка волейболу складається із стійок гравця, пересування по майданчику, передач м'яча, нападаючих ударів, блокування та подачі.

Техніка волейболу є основним засобом тактики. З вдосконаленням техніки волейболістів з'являється можливість для поступового переходу в грі до більш складного нападаючого удару, індивідуальним тактичним діям, тактичним комбінаціям та системам гри та, навпаки, недостатня технічна підготовленість обмежує тактичні можливості волейболістів.

1.1. Стійки гравця

Стійкою у волейболі називається положення гравця, зручне для здійснення переміщень по майданчику та виходу у вихідне положення для виконання технічного прийому.

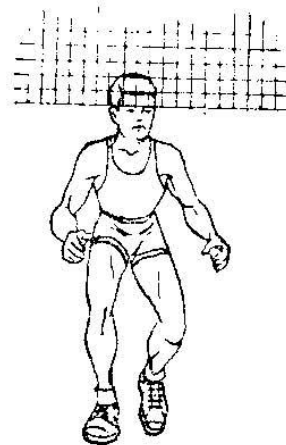
Залежно від майбутніх ігрових дій волейболіст займає специфічну стійку, раціональну для певного виду дії. Наприклад, стійка, що передують нападаючому удару (мал. 1), значно відрізняється від стійки, що застосовується при виборі місця прийому м'яча від нападаючого удару (мал. 2). А стійка гравця, який готується до блокування (мал. 3), відмінна від стійки волейболіста, який чекає на м'яч від удару або подачі противника.



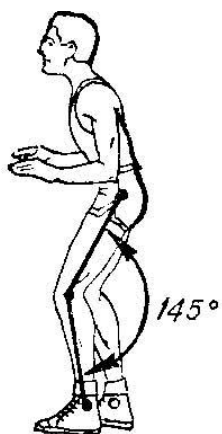
Мал. 1



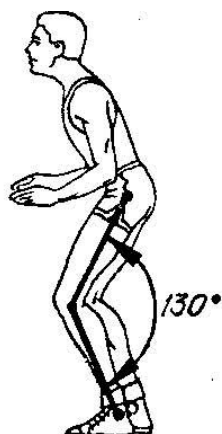
Мал. 2



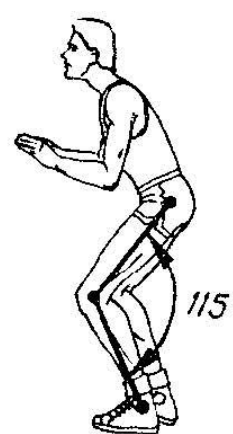
Мал. 3



Мал. 4



Мал. 5



Мал. 6

Стійка характеризується динамічністю та рухливістю опорно-рухового апарату гравця, що досягається внаслідок перенесення ваги на передню частину стопи, згинання ніг у суглобах та незначного нахилу тулуба вперед. При цьому передпліччя зігнутих у ліктьових суглобах рук знаходяться на рівні поясу.

Увага гравця зосереджена на м'ячі, діях своїх партнерів та гравців команди противника. Перебуваючи в ігровій стійці, волейболіст іноді трохи переміщається з боку в бік або переносить вагу тіла з однієї ноги на іншу. Це сприяє більш швидкому включенню м'язового апарату в роботу під час пересування студента-спортсмена на майданчику.

Висота стійки визначається ступенем згинання ніг у колінних суглобах. Залежно від кута згинання ніг розрізняються висока (мал. 4), середня (мал. 5) та низька (мал. 6) стійки. Крім того, існує ще багато стійок, які можна приблизно віднести до того чи іншого різновиду.

1.2. Переміщення

Переміщення в грі застосовуються при виборі місця для атакуючих і захисних дій. Переміщення волейболіста бувають найрізноманітніші.

Особливості переміщень обумовлені характером виконання дій.

Однак усі види переміщень поєднують плавність та «м'якість» їх виконання, що досягається завдяки неповному випрямленню ніг у колінних суглобах та відсутності махових рухів руками.

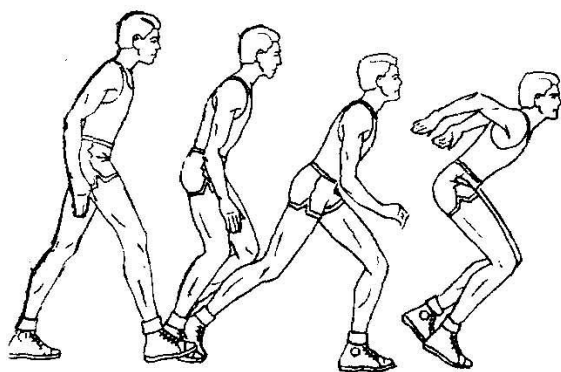


Рис. 12

Мал. 7

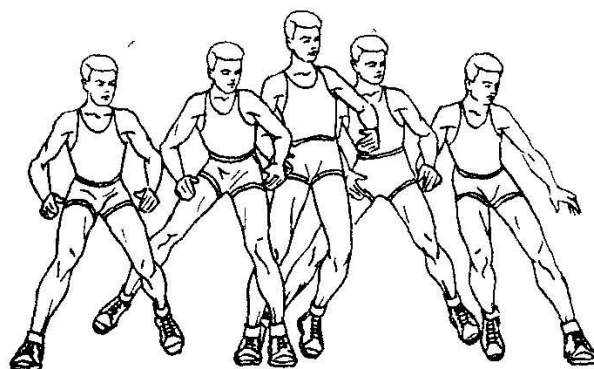
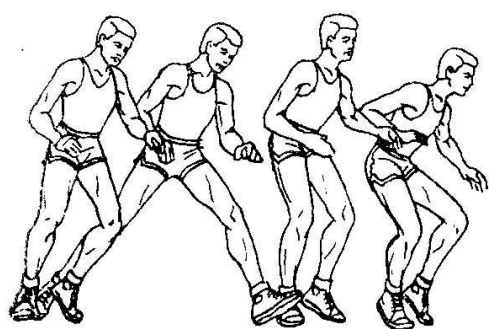


Рис. 13

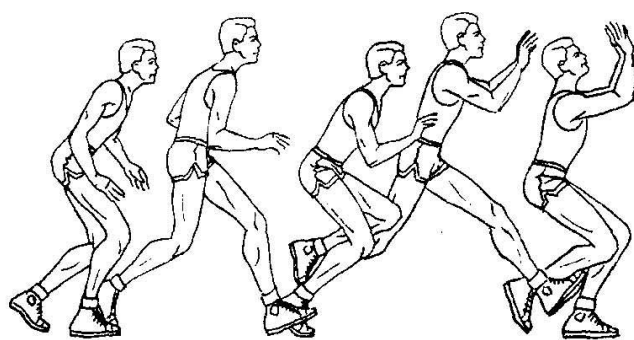
Мал. 8

Переміщення волейболіста для виконання нападаючого удару показано на мал. 7, два способи переміщення (приставним та звичайним кроком) для блокування зображені на мал. 8-9. Переміщення гравця вперед передачі м'яча зображено на мал. 10, а переміщення назад – на мал. 11.

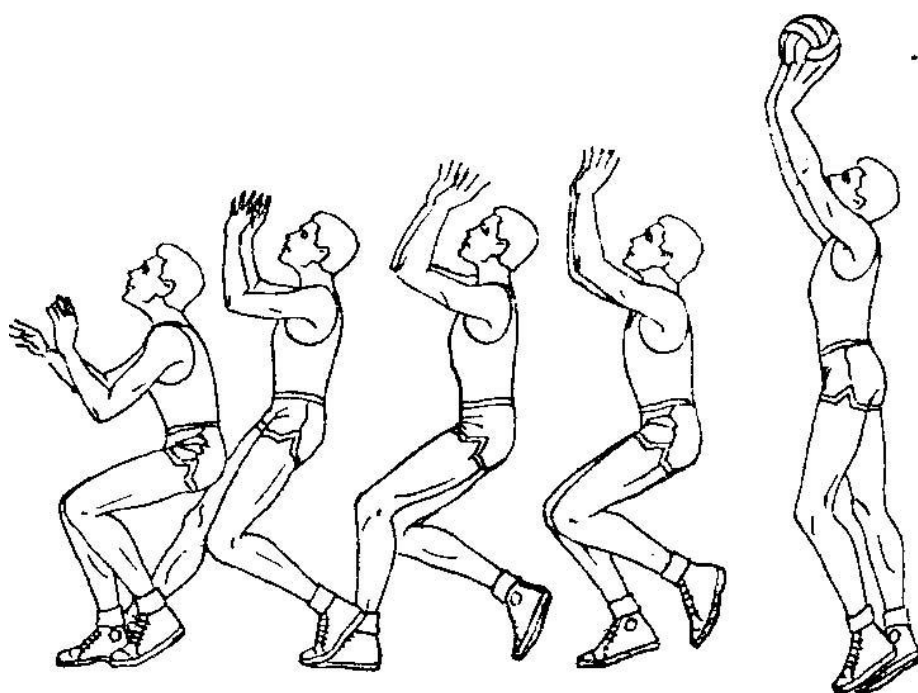
Переміщення до м'яча, що летить осторонь гравця, здійснюється приставним кроком (мал. 12).



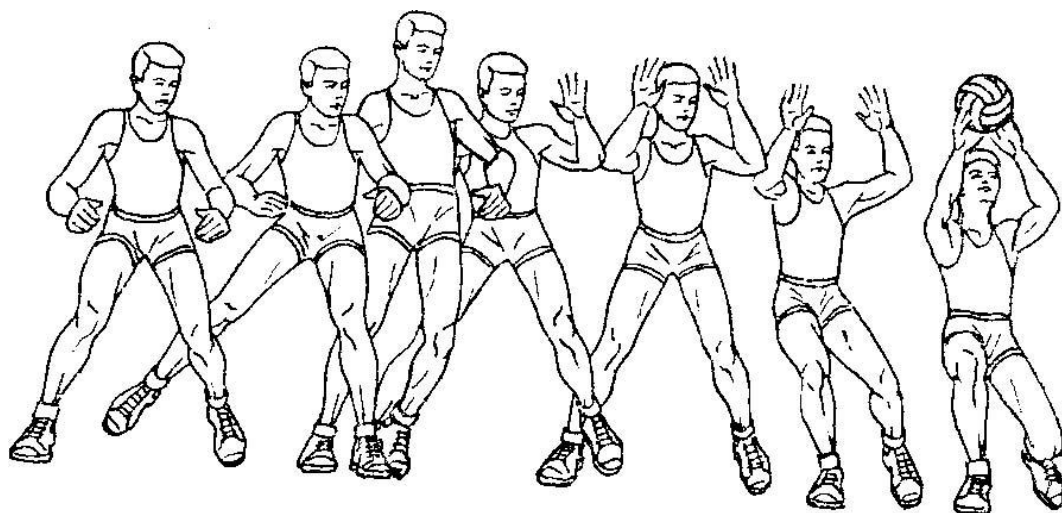
Мал. 9



Мал. 10



Мал. 11



мал. 12

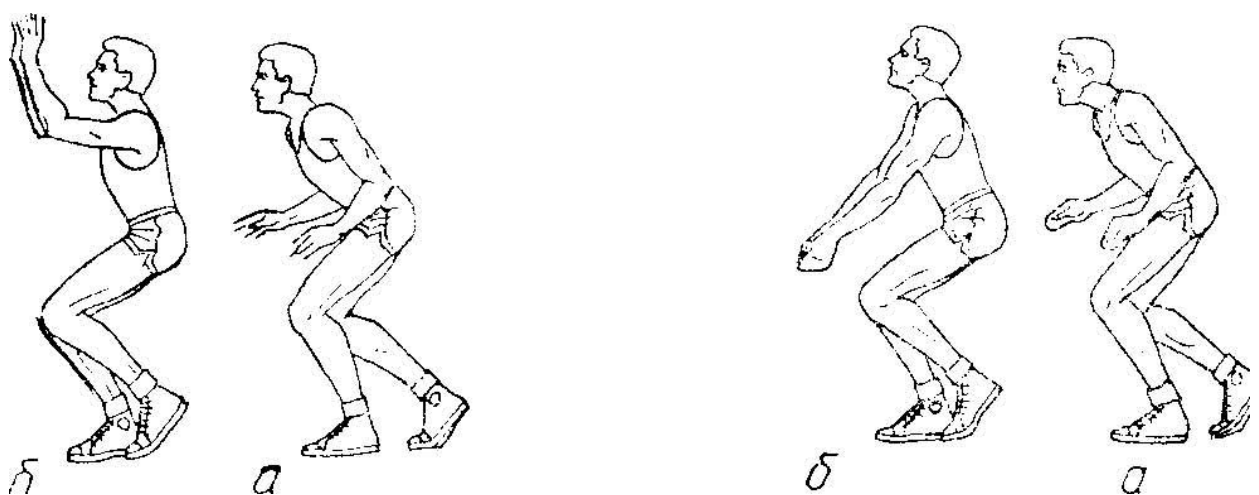
1.3. Вихідні положення

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

Вихідне положення волейболіст приймає після пересування до м'яча або відразу з ігрової стійки. Відмінною рисою вихідного положення є підготовка опорно-рухового апарату спортсмена до виконання конкретного технічного прийому

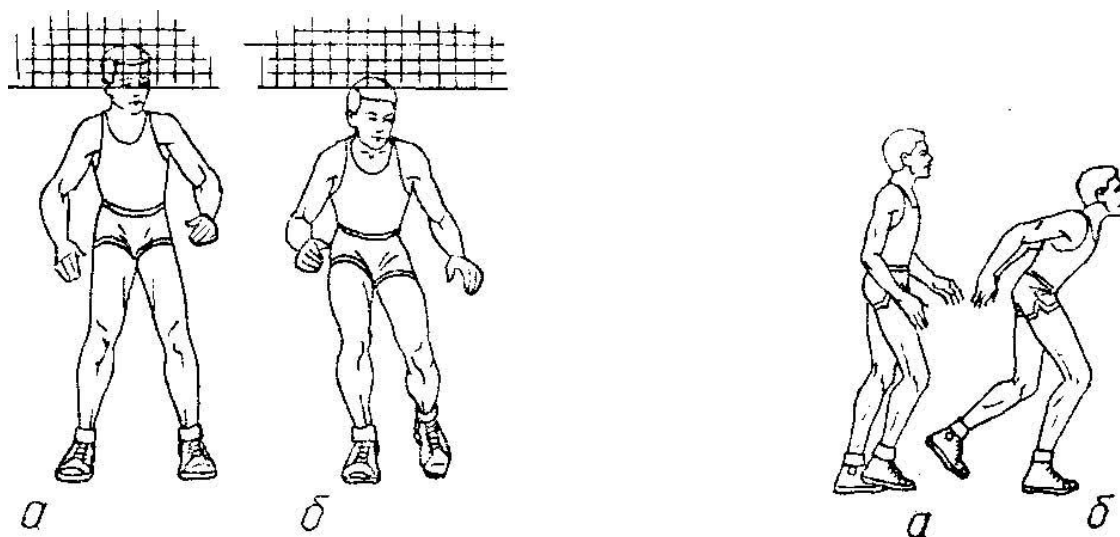
Вихідне положення передуює підготовчій фазі технічного прийому і застосовується перед верхніми (мал. 13) та нижніми (мал. 14) передачами, перед блокуванням (мал. 15) та нападаючим ударом (мал. 16).

Вихідні положення характеризуються деякою статичністю пози гравця. При цьому ноги більшою чи меншою мірою згинаються в колінних та гомілковостопних суглобах, руки готуються до прийому м'яча або інших рухів, необхідних для виконання технічного прийому. М'язи тулуба та рук волейболіста розслаблені, погляд сконцентований на м'ячі. Час, протягом якого гравець перебуває у вихідному положенні, обчислюється десятими частками секунди.



Мал. 13. Стійка (а), вихідне положення (б).

Мал. 14. Стійка (а), вихідне положення (б).



Мал. 15. Стійка (а), вихідне положення (б).

Мал. 16. Стійка (а), вихідне положення (б).

1.4. Прийом та передача м'яча

Прийом та передача м'яча є основними засобами ведення гри. З їх допомогою здійснюється підготовка та проведення оборонних та атакуючих дій.

Техніка виконання різних прийомів та передач має значні відмінності, які обумовлені їх тактичним призначенням у грі, а також швидкістю та напрямком траєкторії польоту м'яча. Так, при високій зустрічній швидкості польоту м'яча внаслідок технічної складності основним призначенням способу буде не передача, а прийом м'яча. І, навпаки, при незначній швидкості польоту м'яча та нескладної його траєкторії, спрямованої прямо на гравця, призначенням технічного способу буде прийом м'яча з подальшою точною передачею партнеру.

Техніка другої передачі

Техніка другої передачі обумовлена незначною зустрічною швидкістю польоту м'яча (5-6 м/сек.) і вимогами, що пред'являються до траєкторії другої передачі.

Техніка другої передачі м'яча складається з вихідного положення та трьох послідовних фаз – зустрічного руху рук до м'яча, фази амортизації та вильоту м'яча та супроводжуючого руху рук за м'ячем.

Після припинення руху волейболіст опускає вниз руки та займає положення ігрової стійки.

Особливості техніки виконання другої передачі м'яча вперед на край сітки із зони гравця, що виходить, полягає в наступному.

Для того щоб направити м'яч високою і далекою траєкторією, волейболісту необхідно докласти значних зусиль як до опори, так і до м'яча. Для розвитку цих зусиль гравець вже у вихідному положенні значним згинанням ніг у колінних суглобах створює передумови для збільшення шляху ЗЦТ (загальний центр тяжкості) у підготовчій та робочій фазах руху.

Швидкість зміщення частин тіла в просторі в підготовчій та робочій фазах при русі рук назустріч м'ячу, амортизації та вильоту м'яча перевищує їх швидкість при розглянутій вище звичайній передачі.

Структура рухів рук, кистей і пальців залишається стабільною, за винятком вищого ступеня їхньої м'язової напруги.

При цьому збільшення зусиль характеризується відривом частин підошви стопи від поверхні майданчика після вильоту м'яча з рук у фазі супроводу м'яча. У цьому випадку різке відштовхування від опори супроводжується реактивним сплеском динамографічної кривої.

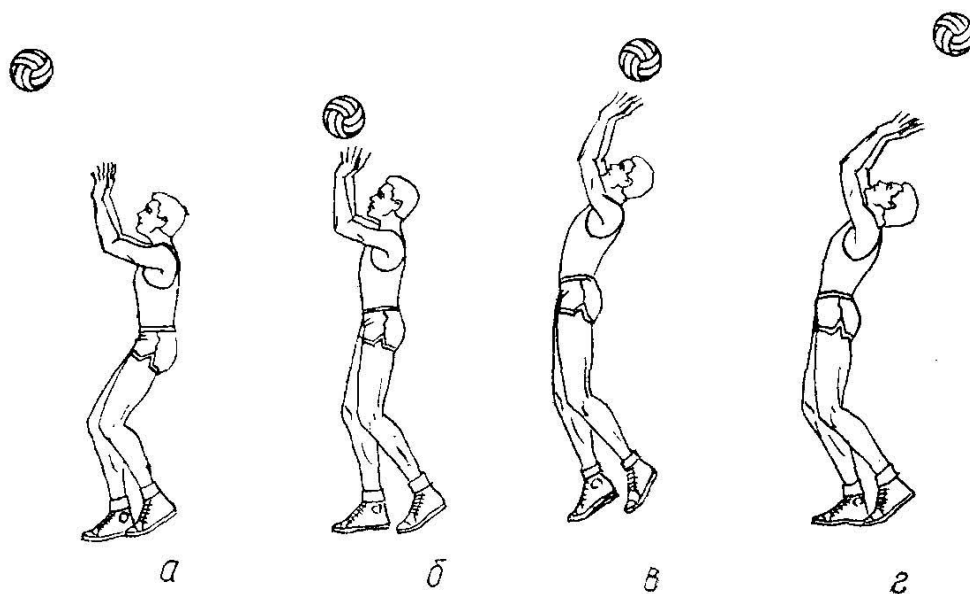
Особливості техніки другої просторової передачі м'яча вперед із зони гравця, що виходить, полягають у більш короткочасному кистьовому русі рук у підготовчій і робочій фазах. Складність виконання техніки таких передач полягає в умінні так розподілити свої зусилля, щоб м'яч, набравши досить велику початкову швидкість, гранично втратив її, з'явившись над сіткою в зоні удару.

Прострільні передачі рекомендується виконувати лише із зручних вихідних положень.

Техніка виконання других передач назад (за голову) із зони гравця, що виходить, має значну своєрідність (мал. 17).

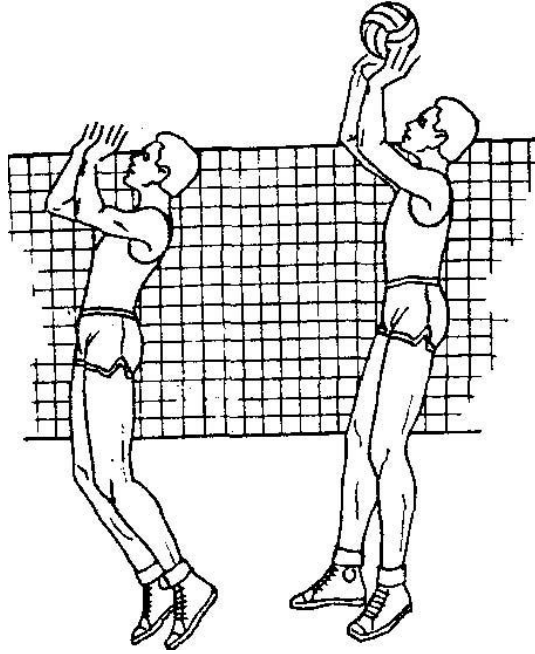
Перебуваючи у вихідному положенні, волейболіст піднімає руки вище, ніж зазвичай, розташовуючи їх тильною стороною кисті над головою (мал. 17 а). При цьому змінюється положення голови, яка для зручності контролю за м'ячем відхиляється назад.

Починаючи з підготовчої фази, тулуб та руки гравця зміщуються у просторі вгору-назад. При цьому певною мірою змінюється характер дотику пальців до м'яча. Зокрема, у робочій фазі від початку зіткнення з м'ячем до його вильоту кут між кисттю та передпліччям залишається майже незмінним. Передача здійснюється не за рахунок значного розгинання рук у ліктьових суглобах, а в результаті обертання рук у плечовому суглобі та руху тулуба назад-вгору за допомогою незначного прогинання в поперековій частині хребта (мал. 17 б, в, г).



Мал. 17

Для більшої точності передачі волейболіст у момент її виконання повинен розташовуватися боком до сітки або під деяким кутом (на півоберта) до неї. Виконувати передачу стоячи спиною до сітки не рекомендується, тому що при такому положенні важко зорієнтуватися і точно передати м'яч.



Мал. 18

Техніка виконання другої передачі м'яча у стрибку має особливості (мал.18).

Стрибок може здійснюватися як після розбігу та імітації нападаючого удару, так і з місця з імітацією і без імітації останнього.

Зупинимось на описі техніки виконання другої передачі без імітації. Як правило, передача м'яча в стрибку здійснюється в тих випадках, коли м'яч спрямований по високій траєкторії близько до сітки і передати його з опорного положення неможливо.

Виконуючи відштовхування від опори, волейболіст повинен враховувати висоту траєкторії польоту м'яча та зіставляти її зі своїми діями таким чином, щоб перебувати у момент виконання передач у найвищій точці безопорної фази. Відштовхуючись від опори, гравець повертає в польоті тулуб правим або лівим боком до сітки, виносить руки вгору (після махового руху) та готує їх до передачі м'яча.

У разі передачі м'яча ближньому партнеру вона здійснюється за рахунок короткого руху кистей та пальців майже повністю випрямлених рук, при передачах на велику відстань амплітуда рухів значно збільшується.

При передачах м'яча у стрибку назад за голову техніка рухів рук залишається такою самою, як і при передачах назад з опорного вихідного положення.

Значну складність представляють передачі в стрибку, коли м'яч спрямований різко на сітку. У даному випадку, для того, щоб виконати другу передачу в стрибку, волейболісту доводиться дещо змінювати техніку руху рук. Зокрема, одна з рук (залежно від того, яким боком розташований гравець до сітки) виноситься ближче до сітки і ніби перегороджує шлях м'ячу, що летить. Руки виконують рух асиметрично, причому рука, що направляє м'яч розташована ближче до сітки, інша лише підтримує м'яч.

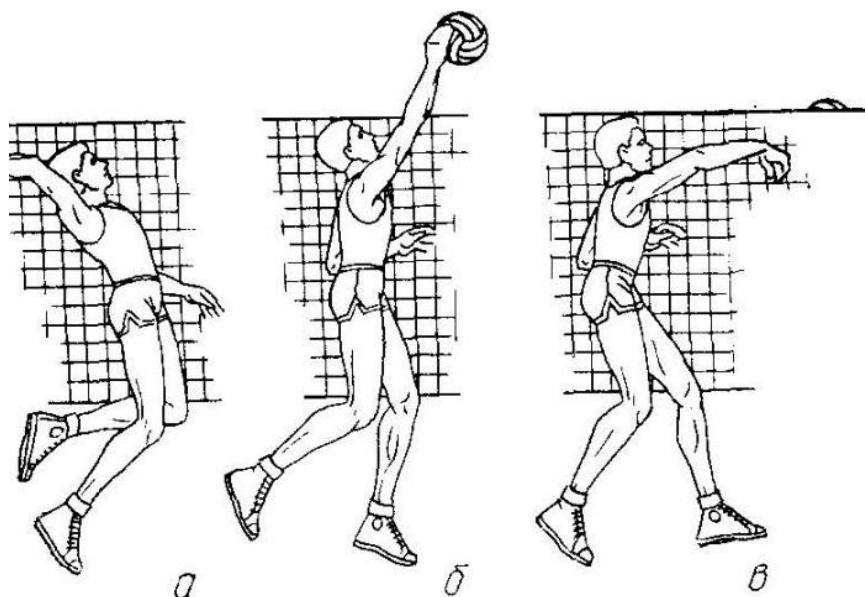
1.5. Нападаючі удари

Техніка нападаючого удару поділяється на чотири фази: розбіг, стрибок, нападаючий удар і приземлення. У свою чергу ці фази складаються з мікрофаз, що характеризуються своєрідністю зовнішньої форми рухів та особливостями нервово-м'язової діяльності. Такий поділ техніки нападаючого удару на фази та мікрофази відповідає смисловій структурі цієї дії і дозволяє повніше описати особливості окремих рухів.

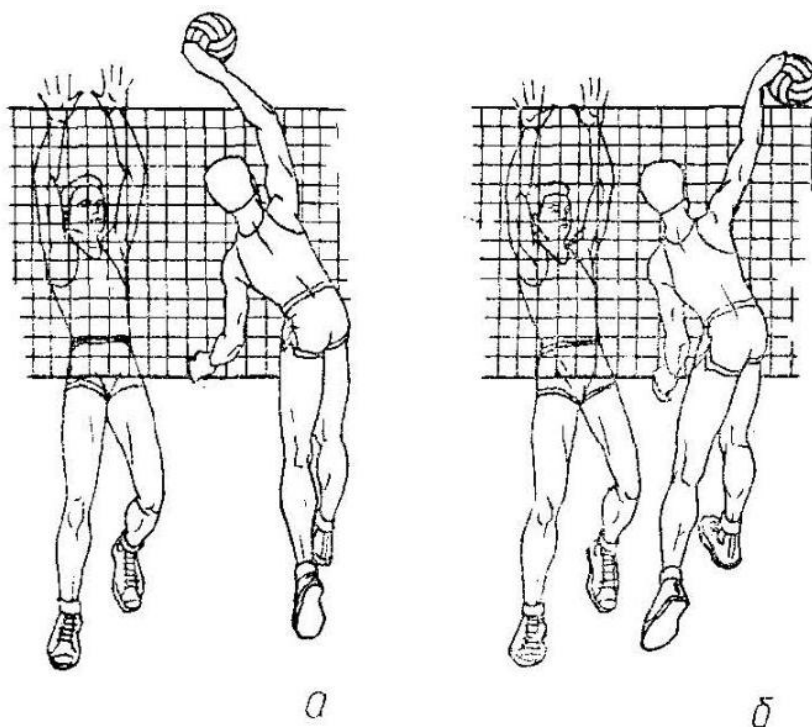
Під час виконання розбігу та стрибка зусилля волейболіста спрямовані на вирішення двох основних завдань – досягнення найбільшої висоти стрибка та максимальної його точності щодо траєкторії польоту м'яча.

Співвідношення цих завдань змінюється протягом розвитку рухової дії, обумовлюючи варіативність і стабільність його фазової структури.

Техніка прямого нападаючого удару з переведенням вліво представлена на мал. 19. Удар виконується із середньої (за висотою) передачі, розбіг та стрибок звичайні. У фазі замаху волейболіст усіма своїми рухами показує, що нападаючий удар буде здійснюватися по ХОД розбігу (мал. 19 а). У цьому полягає майстерність нападника, тобто вміння в останній момент різким рухом передпліччя і особливо кисті перевести м'яч вліво, повз руки блокуючого.



Мал. 19



Мал. 20

Ефективність переводу багато в чому залежить ще й від уміння волейболіста зробити удар по м'ячу у найвищій точці. При цьому кисть стикається з правою бічною поверхнею м'яча (мал. 19, б). Удар по м'ячу здійснюється зап'ястковою частиною кисті, завдяки чому зменшується жорсткість удару, але збільшується шлях спрямованої дії ударного руху. Права рука після удару зміщується дугою вниз-вліво (мал. 19 в).

Техніка прямого нападаючого удару з переводом праворуч показано на мал. 20. При виконанні цього удару волейболіст, відштовхуючись від опори, повертає тулуб уліво. У фазі удару гравець розгортає руку кілька назовні і різким рухом кисті в цьому напрямку переводить м'яч вправо. Тулуб при ударі подається кілька вперед і вліво (в результаті закручування, отриманого при відштовхуванні від опори), що сприяє збільшенню його сили. Кисть ударяє по верхньому лівому боці м'яча.

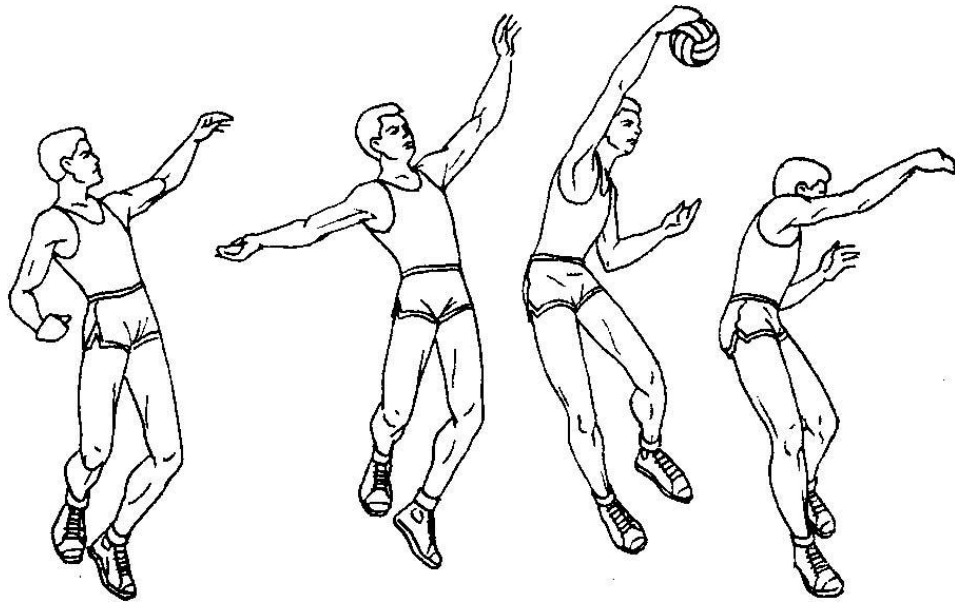
Кут переведення м'яча в горизонтальній площині збільшується при зміщенні точки докладання зусилля до м'яча дещо вниз. Однак такий зсув напрямку ударного зусилля зменшує кут атаки у вертикальній площині, і м'яч може бути спрямований за межі поля. Тому технічна майстерність нападаючого полягає і в умінні точно зробити удар по м'ячу.

Техніка бічного нападаючого удару

Перша фаза (розбіг) техніки бічного нападаючого удару аналогічна за своєю структурою цій же фазі прямого нападаючого удару. Друга фаза (відштовхування від опори) характерна тим, що стопи перед відштовхуванням завжди розташовуються паралельно сітці.

З мал. 21 видно, що ліва рука волейболіста виконує маховий рух з ширшою амплітудою, ніж при прямому нападаючому ударі. При цьому вона випрямляється не на рівні голови, а значно вищою.

Збільшення амплітуди махового руху лівої руки тут є необхідним, тому що маховий рух правої руки дуже обмежений і закінчується зміщенням її до рівня поясу, тобто значно нижчим, ніж при прямому ударі.



Мал. 21

У момент припинення зміщення лівої руки вперед-вгору права рука, зігнута в ліктьовому суглобі, починає випрямлятися і відводиться вбік і кілька одночасно зі зміщенням лівої руки по дузі вниз.

У цьому положенні безопорної фази в результаті відведення правого плеча та руки, а також згинання ніг у колінних суглобах м'язи передньої поверхні тулуба розтягуються, гравець готується до безпосереднього завдання удару по м'ячу.

Ударний рух починається енергійним балістичним рухом правої руки по дузі через бік вгору з одночасним поворотом правого плеча та всього тулуба вправо, а також розгинанням ніг у колінних суглобах. Ліва рука, продовжуючи зміщуватися вниз, згинається в ліктьовому суглобі. У момент удару м'язи лівої частини тулуба різко скорочуються, у результаті створюються умови для потужного нарощування зусиль в ударному русі.

На противагу прямому нападаючому удару тут удар по м'ячу проводиться не перед собою, а над вертикальною віссю тулуба. Кут між плечем і вертикальною віссю тулуба становить приблизно 170° . Долонна поверхня кисті, так само як і за інших різновидів удару, обганяє передпліччя і накриває м'яч трохи зверху.

1.6. Блокування

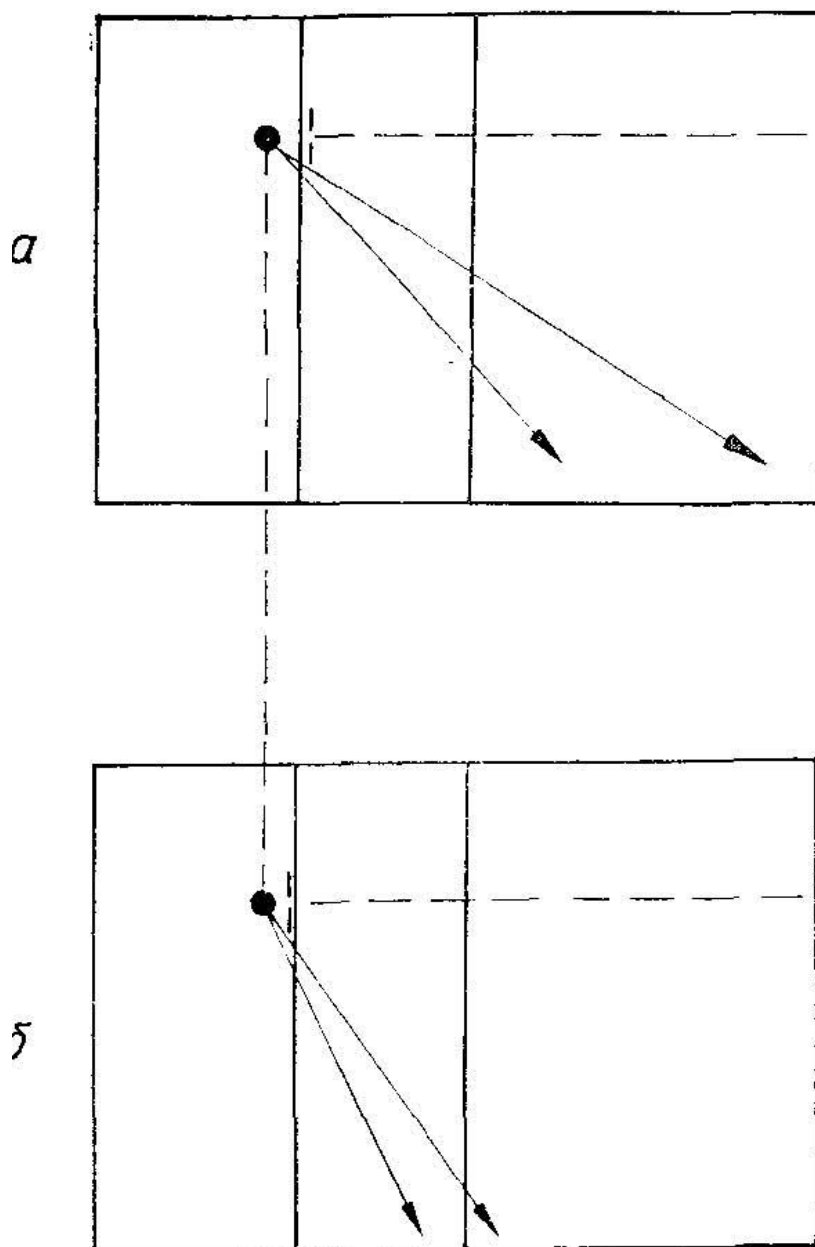
Блокування у волейболі є основним засобом захисту команди від сильних нападаючих ударів.

Блокування може виконуватися одним, двома та трьома гравцями.

Особливо грізною зброєю стало блокування після введення нових правил, що дозволяють перенесення рук через сітку. При цьому значно скоротився кут розсіювання м'яча після удару в горизонтальній площині, оскільки руки, що блокують при переносі через сітку, стали розташовуватися ближче до м'яча. З наведених на мал. 22 а, б схем видно, наскільки (за всіх рівних умов) при перенесенні рук через сітку скоротився кут розсіювання м'яча при нападаючому ударі.

Однак перенесення рук через сітку та гра після блоку не спростили, а значно ускладнили дії волейболістів під час блокування. Крім основних своїх обов'язків - блокування м'яча від нападаючого удару, - гравці повинні вміти підібрати м'яч, що відскочив від блоку, здійснити перехоплення обманного м'яча, посланого на незахищене місце, зіграти м'яч, що відскочив від сітки, і, нарешті, опускаючись після блокування, швидко включитися в гру. Крім того, для успішного ведення гри необхідно вміти організувати повторний блок (при грі противника з першої передачі та скиданні), а також взяти участь у передачі та нападаючому ударі.

Різноманітність функцій вимагає від гравців розвитку таких здібностей та умінь, як передбачення ігрових ситуацій, швидкість реакції та швидкості пересування майданчиком, високу точність, своєчасність та координацію рухів, а також швидкісно-силову витривалість, необхідну при тривалому та багаторазовому виконанні стрибків.



Мал. 22

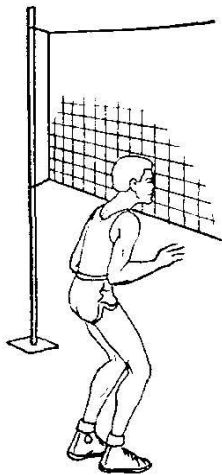
Таким чином, торкаючись техніки блокування, необхідно розглянути і такі технічні дії, що супроводжують блокування, як перехоплення м'яча, надісланого обманним ударом, гру після блоку, повторний блок і підготовку до гри в захисті при переході м'яча на свій бік. Крім того, техніка власне блокування певною мірою залежить від характеру атакуючих дій волейболістів протилежної команди. Ці особливості зумовлені інтервалами часу, протягом якого здійснюється та чи інша атакуюча дія. При цьому чим

швидше виконується нападаючий удар, тим швидше блокуючий гравець робить стрибок.

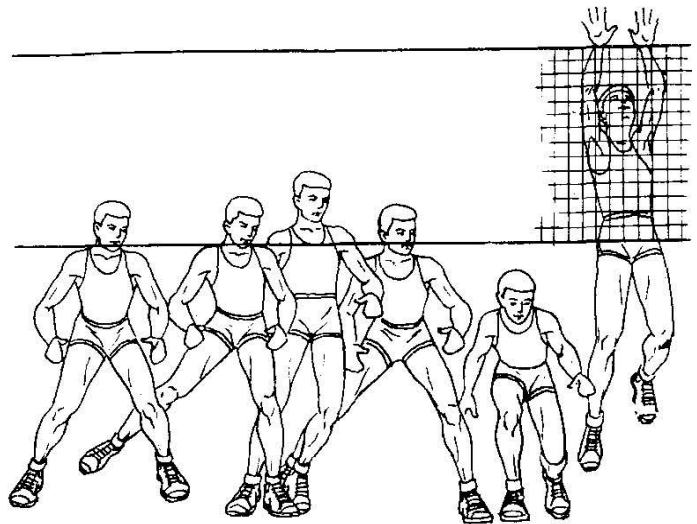
Техніка індивідуального блокування

Техніка індивідуального блокування ударів із звичайних (високих) передач полягає у наступному.

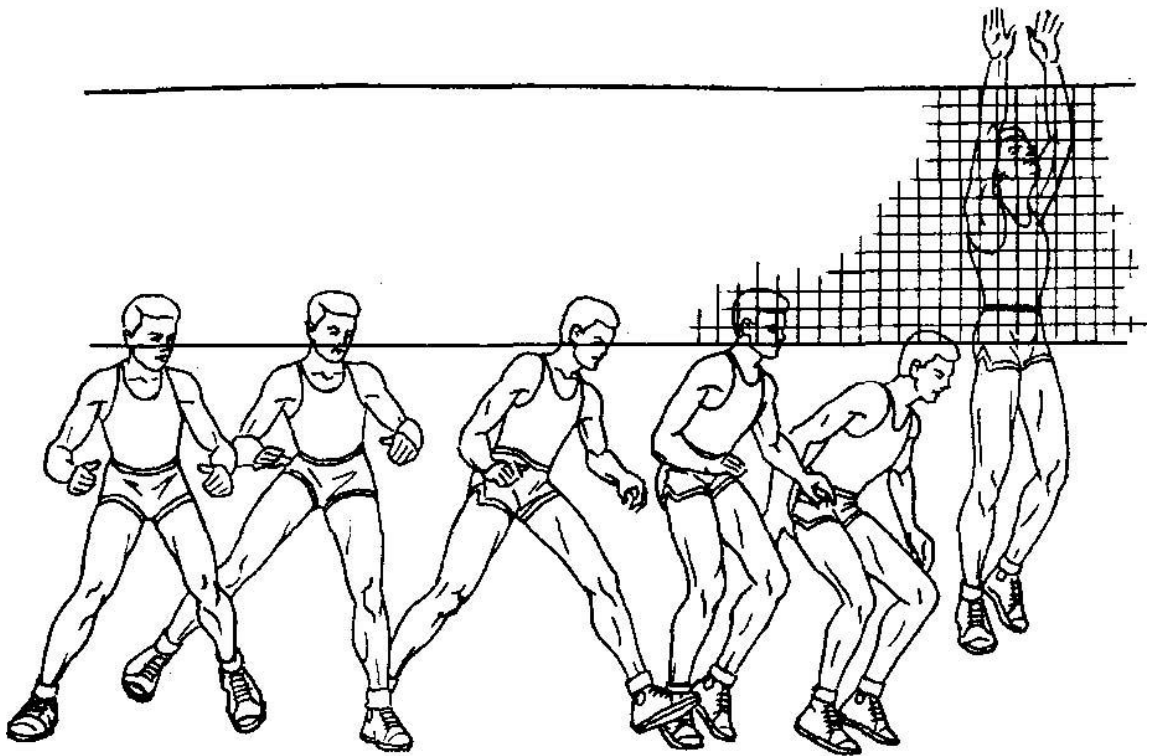
Волейболіст після переходу м'яча з подачі на бік супротивника (або під час гри) займає стійку готовності до наступних дій: пересування майданчиком або виходом у вихідне положення. При цьому ноги гравця трохи зігнуті в колінних суглобах, руки опущені вниз і дещо зігнуті в ліктьових суглобах, погляд сконцентований на траєкторіях польоту м'яча та діях гравців, що виконують першу та другу передачі (мал.23).



Мал. 23



Мал. 24

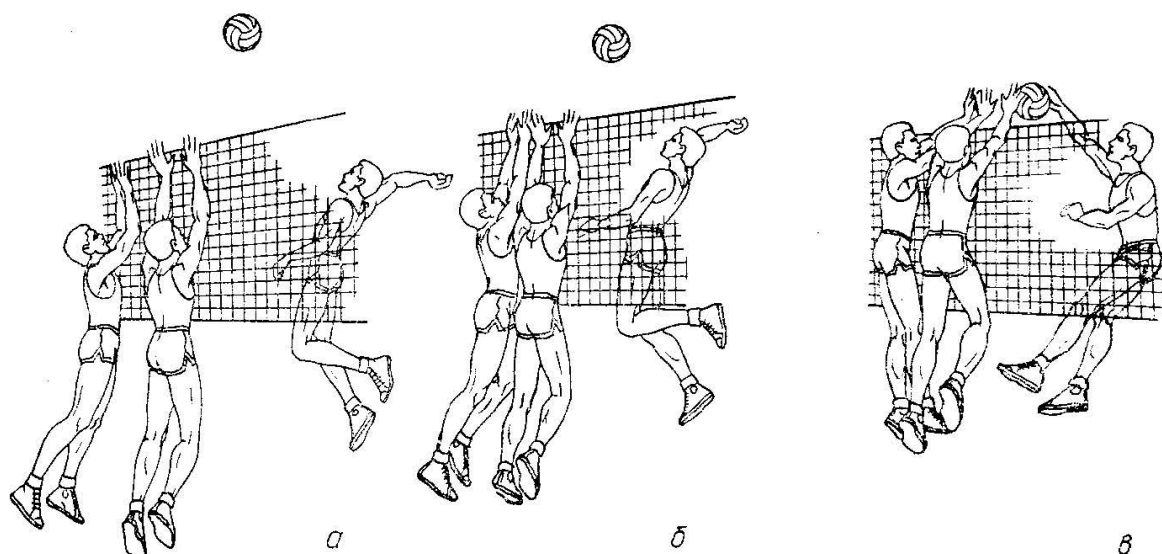


Мал. 25

Після того як визначилися напрям і висота передачі м'яча для нападаючого удару, волейболіст легко за допомогою одного-двох або трьох і більше приставних (мал. 24) або звичайних (мал. 25) кроків переміщається в зону атаки і тільки тоді приймає вихідне положення, яке створює оптимальні умови для виконання блокування. Перебуваючи у вихідному положенні, гравець збільшує згинання ніг в колінних і гомілковостопних суглобах, передпліччя зігнутих у ліктьових суглобах рук знаходяться на рівні поясу, согіттална вісь тулуба розташована вертикально по відношенню до горизонтальної площини, ступні ніг розставлені на ширину плечей, вага тіла розподілена на всю підошву. Погляд волейболіста зосереджено на м'ячі.

Першу фазу - відштовхування від опори - волейболіст повинен точно співвіднести за часом з діями нападаючого удару, оскільки несвоєчасний, занадто ранній або запізнілий стрибок не дозволить блокуючому синхронізувати свої дії з діями нападника. Іншими словами, якщо стрибок виконаний передчасно, то в момент удару блокуючий перебуватиме у фазі приземлення і м'яч торкнеться лише кінчиків його пальців. У тому випадку,

коли волейболіст вистрибує надто пізно, нападник може зробити удар до моменту винесення рук, того що блокує над сіткою.



Мал. 26

При блокуванні нападаючих ударів, що виконуються зі звичайних передач, для своєчасної постановки блоку гравцю необхідно відштовхнутися від опори в той момент, коли нападник вже знаходиться в безопорній фазі (мал. 26). Це пояснюється тим, що шлях руху ЗЦТ блокуючого коротше, ніж нападника.

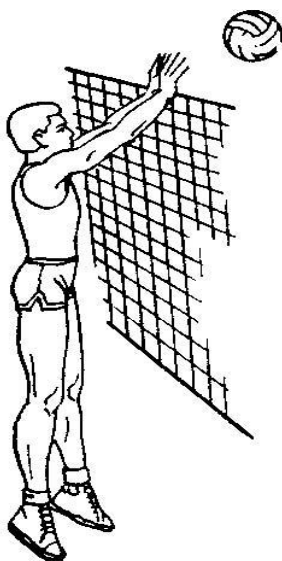
Розрахувавши подумки просторово-часові параметри рухів, волейболіст відштовхується від опори.

При цьому техніка стрибка при блокуванні багато в чому відрізняється від техніки, що застосовується при ударі. Гравець з місця в першій мікрофазі поштовху деяким збільшенням згинання ніг в колінних і гомілковостопних суглобах і тулуба в кульшових суглобах опускає ЗЦТ вниз, відводячи для майбутнього махового руху зігнуті в ліктьових суглобах руки назад.

У другій мікрофазі відштовхування різким розгинанням ніг у суглобах, випрямленням тулуба та енергійним маховим рухом рук волейболіст приводить свій тулуб у вертикальне положення.

У заключній мікрофазі стрибка гравець відштовхується від опори пружним рухом стопи.

Анатомічна структура роботи м'язів ніг в даному випадку та ж, що і в техніці стрибка при ударі. Однак маховий рух рук здійснюється зі значно меншою амплітудою, оскільки руки гравця зігнуті в ліктьових суглобах і фазі поштовху повністю не випрямляються. При цьому довільна затримка махового руху відбувається у той момент, коли плече приходить у горизонтальне положення.



Мал. 27

У безопорній фазі зоровий контроль перемикається з м'яча на рухи нападаючого. Визначивши напрямок удару по підготовчим рухам атакуючого гравця, блокуючий випрямляє (до цього зігнуті в ліктьових суглобах) руки і зміщує їх у напрямку передбачуваного польоту м'яча, одночасно переносячи через сітку на бік противника (мал.27).

Подальші дії блокуючого гравця залежать від ситуації, що склалася: якщо м'яч відскочив від блоку на майданчик противника, волейболіст приземляється і готується до наступних ігрових дій, якщо ж м'яч відскочив на свій бік і знаходиться в безпосередній близькості від блокуючого, то останній прагне будь-яким способом підбити його для подальшого розіграшу.

У тому випадку, коли противник послав м'яч обманним ударом і його траєкторія проходить у безпосередній близькості від блокуючого, останній перехоплює м'яч і ненапруженими пальцями прагне направити його найкоротшим шляхом на майданчик суперника.

Варіант, при якому м'яч пробивається через руки блокуючого або летить повз них на бік команди, що обороняється, обумовлює дії у відповідь гравця, що опускається після блокування. В даному випадку для кращого орієнтування волейболіст, перебуваючи ще в безопорному положенні, повертає голову у бік свого майданчика та веде спостереження за діями своїх партнерів. При цьому м'яч, що відскочив у бік гравця, що опускається після блоку, не може застати його зненацька, і ця обставина забезпечує продовження ефективних дій у захисті.

Техніка індивідуального блокування ударів, що виконуються з коротких і напівпростірних передач, у своїй основі є аналогічною описаної вище техніки блокування.

Винятком є момент відштовхування від опори, який тут співвідноситься з початком безопорної фази нападаючого гравця.

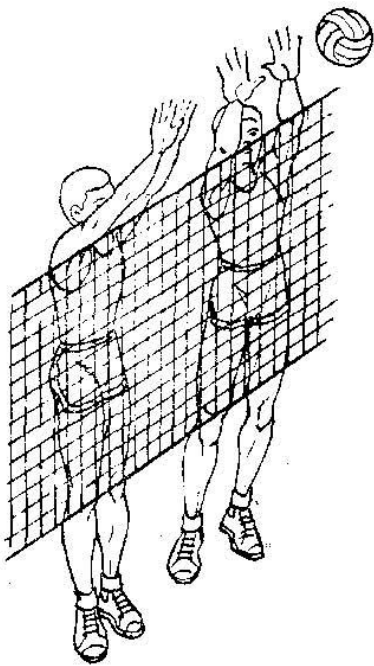
Ще раніше потрібно виконати стрибок для організації блокування ударів із передач на зльоті м'яча та прострільних передач. Встановлено, що за таких ударів для своєчасної постановки блоку волейболіст повинен стрибати одночасно з нападником.

Техніка групового блокування

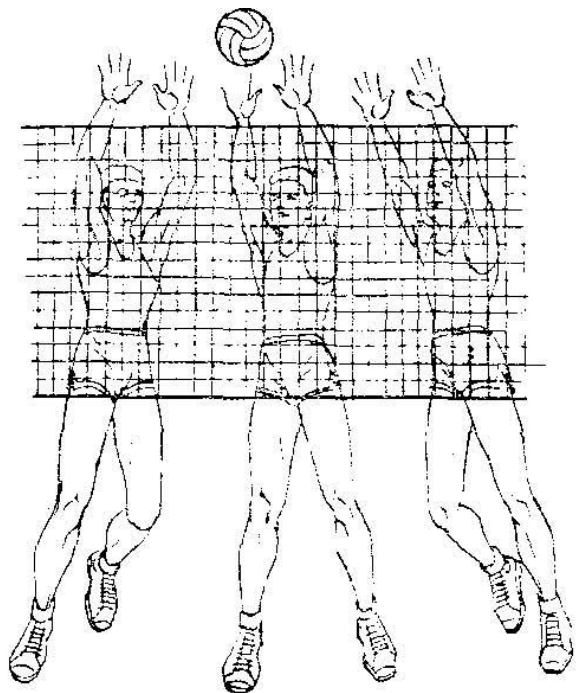
Техніка блокування двома або трьома гравцями передбачає насамперед узгодженість їхніх дій. Для цієї мети і введено поняття основного та допоміжного блокуючих гравців.

Основний блокуючий гравець визначає, який характер у тій чи іншій ситуації має носити блокування: або це буде зонний, або блок, що «ловить». Функції допоміжного блокуючого полягають у тому, щоб в останній момент, коли визначилися дії основного гравця, впритул приєднати свої руки до його рук. У зв'язку з цим техніка виконання рухів у безопорній фазі допоміжного

гравця дещо змінюється. Це викликано тим, що допоміжний блокуючий, щоб не зіткнутися з основним гравцем, змушений стрибати на певній відстані від нього і потім у безопорній фазі, витягаючи руки, повинен приєднувати їх до рук партнера (мал. 28). Так само виконується техніка блокування третім гравцем при потрібному блоці (мал.29).



Мал. 28



Мал. 29

Окремо слід розглянути техніку руху рук під час їхнього перенесення через сітку блокуючими гравцями.

Як показують спостереження, перенесення рук через сітку дає, як правило, ефект у випадках, коли передача для удару проводиться близько до сітки. Якщо ж удару завдано з далекої відстані, то переносити руки на бік противника не завжди доцільно, оскільки, по-перше, м'яч може вдаритися об фаланги пальців і травмувати їх і, по-друге, може потрапити в тильну частину кистей рук і, далеко і високо відскочивши, стати недосяжним для гравців задньої лінії.

Тому техніка руху рук блокуючих при ударах з далеких передач характеризується тильним згинанням кистей у променево-зап'ясткових суглобах.

При ударах із близьких до сітки передач на бік противника переносяться не тільки кисті рук, а й частина передпліч.

Під час ударного руху кисті рук не перебувають у нерухомому положенні, а для збільшення сили відскоку роблять зустрічний рух до м'яча. При такій постановці блоку м'яч набуває більшої швидкості і під великим кутом відбиття вдаряється об майданчик.

Важливу роль відіграє правильне розташування рук під час ударів із різних передач та зон майданчика. Так, наприклад, для того, щоб заблокувати удар із близькою до сітки передачею, достатньо розташувати руки навпроти м'яча. Якщо передача дещо віддалена від сітки, то такою постановкою рук можна нейтралізувати центральний напрямок удару, а напрямки між зонами 4 і 5 або 2 при цьому залишаються відкритими. Тому для блокування удару з цих напрямків волейболіст повинен змістити руки праворуч або ліворуч залежно від того, який напрямок він хоче нейтралізувати.

Дуже своєрідним є розташування рук під час блокування ударів, що виконуються з передач, спрямованих на край сітки. У таких випадках, щоб м'яч не відскочив від рук блокуючого за межі майданчика, одна з рук (крайня справа або ліворуч, відповідно при атаках із зони 2 або 4 зупиняється і прикриває напрямок відскоку м'яча в аут. При цьому кут відбиття м'яча направлений у майданчик противника.

Техніка блокування, зокрема стійка та вихідне положення, можуть бути значною мірою видозмінені у грі високорослих гравців. Наприклад, деякі гравці високого зросту, яким не потрібно високо стрибати під час блокування, не здійснюють махового руху рук під час відштовхування від опори. При цьому їхні руки підняті вгору, погляд сконцентований на польоті м'яча і діях гравців противника, що передають.

Навіть переміщення майданчиком такі гравці виконують з піднятими вгору руками.

Така структура рухів, у якій майже відсутні підготовчі дії та великі фізичні зусилля, необхідні для високого відриву ЗЦТ, є більш надійною, оскільки дозволяє всю увагу блокуючого сконцентрувати на діях команди супротивника і найкоротшим шляхом виставити свої руки над сіткою. При цьому такий спортсмен може, не втомлюючись, ставити повторний блок швидко переміщаючись уздовж сітки в будь-яку зону майданчика. Ось чому високорослий волейболіст завжди відводиться місце центрального (основного) блокуючого на передній лінії.

1.7. Подачі

Якщо у новачків подача є лише засобом введення м'яча у гру, то для спортсменів високої кваліфікації вона є способом атаки.

Техніка подач складається з вихідного положення та трьох послідовних фаз руху.

У вихідному положенні волейболіст приймає позу, зручну для подальших дій. Перша фаза починається з моменту підкидання м'яча і закінчується оптимальним відведенням руки на замах. Друга робоча фаза – удар по м'ячу. Третя, заключна фаза, будучи післядією, полягає у перенесенні ваги тіла на ногу, що стоїть попереду і супроводжує рух руки за м'ячем.

В даний час нижні прямі та бічні подачі застосовуються лише у грі новачків. У спортивному волейболі використовуються головним чином верхні прямі та бічні подачі з плануючою траєкторією польоту м'яча, рідше – силові прямі та бічні подачі.

Техніка плануючих подач, незважаючи на подібність з однойменними силовими подачами, має значну своєрідність в динамічній і кінематичній структурах руху і траєкторіях польоту м'яча.

За даними сучасних досліджень, «чистий» виграш від подач становить

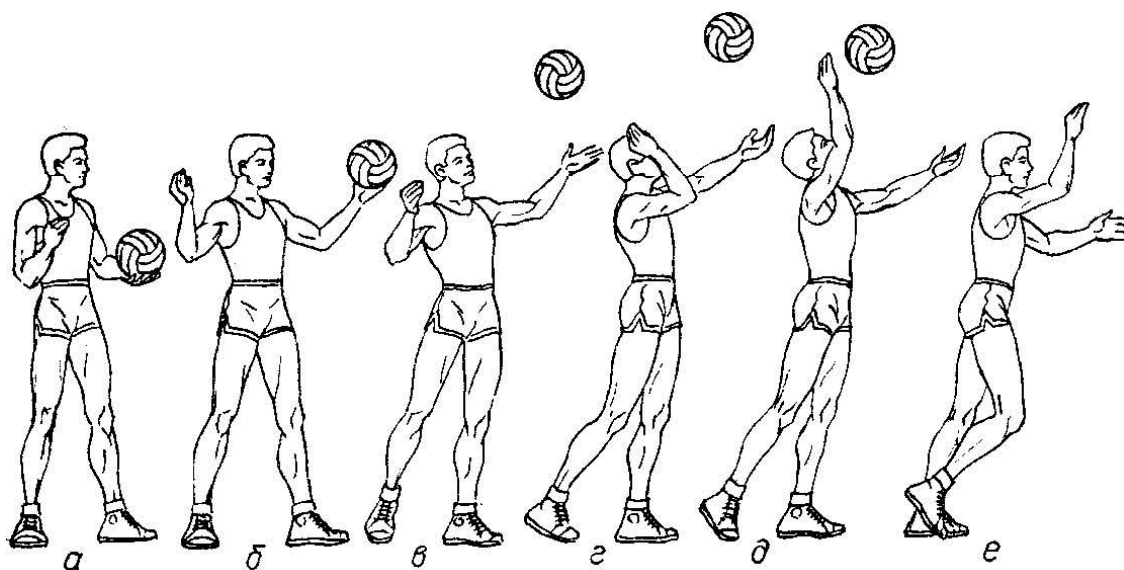
7-10%, при цьому утруднення прийому м'яча з подачі має місце в 35-60% випадків.

Вивчення біомеханічних особливостей техніки верхніх подач у провідних спортсменів за допомогою рапідної кінозйомки (700 кадрів в секунду) показує, що контакт руки, що ударає з м'ячем, триває протягом 0,012-0,02 с., а переміщення системи «рука - м'яч» за час даного контакту в напрямку удару становить 10-20 см. Через короткочасність ударного руху корекція у разі повністю виключена.

При подачі м'яча є попередня програмна установка, яка має двоякий характер, пов'язаний або з виконанням удару в далеку частину майданчика, або в її ближню частину. У першому випадку спостерігається велика амплітуда супроводжувачого руху, а в другому - попереднє пригальмовування руки.

Верхні подачі

Верхні прямі подачі можуть виконуватися декількома способами: не сильним, але точним ударом, з незначною точністю, але з граничною силою, а також з траєкторією планування польоту м'яча, точність якої залежить від сили удару. У всіх цих випадках при схожості вихідного положення техніка підготовчих та основних робочих фаз відрізнятиметься один від одного у цих різновидах верхньої прямої подачі.

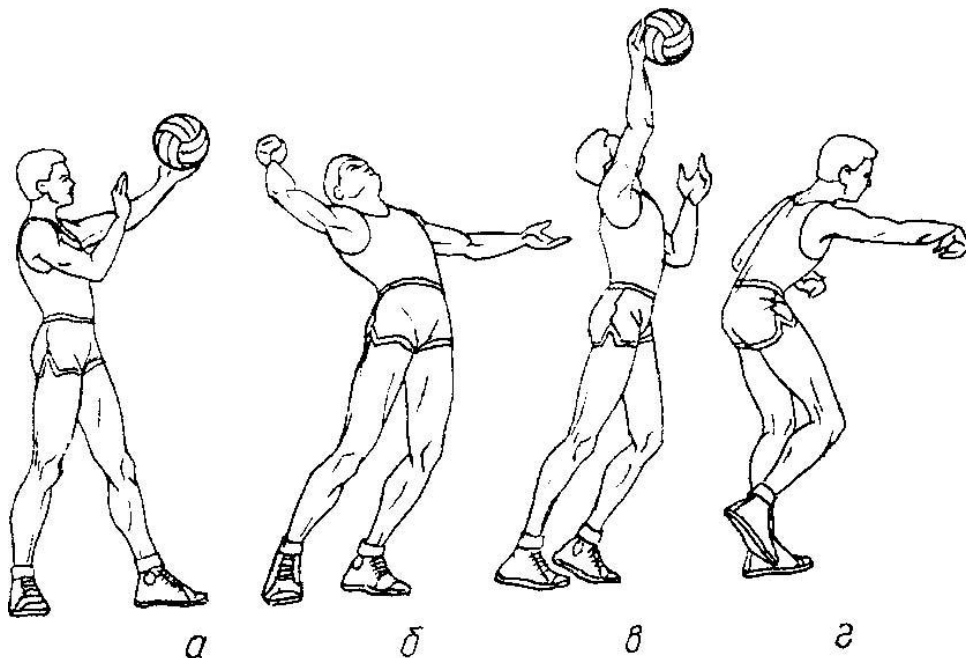


Мал. 30

У вихідному положенні для всіх способів техніки верхніх подач волейболіст стає обличчям до сітки або в півоберта до неї.

Підготовча фаза верхньої подачі з несильним, але точним ударом (мал. 30) полягає в укороченій амплітуді замаху, незначному згинанні правої, опорної ноги і дуже невеликому відхиленні тулуба назад для подальшого активного руху в момент удару. При цьому м'яч підкидається нагору на 30-40 см. (мал. 30 а, б, в).

У другій фазі цього способу подачі волейболіст, випрямляючи опорну ногу і переносячи вагу тіла на ліву ногу, що стоїть попереду, коротким прицільним ударом виробляє подачу, направляючи м'яч у визначену ділянку майданчика. У момент удару гравець переводить погляд з поля супротивника на м'яч і концентрує увагу на заключній частині ударного руху, який здійснюється головним чином за рахунок руху правої руки та майже без активної участі тулуба та ніг (мал. 30 г, д, е).



Мал. 31

У заключній фазі супроводжуючий рух руки за м'ячем майже відсутній, тулуб гравця залишається у вертикальному положенні.

Підготовча фаза верхньої прямої подачі, що виконується з великою силою (мал. 31), відрізняється збільшенням амплітудних показників. Підкинувши м'яч і готуючись до сильного удару, гравець значно згинає опорну праву ногу, відхиляє тулуб назад, відводячи праву руку назад-вгору (мал. 31 а, б). При цьому висота підкидання м'яча дещо збільшується, що обумовлюється більшою амплітудою замаху.

В основній фазі волейболіст, розгинаючи праву ногу і випрямляючи тулуб, виробляє енергійний ударний рух правою рукою по м'ячу, вкладаючи в удар масу тулуба (мал. 31 б).

У після ударному русі відбувається обгін проксимальних ланок руки дистальними, як при сильному нападаючому ударі. Удар здійснюється внутрішньою частиною щільно стисненої долоні, яка накриває м'яч трохи зверху. В результаті великих зусиль тулуб і рука гравця після удару по інерції продовжують зміщуватися вперед (мал. 31 г).

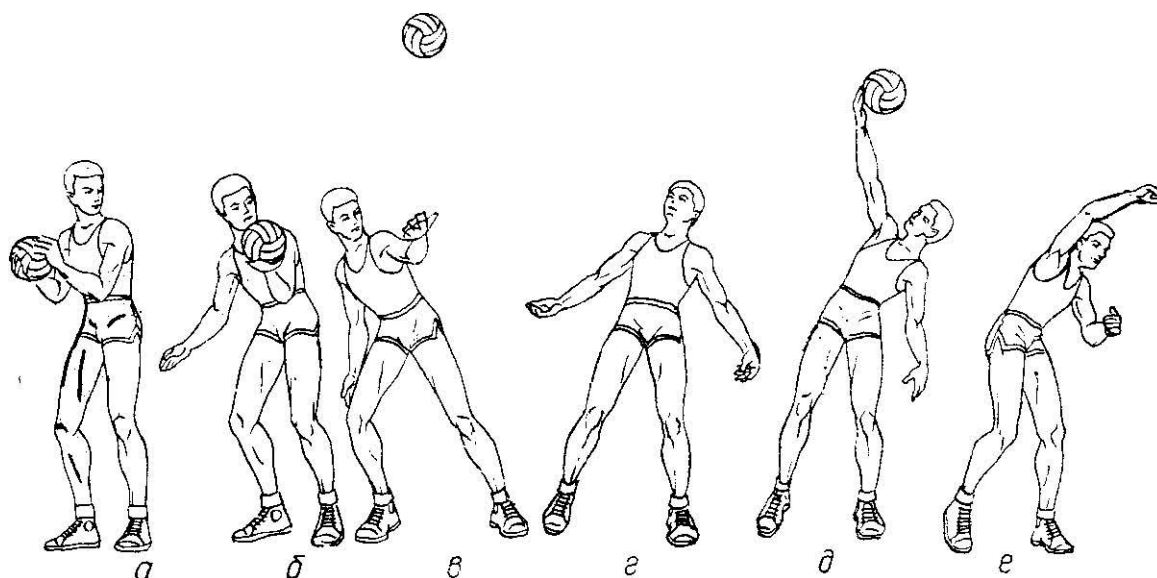
Як різновид цієї подачі може застосовуватися підкручування м'яча, яке виконується трьома способами. У першому випадку підкручування проводиться зверху вниз, і м'яч по низхідному вектору траєкторії опускається в межах 4-5 метрів від сітки.

У другому обертання м'яча проводиться праворуч наліво і трохи зверху. В результаті цього м'яч зрізається, і його траєкторія має криву, що послідовно відхиляється вліво. У третьому випадку підкручування м'яча здійснюється зліва направо, і після зрізання м'яч послідовно відхиляється вправо від гравця, що подає в напрямку зони 5.

Цей спосіб подачі доцільніше робити, стоячи ближче до лівої позначки місця подачі для того, щоб м'яч не полетів за межі поля.

Техніка виконання верхньої плануючої подачі полягає в наступному. У підготовчій фазі волейболіст, ніби прицілившись у певну зону, підкидає м'яч і оптимально відводить руку на замах.

При цьому амплітуда згинання правої опорної ноги є незначною.



Мал. 32

В основній фазі плануючої верхньої подачі гравець, розгинаючи праву ногу в гомілковостопному та колінному суглобах, зміщує тулуб уперед, переносячи вагу тіла на ліву ногу. У цей же момент права рука рухається вперед-вгору назустріч м'ячу з швидкістю, що наростає. Потім гравець долонею кисті б'є по м'ячу.

Удар супроводжується миттєвим довільним м'язовим зусиллям, що фіксує дистальні ланки руки в положенні удару і гальмує подальше зміщення руки в просторі. Тулуб продовжує рухатися вперед, його вага переноситься на ліву ногу, що стоїть попереду, права нога повністю випрямляється в колінному суглобі. Погляд гравця зосереджується на м'ячі.

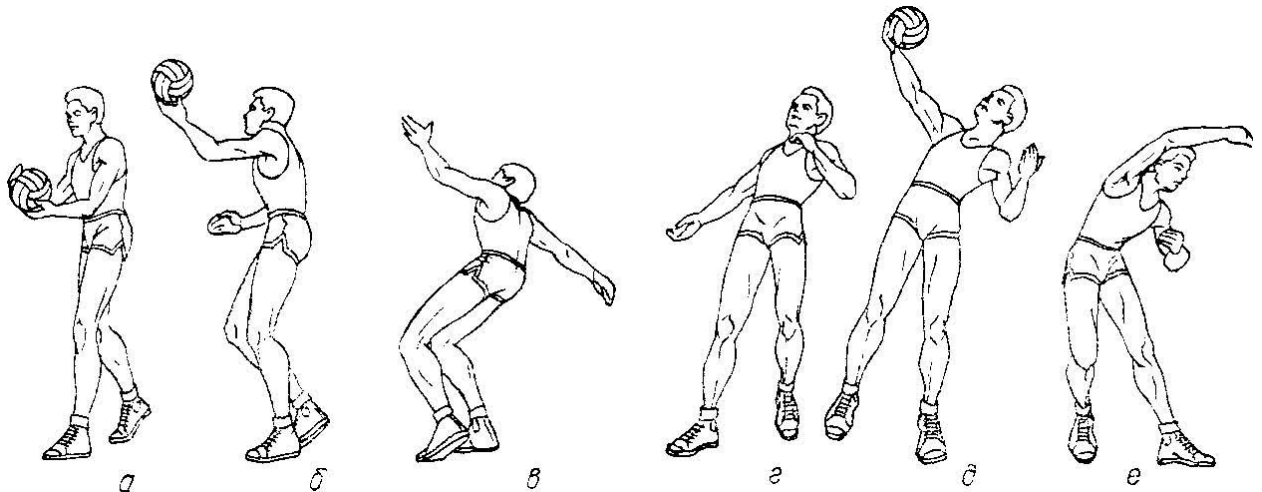
Техніка виконання верхньої бічної плануючої подачі (мал. 32) полягає в наступному.

У вихідному положенні волейболіст, стоячи лівим боком до сітки, подумки відтворює рухи. М'яч підтримується лівою рукою на рівні поясу, вага тіла більше зміщена на праву ногу (мал. 32 а).

У першій фазі права рука відводиться вниз убік на замах, права нога починає розгинатися у всіх суглобах, кисттю правої руки гравець плавним рухом підкидає м'яч. Ліва нога, що знаходиться в безопорному положенні, відводиться убік і ставиться стопою на поверхню майданчика.

Тулуб гравця відхилено праворуч, у бік ударяючої руки (мал. 32 б, в).

У другій фазі волейболіст якусь мить перебуває у положенні подвійної опори, після чого випрямленням правої ноги переносить вагу тулуба на ліву ногу мал. 32 г). Потім в результаті повороту на носке стопи лівої ноги і відштовхування від опори тулуб гравця починає повертатися вліво, а ЗЦТ зміщується вгору. Права рука випрямляється і рухається назустріч м'ячу з швидкістю, що наростає. Кість руки має деякий незначний кут тильного згинання, пальці складені разом. Далі до моменту удару по м'ячу тулуб волейболіста, перебуваючи в безопорному положенні, припиняє поворот вліво. Права рука, продовжуючи зміщення назустріч м'ячу, що опускається, в результаті довільного зусилля також значно втрачає швидкість (мал. 32 г).



Мал. 33

У момент удару по м'ячу права рука майже випрямлена і робить удар основою долонної поверхні кисті, яка, як і раніше, має деякий кут тильного згинання. Тулуб гравця гранично випрямлений і знаходиться в безопорному положенні. Кут між плечем та тулубом майже не змінюється.

При цьому кисть руки в момент ударного руху і після нього не обганяє передпліччя, а передпліччя не обганяє плече (мал. 32 д, в).

Завдяки цьому в момент удару відсутній рух руки, що захльостує, внаслідок чого м'яч після удару не отримує обертання, а має плануючу траєкторію.

У заключній фазі супровід м'яча рукою майже відсутній, гравець повністю переносить вагу тіла на ліву ногу.

Техніка виконання верхньої бічної сильної подачі (мал. 33) полягає в наступному. У вихідній позиції гравець займає положення, аналогічне до описаного вище (мал. 33).

У першій, підготовчій фазі, гравець робить крок уперед правою ногою (мал. 33 б), підкидає м'яч і відводить праву руку вниз-назад та убік. Поступово збільшуючи кут згинання правої опорної ноги, волейболіст відхиляє тулуб праворуч у бік руки, відведеної для замаху (мал. 33 в). При цьому ліва рука для збільшення подальших зусиль відводиться вгору та убік. Погляд гравця переведений з майданчика супротивника на м'яч, що опускається після підкидання.

Розрахувавши коли м'яч опуститься на потрібну висоту, волейболіст починає енергійно розгинати в колінному суглобі праву опорну ногу, одночасно випрямляючи тулуб і роблячи правою рукою зустрічний рух до м'яча. Зусилля гравця у цій фазі поступово нарощуються, і на момент ударного руху швидкість зміщення правої руки у просторі досягає своєї межі. Це здійснюється за допомогою комплексу підготовчих та взаємопов'язаних рухів: розгинанням правої ноги та відштовхуванням нею від опори, маховими рухами рук та енергійним скороченням розтягнутих м'язів лівої поверхні тулуба (мал. 33 г).

У момент удару долоня правої руки виробляє сильний ударний рух, що захльостує, накриваючи м'яч кілька зверху (мал. 33 д).

Після удару рух руки не пригальмовується, а продовжується майже з тією самою швидкістю. В результаті цього кисть обганяє передпліччя, передпліччя – плече, а плече – плечовий суглоб. У момент удару тулуб гравця повертається на 90° і перебуває у безопорному положенні (мал. 33 е).

Після виконання подачі гравець швидко входить у майданчик та готується до захисних дій.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Радченко О. В., Смолюк В. І., ШвайО. Д., Цюпак Ю. Ю. .Методика навчання основ техніки з волейболу: методичні рекомендації. Луцьк: Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.
2. Линник А. М. Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / Линник А. М. – К. : Національна академія статистики, обліку та аудиту, 2012. – 54 с.
3. Овчарук С. В. Фізична підготовка та техніко-тактичні дії у волейболі. Методичні рекомендації для самостійних занять студентів I-IV курсів денної форми навчання за всіма напрямками підготовки / Овчарук С. В. – Миколаїв : МНАУ, 2015. – 32 с.
4. Тучинська Т. А. Волейбол: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс] / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с. – Режим доступу: <http://eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко%20мак.pdf>

Електронне навчальне видання комбінованого використання
Можна використовувати в локальному та мережному режимі

Корольова Наталя Юріївна

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ВОЛЕЙБОЛ

У двох частинах

Частина 1

Методичні вказівки
до практичних занять для здобувачів вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня денної форми здобуття освіти

В авторській редакції

Підписано до розміщення 25.06.2025. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 1,1. Обсяг 2,612 Мб. Зам. № 281/25.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
61022, м. Харків, майдан Свободи, 4.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3367 від 13.01.2009
Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна