

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

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ВОЛЕЙБОЛ

У двох частинах

Частина 2

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)*

Ф 50 **Фізичне** виховання. Волейбол. У двох частинах. Частина 2 : 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 42 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
I. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВОЛЕЙБОЛУ	4
1.1. Методика навчання техніки других передач.....	5
1.2. Методика навчання техніки верхньої передачі м'яча.....	9
1.3. Методика навчання спеціальних вправ	12
1.4. Методика навчання техніки нижнього прийому м'яча, що летить з незначною швидкістю	14
1.5. Методика навчання техніки нижнього прийому при збільшенні швидкості польоту м'яча.....	16
1.6. Методика навчання нижнього прийому м'яча з падінням-перекатом на спину	17
1.7. Методика навчання техніки нижнього прийому м'яча з опорою на руки і падінням-перекатом на груди - живіт	19
1.8. Методика навчання техніці нападаючого удару	21
1.9. Методика навчання техніки блокування	26
1.10. Методика навчання техніки подачі	27
II. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТАКТИЦІ	28
2.1. Навчання тактиці прийому м'яча з подачі.....	31
2.2. Навчання тактиці подачі м'яча	31
2.3. Навчання тактиці другої передачі м'яча	32
2.4. Навчання тактиці нападаючого удару	35
2.5. Навчання тактиці блокування	36
2.6. Розучування групових тактичних процесів. Взаємодія гравців під час прийому подач.....	37
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	39

ВСТУП

Фізичне виховання студентської молоді є важливим компонентом здорового способу життя, гармонійного розвитку особистості та підвищення загальної працездатності. Одним із ефективних засобів фізичного виховання є командні види спорту, зокрема волейбол – динамічна та емоційно насичена гра, що сприяє розвитку координації, швидкості реакції, сили, витривалості та колективного мислення.

Навчання техніці та тактиці гри у волейбол потребує послідовного, методично обґрунтованого підходу, що враховує як індивідуальні особливості студентів, так і особливості самої гри. Методика навчання в даному контексті розглядається як гармонійне поєднання етапів, засобів та методів підготовки, які забезпечують ефективне засвоєння рухових навичок і тактичного мислення.

Важливо не лише оволодіти технічними елементами гри, а й навчитися розуміти тактичні ситуації на майданчику, взаємодіяти з партнерами, швидко приймати рішення.

I. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВОЛЕЙБОЛУ

Навчання техніки волейболу починається з навчання техніки верхніх передач. Зважаючи на дидактичний принцип – від простого до складного, – на початку освоюється техніка верхньої другої передачі, яка виконується при незначній зустрічній швидкості польоту м'яча з направленням його після передачі до зони 4.

Потім вивчаються верхня друга передача на край сітки, друга передача за голову та, нарешті, різні способи прострільних та коротких передач. Після цього слід переходити до освоєння техніки верхніх прийомів-передач під час польоту м'яча з підвищеною швидкістю.

1.1. Методика навчання техніки других передач

Завдання 1. Навчити правильному вихідному положенню.

Засоби та методи. Пояснення та показ ігрової стійки та вихідного положення.

Виконання імітаційних вправ у підготовчій частині уроку. Повторний показ та застосування методу поточної інформації на момент виконання вправ студентами.

Навчальний матеріал.

Впр. 1. Прийняття вихідного положення верхньої передачі з ігрової стійки.

Впр. 2. Прийняття вихідного положення верхньої передачі м'яча після пересування вперед.

Впр. 3. Ухвалення вихідного положення для верхньої передачі м'яча після пересування в сторони.

Впр. 4. Прийняття вихідного положення верхньої передачі м'яча після переміщення назад.

Впр. 5. Прийняття вихідного положення для верхньої передачі м'яча під час зупинок після бігу звичайним або приставним кроком (завдання виконується за зоровими сигналами).

Впр. 6. Прийняття вихідного положення для верхньої передачі м'яча після пересування звичайним кроком.

Впр. 7. Прийняття вихідного положення після переміщення до сітки із зони 1 або 2.

Методичні вказівки. Впр. 1-7 доцільно включати до підготовчої частини уроку; при виконанні вправ потрібно стежити за динамічністю ігрової стійки студента, правильністю (м'якістю та плавністю) його пересування по майданчику. Особливу увагу слід звернути на положення ніг, тулуба та рук у вихідному положенні передачі м'яча. (Початкове положення тулуба, ніг, рук, кистей та пальців показано в Волейбол. Частині 1 «Техніка гри»).

Завдання 2. Навчити виконання зустрічного руху рук до м'яча, правильного розташування кистей та пальців на м'ячі та рухів ніг, тулуба, рук у момент повідомлення м'яча нового руху.

Засоби та методи. Пояснення та показ верхньої передачі м'яча загалом. Показ розташування кистей і пальців на м'ячі. Пояснення механізму рухів, пов'язаних з амортизацією та вильотом м'яча. Виконання вправ у полегшених умовах. Багаторазовий показ та застосування методу поточної інформації у момент виконання студентами техніки верхньої передачі м'яча.

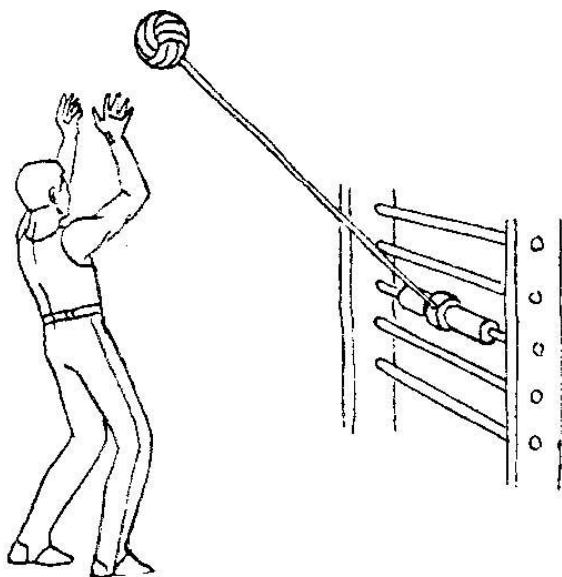
Навчальний матеріал.

Впр. 1. Волейболісту, який стоїть у вихідному положенні, партнер точно в руки кидає м'яч. Способом верхньої передачі, м'яч повертається для повторення вправи (відстань між партнерами не більше 4 м.).

Впр. 2. Виконання техніки верхньої передачі (стоячи на місці) на навчального при його розташуванні в центрі кола, півкола, навпроти колони або шеренги.

Впр. 3. Виконання техніки верхньої передачі стоячи біля стіни (2-2,5 м від неї).

Впр. 4. Виконання техніки верхньої передачі на пристосуванні «м'яч, що падає» (мал. 34).



Мал. 34

Впр. 5. Виконання техніки верхніх передач при розміщенні парами, що навчаються (при мінімальних переміщеннях).

Впр. 6. Виконання верхніх передач у ціль (позначка на стіні).

Впр. 7. Виконання техніки верхніх передач при збільшенні та зменшенні відстані між партнерами.

Впр. 8. Виконання верхніх передач на тренера, який надсилає м'яч несподівано то одному, то іншому учню.

Методичні вказівки.

У наведених вправах техніку верхніх передач слід виконувати, знаходячись заздалегідь у вихідному положенні, домагаючись формування стабільної навички в основному механізмі рухів.

Направляти м'яч слід якомога точніше, щоб виключити пересування граючих майданчиком.

Особливу увагу слід звертати на правильне положення рук, їх зустрічний рух до м'яча та розташування кистей та пальців у момент зіткнення з м'ячем.

Завдання 3. Навчити техніці верхньої передачі м'яча після пересування майданчиком різними способами.

Засоби та методи. Демонстрація та пояснення техніки верхньої передачі після пересування майданчиком у різний спосіб. Виконання імітаційних вправ у підготовчій фазі заняття та спеціальних вправ в основній частині заняття.

Навчальний матеріал.

Впр. 1. Виконання верхньої передачі після пересування вперед під час побудови парами.

Впр. 2. Виконання верхньої передачі тренеру після пересування вперед при побудові в коло, півколо, колону та шеренгу.

Впр. 3. Виконання верхніх передач після пересування вперед, при побудові котрі займаються двома зустрічними колонами.

Впр. 4. Виконання верхніх передач у процесі пересування в сторони при побудові парами.

Впр. 5. Виконання верхніх передач у ході переміщення назад під час побудови у шерензі.

Впр. 6. Виконання верхніх передач у ході переміщень вперед у чергуванні з переміщеннями назад під час парної побудови.

Впр. 7. Виконання верхніх передач у процесі пересування вперед звичайним та подвійним кроками.

Методичні вказівки. Спочатку виконуються вправи, що сприяють оволодінню правильною технікою постановки рук на м'ячі, стоячи дома, та був даються вправи після різних пересувань. За допомогою такої послідовності досягаються широка варіативність підготовчих дій та досить стабільні рухи в основній робочій фазі техніки передачі м'яча.

Завдання 4. Навчити техніку верхньої передачі м'яча за голову.

Засоби та методи. Пояснення та показ техніки верхньої передачі м'яча за голову.

Виконання вправ у полегшених умовах із поточними вказівками викладача.

Навчальний матеріал.

Впр. 1. Виконання верхньої передачі м'яча за голову в трійках, при розташуванні гравців в одну лінію.

Перша передача посилається на волейболіста, що у центрі. Останній спочатку робить передачу над собою, а потім направляє м'яч за голову партнеру, що стоїть позаду нього. Після цього вправа повторюється. Після 20-25 спроб студенти міняються місцями.

Впр. 2. Виконання верхньої передачі за голову при аналогічній побудові, але з подальшим поворотом центрального гравця то до одного, то до іншого партнера, які направляють м'яч у центр.

Завдання 5. Дати уявлення та почати освоювати імітацію передачі за голову з передачею м'яча вперед.

Засоби та методи. Показати техніку імітації за голову з передачею вперед. Пояснити особливості вихідного положення, фази зустрічного руху рук до м'яча, а також механізм самої передачі, що виконується переважно за допомогою кистей і пальців. Вивчення техніки другої передачі із застосуванням фінтів у спеціальних заняттях.

Навчальний матеріал.

Впр. 1-2 попереднього розділу.

Методичні вказівки. До вивчення фінта переходити лише у тому випадку, якщо студенти освоїли основи техніки звичайної верхньої передачі. Слід спеціалізувати у техніці других передач із застосуванням фінтів учнів, здатних надалі виконувати у команді функції гравця.

Завдання 6. Дати уявлення та почати освоювати техніку передач (коротких та прострільних).

Засоби та методи. Показ та пояснення техніки передач. Перегляд ігор команд, що застосовують нападники з коротких і прострільних передач. Виконує вправ із застосуванням нападників з коротких і прострільних передач, що супроводжуються синхронними вказівками викладача.

Методичні вказівки. Особливу увагу слід звернути на вироблення взаєморозуміння між гравцем, що виконує передачу, і нападаючим волейболістом, зокрема, на відповідність передач ритму розбігу нападаючого.

1.2. Методика навчання техніки верхньої передачі м'яча

Завдання 1. Навчити правильному вихідному положенню (показати його на відміну від вихідного положення, що застосовується при других передачах)

та основному руховому механізму рухів при амортизації та повідомленні м'яча нового поступального руху.

Засоби та методи. Показ і пояснення техніки методу передачі, що вивчається.

Виконує техніку верхньої передачі від несильних і точних ударів у спеціальних вправах із синхронною інформацією тренера.

Навчальний матеріал.

Впр. 1. Виконання верхньої передачі від точного та несильного удару партнера з відстані 3-4 м.

Впр. 2. Виконання верхньої передачі після власного удару в стінку, перебуваючи від неї 3-4 м.

Впр. 3. Виконання верхньої передачі від удару партнера, що стоїть у зоні 4, при розташуванні гравця, що приймає м'яч, у зоні 5.

Впр. 4. Виконання верхньої передачі від удару партнера, що стоїть у зоні 3, при розташуванні гравця, що приймає м'яч, у зоні 6.

Впр. 5. Виконання верхньої передачі від удару партнера, що стоїть у зоні 2, при розташуванні гравця, що приймає м'яч, у зоні 4.

Впр. 6. Виконання верхньої передачі від удару партнера, що стоїть у зоні 4, при розташуванні гравця, що приймає м'яч, у зоні 6.

Впр. 7. Виконання верхньої передачі від удару партнера, що стоїть у зоні 2, при розташуванні гравця, що приймає м'яч, у зоні 5.

Впр. 8. Виконання верхньої передачі від удару з плануючою траєкторією польоту м'яча на відстані між партнерами 7-8 м.

Впр. 9. Виконання верхньої передачі від удару з плануючою траєкторією польоту м'яча на відстані між партнерами 10-12 м.

Впр. 10. Виконання верхньої передачі від удару з плануючою траєкторією польоту м'яча від партнера, що стоїть на протилежному боці майданчика.

Впр. 11. Виконання верхніх передач від удару з плануючою траєкторією польоту м'яча при розташуванні гравця, що подає, в зоні подачі.

Впр. 12. Виконання верхніх передач від удару з плануючою траєкторією польоту м'яча при розташуванні гравця, що подає, в 2-3 м від лицьової лінії.

Впр. 13. Виконання верхніх передач від удару з плануючою траєкторією польоту м'яча при розташуванні гравця, що подає, в 4-5 м від лицьової лінії.

Впр. 14. Виконання верхніх передач від звичайних ударів у чергуванні з ударами з плануючою траєкторією польоту м'яча при розташуванні приймаючого гравця на бічній лінії та двох волейболістів, які по черзі посилають на нього м'ячі, що знаходяться на протилежній бічній лінії.

Методика навчання техніки верхньої передачі з падінням-перекатом на спину і стегно - таз - спину.

Для оволодіння цим способом передачі необхідна попередня підготовка, що здійснюється за допомогою підготовчих, спеціальних підведень і вправ. Наведемо зразкові вправи, що виконуються на тренувальному занятті, основним завданням якого є вивчення верхньої передачі з падінням-перекатом на спину.

У підготовчій частині такого уроку волейболісти роблять акробатичні перекиди вперед, кульбіти, переكاتи на спині із захопленням і без захоплення гомілковостопних суглобів руками.

Такі вправи сприяють виробленню у гравців уміння правильно спрямовувати свої м'язові зусилля під час угруповання під час прийому м'яча з падінням-перекатом на спину.

Після виконання підготовчих вправ слід перейти до вправ, близьких за структурою та характером рухів до прийому, що вивчається. При цьому студенти розташовуються в шерензі з інтервалом не менше трьох метрів, а викладач показує, як виконується ігровий прийом.

Після цього студентам пропонується із середньої стійки при рахунку «раз» зробити приставний крок убік, вправо або вліво, при рахунку «два» приставити другу ногу і одночасно здійснити випад попереду ногою, що стоїть по руху, опустивши тулуб якомога нижче на опорну ногу, при рахунку «три» відштовхнутися від поверхні носінні опорної ноги, підвести плечі під уявний м'яч. Потім слід виконати імітацію передачі та приземлитися, починаючи падіння-перекат зі стегна на «круглу» спину. (У момент перекату необхідно згрупуватися, м'язи тулуба в цей момент напружуються.)

Виконавши кілька разів вправу вправо і вліво в повільному темпі після одного кроку, що займаються роблять його. більш швидкий темп, поступово збільшуючи дистанцію переміщення. Далі подібна вправа виконується у поєднанні з рухами рук. Для цього волейболіст, тримаючи м'яч у руках, у момент падіння викидає його.

1.3. Методика навчання спеціальних вправ

Після підготовчих та імітаційних вправ необхідно на тому ж занятті перейти до спеціальних вправ. Такі вправи можуть виконуватися в парах, коли один гравець виконує роль тренера, а інший учня.

Завдання 1. Навчити вмінню групуватись при падіннях-перекатах на спину та стегно – спину.

Засоби та методи. Показ та пояснення акробатичних вправ. Виконання вправ для групування на спині з поступовим їх ускладненням за рахунок вихідного положення і темпу виконуваних рухів.

Навчальний матеріал.

Впр. 1. Виконання перекату на спині з положення упор присівши на гімнастичному маті.

Впр. 2. Виконання перекату на спині з положення присівши, тримаючись руками за гомілковостопні суглоби.

Впр. 3. Виконання перекочування на спині з положення ігрової стійки.

Впр. 4. Виконання перекату на спині після пересування в середньому темпі, виходу у вихідне положення та імітації технічного прийому.

Впр. 5. Виконання перекочування на спині після імітації технічного прийому з викиданням волейбольного м'яча двома руками.

Методичні вказівки Угрупування необхідно виконувати в момент виведення тулуба за опору і відштовхування від нього.

Перекат здійснюється плавно із таза на спину.

Завдання 2. Навчити перекочування з стегна на таз - спину при пересування в сторони.

Засоби та методи. Демонстрація та пояснення прийому в цілому та частинами. Виконання вправ для оволодіння угрупованням і перекатом з стегна на таз - спину.

Навчальний матеріал.

Впр. 1. Виконання угруповання та перекату з положення випаду праворуч і ліворуч на гімнастичних матах, траві чи піску.

Впр. 2. Виконання угруповання та перекату з положення випаду вправо та вліво.

Впр. 3. Виконання угруповання та перекату після пересування майданчиком у середньому темпі, виходу у вихідне положення та імітації передачі м'яча руками.

Впр. 4. Виконання угруповання та перекату після пересування вправо та вліво у швидкому темпі, без фіксованого вихідного положення у випаді.

Впр. 5. Імітація технічного прийому з викиданням м'яча руками після пересування у звичайному темпі. (Вправа проводиться спочатку на гімнастичних матах, а потім на волейбольному майданчику.)

Впр. 6. Передача м'яча після випаду у бік з наступним перекатом на стегно – таз – спину при точному накиданні партнера.

Методичні вказівки. Прийом м'яча проводиться не в момент випаду, а після виведення тулуба за опору та відштовхування від неї.

При виконанні прийому після швидкого пересування необхідно згрупуватися, переكات і перейти в положення упору лежачи.

1.4. Методика навчання техніки нижнього прийому м'яча, що летить з незначною швидкістю

Завдання 1. Створити правильне уявлення про техніку нижньої передачі м'яча, що летить із незначною швидкістю.

Засоби та методи. Демонстрація та пояснення техніки нижньої передачі загалом. Демонстрація розташування рук при зіткненні з м'ячем та їх подальшому супроводжуючому русі. Виконання спеціальних вправ у полегшених умовах із синхронними вказівками тренера.

Навчальний матеріал.

Впр. 1. Гравці однієї шеренги точно кидають м'яч у руки гравцям другої шеренги. Останні способом нижньої передачі повертають м'яч, і вправа повторюється. Після 15-20 спроб волейболісти змінюються завданнями.

Методичні вказівки. Накидання проводиться за командою викладача, який попередньо перевіряє правильність вихідного становища гравців, які виконують передачу.

Завдання 2. Навчити техніці нижньої передачі двома руками під час польоту м'яча з незначною швидкістю.

Засоби та методи. Показ техніки нижньої передачі з синхронним поясненням її рухового механізму.

Навчальний матеріал.

Впр. 1. Багаторазове виконання прийому у парній побудові: один гравець кидає м'яч, інший приймає.

Впр. 2. Багаторазове виконання прийому в парній побудові: обидва гравці способом нижньої передачі направляють один одному м'яч.

3. Виконання нижньої передачі (індивідуально) біля стінки з чергуванням різної висоти передач.

Впр. 4. Виконання нижньої передачі (індивідуально) біля стінки із зміною кута вильоту м'яча (одна-дві передачі перед собою, дві-три передачі у стінку).

Впр. 5. Виконання нижньої передачі у парній побудові зі зміною висоти траєкторії польоту м'яча.

Впр. 6. Виконання нижньої передачі у парній побудові зі зміною висоти траєкторії польоту м'яча та кута його вильоту.

Впр. 7. Виконання нижньої передачі у парній побудові при польоті м'яча праворуч від гравця: один гравець приймає, інший накидає м'яч.

Впр. 8. Виконання нижньої передачі в парній побудові при польоті м'яча праворуч і ліворуч від гравця: обидва волейболісти приймають і передають м'яч.

Впр. 9. Виконання нижньої передачі у парній побудові після пересування вперед: один гравець накидає, інший приймає.

Впр. 10. Виконання нижньої передачі у парному побудові після пересування вперед і назад.

Завдання 3. Навчити техніці нижньої передачі під час польоту м'яча від несильної подачі.

Засоби та методи. Показ та пояснення техніки нижньої передачі під час польоту м'яча з подачі. Показ правильного розташування гравця перед прийомом м'яча з подачі. Показ розташування приймаючої поверхні рук (для правильного кута вильоту м'яча). Виконує спеціальні вправи для оволодіння нижньою передачею при польоті, м'яча від подачі.

Навчальний матеріал. Виконує техніку нижньої передачі від удару, аналогічного удару при подачі без обертання (у парній побудові).

1.5. Методика навчання техніки нижнього прийому при збільшенні швидкості польоту м'яча

Завдання 1. Дати подання та почати освоювати техніку нижніх передач зі збільшенням швидкості польоту м'яча.

Засоби та методи. Показати та пояснити відмінність у техніці простої та захисної передач. Розповісти про значення фази амортизації, ступеня м'язового напруження рук і структуру рухів у техніці захисної передачі. Використовувати спеціальні вправи для оволодіння технікою нижньої передачі, які супроводжуються вказівками тренера.

Навчальний матеріал.

Впр. 1. Гравці, стоячи обличчям один до одного, розташовані у двох шеренгах на відстані 5-6 м одна від одної. Волейболісти однієї шеренги завдають удару, гравці іншої приймають м'ячі.

Впр. 2. У тому ж побудові виконуються прості та захисні передачі, для чого удари чергуються з накиданням м'яча.

Впр. 3. Індивідуальне тренування біля стіни.

Впр. 4. Прийом гравцем по черзі двох м'ячів.

Впр. 5. Прийом двох м'ячів з поворотом обличчя то до одного, то до іншого гравця, який виконує удари.

Впр. 6. Гравець, який виконує завдання, знаходиться в середині кола. Волейболісти, розташовані навколо нього, намагаються з будь-якого становища зробити удар на ведучого.

Впр. 7. Гравці, розташувались парами на відстані 9-10 і більше метрів, приймають м'яч, надісланий без обертання.

Впр. 8. Два гравці, що стоять на відстані 2-2,5 м один від одного, приймають по черзі два м'ячі, що посилаються партнерами за допомогою плануючої подачі.

Впр. 9. Два або три гравці, що стоять на відстані 1,5-2 м один від одного, приймають по чергово два м'ячі, один з яких посилається сильним ударом, а інший - подачею, що планує.

Впр. 10. Те саме, що в впр. 8 та 9, але зі збільшенням швидкості польоту м'яча.

1.6. Методика навчання нижнього прийому м'яча з падінням-перекатом на спину

Завдання 1. Навчити перекатів на спині та основ техніки прийому м'яча знизу двома руками.

Засоби та методи. Показ і пояснення вправ, що підводять, сприяють оволодінню перекатом на спині і технікою прийому м'яча знизу двома руками. Виконує вправ, що підводять, у полегшених умовах (на гімнастичних матах, килимах, траві, піску).

Навчальний матеріал.

Впр. 1. Виконання перекатів на спині із положення присіву.

Впр. 2. Виконання перекатів на спині із положення присівши з обхватом колін руками.

Методичні вказівки. Звернути увагу на угруповання в момент перекату та нахил голови вперед.

Впр. 3. Виконання перекочування на спині з ігрової стійки.

Впр. 4. Виконання перекатів на спині із положення ігрової стійки з наступним випадом.

Впр. 5. Виконання перекатів на спині з положення ігрової стійки з наступним пересуванням уперед та випадом.

Впр. 6. Виконання перекочування на спині з ігрової стійки зі збільшенням швидкості пересування.

Впр. 7. Виконання перекатів на спині з ігрової стійки з наступним випадом та імітацією прийому м'яча руками.

Впр. 8. Виконання перекатів на спині зі збільшенням швидкості пересування та імітацією прийому м'яча.

Впр. 9. Виконання перекату на спині з наступним переворотом та виходом в упор лежачи.

Впр. 10. Виконання прийому м'яча знизу двома руками з перекатом на спину, наступним переворотом та виходом в упор лежачи.

Завдання 2. Навчити техніку нижньої передачі двома руками з падінням-перекатом на спину.

Засоби та методи. Пояснення та показ техніки нижньої передачі із падінням-перекатом на спину.

Виконує спеціальні вправи при польоті м'яча праворуч, ліворуч і перед гравцем, що супроводжуються синхронними вказівками тренера.

Навчальний матеріал.

Впр. 1. Виконання прийому з низького вихідного становища – у випаді. Партнер точно накидає м'яч.

Впр. 2. Виконання прийому із низького вихідного становища. Партнер несильним та точним ударом накидає м'яч.

Впр. 3. Виконання прийому із ігрової стійки. Партнер точно накидає м'яч.

Впр. 4. Виконання прийому із ігрової стійки. Партнер несильним ударом точно завдає удару.

Впр. 5. Виконання прийому після попереднього пересування до м'яча.

Впр. 6. Виконання прийому дома при збільшенні сили удару.

Впр. 7. Виконання прийому знизу двома руками після обманного удару, який був замість ймовірного сильного удару.

Впр. 8. Виконання прийому знизу з падінням-перекатом на спину за максимального віддалення гравця від м'яча.

Методичні вказівки. При освоєнні техніки прийому м'яча з падінням-перекатом на спину слід спочатку накидати м'ячі праворуч від гравця, потім ліворуч і після цього перед ним.

Необхідно стежити за поступовим зниженням ОЦТ та утримуванням гравця в момент перекаату. Важливо добиватися точного відскоку м'яча до рук тренера.

1.7. Методика навчання техніки нижнього прийому м'яча з опорою на руки і падінням-перекатом на груди - живіт

Складність цього методу обумовлює послідовне виконання підводять і спеціальних вправ, вкладених у поступове оволодіння структурою рухів цього технічного прийому і особливо фазою приземлення руки і падінням-перекатом на груди – живіт.

Завдання 1. Навчити техніці приземлення та падіння-перекаату на груди – живіт без м'яча.

Засоби та методи. Показ і пояснення методу, що вивчається. Виконує прийом у полегшених умовах з низького вихідного положення.

Навчальний матеріал.

Впр. 1. Виконання фази приземлення та падіння-перекаату із положення випаду.

2. Виконання фази приземлення та падіння-перекаату із положення випаду зі збільшенням зусиль при відштовхуванні від опори.

Впр. 3. Виконання фази приземлення та падіння-перекаату із положення випаду з імітацією прийому м'яча рукою.

Методичні вказівки. Впр. 1-3 проводити на гімнастичних матах.

Впр. 4. Виконання фази приземлення та падіння-перекаату із положення глибокого випаду.

Впр. 5. Виконання фази приземлення та падіння-перекаату із положення випаду з імітацією прийому м'яча руками.

Методичні вказівки. Впр. 4-5 виконуються на підлозі або ґрунті волейбольного майданчика.

Впр. 6. Виконання прийому після двох-трьох кроків пересування у повільному темпі з поступовим зниженням ЗЦТ до останнього кроку-випаду.

Впр. 7. Виконання прийому після двох-трьох кроків розбігу у повільному темпі з імітацією прийому м'яча руками.

Методичні вказівки. Впр. 6-7 виконуються на гімнастичних матах. У впр. 1-7 стежити за правильною структурою рухів: розстановкою рук при приземленні, які повинні бути розставлені ширше за плечі; прогнутим положенням тулуба в поперековій частині хребта; згинанням ніг у колінних суглобах та відведенням стоп.

Завдання 2. Навчити техніку нижньої передачі м'яча двома руками з падінням-перекатом на груди – живіт.

Засоби та методи. Показ та пояснення прийому загалом. Демонстрація прийому з акцентом окремі фази.

Виконання спеціальних вправ у полегшених умовах, що супроводжуються синхронними вказівками тренера.

Навчальний матеріал.

Впр. 1. Виконання прийому, що вивчається, з низького вихідного положення (останнього кроку-випаду). Гравець тримає м'яч у руках, падає та викидає м'яч вгору.

Впр. 2. Виконання прийому після пересування. Гравець тримає м'яч у руках, перебуваючи у стійці, виконує два три кроки розбігу, а потім здійснює падіння-перекат, викидаючи м'яч у безопорній фазі.

Методичні вказівки. Впр. 1-2 виконуються спочатку на гімнастичних матах, а потім на волейбольному майданчику. Слід звернути увагу на викидання м'яча, яке повинно здійснюватися прямими руками в безопорній фазі.

Впр. 3. Виконання прийому м'яча з падінням-перекатом із низького вихідного положення.

Впр. 4. Виконання прийому м'яча з падінням-перекатом після пересування. М'яч кидає тренер.

Методичні вказівки. Впр. 3-4 виконуються спочатку на гімнастичних матах, а потім на волейбольному майданчику. Тренер кидає м'яч таким чином, щоб його можна було прийняти без труднощів.

Впр. 5. Виконання прийому м'яча з падінням-перекатом зі збільшенням відстані між гравцем і м'ячем.

Впр. 6. Виконання прийому м'яча з падінням-перекатом при кидаванні м'яча праворуч та ліворуч від гравця.

Впр. 7. Виконання прийому м'яча з падінням-перекатом при несподіваному кидаванні м'яча у різних напрямках.

Впр. 8. Виконання прийому м'яча з падінням-перекатом після обманного удару під час попередньої імітації нападаючого удару.

Впр. 9. Виконання прийому м'яча з падінням-перекатом серією із 3—5 спроб.

Впр. 10. Виконання прийому м'яча з падінням-перекатом при багаторазовому чергуванні сильних ударів із обманными.

Методичні вказівки. У всіх вправах необхідно добиватися точності відскоку м'яча від того, хто навчається.

1.8. Методика навчання техніці нападаючого удару

Техніка нападаючого удару по координації рухів є дуже складною, і тому спочатку доцільно використовувати поетапний метод навчання. З цією метою, враховуючи складність способу, у певній методичній послідовності застосовуються вправи для оволодіння окремими фазами нападаючого удару. Водночас у розвиток

стрибучості у підготовчій частині заняття систематично використовуються підготовчі вправи, створені задля розвиток стрибучості волейболіста.

Для вимірювання висоти стрибка волейболістів у процесі навчання слід робити контрольні виміри відриву ЗЦТ від майданчика.

Завдання 1. Створити правильне уявлення про техніку нападаючого удару.

Засоби та методи. Багаторазовий показ та пояснення техніки нападаючого удару, вивчення кінограм та малюнків, перегляд змагань за участю провідних спортсменів.

Демонстрація техніки нападаючого удару в цілому та по фазах з поясненням швидко-силової структури рухів.

Завдання 2. Освоїти техніку нападаючого удару в полегшених умовах (розчленованим методом). Вивчити удар по м'ячу без стрибка.

Засоби та методи. Виконує вправ, що підводять, спрямованих на оволодіння правильною технікою удару по м'ячу без стрибка. Повторний показ та пояснення техніки, що супроводжуються синхронними вказівками тренера.

Навчальний матеріал.

Впр. 1. Удари по м'ячу, стоячи біля стінки чи сітки.

Впр. 2. Поточне виконання ударів по м'ячу при побудові гравців у 3-4 і більше колон (залежно від наявності м'ячів) із переміщенням волейболіста на кінець колони після кожної спроби.

Методичні вказівки. Всі удари виконуються з певного вихідного положення, при якому гравець лівою рукою тримає м'яч на рівні голови, а праву руку, зігнуту в ліктьовому суглобі, піднімає задалегідь, готуючи її для удару. Волейболіст переносить вагу тулуба до моменту удару на праву, зігнуту в колінному суглобі ногу, і повертається в півоберта у бік, куди піде удар. При ударі по м'ячу гравець, невисоко підкинувши м'яч під праву руку, одночасно з перенесенням ваги тулуба на ліву ногу робить удар по м'ячу. Рука, що ударяє, розгинається в ліктьовому суглобі, рухається

по великій амплітуді назустріч м'ячу і стикається з ним долонною поверхнею кисті. У ударному русі кисть обганяє передпліччя. Удар виконується випрямленою рукою, але не над собою, а трохи попереду.

Поступово вихідне положення учня та його наступні руху ускладнюються. Волейболіст згинає ноги в колінних суглобах, нахиляє тулуб, підкидає м'яч, одночасно проносячи праву пряму руку в лицьовій площині. Як тільки права рука опиняється у вертикальному положенні, вона починає згинатися в ліктьовому суглобі і потім швидко відводиться назад для замаху. Після цього слідує удар по м'ячу. Всі рухи учень повинен виконувати разом. Необхідно звернути увагу на своєчасне розгинання ніг, рух правої руки у випрямленому положенні та її згинання у ліктьовому суглобі у потрібний момент. Однією з головних завдань є навчання волейболістів правильного ударного руху, особливо точного розташування долонної поверхні кисті на м'ячі. Для цього волейболіст підкидає м'яч не перед собою, а вперед з таким розрахунком, щоб зробити крок до м'яча і зробити удар. Вправа виконується динамічніше і сприяє визначенню правильного вибору місця по відношенню до м'яча в момент удару.

Впр. 3. Студенти розташовуються вздовж низько підвішеної волейбольної сітки. Гравець, стоячи за 50 см. від неї на гімнастичній лаві, ударом посилає м'яч через сітку. Спочатку вправа виконується з вихідного положення гравця, у якого піднята та підготовлена до удару рука, а потім він її виносить знизу догори – назад.

Методичні вказівки. М'яч потрібно направляти під кутом до поверхні майданчика на партнера, який стоїть проти кожного гравця, який кидає його для повторення вправи.

Впр. 4. Розташування гравців та організація виконання вправи самі, як і впр. 3. Удари через сітку волейболісти виконують по нерухомому м'ячу, який підтримують над сіткою партнери, що знаходяться по інший бік майданчика, а також на піднесенні.

Методичні вказівки. М'яч потрібно підтримувати з двох сторін пальцями обох рук, переносючи їх на бік гравців, що б'ють по м'ячу.

Впр. 5. Гравці, стоячи на піднесенні, роблять удари через сітку по накинутому з іншого боку м'ячу партнером.

Методичні вказівки. М'яч потрібно накидати точно та невисоко. Вихідне положення учнів поступово ускладнюється як і, впр. 3. Для того щоб чіткіше виконувати вправу, студенти поділяються на підгрупи з трьох осіб: один виконує основне завдання, інший кидає м'яч, третій ловить або приймає м'яч і точно в руки кидає його для повторення вправи.

Завдання 3. Вивчити та освоїти техніку удару по м'ячу у стрибку.

Засоби та методи. Підводячи вправи, спрямовані на оволодіння ударом по м'ячу в стрибку. Показ та пояснення вправ. Багаторазове виконання завдань студентами, що супроводжується вказівками викладача.

Навчальний матеріал.

Впр. 1. Удари по м'ячу у стрибку. М'яч підкидає партнер, що стоїть на відстані одного метра зліва від того, хто навчається.

Методичні вказівки. Стрибок для нападаючого удару виконується з місця.

Необхідно стежити за правильністю техніки настрибування та відштовхування, вибором місця по відношенню до м'яча та ударним рухом. Удари можна робити в стінку або на гравців протилежної підгрупи (при великій кількості, що займаються). Розташовувати волейболістів потрібно по всій довжині майданчика на бічних лініях.

Впр. 2. Зміст та організація ті ж, що й упр.

Впр. 3. Удари виконуються по зустрічному м'ячу, який кидає партнер з іншого боку майданчика.

Методичні вказівки. При виконанні всіх вправ удари по м'ячу слід здійснювати над повну силу, оскільки зі збільшенням сили удару, зазвичай, порушується точність і правильність рухів.

Впр. 4. Виконання нападників ударів через сітку із зони 4 з других передач, що здійснюються із зони 3.

Методичні вказівки. Розбіг повинен становити трохи більше трьох метрів під кутом до сітки 45-50°. Особливу увагу слід звертати на сповільнене пересування на початку розбігу, прискорення до моменту настрибування та максимальні зусилля при відштовхуванні від опори. Для зручнішого вибору місця при відштовхуванні передачу необхідно виконувати з граничною точністю. Важливо стежити за одночасним маховим рухом обох рук та обгоном передпліччя пензлем під час удару.

Завдання 4. Створити правильне уявлення про техніку кистьових нападників з перекладом вліво.

Засоби та методи. Багаторазовий показ та пояснення техніки нападаючого удару з перекладом вліво та вивченням кінограм. Демонстрація техніки ударного руху під час нападаючого удару з перекладом.

Завдання 5. Освоїти техніку нападаючого удару з переведенням вліво в полегшених умовах – без стрибка.

Засоби та методи. Виконує вправи для оволодіння правильною технікою ударного руху без стрибка.

Навчальний матеріал.

Впр. 1. Удари з переведенням вліво при розташуванні парами.

Впр. 2. Удари з переведенням вліво, стоячи біля тренувальної сітки або стінки.

Впр. 3. Удари з переведенням вліво при розташуванні гравців трикутником.

Впр. 4. Удари з переведенням вліво через сітку. Гравець, стоячи на височині, сам підкидає собі м'яч.

Впр. 5. Удари з переведенням вліво при підкиданні м'яча партнером.

Методичні вказівки. У всіх вправах необхідно стежити за правильністю руху руки, яка робить удар по правій бічній поверхні м'яча.

Завдання 6. Освоїти техніку нападаючого удару з переведенням вліво в стрибку.

Засоби та методи. Виконує спеціальні вправи на зниженій сітці зі зручних для удару передач.

1.9. Методика навчання техніки блокування

Завдання 7. Створити уявлення про правильну техніку блокування.

Засоби та методи. Пояснення тренера із синхронним показом техніки блокування одним із гравців, який володеє нею. Перегляд ігор за участю провідних команд. Виконання підготовчих та підводячих вправ. Опанування техніки блокування в полегшених умовах, що супроводжується вказівками тренера.

Навчальний матеріал.

Впр. 1. Імітація блокування у сітки, натягнутої мотузки, стінки тощо. (Стрибок виконується з місця.)

Впр. 2. Те саме після переміщення праворуч і ліворуч на один-два-три і більше приставних кроки.

Впр. 3. гравці, що блокують і нападають, стоять на піднесеннях по обидва боки сітки.

Нападники роблять удари, блокуючи гравці блокують; допоміжні гравці, що знаходяться на майданчику за своїми партнерами, подають м'ячі. Після 15-20 спроб волейболісти змінюються завданнями.

Впр. 4. Те саме, але нападники виконують удар у стрибку, самі собі підкидаючи м'ячі; гравці, що блокують, знаходяться вище.

Впр. 5. Те саме, але блокування виконується після стрибка.

Впр. 6. Групове блокування нападників з переміщенням одного з партнерів вправо або вліво на один-два приставні кроки.

Методичні вказівки. Після засвоєння блокування ударів, що прямують у заздалегідь відомий напрямок, необхідно навчити спортсменів виконувати блок відповідно до напрямку польоту м'яча, що змінюється, від нападника. Для цього потрібно навчити гравців спостерігати, перебуваючи в опорному та безопорному положенні, за діями нападників. Для цієї мети в підготовчій частині уроку використовуються різні зорові сигнали, відповідно до яких у безопорному положенні переміщують руки вправо і вліво.

Наприклад, викладач, стоячи на піднесенні біля сітки, піднімає праву руку, повертаючи кисть то праворуч, ліворуч. На іншому боці майданчика блокуючі гравці відповідно переводять руки.

1.10. Методика навчання техніки подачі

Наведені завдання, засоби, методи, навчальний матеріал та методичні вказівки однаковою мірою відносяться до навчання всім способам подачі.

Завдання 8. Навчити правильному вихідному положенню перед подачею, точному підкиданню м'яча та ударному руху.

Засоби та методи. Пояснення і показ структури рухів, притаманних досліджуваного методу техніки.

Виконання допоміжних та спеціальних вправ, що супроводжуються синхронними вказівками тренера.

Навчальний матеріал.

Впр. 1. Прийняття вихідного положення, контроль за правильністю розташування ніг, тулуба та рук.

Методичні вказівки. Ліва рука з м'ячем повинна бути на рівні обличчя; праву, зігнуту в ліктьовому суглобі, піднято і відведено в положення замаху, погляд гравця зосереджений на м'ячі.

Впр. 2. Багаторазове підкидання м'яча із вихідного положення.

Методичні вказівки. Необхідно стежити, щоб м'яч підкидався вертикально на 50-60 див навпроти правої руки.

Впр. 3. Виконати ударний рух по підкинутому та підтримуваному долонею лівої руки м'ячу.

Впр. 4. Здійснити подачу (індивідуально), стоячи на відстані 7-8 м від стіни.

Методичні вказівки. Необхідно стежити за правильним кутом вильоту м'яча після подачі та за зупинкою руки у післяударному русі. Важливо добиватися плануючої траєкторії польоту м'яча.

Впр. 5. Здійснити подачу (індивідуально), стоячи на відстані 9-10 м від стіни.

Впр. 6. Виконати подачу (індивідуально) через лицьову лінію через сітку.

II. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТАКТИЦІ

Навчання тактиці волейболу здійснюється за допомогою засвоєння індивідуальних, групових, командних тактичних дій та виховання тактичного мислення.

Індивідуальні тактичні дії пов'язані з розвитком тактичного мислення та доцільним використанням засобів тактики. До засобів тактики, як говорилося вище, відносяться всі дії без м'яча та з м'ячем, тобто переміщення по майданчику, вибір місця, своєчасність дії та орієнтування на поле, передачі та прийоми м'яча, нападаючі удари, блокування та подачі.

Групові тактичні дії обумовлені взаємодією двох та більше гравців, а командні пов'язані з узгодженими діями гравців усієї команди.

Етапи методики навчання тактиці волейболу залежать від ступеня володіння спортивною технікою тих, що займаються.

Наприклад, оволодіння будь-яким технічним прийомом створює передумови розширення індивідуальних тактичних можливостей волейболіста. Так, оволодівши технікою прямого нападаючого удару по ходу розбігу, волейболіст освоює удари з переведенням вправо і вліво, а вміння користуватися звичайною верхньою передачею дозволяє гравцеві перейти до оволодіння відволікаючими діями, що застосовуються при прихованих передачах.

У свою чергу рівень групових та командних дій на змаганнях також залежить від технічної підготовленості волейболістів.

Перший етап освоєння тактики пов'язаний із вивченням правил волейболу та елементарних індивідуальних, групових та командних дій. Зокрема, на макеті вивчається розміщення спортсменів на майданчику, перехід гравців після відіграшу подачі, застосування елементарних тактичних комбінацій. Учням розповідається, куди слід спрямовувати першу та другу передачі, як краще розставити гравців на початку гри і як вони повинні розташовуватися при своїй подачі та подачі супротивника.

Після теоретичного заняття волейболісти на практиці закріплюють матеріал, що вивчається по тактиці, в індивідуальних, групових і командних вправах. Закріплення тактичних дій здійснюється у двосторонніх навчальних та товариських іграх, а також на змаганнях.

Другий етап освоєння тактики полягає у вивченні індивідуальних та командних тактичних дій.

Він співвідноситься з вивченням та вдосконаленням різновидів спортивної техніки та по суті протікає в період спортивного тренування.

Опанування індивідуальними тактичними засобами здійснюється у вправах, наближених до ігрової обстановки, у навчальних та контрольних іграх та змаганнях.

Для придбання тактичних знань на даному етапі необхідно переглядати змагання найсильніших волейбольних команд та проводити теоретичні заняття з тактики.

На третьому етапі навчання вирішуються завдання, пов'язані з вибором тактичних систем нападу та захисту та їх варіантів у всіх шести розстановках гравців на майданчику.

Розучування тактичних систем нападу та захисту також здійснюється у вправах, наближених до ігрової обстановки, які спочатку проводяться при пасивній, а потім активній протидії умовного супротивника.

Закріплення систем, що розучуються, та їх варіантів проводиться у навчальних, контрольних та офіційних іграх.

Третій етап освоєння тактичних процесів здійснюється також у період вдосконалення спортивної техніки.

Таким чином, процес навчання спортивної техніки дещо випереджає процес навчання тактиці. Це з необхідністю мати певний рівень технічної підготовленості до вивчення основ тактики волейболу. Відсутність навичок в техніці гри є своєрідною перешкодою для освоєння індивідуальних, групових і командних тактичних дій.

В іншому методична послідовність (постановка завдань, засоби та методи) при навчанні тактиці та ж, що й при навчанні техніки.

Однак зміст та характер вправ для оволодіння тактикою мають свої специфічні особливості.

Нижче наводяться завдання, засоби, методи та навчальний матеріал для освоєння індивідуальних, групових та командних тактичних дій.

Розучування індивідуальних тактичних дій

2.1. Навчання тактиці прийому м'яча з подачі

Завдання 1. Навчити основ тактики прийому м'яча з подачі.

Засоби та методи. Розповідь та показ техніки різних способів прийому м'яча. Виконує прийом м'яча з подачі у вправах з полегшеними умовами. Закріплення техніки прийому м'яча з подачі під час розташування волейболістів в ігрових розстановках.

Навчальний матеріал.

Впр. 1. Виконання прийому м'яча під час його польоту з незначною швидкістю.

Впр. 2. Виконання прийому м'яча з подачі під час довільного розташування гравців на майданчику.

Методичні вказівки. Вправа виконується так: волейболісти стоять на обох сторонах майданчика в довільному порядку і приймають м'ячі з подачі. Після 10 спроб студенти міняються місцями.

Впр. 3. Волейболісти приймають м'ячі з подачі, розташовуючись в ігрових розстановках. Після 10-15 подач роблять перехід.

Впр. 4. Виконання прийому м'яча з подачі при розташуванні учнів в ігрових розстановках при швидкості, що посилилася, і складності польоту м'яча з подачі.

Впр. 5. Виконання прийому м'яча та його передача в конкретну зону майданчика в залежності від прийнятої в даній розстановці комбінації (наприклад, при ігровій передачі до зони 3).

Методичні вказівки. Закріплення техніки прийому м'яча слід проводити у навчально-тренувальних іграх.

2.2. Навчання тактиці подачі м'яча

Завдання 1. Навчити тактику подачі.

Засоби та методи. Пояснення тактичного призначення подач, показ різних різновидів подач та їх тактичних варіантів (зокрема, нижньої прямої та бічної подачі та верхньої прямої та бічної).

Навчальний матеріал.

Впр. 1. Виконання верхньої прямої подачі на точність: у зони 1,5 та 6.

Впр. 2. Виконання верхньої прямої подачі на точність: у зони 2, 3 та 4.

Впр. 3. Виконання верхньої прямої плануючої подачі на точність: зони 1, 5 і 6.

Впр. 4. Виконання верхньої прямої плануючої подачі на точність: у зони 2, 3 та 4.

Впр. 5. Виконання верхньої прямої плануючої подачі на точність зі збільшенням сили удару.

Методичні вказівки. Перед виконанням подачі гравець встає за 4-5 м від лицьової лінії і потім робить сильним ударом подачу. При цьому, незважаючи на значну швидкість, м'яч має залишитись на майданчику.

Впр. 6. Виконання верхньої прямої плануючої подачі на точність.

Методичні вказівки. Перед подачею волейболіст, фіксуючи погляд на одному з гравців команди супротивника, здійснює подачу на іншого гравця, який не готується до прийому м'яча.

Впр. 7. Виконання верхньої бічної плануючої подачі через сітку: то далеку, то передню частину майданчика.

Впр. 8. Виконання верхньої бічної плануючої подачі зі збільшенням сили удару. (Завдання виконується так само, як у впр. 5.)

2.3. Навчання тактиці другої передачі м'яча

Завдання 1. Навчити тактиці другої передачі м'яча при виходах до сітки в зону гравця, що розводить.

Засоби та методи. Показ, пояснення, виконання вправ, що супроводжуються вказівками тренера.

Навчальний матеріал.

Впр. 1. Виконання верхніх передач у зону 4 після пересування гравця вперед із зони /.

Впр. 2. Виконання других передач уздовж сітки або перед собою після пересування вперед у зону гравця, що виходить. (Вправа виконується поточно.)

Впр. 3. Виконання верхніх передач вперед і перед собою після пересування в зону гравця, що виходить, при перших передачах» спрямованих неточно на гравця, що виконує завдання.

Впр. 4. Виконання других передач уздовж сітки при переміщенні гравців із зони із зони 2 до зони 4, зони 4 до зони 6 та зони 6 до зони 3 (поточно).

Впр. 5. Виконання верхніх передач за голову (як і в впр. 1 і 2) при розміщенні гравців біля сітки.

Впр. 6. Виконання верхніх передач за голову під час розташування гравців трикутником у зонах 2, 3, 4.

Впр. 7. Виконання верхніх передач м'яча за голову при тій же побудові з першою передачею із зони 6 до зони 3 під кутом 90.

Впр. 8. Виконання верхніх передач м'яча за голову (поточно) при переміщенні гравців у напрямку передачі - із зони 6 до зони 3 та із зони 3 до зони 2.

Впр. 9. Виконання верхніх передач м'яча за голову (як в аналогічних вправах) при розташуванні гравця, що передає м'яч, лівим боком до сітки з передачею за голову в зони 3 і 4.

Впр. 10. Виконання нападників з передач, спрямованих за голову в зону 2.

Методичні вказівки. У всіх вправах необхідно стежити за правильністю вихідного положення учнів, при якому кисті рук знаходяться над головою гравця, голова відхилена назад, тулуб випрямлений, ноги трохи зігнуті в колінних суглобах.

Слід контролювати правильність рухів при зустрічному русі рук до м'яча, домагатися плавності рухів у момент зіткнення рук з м'ячем і особливо при повідомленні м'яча нового руху, що здійснюється в результаті активного розгинання ніг, відхилення тулуба назад-вгору та руху рук, спрямованих також назад-вгору.

Завдання 2. Навчити техніці верхньої передачі м'яча за голову із зони гравця, що виходить після переміщення його з вихідної позиції (із зони 7).

Засоби та методи. Пояснення та показ техніки верхньої передачі м'яча за голову з попереднім пересуванням з вихідної позиції до зони гравця, що виходить. Пояснення тактичного призначення таких передач. Виконує техніку передач м'яча за голову у спеціальних вправах, що супроводжуються синхронними вказівками тренера.

Навчальний матеріал.

Впр. 1. Виконання верхньої передачі м'яча за голову після переміщення гравця, що виходить, до сітки. Перша передача на вихідного здійснюється із зони 4.

Впр. 2. Виконання верхньої передачі м'яча за голову після пересування гравця, що виходить, до сітки з напрямком першої передачі із зони 5.

Впр. 3. Виконання верхньої передачі м'яча за голову після пересування в зону гравця, що виходить, при першій передачі із зони 6.

Впр. 4. Виконання верхньої передачі м'яча за голову в зону 2 після пересування в зону гравця, що виходить при першій передачі із зони 1.

Впр. 5. Виконання верхньої передачі м'яча за голову в зону 3 після пересування в зону гравця, що виходить при першій передачі із зони 1.

Впр. 6. Виконання верхньої передачі м'яча за голову у чергуванні з передачами вперед при перших передачах із зон 4, 5, 6.

Впр. 7. Виконання нападаючих ударів із зони 2 з передач, спрямованих за голову.

Передача виконується після пересування в зону гравця, що виходить із зони 1.

Впр. 8. Чергування нападників з передач, спрямованих перед собою (в зону 3) і за голову (в зону 2).

Методичні вказівки. При виконанні верхніх передач м'яча за голову важливо стежити за своєчасністю пересування гравця по майданчику, правильним вибором місця по відношенню до м'яча та вихідним становищем.

Необхідно коригувати точність траєкторії передач м'яча відповідно до техніки їх виконання і чергувати передачі м'яча по висоті та напрямку траєкторії.

2.4. Навчання тактиці нападаючого удару

Завдання 1. Навчити тактиці обведення блоку за допомогою ударів з переведенням вправо та вліво.

Засоби та методи. Пояснення тактичного призначення ударів із переведенням у зв'язку з особливостями постановки рук блокуючих гравців. Показ ударів, що виконуються не на повну силу, з переведенням вліво та вправо при обході блоку у різних зонах майданчика. Практичне виконання завдань.

Навчальний матеріал.

Впр. 1. Виконання нападників з переведенням вліво при проведенні атак у зоні 3.

Впр. 2. Виконання нападників з переведенням вліво при проведенні атак із зони 2. (Розбіг виконується під кутом 90° до сітки.)

Впр. 3. Виконання нападників ударів з переведенням вправо при проведенні атак із зони 4 і з краю сітки цієї зони.

Впр. 4. Виконання нападників з переведенням вправо при проведенні атак із зони 3.

Впр. 5. Виконання нападників з перекладом вправо при атаках із зони 2. (Розбіг виконується під кутом 35-40° до сітки.)

Завдання 2. Навчити імітації сильного нападника з наступним тихим ударом через блок противника.

Засоби, методи та навчальний матеріал ті самі, що й у задачі 1.

Завдання 3, Навчити імітації сильного нападника з наступним тихим напрямом м'яча пальцями розкритої долоні на незахищене місце майданчика противника.

Засоби, методи та навчальний матеріал ті ж самі.

Завдання 2. Навчити імітації передачі м'яча у стрибку з наступним нападаючим ударом.

Засоби та методи ті самі.

Навчальний матеріал.

Впр. 1. Стоячи лівим боком до сітки, імітувати передачу м'яча з зони 3 з наступним нападаючим ударом правою рукою.

Впр. 2. Стоячи правим боком до сітки, імітувати передачу м'яча із зони 3 з наступним нападаючим ударом лівою рукою.

2.5. Навчання тактиці блокування

Завдання 1. Навчити по підготовчих фазах руху нападаючого гравця визначати напрямок атакуючого удару.

Засоби та методи. Спостереження за діями гравців, що атакують. Пояснення біомеханічної обумовленості основної фази нападаючого удару від підготовчої фази блокуючих. Пояснення своєчасності та точності вибору місця під час блокування. Практичне виконання вправ.

Навчальний матеріал.

Впр. 1. Блокування, стоячи на місці, з контролем за підготовчою фазою рухів нападаючого та передбачання напрямку удару.

Впр. 2. Те саме після переміщень праворуч і ліворуч.

Завдання 2. Навчити визначати напрямок атакуючого удару по руху руки нападаючого в безопорному положенні.

Засоби, методи та навчальний матеріал ті ж самі.

2.6. Розучування групових тактичних процесів. Взаємодія гравців під час прийому подач

Завдання 1. Навчити тактичній взаємодії при поданнях противника та проведенні атаки, коли взаємодіють два-три гравці.

Засоби та методи. Пояснення доцільного вибору місця під час подач противника.

Раціональне використання техніки перших прийомів-передач за різних траєкторій польоту м'яча з подачі.

Навчальний матеріал.

Впр. 1. У довільному розташуванні гравці одного майданчика приймають м'яч із подачі, розігрують та здійснюють атаку. Напад виконується із зони 4 одним гравцем, який після 10-15 ударів поступається місцем іншому волейболісту.

Впр. 2. Прийом м'яча з подачі в підгрупах із трьох-чотирьох осіб із наступним проведенням атаки.

2.7. Взаємодія гравців при нападаючих ударах супротивника

Завдання 1. Навчити взаємодії, що займаються, на задній лінії в момент атакуючих дій суперників.

Засоби та методи. Пояснення доцільного вибору місця за ударів противника.

Спостереження за розташуванням гравців на задній лінії під час перегляду ігор кваліфікованих спортсменів.

Навчальний матеріал.

Впр. 1. Прийом м'яча від нападаючого удару при розташуванні приймаючого гравця в одній із зон задньої лінії.

Впр. 2. Прийом м'ячів від нападників, що виконуються з далеких від сітки передач.

Гравці, які приймають м'яч, розташовуються на задній лінії за системою "кутом назад".

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 2

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. 2,91. Обсяг 0,540 Мб. Зам. № 282/25.

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