

Міністерство освіти і науки України  
Мукачівський державний університет  
Кафедра географії та суспільних дисциплін



## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Методичні рекомендації для самостійного вивчення теми: «Волейбол»  
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти



Мукачево-2025

УДК 796.325(072)(075.8)

*Розглянуто та рекомендовано до друку  
Науково-методичною радою  
Мукачівського Державного університету  
Протокол № 6 від 30 січня*

*Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри географії та суспільних  
дисциплін  
Протокол №12 від 30 грудня*

#### **Укладачі**

**Мороз Ф.В.** – старший викладач кафедри географії та суспільних дисциплін

**Гавришко С. Г.** – доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри географії та суспільних дисциплін

#### **Рецензент:**

**Кампов Н.С.** – старший викладач кафедри менеджменту, управління  
економічними процесами та туризму

Ф50.

Фізичне виховання: методичні рекомендації для самостійного вивчення теми: «Волейбол» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти /укладачі: Мороз Ф.В., Гавришко С.Г. Мукачево: МДУ. 2025–35 с. (1,33 авт. арк.)

Методичні рекомендації створені з метою надання допомоги здобувачам у засвоєнні техніки основних елементів гри у волейбол. У методичних рекомендаціях розглянуті основи техніки виконання та послідовність оволодіння технічними прийомами гри у волейбол: особливості виконання техніки передач, особливості оволодіння технікою подач, правила гри; етапи, цілі та задачі фізичної, технічної й тактичної підготовки у волейболі. Визначено завдання для самостійної роботи здобувача та критерії оцінювання.

Дані рекомендації допоможуть здобувачам першого (бакалаврського) рівня освіти ефективно і впевнено формувати уміння, навички та розвивати індивідуально-особистісні характеристики здобувачів, розкривати та вдосконалювати їх потенціал.

©МДУ2025

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>1. ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ</b> .....	5
<b>2. ПОСЛІДОВНІСТЬ ОВОЛОДІННЯ ПРИЙОМАМИ ГРИ</b> .....	9
<b>3. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ТЕХНІКИ ПЕРЕДАЧ</b> .....	13
<b>4. ОСОБЛИВОСТІ ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ ПОДАЧ</b> .....	16
<b>5. ЕТАПИ, ЦІЛІ, ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОЇ, ТЕХНІЧНОЇ</b> <b>І ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВОЛЕЙБОЛІ</b> .....	19
<b>6. РОЗВИТОК СТРИБУЧОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ</b> .....	21
<b>7. ПРАВИЛА ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ</b> .....	22
<b>8. САМОСТІЙНА (ІНДИВІДУАЛЬНА) РОБОТА ЗДОБУВАЧІВ</b> .....	27
<b>9. ЗАГАЛЬНІ КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ТА УМІНЬ</b> <b>ЗДОБУВАЧІВ</b> .....	29
<b>10. ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	31

## ВСТУП

Основною метою навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є формування у здобувачів вищої освіти здатності підтримувати на достатньому рівні стан фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності; розвивати основні життєві необхідні професійні прикладні рухові навички; формувати мотивацію до занять руховою активністю та спортом як складової здорового способу життя.

Волейбол посідає особливе місце у фізичному вихованні здобувачів, адже він є одним із найпопулярніших видів спорту у світі, що приваблює мільйони людей різного віку та рівня підготовки. Його універсальність, динамічність та командний характер роблять цей вид спорту не лише цікавою розвагою, а й потужним засобом фізичного розвитку. У процесі гри формуються такі важливі якості, як швидкість реакції, координація, витривалість, тактичне мислення та вміння працювати в команді.

**Метою** вивчення теми «Волейбол» є: формування у здобувачів знань основних правил гри, оволодіння технічними прийомами та тактичними діями гри у волейбол.

**Завдання:** опанувати необхідні знання та вдосконалити уміння і навички виконання технічних прийомів і тактичних дій у волейболі; опанувати знання про правила гри в волейболі; ознайомити з організацією та проведенням змагань з волейболу.

За підсумками вивчення теми здобувач повинен **знати**: значення та місце волейболу у системі фізичного виховання і спортивної підготовки; класифікацію техніки і тактики волейболу; основні правила гри (подача, прийом, передача, нападний удар, блок і захист), жести суддів під час гри, організацію та методику проведення змагань з волейболу; **вміти**: використовувати засоби волейболу з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я; правильно показати виконання основних технічних прийомів і тактичних дій гри.

Завдання даного видання: надати допомогу здобувачам вищої освіти у самостійному набутті теоретичних знань та оволодінні технікою і тактикою гри у волейбол. У методичних рекомендаціях висвітлені загальні питання навчання та тренування: основи техніки гри у волейбол, прийоми передачі та подачі; методичні підходи до навчання окремих елементів гри; практичні рекомендації щодо самостійного опрацювання технічних навичок волейбольної гри; необхідні фізичні та психологічні якості, необхідні для гри у волейбол.

Вивчення теми «Волейбол» сприятиме формуванню **загальних компетентностей (ЗК)**: здатність працювати в команді; здатність планувати та управляти часом; навички міжособистісної взаємодії; здатність бути критичним і самокритичним; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

## 1. ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Сучасна підготовка волейболіста – багатогранний педагогічний процес, що полягає в єдності взаємозв'язаних та взаємодіючих компонентів: фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інших сторін підготовки. В процесі навчання волейболісту потрібно оволодіти великим арсеналом технічних прийомів. Сутність ігрових дій полягає у тому, що весь цей арсенал приходить до застосовувати в різних умовах, що потребує від гравця виняткової точності і диференційованості рухів за ритмом, швидкістю та характером. Удосконалене володіння раціональною технікою гри – головна задача підготовки волейболіста.

Фізичні якості розвиваються під час рухових дій, тому для їхнього розвитку треба використовувати спеціальні вправи.

*Мета спеціальної фізичної підготовки* – розвиток фізичних якостей і здібностей здобувачів, потрібних для гри у волейбол, а також конкретні вияви однієї з основних якостей, або їх комплексу в руховій діяльності гравців на майданчику. Наприклад, сила і швидкість взаємопов'язані і слугують стрибучості. Вони дають змогу здобувачам виконувати стрибки з короткого розбігу і з місця, повторювати їх у складних ігрових умовах. Спеціальна фізична підготовка сприяє діяльності усіх систем організму гравця, що допомагає удосконалювати рухові навички. У спортсменів (волейболістів) виділяють такі якості, як сила, швидкість, стрибучість, витривалість, спритність.

Важливу роль відіграє також витривалість, яка є загальною і спеціальною. Під витривалістю волейболіста розуміють здатність здійснювати ігрову діяльність без зниження її ефективності протягом певного періоду чи всієї гри. Можна сказати також, що витривалість – це здатність протистояти втомі.

В спортивній практиці виділяють *чотири види втоми*: розумова (наприклад, під час вирішення якихось тактичних завдань); сенсорна (унаслідок напруженої діяльності аналізаторів, наприклад зорового); емоційна (унаслідок емоційних переживань, боязні суперника); фізична (викликана м'язовою роботою).

Всі чотири види втоми притаманні волейболісту. Звичайно, здебільшого наші спортсмени відчують фізичну втому. Розвиток фізичної витривалості не тільки перешкоджає втомі, а й сприяє довшому зберіганню працездатності. Щоб правильно підійти до методики розвитку витривалості волейболістів, потрібно враховувати характер їхньої ігрової діяльності і навантаження, яке зазнають вони у грі. Як відомо, діяльність волейболістів полярна: з одного боку короткочасна робота максимальної інтенсивності до 5 с (гра у захисті, напад і блокування), а з іншого гра триває до 2,5 год., що вважається помірною роботою.

Діяльність волейболіста різноманітна: неоднаковими у різних випадках будуть характер і механізм втоми, а відповідно і види витривалості. Завжди у волейболі виділяють загальну і спеціальну витривалість. Під загальною розуміють здатність монотонно виконувати різні (навіть відмінні один від одного види робіт помірної або низької інтенсивності).

Як зазначає В. М. Зарицький, робота спортсменів, які спеціалізуються на ігрових видах, зокрема волейболістів, безперервно змінюється, як за інтенсивністю, так за формою рухів. Зміни інтенсивності можуть бути настільки великими, що фактично вся партія розпадається на багато періодів, які чергуються з інтервалами відпочинку. Для витривалості у грі велике значення мають економічність рухів, вміння не витратити даремно сили, що є наслідком високої техніки і вміння розслаблювати м'язи. Витривалість волейболіста можна розділити на стрибкову, швидкісну і силову. Кожна з них має особливо велике значення у волейболі. Найбільш ефективною (потрібною) у волейболі є стрибкова витривалість.

*Розвиток рухових (фізичних) якостей* волейболіста полягає в тому, щоб у процесі занять фізичними вправами розвивати швидкість, силу, спритність, витривалість. Цей процес тісно пов'язаний з формуванням рухових навичок і зумовлений обсягом і характером рухової активності. Від рівня розвитку рухових якостей залежать результати виконання технічних елементів гри:

*Швидкість*, як фізична якість спортсмена, характеризує одну із сторін моторики людини. Під швидкістю розуміється здатність людини здійснювати рухові дії в мінімальній для даних умов відрізок часу. У волейболі важливу роль грає швидкість рухів, рівень розвитку якої багато в чому визначає ефективність атакуючих і захисних дій волейболістів під час гри. Спеціальна швидкість волейболіста – це здатність гравця виконувати з потрібною, звичайно дуже великою швидкістю, технічні прийоми, і окремі дії.

*Форми прояву спеціальної швидкості* у волейболі: здібність до швидкого реагування на м'яч, дії партнерів і суперників; здібність до швидкого початку рухів; здібність до швидкого виконання технічних прийомів і їх елементів; здібність до швидкості переміщень.

Одним з дуже важливих моментів розвитку швидкості є виховання швидкості реакції. Розрізняють просту і складну рухову реакцію. При вихованні простої реакції найбільш поширений метод полягає в повторному, максимально швидкому реагуванні на сигнал, що раптово з'являється, або на зміну навколишньої ситуації. Наприклад, зміна напрямку руху за сигналом, вихід під м'яч (з подальшим прийомом або передачею) і т. ін.

Особливості виховання швидкості складної реакції можна розглядати на прикладі двох складних реакцій: на рухомий об'єкт; реакції вибору.

Волейболіст під час прийому м'яча повинен побачити м'яч, визначити напрям і швидкість його польоту, вибрати план подальших дій, почати його здійснювати. Точність у відповідь дії на рухомий м'яч удосконалюється паралельно з розвитком швидкості реакції. Реакція вибору пов'язана з вибором потрібної (найраціональнішої у кожному конкретному випадку) рухової відповіді на зміни поведінки партнерів і суперників.

*Витривалість* – це здатність організму протистояти стомленню або здатність довготривалого виконання якої-небудь діяльності без зниження її ефективності.

Розрізняють загальну і спеціальну витривалість. Здібність до тривалої безперервної динамічної роботи помірної потужності, в якій бере участь весь м'язовий апарат, характеризує загальну витривалість. Вона служить базою для розвитку різних видів спеціальної витривалості волейболістів.

У практиці волейболу розрізняють стрибкову, швидкісну, і ігрову витривалість – специфічні прояви спеціальної витривалості. Особливу увагу слід приділяти розвитку у волейболістів стрибкової витривалості – здібності до багаторазового виконання стрибкових ігрових дій з максимальними зусиллями.

Для розвитку стрибкової витривалості використовують наступні засоби: імітаційні стрибкові вправи і вправи з виконанням елементів техніки волейболу, стрибкові вправи з обтяжуванням.

*Гнучкість* – це здатність спортсмена виконувати рухи з максимальною амплітудою. Ця якість визначається розвитком рухливості в суглобах та будовою суглоба. В процесі багаторічної підготовки волейболістів виховання гнучкості можна розділити на три етапи: етап загального розвитку рухливості в суглобах; етап спеціалізованого розвитку рухливості в суглобах; етап підтримки рухливості в суглобах на досягнутому рівні.

Завданням першого етапу є не тільки підвищення загального рівня розвитку рухливості в суглобах, але і зміцнення самих суглобів, а також поліпшення еластичних властивостей і створення міцності м'язів і зв'язок.

Завданням другого етапу є розвиток необхідної амплітуди в тих рухах, які сприяють якнайшвидшому оволодінню технікою гри у волейбол.

Завданням третього етапу є підтримка в суглобах раніше досягнутої рухливості. Засобами розвитку рухливості в суглобах є вправи на розтягування. Всі вказані вправи забезпечують приріст рухливості в суглобах.

*Спритність* – здатність опановувати нові рухи, а також уміння швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог ситуації, що змінюється. Серед фізичних якостей спритність займає особливе місце: вона має різноманітні зв'язки з іншими якостями і тому носить комплексний характер.

Основними засобами розвитку спеціальної спритності є акробатичні, імітаційні вправи елементів техніки гри у волейбол.

*Сила* – здібність долати опір або протидіяти йому шляхом м'язової напруги, посідає значне місце в системі фізичної підготовки волейболістів. Виховання сили з урахуванням рухової специфіки гравця – одна із сторін спеціальної підготовки волейболіста. Волейболісту необхідно розвивати «вибухову» силу (динамічну силу в швидких рухах), тобто здатність проявляти велику силу в найменший час. Тому спеціальне силове тренування, спрямоване перш за все на виховання швидкісно-силових здібностей спортсменів.

#### ***Питання для самостійного опрацювання:***

- 1) Що таке фізичні якості, і які з них є основними для волейболіста?
- 2) Як розвиток сили впливає на ефективність гри у волейбол?
- 3) У чому полягає значення витривалості для волейболістів?
- 4) Яка роль швидкісно-силових якостей у виконанні ударів та блокувань?
- 5) Які вправи найкраще розвивають швидкість і реакцію у волейболі?

- 6) Як розвивати вибухову силу для підвищення висоти стрибка?
- 7) Які методи тренування використовуються для поліпшення точності рухів?
- 8) Які вправи спрямовані на покращення гнучкості та стабільності тіла?
- 9) Як правильно організувати тренувальний процес для розвитку кількох фізичних якостей одночасно?
- 10) Які фізичні якості є визначальними для виконання подач?
- 11) Як пов'язані техніка гри у волейбол із рівнем фізичної підготовки?
- 12) Чому важливо враховувати індивідуальні особливості організму під час тренувань?



## 2. ПОСЛІДОВНІСТЬ ОВОЛОДІННЯ ПРИЙОМАМИ ГРИ

Техніка гри – комплекс спеціальних прийомів і способів, необхідних для успішного розв'язання конкретних ситуативних завдань.

На сучасному високому рівні розвитку гри у волейбол виконання необхідних тактичних дій можливе тільки в умовах досконалого володіння технікою цієї гри. На початок навчання необхідно приділяти значну увагу формуванню в здобувачів правильних навичок з техніки гри, щоб не допускати помилок, які важко пізніше виправляти.

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

*Техніку гри волейбол поділяють* на: техніку гри в нападі; техніку гри в захисті; техніку переміщення; техніку дії з м'ячем.

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

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

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

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

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

Основним прийомом техніки є передача м'яча, за допомогою її волейболіст забезпечує процес організації атакуючих і захисних дій. Залежно від положення рук розрізняють передачі двома руками зверху і знизу. Для забезпечення

нападаючих дій застосовуються в основному тільки передачі двома руками зверху. Успішне завершення нападаючих ударів залежить від правильної передачі м'яча, яка виконується після переміщення назустріч м'ячу.

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

Дуже важливо, щоб кожний здобувач навчився точно «адресувати» м'яч, для цього необхідно правильно оволодіти технікою передачі м'яча. Обов'язковою умовою виконання передачі є своєчасний вихід до м'яча й правильне зайняття вихідного положення, а саме: руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті перед обличчям, пальці розведені й спрямовані вгору, лікті спрямовані вперед, у сторони, ноги зігнуті в колінах і розставлені, одна нога спереду, тулуб трохи нахилений вперед. В момент передачі м'яча ноги й руки випрямляють, пальцями торкаються м'яча, зм'якшують поступовий рух, кисті в положенні тильного згинання, вони міцно охоплюють м'яч ззаду-знизу, утворюючи своєрідну «воронку». Основне навантаження при передачі падає на вказівні й середні пальці, решта пальців виконують допоміжну функцію. Передача виконується за рахунок погодженого розгинання ніг, тулуба і рук, при цьому м'ячу надається поступальний рух вгору-вперед. У заключній фазі передачі повністю розгинають ноги, тулуб і руки, а кистями супроводжують м'яч. За напрямом передачу можна виконувати вперед, над собою, назад (за голову) і в сторони. Для виконання передачі над собою і назад гравець повинен зайняти положення так, щоб м'яч опинився над ним, поставити кисті рук над головою і за рахунок незначного прогину в грудній частині хребта й відведення плечей назад виконати передачу. Руки випрямляються вгору, а кисті в променево-зап'ястному суглобі не рухаються. Передачі на різну відстань із неоднаковою висотою польоту м'яча.

#### ***Підготовчі вправи для передач м'яча двома руками зверху:***

- 1) положення кистей і контакт з м'ячем;
- 2) дриблінг м'яча в підлогу;
- 3) підняти м'яч з підлоги хватом пальців;
- 4) кинути і зловити м'яч однією рукою;
- 5) з одного відскоку піймати м'яч у положенні верхньої подачі над головою;
- 6) без відскоку піймати і швидко виштовхнути м'яч;
- 7) без відскоку піймати м'яч, переміщаючись в перед, сторони, повертаючись вправо, вліво;
- 8) без відскоку піймати м'яч в присяді;
- 9) послідовно виштовхнути м'яч в гору і дати верхню подачу;
- 10) кинути м'яч в перед, перемістившись вперед піймати м'яч і виштовхнути за спину;
- 11) послідовно пасувати, повертаючись вліво-вправо, переміщаючись вперед;
- 12) кинути м'яч вперед і паснути зверху в стрибку;

13) передача в стіну з одним відскоком, без відскоку.

Розрізняють наступні **передачі**: короткі (у межах однієї зони); середні (із зони 2 в зону 3); довгі (із зони 2 в зону 4).

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

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

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

Спочатку здобувачам важко першою передачею точно спрямувати м'яч до сітки. М'яч часто опускається близько від сітки або на сітку. У такому випадку другу передачу неможливо правильно виконати, тому краще відбити такий м'яч кулаком з положення, коли гравець стоїть обличчям, боком і навіть спиною до сітки. Способом верхньої передачі у стрибку через сітку м'яч відбивають обличчям до сітки.

У сучасному волейболі подача використовується не тільки для початку гри, а й як ефективний засіб атаки, за допомогою якого утрудняють підготовку суперника до тактичних комбінацій у нападі.

Подачі виконуються відповідно до вимог, зазначених у правилах гри: гравець, який подає м'яч стає за межами майданчика на місці подачі, обов'язково підкидає м'яч і ударом руки спрямовує м'яч через сітку в бік суперника.

Щоб виконати подачу будь-яким способом, необхідно прийняти правильне в. п. перед подачею; точно й невисоко підкинути м'яч; правильно розмістити кисть руки на м'ячі в момент удару.

Щодо характеру руху, подачі можна розділити на силові, націлені й плануючі. Якщо точно виконуються подачі, значно утруднюється прийом м'яча на боці команди суперника. Якщо подачі застосовуються варіативно, підвищується атака за рахунок швидкості м'яча, що летить (силова подача), або його точності (націлена подача) чи зміни траєкторії польоту м'яча (плануюча подача).

Залежно від руху руки, яка виконує удар, і розміщення тулуба гравця щодо сітки розрізняють подачі: нижні (прямі й бокові), верхні (прямі й бокові), верхні прямі подачі в стрибку.

**Нижня пряма подача** - основний спосіб подачі для початківців, особливо здобувачів. Для виконання подачі гравець стає на місце подачі у в. п.: ноги ледь зігнуті в колінах, ліва нога спереду, тулуб трохи нахилений уперед.

М'яч на долоні лівої руки, зігнутої в ліктьовому суглобі навпроти руки, що виконує удар. Правою рукою виконують замах назад, вагу тіла змішують у

напрямі правої ноги. Одночасно цей м'яч підкидають вертикально вгору на 0,4—0,6 м. випрямляючи праву ногу й виконуючи маховий рух правою рукою вниз-уперед, виконують удар по м'ячу знизу-ззаду на рівні пояса, спрямовуючи його вперед-угору.

Під час подачі погляд гравця зосереджений на м'ячі. Якщо здобувачам важко виконати удар долонею, вони можуть виконувати кулаком. Нижня пряма подача не належить до силових, але досить точна. У командах вищих спортивних розрядів вона майже не застосовується, тому що на сучасному рівні гри вона недостатньо ефективна. Як правило, ця подача виконується з місця без попереднього розбігу.

**Верхня пряма подача.** Під час виконання її гравець стає обличчям до сітки, розподіливши вагу тіла рівномірно на обидві ноги. Можна одну ногу поставити вперед на півкроку. М'яч підкидається лівою рукою угору перед собою на висоту до 1,5 м, правою рукою робить замах вгору-назад, вагу тіла переносить на праву ногу, яку згинає у колінному суглобі, тулуб прогинає. Ударний рух починається сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулуба вліво, перенесенням ваги на ліву ногу. Власне удар виконують майже одночасно з рухами ніг і тулуба. Права рука швидко рухається до м'яча; випрямляючи руку (кисть руки ледь напружена, пальці міцно стиснуті), наносять удар долонею по м'ячу. Після удару кисть іде за м'ячем, згинається; рука опускається вниз, тулуб згинається і розвертається вліво.

З такого в. п. виконують націлену подачу, яка за структурою подібна до описаної. Вона відрізняється від верхньої прямої подачі меншими параметрами окремих рухів волейболістів. Так, переміщення ваги тіла незначні, замах короткий, м'яч підкидають вище голови на 0,4 - 0,6 м, уривчастий ударний рух правою рукою за амплітудою незначний, удар виконують по задній частині м'яча. Супроводжуючі рухи мінімальні. Верхня пряма подача часто застосовується гравцями команд будь-якого спортивного розряду.

#### ***Підготовчі вправи:***

- 1) кидки набивного м'яча вагою 1кг однією рукою знизу, зверху, збоку. Звернути увагу на рух прямою рукою;
- 2) вправи з амортизатором;
- 3) вправи з партнером (імітація подачі з супротивом партнера).

#### ***Підвідні вправи:***

- 1) підкидання м'яча. Слід пам'ятати, що високе підкидання негативно впливає на точність подачі і досягнення точного удару в середню частину м'яча;
- 2) удар по нерухомому м'ячу;
- 3) удар по підвісному м'ячу. Звернути увагу, щоб удар виконувався прямою рукою;
- 4) подачі в стіну з відстані 6-7 м; – Подачі на партнера, який знаходиться на відстані 6-7 м.

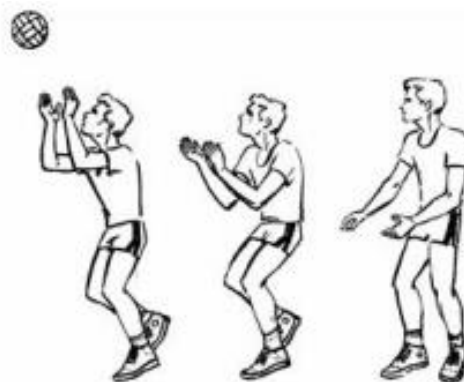
### 3. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ТЕХНІКИ ПЕРЕДАЧ

Передача м'яча - технічний прийом, за допомогою якого м'яч направляється вище верхнього краю сітки для виконання нападаючого удару.

Залежно від положення рук розрізняють передачі двома руками зверху і знизу. Для забезпечення нападаючих дій застосовують в основному тільки передачі двома руками зверху. Успішне завершення нападаючих ударів залежить від правильної передачі м'яча.

Техніку передачі м'яча двома руками зверху можна виконувати з різних вихідних положень гравця, висота яких змінюється залежно від кута траєкторії польоту м'яча відносно майданчика. У кожному окремому випадку волейболіст приймає різні за висотою вихідні положення. Дуже важливо, щоб кожний гравець навчався точно «адресувати» м'яч, для цього необхідно правильно оволодіти технікою передачі м'яча.

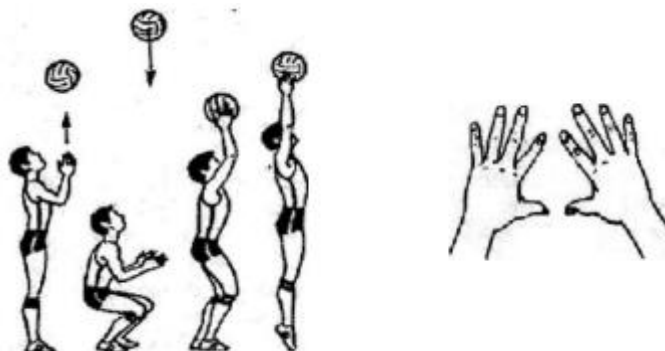
Обов'язковою умовою виконання передачі є своєчасний вихід до м'яча й правильне зайняття вихідного положення, а саме: руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті  $\approx 15$  см перед обличчям, пальці розведені, а великі пальці спрямовані на ніс, лікті - вниз і в сторони, ноги зігнуті в колінах і розставлені на ширину плечей, одна нога спереду, тулуб трохи нахилений вперед. У момент передачі м'яча ноги й руки випрямлюють, пальцями торкаються м'яча, зм'якшують поступовий рух, вони міцно охоплюють м'яч ззаду - знизу, утворюючи своєрідну «воронку». Основне навантаження при передачі падає на вказівні й середні пальці, решта пальців виконують допоміжну функцію. На початковій стадії навчання передачі м'яча з опорних вихідних положень вивчають без будь-якої попередньої підготовки.



Передача виконується за рахунок погодженого розгинання ніг, тулуба і рук, при цьому м'ячу надається поступовий рух вгору-вперед.

У заключній фазі передачі повністю розгинають ноги, тулуб і руки, а кисті супроводжують м'яч. Для виконання передачі над собою і назад гравець повинен зайняти положення так, щоб м'яч опинився над ним, поставити кисті рук над головою і з а рахунок незначного прогину в грудній частині хребта й відведення плечей назад виконати передачу.

Руки випрямляються вгору, а кисті в променезап'ястковому суглобі не рухаються. Розрізняють передачі: короткі (в межах однієї зони), середні (із зони 2 в зону 3) і довгі (із зони 2 в зону 4). Передачі можуть бути



низькими (до 1 м заввишки), середніми (до 2 м заввишки) і високими (понад 2 м).

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

Різновидністю передач двома руками зверху є передача в стрибку. Вона складна, тому що виконується в безпорному положенні. Після переміщення під м'яч гравець робить стрибок угору і піднімає зігнуті руки над головою. Передача в стрибку з імітацією нападаючого удару називається відкидом м'яча. В окремих випадках передачу можна виконати однією рукою.

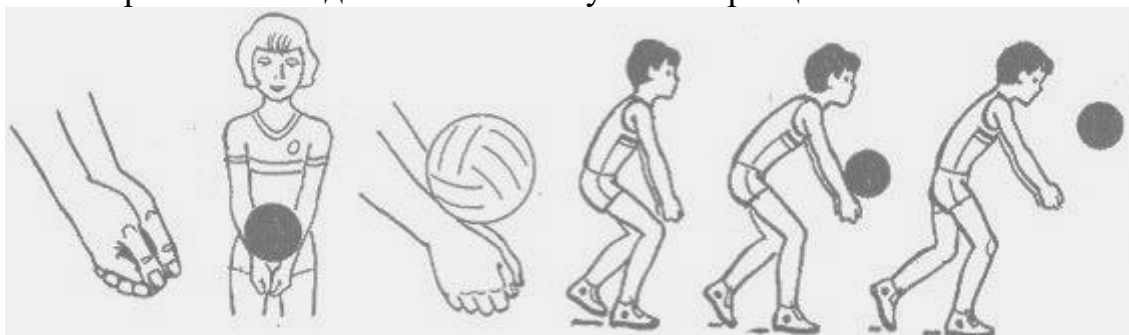
**Прийом двома руками знизу** застосовують як захисний прийом. Залежно від зустрічної швидкості м'яча змінюється й техніка передачі. Якщо приймають м'яч знизу, прямі руки ставлять вперед – вниз, лікті максимально наближені один до одного, передпліччя розвернуті, кисті разом, тулуб трохи нахилений вперед. Рухи руками виконують тільки у плечових суглобах. М'яч приймають на передпліччя, ближче до кистей. М'яч має бути перед гравцями.



У тому випадку, коли м'яч летить збоку, нахилиють тулуб у протилежний від м'яча бік, а руки ставлять на відбиття м'яча по спіралі знизу – вперед – вгору.

При незначній зустрічній швидкості м'яча під час передачі ноги й тулуб випрямляють, гравець активно відбиває м'яч у напрямку партнера. Навпаки, коли приймають м'яч після нападаючого удару, ще більше згинають ноги, а передпліччя лише підставляють під м'яч без зустрічного руху до нього.

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



Прийом м'яча знизу двома руками, застосовується для прийому подач, передач, для нападаючих ударів і перебування м'яча через сітку. Техніка виконання переміщення до місця зустрічі з м'ячем кроком, стрибком або бігом у вихідне положення.

Протягом всього процесу навчання необхідно приділяти значну увагу вивченню і вдосконаленню передачі м'яча з різних вихідних положень. Верхня передача м'яча є основним прийомом організації атакуючих дій. З цього

починається оволодіння діями м'яча. На перший погляд, здається, що передача м'яча не дуже складній ігровий прийом, однак на його засвоєння необхідно виділяти значно більше часу, ніж на інші технічні прийоми. За даними досліджень, більшість помилок під час гри припадає саме на передачу м'яча. Тому вправи для вивчення чи вдосконалення передачі м'яча необхідно включати в кожне навчально-тренувальне заняття.

При вивченні передачі м'яча створюється спрощені умови. Передача м'яча виконується без переміщення, м'яч спрямовується вперед-вгору на 1,5-2 м, м'язові зусилля при цьому докладають незначні: м'яч передають в основному за рахунок випрямлення рук.

Після того як здобувачі засвоять вправи, правильне положення рук при передачі м'яча, їхню увагу спрямовують на комплексну роботу ніг, тулуба та рук. Спочатку вправи виконують на місці, потім прийом м'яча при передачі збільшуються від 2 до 5 м і більше. Потім виконують передачу м'яча після переміщення. Змінювати напрям і способи переміщення рекомендується за допомогою зорових сигналів. Це сприяє розвитку уваги й швидкості зорово-рухової реакції.

#### **Завдання для самостійної (індивідуальної) роботи з теми**

1. Виконати 30 передач м'яча зверху об стіну, зберігаючи правильну позицію тіла.
2. Передача зверху в парі з партнером (якщо можливо) на відстані 3-5 метрів.
3. Передача м'яча зверху з поступовим збільшенням висоти польоту м'яча.
4. Виконати 30 передач знизу об стіну, контролюючи кут нахилу рук.
5. Передача знизу в парі, намагаючись підтримувати постійний ритм гри.
6. Виконати передачу знизу після прийому м'яча об стіну.
7. Передача м'яча об стіну з метою влучання в певну мітку на стіні.
8. Передача м'яча зверху на відстані 5 метрів у задану зону (наприклад, у відро або мішень).
9. Вправи з розміткою на підлозі — потрапити м'ячем у позначену зону після передачі.

#### 4. ОСОБЛИВОСТІ ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ ПОДАЧ

Подача м'яча – технічний прийом за допомогою якого м'яч вводиться у гру. У сучасному волейболі подача використовується не тільки для початку гри, а й як ефективний засіб атаки, за допомогою якого утруднюють підготовку суперника до тактичних комбінацій у нападі. Подачі виконуються відповідно до вимог, зазначених у Правилах гри: подаючи гравець стає за межі майданчика на місці подачі, обов'язково підкидає м'яч і ударом руки спрямовує м'яч в бік суперника

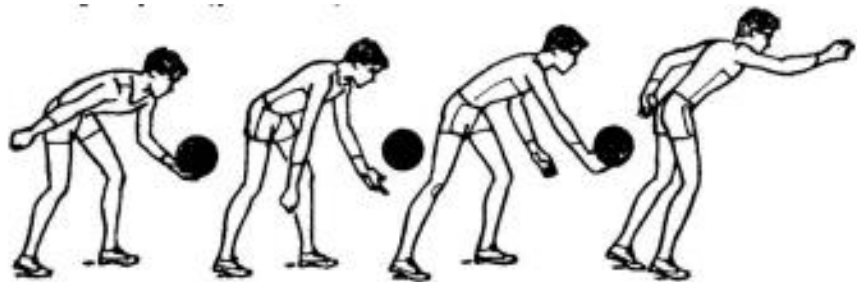
Щоб виконати подачу будь яким способом, необхідно: прийняти правильне положення перед подачею, точно і не високо підкинути м'яч, правильно розмістити кисті руки на м'ячі в момент удару.

##### *Характеристика всіх видів подач*

Характер рухів подачі можна розділити на силові, націлені й планеруючі. Якщо точно виконувати подачі, значно утруднюється прийом м'яча на боці команди суперника. Якщо подачі застосовується варіативне, підвищується атака за рахунок швидкості м'яча, що летить, або його точність чи зміна траєкторії польоту. Залежно від руху руки, яка виконує удар, і розміщення тулуба гравця щодо сітки розрізняють подачі: нижні (прямі бокові), верхні (прямі й бокові)

**Нижня пряма подача** є основним способом подачі для початківців. Для виконання подачі гравець стає на місце подачі і в. п.: ноги ледь зігнуті в колінах, ліва нога спереду, тулуб трохи нахилений вперед. М'яч - на долоні лівої руки, зігнутої в 13 ліктьовому суглобі, навпроти руки, що виконує удар. Правою рукою виконують замах назад, вагу тіла зміщують у напрямі правої ноги. М'яч підкидають

вертикально вгору на 0,4 - 0,6 м випрямлюючи праву ногу й виконуючи маховий рух правою рукою вниз - вперед, виконують удар по м'ячу знизу-ззаду на рівні пояса, спрямовуючи його вперед - угору. Під час подачі погляд гравця зосереджений на м'ячі.

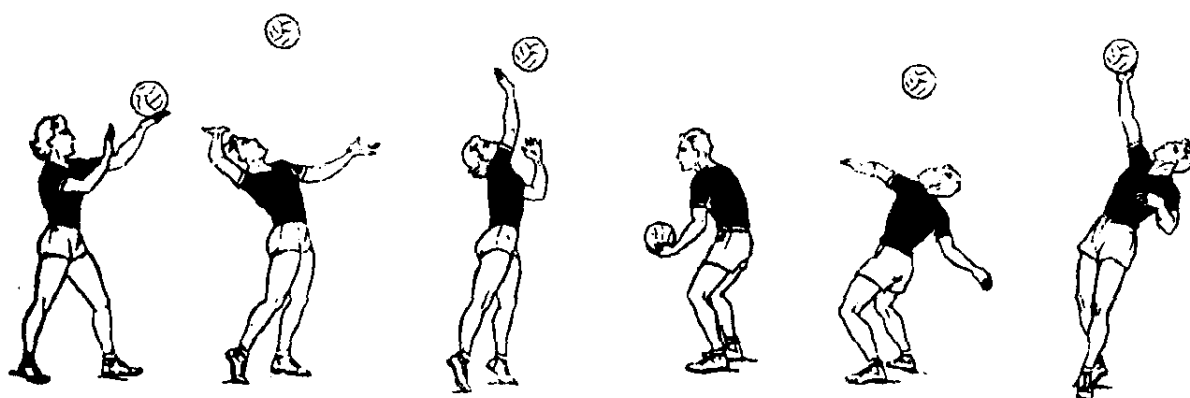


Якщо важко виконати удар долонею, можна виконати кулаком. Нижня пряма подача не належить до силових, але досить точна. У командах вищих спортивних розрядів вона майже не застосовується, тому що на сучасному рівні гри вона недостатньо ефективна. Як правило, ця подача виконується з місця без попереднього розбігу.

**Верхня пряма подача.** Під час виконання гравець стає обличчям до сітки, розподіливши вагу тіла рівномірно на обидві ноги. Можна одну ногу поставити вперед на пів кроку. М'яч підкидається лівою рукою угору перед собою на



висоту до 1,5 м, правою рукою роблять замах вгору-назад, вагу тіла переносять на праву ногу, яку загинають у колінному суглобі, тулуб прогинають.



Ударний рух починається сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулуба вліво, перенесенням ваги на ліву ногу. Власне удар виконують майже одночасно з рухами ніг і тулуба. Права рука швидко рухається до м'яча, випрямлюючи руку, наносять удар долонею по м'ячу. Після удару кисть іде за м'ячем, згинається. Рука опускається вниз, тулуб згинається і розвертається вліво.

Націлена подача відрізняється від верхньої прямої подачі меншими параметрами окремих рухів волейболіста. Так, переміщення ваги тіла не значні замах короткий м'яч підкидають вище голови на 0,4-0,6 м, уривчастий ударний рух правою рукою за амплітудою незначний. Удар виконують по задній частині м'яча. Супроводжуючі рухи мінімальні.



На всіх етапах тренування необхідно вдосконалювати техніку подачі м'яча. Вивчаючи різні способи подачі, необхідно спочатку звернути увагу на послідовність рухів окремих

частин тіла без м'яча, на правильне в.п. Після цього – на правильне підкидання м'яча, удар по м'ячу без виконання подачі через сітку.

Технікою подачі м'яча можна оволодівати поетапно. Враховуючи те, що подачу м'яча виконують після різних технікотактичних дій.

Вивчаючи удар по м'ячу, необхідно зосередити увагу на правильному замаху руки, якою виконується удар і положення рук, ніг і тулуба після удару.

Засвоївши правильні рухи при подачі, необхідно переходити до подальшого вдосконалення техніки гри, а саме: виконувати подачу м'яча на точність і силу. Для цього застосовувати вправи: удар об стінку або сітку із зменшенням відстані, удари через сітку з місця подачі із збільшенням замаху ударної руки, нахил тулуба в бік опорної ноги. Вдосконалення подачі проводять серіями по 20 -30 спроб.

Стабільність у виконанні подач досягається багаторазовим їх виконанням у навчально-тренувальному процесі. Для створення загальних умов подачу необхідно виконувати після інших прийомів техніки гри.

### **Завдання для самостійної (індивідуальної) роботи з теми**

1. Виконати 30 подач знизу з акцентом на правильну постановку ніг та стабільність удару.
2. Контроль польоту м'яча: намагатися виконати подачу з постійною траєкторією.
3. Подача з поступовим збільшенням дистанції (від 3 до 9 метрів).
4. Виконати 20 подач зверху з акцентом на правильне положення руки під час удару.
5. Тренування розмахування руки без м'яча для формування правильної амплітуди удару.
6. Подачі з фокусом на точний контакт із м'ячем у найвищій точці.
7. Влучити м'ячем у задану зону на полі (розмітити зони за допомогою міток).
8. Подачі об стіну з метою потрапити в конкретну точку на стіні.
9. Виконати серію з 10 подач, прагнучи щонайменше 7 потрапити в задану зону.

## 5. ЕТАПИ, ЦІЛІ, ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОЇ, ТЕХНІЧНОЇ І ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВОЛЕЙБОЛІ

**Фізична підготовка** – є основою успішної гри у волейбол, оскільки вона забезпечує необхідний рівень витривалості, сили, швидкості та координації.

**Етапи фізичної підготовки:** початковий етап: формування базових фізичних якостей, включаючи загальну витривалість, гнучкість та силу; поглиблений етап: розвиток спеціальних фізичних якостей, таких як стрибковість, швидкісна витривалість і реакція; підтримувальний етап: Збереження та вдосконалення досягнутого рівня фізичної підготовки через систематичні тренування.

Серед основних **цілей фізичної підготовки** виділяють: підвищення загального рівня фізичного розвитку; покращення роботи серцево-судинної та дихальної систем; розвиток сили м'язів, що беруть участь у виконанні основних рухів у волейболі; збільшення стрибковості та рухливості.

**Завдання фізичної підготовки:** забезпечити фізичну готовність до інтенсивних ігрових навантажень; розвивати координацію рухів для точного виконання технічних елементів; підвищувати стійкість до втоми під час тривалих ігор.

**Технічна підготовка** – підготовка, спрямована на оволодіння і вдосконалення базових елементів гри у волейбол, які є основою ефективної гри.

**Етапи технічної підготовки:** навчальний етап: оволодіння базовими технічними елементами (подача, прийом, передача, нападний удар, блок); закріплювальний етап: відпрацювання навичок у більш складних ігрових умовах; ігровий етап: використання технічних умінь у реальних ігрових ситуаціях.

Серед **основних цілей фізичної підготовки** виділяють: забезпечити правильне виконання базових елементів; розвивати точність, швидкість і координацію виконання технічних прийомів; навчити раціонально використовувати технічні навички в умовах змагальної діяльності.

**Завдання технічної підготовки:** навчання правильної техніки виконання основних елементів; закріплення навичок шляхом повторень у різних умовах; відпрацювання навичок у зв'язці з тактичними елементами.

**Тактична підготовка** – полягає у формуванні вміння аналізувати ігрову ситуацію, приймати оптимальні рішення та ефективно взаємодіяти з партнерами по команді.

**Етапи тактичної підготовки:** навчальний етап: ознайомлення з основними тактичними схемами і правилами гри; закріплювальний етап: відпрацювання тактичних дій у тренувальних іграх; змагальний етап: реалізація тактичних навичок у змагальній діяльності.

**Цілі тактичної підготовки:** формування розуміння ігрових принципів і тактичних завдань; навчання гравців взаємодії в команді; розвиток вміння швидко адаптуватися до змін у грі.

**Завдання тактичної підготовки:** навчання стандартних ігрових комбінацій (наприклад, «подача-захист-контратака»); розвиток навичок

комунікації між гравцями на майданчику; відпрацювання захисних і атакуючих схем гри.

Успішний гравець у волейболі повинен мати гармонійно розвинуті фізичні, технічні та тактичні навички. Фізична підготовка забезпечує необхідний рівень витривалості та сили для виконання технічних елементів. Технічна підготовка створює базу для реалізації тактичних завдань у грі. Тактична підготовка дозволяє ефективно застосовувати технічні вміння у конкретних ігрових ситуаціях.

Тактика гри – це доцільно узгоджені дії гравців команди, спрямовані на досягнення перемоги в змаганнях.

Дії гравців відбуваються в умовах, коли команда нападає чи захищається. Відповідно до цих стадій тактика гри складається з тактики нападу й тактики захисту. Організація нападаючих і захисних дій здійснюється тільки колективними зусиллями, але це не знижує значення особистої ініціативи гравця. Навпаки, вимагає більш ефективного застосування узгоджених дій для досягнення перемоги.

Таким чином, у тактиці гри постійно проявляються індивідуальні й колективні дії. Індивідуальні дії пов'язані з передбаченням ігрової ситуації, прийняттям рішень щодо вибору місця на майданчику й виконанням конкретних прийомів техніки. Колективні дії проявляються при застосуванні систем гри, комбінацій під час атак і відповідних захисних дій.

Системність тактичних дій команди характеризує певний розподіл обов'язків серед гравців і їхню розстановку на майданчику. Ці міри диктуються правилами гри (зміна функцій спортсменів у зв'язку з переходами) й необхідністю в кожній позиції команди мати певний підбір гравців, які забезпечили б результативність дій в нападі й захисті. Ефективність дій волейболістів в різних стадіях гри залежить від рівня їхньої підготовки, на яку впливають фізичні дані, потяг до спеціалізації ігрових функцій і, нарешті, їхні здібності.

## 6. РОЗВИТОК СТРИБУЧОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Найбільш актуальною проблемою у волейболі в даний час є розвиток стрибучості. Високий рівень стрибка дає можливість волейболісту ефективно виконувати такі технічні прийоми, як нападаючий удар, блокування, подача та передача у стрибку. Стрибучість – це комплексна якість, основу якої складає сила і швидкість м'язових скорочень з оптимальною амплітудою рухів. При розвитку сили і швидкості скорочення м'язів ніг особливу увагу необхідно приділити розгиначам стегна, гомілки і згиначам стопи. Необхідно підкреслити, що стрибучість визначається здібністю нервово-м'язового апарату до швидкості прояву максимального зусилля (тобто за мінімальний відрізок часу проявити максимальну силу). При виконанні вправ не слід забувати про можливо допустимі на організм волейболіста навантаження залежно від віку і його фізичної підготовленості, а також про те, що вправи повинні бути швидкісно-силового характеру (присідання і швидке вставання або вистрибування і т.ін.). Кут згинання в колінах повинен бути 90-120°.

Для розвитку стрибучості в здобувачів початкової підготовки можна рекомендувати наступні вправи. Стрибок у висоту з місця, відштовхуючись двома ногами:

Стрибки в глибину (з предмету 40-50 см), з подальшим вистрибуванням вгору, дістаючи який-небудь предмет на максимальній висоті, або застрибування на предмет заввишки 30-35 см., 10 разів, 3-4 підходи. Обов'язково треба застосовувати вправи на швидкість – пробіжки окремих невеликих відрізків, а також човниковий біг 3х3м, 3х4м і т.д.

А на другому етапі можна використовувати вказані вправи, збільшуючи тільки кількість повторень (до 10-12), кількість підходів (до 6-8), висоту предметів до 50-60 см, вагу навантаження до 8-10 кг, також можуть бути додані вправи з штангою вагою до 30-35 кг. Слід застосовувати стрибки в довжину на одній (до 5 стрибків) і двох ногах (до 10 стрибків). При цьому повинна виконуватись одна умова – виконувати стільки стрибків на одній нозі, скільки і на іншій, щоб уникнути порушень при зрощенні тазових кісток.

## 7. ПРАВИЛА ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол – командна спортивна гра з м'ячем двох команд по 6 осіб у кожній. Гравці однієї команди, використовуючи не більше трьох ударів будь-якою частиною тіла вище пояса, направляють м'яч через натягнуту над майданчиком сітку на бік іншої команди так, щоб він торкнувся майданчика в її межах чи був відбитий противником з порушенням правил гри.

Ігрове поле включає ігровий майданчик і вільну зону. Воно повинно бути прямокутним і симетричним.

**Розміри:** ігровий майданчик 18 x 9 м; вільна зона 3 м з усіх боків ігрового майданчика; ширина всіх ліній ігрового майданчика 0,05 м; мінімальна висота вільного ігрового простору над ігровим полем 7 м від ігрової поверхні.

Майданчик за кількістю гравців умовно розділено на 6 зон. Після кожного переходу право подання переходить від однієї команди до іншої в результаті розіграшу очка, гравці переміщуються в наступну зону за годинниковою стрілкою.

**Ігровий формат:** 1) партію виграє команда, яка першою набирає 25 очок з перевагою мінімум в 2 очки; 2) максимальна кількість – 5 партій; 3) заключна 5-та партія грається до 15 очок з мінімальною перевагою в 2 очки; 4) переможцем матчу стає команда, яка виграє три партії; 5) інтервал – це час між партіями. Всі інтервали тривають три хвилини (між 2 і 3 партіями інтервал може бути збільшений до 10 хвилин). У вирішальній 5-ій партії, як тільки команда набирає 8 очок, команди без затримки змінюються майданчиками і розстановка гравців залишається колишньою.

**Тайм-аут та заміни:** 1) кожній команді дозволяється отримати максимум два тайм-аути і шість замінів гравців у кожній партії; 2) тривалість тайм-аутів 30 секунд; 3) гравець стартової розстановки може вийти з гри та увійти знову тільки один раз в партії і тільки на свою колишню позицію в розстановці; 4) гравець, що замінює, може увійти в гру на місце гравця стартової розстановки, але тільки один раз в партії, і може бути замінений цим же стартовим гравцем; 5) видалений або дискваліфікований гравець повинен бути замінений за правилами заміни, якщо це неможливо, то команда оголошується неповною.

Для проведення зустрічі створюється суддівська бригада. Положенням передбачається певний склад суддівської бригади в залежності від рангу змагань.

При проведенні змагань всередині навчальних закладів зустріч обслуговує один суддя. У цих випадках незамінний прилад для суддівства змагань з волейболу, з допомогою якого суддя, що проводить зустріч, веде рахунок у партіях, контролює правильність замінів і т. д. Після закінчення зустрічі судді залишається тільки заповнити результат зустрічі в спрощеному бланку протоколу змагань.

При проведенні змагань серед ВУЗів зазвичай одну зустріч проводять перший суддя і секретар зустрічі, який веде протокол гри і виконує функції другого судді.

При проведенні всеукраїнських змагань на одну зустріч призначається бригада з дев'яти суддів: перший і другий судді, секретар зустрічі, суддя-інформатор, оператор табло або лічильник очок, четверо суддів на лінії і шість подавальників м'ячів, а на міжнародних змаганнях ще два протиральника майданчику. Тільки першому і другому суддям дозволяється давати свисток під час зустрічі. Всі інші члени суддівської бригади строго у відповідності зі своїми повноваженнями можуть встановленими жестами звертати увагу першого судді на порушення гравцями правил змагань.

Секретар зустрічі в разі порушення черговості подачі повідомляє про це другого суддю, який приймає остаточне рішення зупинити зустріч. Якщо зустріч проводять два судді (перший і секретар зустрічі), то при порушенні розстановки секретар повинен свистком зупинити зустріч і пояснити команді характер порушення («розстановка» або «подача позачергово»).

Перший суддя дає свисток на виконання подачі, який сповіщає про початок ігрової дії. Після свистка протягом п'яти секунд гравець повинен виконати подачу.

Перший і другий судді свистком зупиняють гру тільки тоді, коли точно знають, що була зроблена помилка, і якщо їм зрозумілий характер цієї помилки. Якщо ігрова дія закінчилася, навіть у разі фіксації очевидної помилки (м'яч після подачі потрапив у центр сітки, приземлився далеко за межами майданчику або після нападаючого удару безперешкодно впав в центрі майданчику) судді зобов'язані дати свисток на зупинку гри.

Судді повинні послідовно виконати наступне: офіційним жестом показати характер допущеної помилки; показати номер гравця (жестом пальців) або вказати на гравця, який вчинив цю помилку, жестом руки вказати команду, яка повинна подавати після здійснення даної помилки.

Іноді суддя не може визначити гравця, якого торкнувся при блокуванні м'яча. У таких ситуаціях він показує на гравців, що беруть участь у блокуванні. Робити це потрібно не поспішаючи, кожен жест повинен бути добре видний гравцям команди і глядачам та зрозумілий їм.

Суддя зустрічі повинен стежити за дотриманням правил змагань та спортивної етики. Щодо ідентичних порушень він повинен приймати однакові рішення. Якщо він припустився помилки при визначенні порушень гравцями правил змагань і усвідомив це до введення м'яча в гру, то повинен скасувати своє помилкове рішення. Коли ігрову дію не припинено через порушення правил змагань, суддя зустрічі повинен офіційним жестом оголосити «спірний м'яч» і запропонувати команді, що подавала до цієї ігрової дії, виконати повторну подачу. У цьому випадку очко жодній з команд не додається.

Така ситуація можлива, якщо: після вчинення гравцями обох команд обопільній помилки (м'яч над сіткою затриманий гравцями різних команд); суддя помилково зупинив гру; перший суддя скасував рішення другого судді, коли той помилково (на думку першого судді) свистком зупинив ігрову дію; ігрову дію було перервано при отриманні гравцем травми; при появі на майданчику другого м'яча або іншого стороннього предмета.

Судді не повинні використовувати права призначати «спірний м'яч» як вихід із скрутного становища, коли сумніваються в порушенні правил і не можуть визначити винну команду.

Якщо суддя усвідомив, що перед цим він прийняв помилкове рішення, яке не відмінив, то в подальшому він ні в якому разі не повинен компенсувати це потерпілої команді, в іншому випадку він не виправляє, а посилює помилку (допускає другу помилку) і в поданні гравців, офіційних осіб і глядачів постає необ'єктивним, чим підриває особистий авторитет.

Суддям не слід вступати в суперечки з гравцями і допускати оскарження прийнятих рішень.

Недисципліновані гравці, які словами або жестами проявляють невдоволення з приводу рішень суддів, повинні бути негайно покарані відповідно до правил. У такому випадку перший суддя свистком зупиняє зустріч, щоб зробити попередження або покарати за неправильне поводження команду або окремого гравця. Якщо недисциплінованість була проявлена під час ігрової дії, то суддя повинен зупинити зустріч після закінчення ігрової дії, щоб ця зупинка не виявилася на користь команди, що завинила.

Для позначення характеру досконалої помилки або дозволу перерви в грі перший і другий судді, а також судді на лінії повинні застосовувати офіційні жести.

Жест показують протягом деякого часу таким чином, щоб він був добре видимим і зрозумілим гравцям і глядачам, а також судді-інформатору та судді-секретаря. Якщо жест показують однією рукою, то рука повинна бути однойменною тій стороні, на якій знаходиться команда, що зробила помилку (подвійне торкання, торкання сітки, м'яч в поле, перехід подачі, м'яч зачепив гравця, чотири торкання, м'яч затриманий, помилка в розстановці, перехід в ігровий простір суперника, гравець задньої лінії завдав заборонений атакуючий удар, перерва на відпочинок, зауваження і дискваліфікація до кінця партії).

Далі суддя показує на гравця, який зробив помилку, або команду, яка звернулася з проханням (перерва для відпочинку, для заміни), або на пальцях показує номер гравця. Дія судді закінчується показом в сторону команди, яка повинна виконувати подачу.

Кожна подача виконується після офіційного жесту, яким перший суддя повинен супроводжувати свистком, що дозволяє виконання подачі.

Для суддівства змагань підбирають більш або менш рівних по кваліфікації суддів, які по черзі виконують функції першого та другого судій. Якщо протягом одного ігрового дня кожен суддя повинен судити дві зустрічі, то рекомендується спочатку виступити в якості першого судді, а потім – другого.

Небажано протягом одного ігрового дня доручати суддівство одному судді більше двох разів. Як показала практика, до третьої зустрічі зазвичай настає втома і збільшується кількість суддівських помилок.

Перший суддя виконує свої обов'язки, стоячи на суддівській вищці. Як виняток допускається виконання суддівських обов'язків сидячи.



Перший суддя повинен відрегулювати висоту майданчика або сидіння таким чином, щоб рівень його зору знаходився приблизно на висоті 50 см від верхнього краю сітки.

Другий суддя стоячи виконує обов'язки і розташовується перед столиком секретаря. Точно місце розташування другого судді не позначено - в залежності від ігрової ситуації він переміщається в зоні заміни, щоб зайняти зручну для огляду позицію.

При виконанні атакуючих дій другий суддя повинен розташовуватися на стороні блокуючих гравців і стежити за правильністю виконання блокування, причому продовжувати спостерігати за блокуючими гравцями і в момент приземлення, щоб визначити його правильність (торкання середньої лінії, сітки).

**Покарання учасників команди за неправильну поведінку під час гри.** Поведінка окремих гравців і команд щодо офіційних осіб (членів ГСК, суддівської бригади, яка обслуговує дану зустріч), тренерів і гравців суперників, глядачів або товаришів по команді може бути неспортивною (грубою, образливою, агресивною). Заходи покарання за таку поведінку визначає тільки перший суддя в залежності від ступеня вчиненого.

Команда або учасник отримує попередження – перший суддя показує жовту картку та у протокол про цю санкцію запис не робиться, але перший суддя повинен запам'ятати чи записати, кому було зроблено попередження за порушення:

- незважаючи на неодноразові усні попередження судді про закінчення розминки перед початком зустрічі, команда не припиняє її;

- команда затягує час перерви перед початком партії (понад 2 хв.) або час перерви для відпочинку;

- після зупинки гри гравець навмисно спрямовує м'яч на сторону суперника або вдаряє по ньому ногою;

- запасні гравці, розташовуючись на уявному продовженні бічній або лицьової лінії, підказують гравцям « м'яч за» - «в полі»;

- гравець кричить, тупотить ногами, залякує суперника словесно або загрозливими жестами, сперечається з гравцями або глядачами;

- гравець або тренер намагається оскаржити рішення судді, мімікою або словесно коментує дії членів суддівської бригади, апелює до глядачів;

- тренер (капітан): просить перерву для заміни при відсутності гравця в зоні заміни, третю перерву для відпочинку, просить перерву, коли м'яч знаходиться в грі (зазвичай після свистка першого судді на подачу); в цих випадках другий суддя відмовляє у проханні, а після зупинки гри тренеру робиться попередження;

- гравець виконує подачу до свистка;

- тренер залишає своє місце і намагається впливати на членів суддівської бригади;

- учасник команди у перерві між партіями коментує дії членів суддівської бригади або намагається чинити на них тиск.

Команда або учасник отримує зауваження (червона картка), про що робиться запис у протоколі за такі порушення:

- вдруге в одній партії проявляє неспортивну поведінку;
- хто-небудь з учасників веде себе врозріз з правилами хорошого тону, моралі або висловлює зневагу на адресу суддів, суперників або глядачів;
- команді на прохання тренера/ капітана надана (свистком зупинена гра) третя перерва для відпочинку або виконання помилкової заміни при використаних у партії двох перерв для відпочинку.

У таких випадках перший суддя застосовує крайні заходи покарання: видалення гравця до кінця партії і дискваліфікація гравця до кінця зустрічі. В обох випадках судя повинен зробити запис в протоколі зустрічі, навіть якщо порушення відбулося після закінчення зустрічі, так як зазвичай, згідно з положенням про змагання, за такий проступок гравець не допускається до наступної гри, а про подальшу його участь у змаганнях вирішує суддівська колегія.

#### **Завдання для самостійної (індивідуальної) роботи з теми**

1. Ознайомитись з правилами гри.
2. Ознайомитись суддівською жестикуляцією.

## 8. САМОСТІЙНА (ІНДИВІДУАЛЬНА) РОБОТА ЗДОБУВАЧІВ

Самостійна та індивідуальна робота здобувача (СРС) є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять, і є невід'ємною складовою процесу вивчення даної теми. Завдання до самостійної роботи вони отримують на початку навчального семестру і здають їх по мірі проходження навчального матеріалу. Здобувачі виконують її в обсязі, необхідному для набрання достатньої кількості балів. Самостійна робота має бути у вказані терміни представлена безпосередньо викладачу або, за погодженням, надсилається на e-mail викладача.

### **Методичні поради для тренувань:**

- розминка перед заняттям: вправи на гнучкість кистей та розігрів суглобів;
- загальні вправи для розігріву м'язів (біг на місці, стрибки);
- динамічна розтяжка для поліпшення мобільності тіла;
- послідовне виконання вправ: від повільних до швидких передач;
- включення вправ із варіативною траєкторією м'яча для розвитку реакції;
- відеозапис виконання для аналізу помилок;
- виправлення неточностей у техніці на основі аналізу;
- поступове збільшення інтенсивності тренувань;
- поступове ускладнення вправ для підтримання мотивації та розвитку навичок.

### **Вправи для самостійного опрацювання:**

1. Імітація ударів м'ячем (виконується з контрольованими рухами, щоб зміцнити плечові м'язи).
2. Передачі м'яча об стіну: виконання верхніх і нижніх передач на точність.
3. Передачі м'яча з партнером у русі: відпрацювання точності передач під час переміщення.
4. Підкидання і ловля м'яча різними способами: двома руками, однією рукою, з відбиванням об підлогу чи стіну.
5. Відбивання м'яча об підлогу однією або двома руками з максимальною силою.
6. Вправи з тренажерами для подачі: імітація подачі з різною силою та напрямком.
7. Кидки м'яча у визначену зону: точкове відпрацювання подач і передач.
8. Інтервальні бігові тренування: чергування швидких ривків із періодами відпочинку.
9. Перехресні стрибки через скакалку: допомагають розвивати швидкість і координацію.
10. Лабіринт із конусів: виконання швидких змін напрямку руху між конусами.

11. Стрибки на місці з підйомом колін: максимальні стрибки з акцентом на вибухову силу ніг.

12. Стрибки на тумбу або платформу: для розвитку м'язів ніг і підвищення висоти стрибка.

13. Відтискання від підлоги (класичні, вузьким хватом або виконання з акцентом на швидкість або силу).

14. Відтискання від підлоги з хлопком: сприяють розвитку сили рук та вибуховості.

15. Присідання з м'ячем над головою: укріплення ніг і спини, необхідне для стрибків і утримання рівноваги.

## 9. ЗАГАЛЬНІ КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ТА УМІНЬ ЗДОБУВАЧІВ

Критеріями оцінювання доповіді є вміння здобувача стисло визначати ключові позиції, які викладені у проблематиці обраної теми. Оцінювання реферату здійснюється за такими критеріями: самостійність та оригінальність дослідження, виконання поставлених автором завдань, здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.

**Оцінку «відмінно»** (4,51-5 або 90-100 балів) отримує здобувач, який глибоко володіє теоретичним матеріалом, володіє технікою виконання фізичних вправ, вміє вірно та оперативно приймати рішення при розв'язанні практичних завдань та ситуацій, знайомий з запропонованими навчально- методичними матеріалами, деякими публікаціями на теми дисципліни;

**Оцінку «добре»** (3,51-4,50 або 75 - 90 балів) отримує здобувач, який володіє теоретичним матеріалом, володіє технікою виконання фізичних вправ, в основному знає навчально-методичні матеріали, що стосуються питань, які розглядаються, вміє пов'язати теоретичні знання з практикою, без помилок розв'язує практичні ситуації;

**Оцінку «задовільно»** (2,51-3,50 або 60-74 балів) отримує здобувач, який оволодів теоретичним і практичним матеріалом в межах програми, проте допускає незначні помилки у процесі його застосування та при вирішенні практичних ситуацій, володіє технікою виконання основних фізичних вправ і недостатньо знає рекомендовані навчально - методичними матеріалами.

**Оцінка «незадовільно»** (34-60 балів) з правом допуску до перездачі виставляється здобувачу, який допускає значні помилки у техніці виконання фізичних вправ і у володінні теоретичним матеріалом, не вміє його застосовувати для вирішення практичних ситуацій.

**Оцінка «незадовільно»** (до 34 балів) виставляється здобувачу, який не засвоює самих елементарних положень навчального матеріалу.

### Критерії оцінювання фізичної підготовки здобувачів I курсу, 1 семестр

№п з/п	Вправи	I КУРС			
		«5»	«4»	«3»	
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2</b>					
3.	Гнучкість (см.)	дівчата	15	12	10
		юнаки	12	10	7
4.	Волейбол Гра над собою (к-ть повторів) знизу, зверху	дівчата	15	12	10
		юнаки	15	12	10
	Волейбол Подачі знизу (к-ть влучень з 5 подач)	дівчата	3	2	1
		юнаки	4	3	2
	Волейбол Подачі зверху (к-ть влучень з 5 подач)	дівчата	3	2	1
		юнаки	4	3	2

## 10. ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

### Базові

1. Бойко, Г. І. Основи техніки гри в волейбол: навчальний посібник. – Київ: Вища школа, 2020. 256 с.
2. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120 с.
3. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: навч.-метод. посіб. для студ. ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2021. 58 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/32520>
4. Ігрові види спорту «Ігрові види спорту. Волейбол» [Електронний ресурс]: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра за освітньою програмою «Всі освітні програми» спеціальності «Всі спеціальності» / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Міщук Д. М., Сироватко З. В., Абрамов С. А. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2023. 143 с. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/57034>
5. Задорожний, І. І., Мовчан І. О. Волейбол. Навчання техніки гри. Львів: ЛДУ БЖД, 2019. 134 с. URL: <https://books.ldubgd.edu.ua/index.php/ed/catalog/view/105/72/371-1>
6. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів [Електронний ресурс]: навч. посіб. / Н. В. Стратій, О. І. Грищенко, А. Г. Істомін. [та ін.]. ХНМУ, 2012 р. 104 с. URL: [https://www.scribd.com/document/690482723/%D0%9C%D0%B5%D1%82%](https://www.scribd.com/document/690482723/%D0%9C%D0%B5%D1%82%22)
7. Стратій Н. В., Грищенко О. І., Істомін А. Г. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів: навч. посіб. ХНМУ, 2012. 104 с.
8. Фізичне виховання. Волейбол [Електронний ресурс]: навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / Міщук Д. М., Сироватко З. В., Абрамов С. А., Томашевський Д. В., Довгопол Е. П.; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 129 с. URL: [https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/41128/1/Fizyczne\\_vykhovannya\\_Voleibol.pdf](https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/41128/1/Fizyczne_vykhovannya_Voleibol.pdf)

### Допоміжні

- Довгань, Л. М. Основи фізичного виховання і спорту: навчально-методичний посібник. Київ: Академія, 2017. 240 с.
- Жуков, В. О. Фізична культура і спорт як засіб успішної адаптації студентів до навчання. *Буковинський науковий спортивний вісник*: зб. наук. пр. Вип. 2. Чернівці. 2005. С. 8–12.
- Малий, О. В. Методика навчання гри у волейбол. Харків: Освіта, 2018. 198 с.
- Піменов, М. П. Волейбол. Спеціальні вправи. Івано Франківськ: Лілея – НВ, 2001. 196 с.

Тучинська, Т. А. Руденко Є. В. Волейбол [Електронний ресурс]: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с. URL: <http://eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко%20мак.pdf>.

Спірін, А. В. Волейбол для початківців: поради тренеру. Запоріжжя: Поліграфіст, 2018. 150 с.



Навчально-методичне видання

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Методичні рекомендації для самостійного вивчення теми: «Волейбол»  
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти всіх спеціальностей.

**Укладачі: Мороз Ф.В., Гавришко С.Г.**

Видруковано у редакційно-видавничому центрі МДУ  
89600 м. Мукачево  
Вул. Ужгородська, 26  
Тел. 2-11-09

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до  
державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції  
Серія ДК № 6984 від 20.11.2019 р.*



# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>