

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ БІЗНЕС-КОЛЕДЖ**

Крижановська О.М., Шеревеня А.Д., Козенкова Л.О.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
Волейбол

Черкаси–2022

УДК 339.139 (076)

*Рекомендовано до друку рішенням методичної ради
Черкаського державного бізнес-коледжу
Протокол № від 2022 р.*

Крижановська О.М., Шеревеня А.Д., Козенкова Л.О.
Фізична Культура. Волейбол
Черкаси, 2022 р. – 40 с.

Рецензент: Гунько Петро Миколайович, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін ННІ фізичної культури , спорту і здоров'я ЧНУ ім. Богдана Хмельницького

Збірник тестових завдань побудований відповідно до програми курсу «Фізична культура» модуля волейбол, для студентів всіх спеціальностей. Тестові завдання розраховані для перевірки знань з правил спортивної гри «Волейбол» та основних елементів гри. Містить рекомендації та поради щодо вивчення техніки виконання основних елементів з волейболу.

Затверджено на засіданні циклової комісії
суспільних дисциплін та фізичного
виховання
Протокол № 3 від 31 січня 2022 року

© О.М.Крижановська,
А.Д.Шеревеня,
Л.О.Козенкова, 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Загальні відомості, правила гри	5
Тести для перевірки волейбольних правил	10
Практичні тести для обов'язкового засвоєння та оцінювання модуля волейбол, вимоги до виконання	22
Словник термінів	30
Список використаних джерел	33

ВСТУП

Змістовне наповнення предмета «Фізична культура» складається з декількох варіативних модулів, зокрема «Волейбол». Чому саме волейбол? Волейбол- один з найпопулярніших видів спорту, сучасна молодь вподобала цю спортивну гру. Для того, щоб пограти в волейбол не потрібна серйозна фізична підготовка: м'яч, майданчик, кілька людей, охочих до гри. Волейбол характеризується великим розмаїттям ігрових ситуацій, навчає швидко реагувати на зміну ситуації, знайти спільну мову з однолітками, адже це командна гра.

Метою збірника є перевірка сформованих студентом знань про основні правила гри у волейбол. Збірник містить цікаві факти з історії виникнення цієї гри, та як формувалися ці правила з часом. Важлива інформація про те, як народжувалися волейбольні збірні саме в Україні та їх здобутки.

До збірника також включені практичні тести для обов'язкового засвоєння та оцінювання модуля волейбол, та прописані вимоги до виконання технічних елементів з волейболу.

Доробок підготовлений у відповідності до освітньої програми «Фізична культура», для студентів усіх спеціальностей з модуля «Волейбол».

Збірник містить 5 варіантів, в кожному 12 питань, що мають декілька варіантів відповідей, одна з яких вірна. В кожному варіанті є питання з розміщення гравців на майданчику, для вивчення тактики гри. Максимальне значення оцінювання кожного варіанту тесту складає 12 балів.

Робота містить словник термінів, які часто використовують у волейболі. Вони кратко описують ситуацію на майданчику та технічні прийоми.

ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ, ПРАВИЛА ГРИ

Виникнення та розвиток волейболу

Волейбол один з найпоширеніших та найдоступніших видів спорту, тому широко використовується як активний засіб фізичного виховання студентської молоді. У цієї гри цікаве походження. У багатьох літературних джерелах різні версії виникнення волейболу, однак офіційною датою виникнення волейболу вважають 1895 рік. У цьому році учитель фізичної культури Геліокського коледжу (штат Масачусетс, США) Вільям Дж. Морган придумав просту гру, яку можна було проводити без особливих приготувань і витрат на обладнання. Ідея гри полягала в тому, щоб, ударяючи руками по м'ячу, перебити його через тенісну сітку, підняту на висоту 197 см.

У 1895 році були розроблені перші правила гри, а в 1896 р. їх продемонстрували на конференції ІМКА (Союз християнської молоді) у Спрингфілді.

В 1897 році були оприлюднені перші правила гри, які склалися з 10 пунктів:

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

9. Якщо м'яч потрапляє на лінію – це помилка.

10. Кількість гравців не обмежена.

У 1900 році американська фірма «Сполдінг» виготовила перші волейбольні м'ячі, і в цьому ж році були затверджені офіційні правила з волейболу, згідно з якими партію вважали завершеною, коли одна з команд набирала 21 очко; висота сітки – 7 футів (213 см.); лінія вважалася частиною майданчика.

У 1912 році правила були переглянуті й доповнені. У 1947 році в Парижі було засновано Міжнародну федерацію волейболу – Federation internationale de Volley-ball (FIVB – ФІВБ), до якої увійшло 14 країн. З 1948 року членом ФІВБ стала Всесоюзна федерація волейболу. На сьогодні кількість членів ФІВБ перевищує 210 країн. Першим президентом ФІВБ був Поль Либо, з 1984 президентом обраний Рубен Акоста. У 1948–1949 р. відбулися перші чемпіонати Європи та Світу серед жіночих та чоловічих команд. З 1957 року до програми Олімпійських ігор включено чоловічий волейбол, а жіночий – з 1962 р. У рамках Олімпійських ігор турнір з волейболу уперше відбувся в 1964 році. З 1965 р. для чоловічих команд, а з 1973 р. для жіночих команд проводяться змагання на Кубок світу. Починаючи з 1992 р., вводяться ігри Світової ліги серед чоловічих команд, а з 1993 – змагання Гран-прі у жінок для найсильніших національних команд. Із 1993 року олімпійським видом спорту визначений пляжний волейбол.[10, с. 5].

Український волейбол

Вважають, що поширення волейболу в Україні розпочалося з 1925 року, коли в Харкові була створена перша волейбольна команда. У 1927 році в Харкові видано перший посібник М. І. Черкесова «Волейбол, городки і кеглі». У кінці 1926 року відбулися перші зустрічі між командами студентів Харкова й Москви. У цьому році в Харкові було всього 5 жіночих і 9 чоловічих команд, а вже в 1927 році – 10 жіночих і

18 чоловічих. З року в рік популярність волейболу зростала і розповсюджувалася до інших міст України (Києва, Дніпропетровська, Одеси, Полтави, Херсону).

З початку 90-х років минулого століття, коли наша країна виборола незалежність, стали проводитися чемпіонати України та змагання на кубок України серед чоловічих та жіночих команд. Найсильніші чоловічі та жіночі команди брали участь у різних європейських кубках, де ставали переможцями і здобували перші та призові місця.

Українські волейбольні команди – переможці та призери європейських кубків:

КУБОК ЧЕМПІОНІВ (жінки): 1995 р. – «Іскра» (Луганськ) здобули Бронзу. 1996 р. – «Іскра» (Луганськ) здобули Бронзу.

КУБОК ТОП-КОМАНД (чоловіки): 2004 р. – «Локомотив» (Харків) здобули Срібло. 2005 р. – «Локомотив» (Харків) здобули Золото.

КУБОК ЄКВ (жінки): 1994 р. – «Орбіта» (Запоріжжя) здобули Бронзу. 1995 р. – «Іскра» (Луганськ) здобули Срібло. 1999 р. – «Іскра» (Луганськ) здобули Срібло.

Вдалими можна вважати здобутки юнацьких та молодіжних команд України на Європейській першості. Серед спортивних клубів варто назвати чоловічі команди: «Локомотив» (Харків) та «Азот» (Черкаси) та жіночі: «Іскру» (Луганськ), «Орбіту» (Запоріжжя) та «Круг» (Черкаси). У 2005 році жіноча юнацька збірна стала чемпіоном Європи. А у 2006 р. волейболісти молодіжної збірної вибороли бронзові медалі на чемпіонаті Європи. [11, с. 69].

Загальні правила

1. У волейбол грають на прямокутному майданчику 9 на 18 метрів (з дерев'яним або синтетичним покриттям), розділеному навпіл сіткою.

2. Ігровий майданчик оточений так званою вільною зоною, яка також може бути задіяна в процесі гри.

3. Висота вільного простору над ігровим полем повинна становити не менше 12,5 м.

4. Сітка кріпиться на висоті 2,43 м (по верхньому краю) - для чоловічих команд і 2,24 м - для жіночих (передбачені також відповідні варіанти для трьох дитячо-юнацьких вікових груп). По краях до сітки кріпляться спеціальні антени, що обмежують площину переходу м'яча над сіткою, щоб уникнути суперечок про те, чи пройшов він у межах чи за межами ігрового простору.

5. Волейбольний м'яч являє собою сферичну внутрішню камеру з гуми (або подібного до неї матеріалу) з покриттям з еластичної або синтетичної шкіри. Маса м'яча - 260-280 грамів, окружність - 65-67 сантиметрів. Довгий час в офіційних змаганнях використовувався білий м'яч. Після ряду експериментів з різними кольорними поєднаннями експерти Міжнародної федерації волейболу (ФІВБ) визнали найбільш оптимальної комбіновану біло-жовто-синє забарвлення м'яча. З кінця 1990-х років на всіх турнірах, що проводяться під егідою ФІВБ, грають тільки такими м'ячами.

Техніка і тактика у волейболі

1. Команда може складатися максимум з 12 гравців. На майданчику одночасно виступають шість із них.

2. У кожній партії дозволяється шість замінів - і ще шість так званих зворотних замінів (гравець початкової розстановки може вийти з гри і знову повернутися на майданчик - але тільки один раз в партії і тільки на позицію, на якій замінив його

раніше партнер). Одночасно можуть бути замінені один або кілька гравців. У разі якщо ліміт замін вичерпаний, а хтось з гравців на майданчику отримує травму, допускається так звана виняткова заміна. Замінити травмованого гравця може будь-який партнер (крім ліберо).

3. Матч складається з п'яти партій, а партії - з ігрових епізодів, в кожному з яких розігрується одне очко. Епізод починається з подачі м'яча через сітку. Перша подача в першій і у вирішальній (п'ятій) партіях виконується командою, що виборола право на подачу за жеребкуванням. У всіх інших партіях першою подає команда, яка не подавала першою в попередній партії.

4. подача проводиться із зони подачі за лицьовою лінією майданчика ударом по м'ячу долонею або будь-якою частиною руки, після того, як м'яч був підкинутий або випущений з руки (рук). Гравці команди, що подає не мають права заважати суперникам - за допомогою індивідуального або групового заслону - бачити подачу і траєкторію м'яча.

5. Гравці команди, що приймає, передаючи м'яч один одному, намагаються відправити його назад на сторону команди, що подає, при цьому допускається не більше трьох торкань м'яча (третім ударом він повинен бути відправлений через сітку). Якщо використано більше трьох торкань (блок - не в рахунок), фіксується помилка «чотири удари». Під «ударами» маються на увазі як навмисні, так і ненавмисні торкання гравців м'яча. Коли два (три) партнера торкаються м'яча одночасно, це зараховується як два (три) торкання, виключаючи блокування. Крім того, один і той же гравець не може вдарити по м'ячу двічі підряд. М'яч може торкатися сітки при переході через неї.

6. Команда отримує очко і право на подачу, якщо суперник не зумів відбити м'яч (і той торкнувся підлоги), не перекинув м'яч назад через сітку за три торкання, або зробив це з порушенням правил.

7. Партію виграє команда, яка першою набрала 25 очок з перевагою мінімум в два очки. За рахунку 24:24 гра триває до однієї з команд переваги у два очки (26:24, 27:25 і т.д.) За рахунку 2:2 у партіях, грається вирішальна (п'ята) партія - до 15 очок, але різниця в рахунку також повинна становити не менше двох очок. У матчі перемагає команда, яка виграла три партії. Нічії у волейболі виключені.

8. Правилами передбачено покарання за неправильну поведінку гравців по відношенню до офіційних осіб, суперників, партнерів по команді чи глядачам: попередження, зауваження (команда карається втратою розіграшу), видалення гравця (до кінця партії або матчу), дискваліфікація гравця (до кінця матчу).

9. Змагання з волейболу проходять за коловою системою або з вибуванням. [12, с. 26.]

2. ТЕСТИ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ПРАВИЛ ГРИ

Варіант 1

1. В якому році винайшли волейбол?

- а) 1895
- б) 1728
- в) 1910

2. Як називається передача, яка виконується в межах однієї зони?

- а) висока
- б) коротка
- в) середня

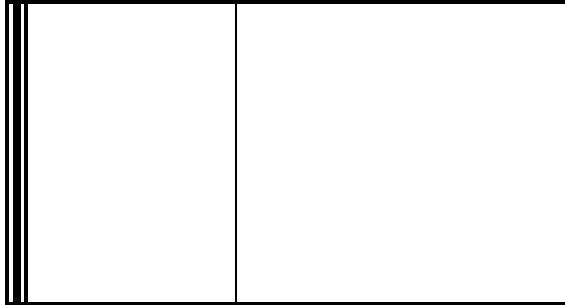
3. Вкажіть розмір майданчика для гри в волейбол.

- а) 10×9 м.
- б) 18×9 м.
- в) 6×6 м.
- г) 20×18 м.

4. Вкажіть, до скількох очок ведеться рахунок у п'ятій партії?

- а) до 10
- б) до 15
- в) до 20
- г) до 25

5. Розташуйте гравців на майданчику для гри в волейбол за номерами.



6. Техніка нападу волейболістів складається з таких технічних елементів, як:

- а) Володіння технічними елементами боротьби та рукопашного бою.
- б) Переміщення, приймання м'яча з подачі і нападаючого удару, блокування.
- в) Віджимання, підтягування, плавання.
- г) Переміщення, подачі, передачі, нападаючі удари.

7. Який спортивний інвентар використовується для гри в волейбол?

- а) М'яч та сітка.
- б) М'яч та корзина.
- в) М'яч та ворота.
- г) М'яч та свисток.

8. Чи може гравець доторкнутися м'яча два рази підряд?

- а) Так, якщо перший дотик був плечем.
- б) Так, якщо перший дотик був ногою.
- в) Так, якщо перший дотик відбувся на блоці.
- г) Ні, не може.

9. Вкажіть номери гравців, які розташовуються на передній лінії волейбольного майданчика:

- а) 2, 3, 4
- б) 1, 6, 5
- в) 2, 6, 5
- г) 1, 2, 3

10. Які фізичні здібності розвиває гра в волейбол?

- а) Спритність та координацію.
- б) Пам'ять.
- в) Гостроту зору.

11. Які функції виконує гравець „Ліберо”?

- а) Нападаючого.
- б) Захисника з можливістю виконувати нападаючий удар.
- в) Захисника.

12. Після кожної партії команди змінюють майданчик?

- а) так
- б) ні

Варіант 2

1. Хто придумав волейбол?

- а) Пьер де Кубертен.
- б) Уильям Дж. Морган.
- в) Альфред Хальстед.

2. Як називається передача, яка виконується на висоту до 1 метру?

- а) Середня.

- б) Низька.
- в) Довга.

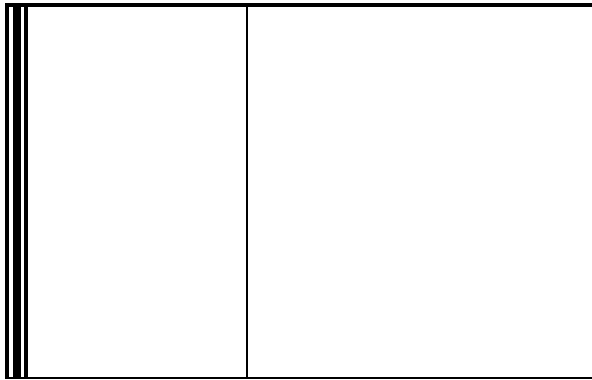
3. Вага волейбольного м'яча становить:

- а) 260-280 гр.
- б) 210-220 гр.
- в) 320-400 гр.

4. Скільки замін має право зробити тренер у кожній партії?

- а) 2 заміни.
- б) 4 заміни.
- в) 6 замін.

5. Накресліть схему переміщення гравців команди, яка виграла розіграш після подачі супротивника.



6. Вкажіть ширину ліній, що обмежують ігровий майданчик?

- а) 5 см.
- б) 1,5 см.
- в) 1 дм.

7. Скільки гравців повинно знаходитися під час гри в волейбол на одній половині майданчика?

- а) 12 гравців.
- б) 6 гравців.
- в) 5 гравців.
- г) 8 гравців.

8. З яких технічних дій починається гра?

- а) 3 свистка
- б) 3 подачі
- в) 3 передачі
- 4 3 блокування

9. Вкажіть номери гравців, які розташовуються на задній лінії волейбольного майданчику:

- а) 1, 3, 4
- б) 1, 6, 5
- в) 2, 3, 5
- г) 1, 6, 3

10. З яким рахунком закінчується 1 партія?

- а) 12
- б) 25
- в) 15

11. Чим визначається право першої подачі на початку гри?

- а) Голосуванням.
- б) Дуеллю.
- в) Жеребом.

12. Які дії можуть виконувати гравці передньої лінії?

- а) Приймати м'яч, передавати, виконувати нападаючий удар, блокувати.
- б) Виконувати подачу.
- в) Виконувати чотири передачі на майданчику.

Варіант 3

1. В якій країні винайшли волейбол?

- а) США.
- б) Канада
- в) Франція

2. Як називається передача, яка виконується із зони в зону (наприклад, із зони 6 в зону 2)?

- а) Середня
- б) Коротка
- в) Висока

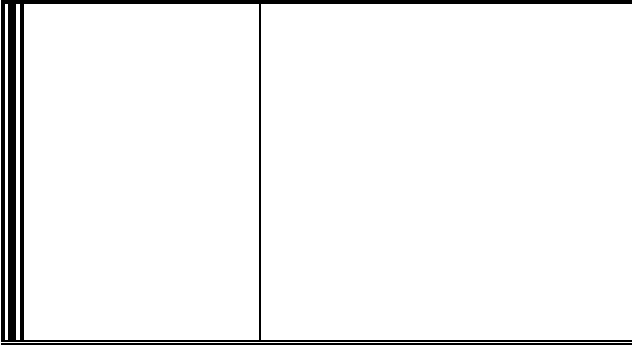
3. Чи вважається помилкою, якщо гравець під час виконання технічного елемента доторкнувся сітки?

- а) Так, вважається.
- б) Ні, не вважається.

4. Вкажіть, чи обмежена в часі волейбольна партія?

- а) Так, обмежена.
- б) Ні, не обмежена

5. Розташуйте на майданчику гравців команди, яка виконує подачу:



6. Вкажіть лінії волейбольного майданчика?

- а) Одна середня, дві лицьові, дві бокові та дві лінії нападу.
- б) Дві середні, одна лицьова, дві бокові та дві лінії нападу.
- в) Одна середня, одна лицьова, одна бокова та дві лінії нападу.

7. Скільки дотиків до м'яча можна робити одній команді під час гри?

- а) 2
- б) 4
- в) 3
- г) 6

8. Чи можна блокувати подачу?

- а) Так, можна.
- б) Ні, не можна.
- в) Так, можна гравцю 3 зони.

9. Вкажіть номери гравців, які можуть виконувати нападаючий удар з передньої лінії:

- а) 4, 2, 3
- б) 6, 1, 5
- в) 2, 5, 6

г) 1, 2, 3

10. З яким рахунком закінчується 2 партія?

а) 15

б) 20

в) 25

11. Гравець якої зони виконує подачу?

а) 5

б) 3

в) 1

12. Гравцям задньої лінії забороняється:

а) Передавати м'яч.

б) Виконувати подачу.

в) Виконувати блокування.

г) Нападати з передньої лінії

Варіант 4

1. Як спочатку називалася гра в волейбол?

а) Стрибаючий м'яч.

б) Гандбол.

в) Мінтонет.

2. Як називається передача, яка виконується на висоту понад 2 м?

а) Коротка.

б) Висока.

в) Середня.

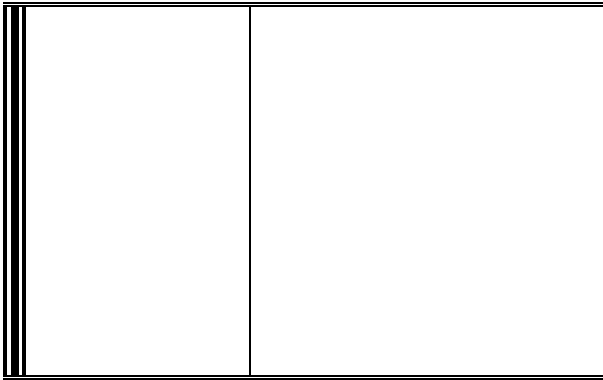
3. Яка висота волейбольної сітки для юнаків та дівчат?

- а) 2.20 м та 2.50 м.
- б) 1.80 м та 1.40 м.
- в) 2.60 м та 2.45 м.
- г) 2.43 м та 2.24 м.

4. *Зазначте, скільки партій триває матч?*

- а) 2 партії.
- б) 3 партії.
- в) 4 партії.
- г) 5 партій.

5. *Розташуйте на майданчику гравців команди, яка приймає подачу супротивника.*



6. *На скільки зон розділений волейбольний майданчик?*

- а) 9.
- б) 6.
- в) 4.

7. *Вкажіть, чи є волейбол Олімпійським видом спорту?*

- а) Так.

- б) Ні.
- в) Раніше був, зараз - ні

8. Техніка захисту волейболістів складається з таких технічних елементів, як:

- а) Володіння технічними елементами боротьби.
- б) Переміщення, приймання м'яча з подачі і нападаючого удару, блокування.
- в) Біг на короткі дистанції, стрибки у довжину.
- г) Переміщення, подачі, передачі, нападаючі удари.

9. Вкажіть номери гравців, які можуть виконувати нападаючий удар з задньої лінії:

- а) 2, 3, 4
- б) 1, 5, 3, 6, 2, 4
- в) 2, 6, 5
- г) 1, 2, 3

10. З яким рахунком закінчується 3 партія?

- а) 18
- б) 20
- в) 25

11. Чи вважається помилкою переніс рук над сіткою з торканням при цьому м'яча на боці суперника?

- а) Так.
- б) Ні.
- в) Так, за винятком блокування.

12. Скільки подач має право виконати гравець?

- а) Чотири
- б) Шість
- в) Поки він, або інші гравці не зроблять помилки.

Варіант 5

1. Як переводиться слово волейбол?

- а) Літаючий м'яч.
- б) М'яч в сітку.
- в) М'яч в корзину.
- г) Вільний м'яч.

2. Як називається передача, яка виконується через зону?

- а) Висока.
- б) Довга.
- в) Коротка.

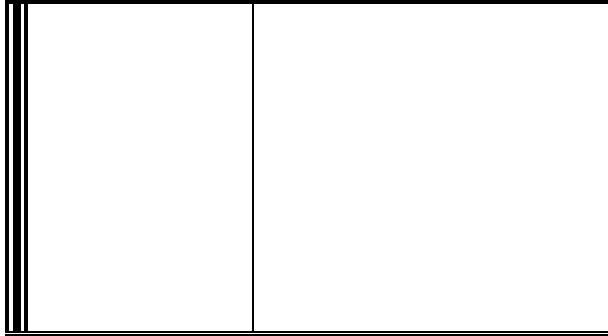
3. Скільки разів дозволяється відбивати м'яч одній команді.

- а) 5
- б) 3
- в) 4
- г) 6

4. Який технічний елемент найбільш часто використовується у волейболі?

- а) Подача.
- б) Нападаючий удар.
- в) Передача.
- г) Блокування.

5. Розташуйте на майданчику гравців за номерами та гравця "Ліберо" при прийомі подачі.



6. Вкажіть розміри волейбольної сітки?

- а) $1 \times 9,5$ м.
- б) $1,5 \times 9,5$ м.
- в) 1×10 м.

7. У якій кількості команда допускається до змагань?

- а) 5 гравців.
- б) 8 гравців.
- в) 6 гравців.

8. Блокування це елемент захисту чи нападу?

- а) Захисту.
- б) Нападу.

9. Вкажіть, гравець якої зони виконує функції зв'язкового?

- а) 2 зони.
- б) 5 зони.
- в) 3 зони.

10. З яким рахунком закінчується 4 партія?

- а) 12.
- б) 25.
- в) 30.

11. Чи вважається помилкою, якщо гравець наступив на середню лінію, але не переступив її?

- а) Так, вважається.
- б) Ні, не вважається.

12. Хто з гравців може звернутися до судді під час гри ?

- а) Гравець під номером 13.
- б) Гравець, який подає.
- в) Капітан команди.

**ПРАКТИЧНІ ТЕСТИ ДЛЯ ОBOB'ЯЗКОВОГО
ЗАСВОЄННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ МОДУЛЯ ВОЛЕЙБОЛ,
ВИМОГИ ДО ВИКОНАННЯ**

Види діяльності, бали		12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1 семестр													
1.	Передачі двома руками зверху в парах , разів	юнаки											
		20	18	16	14	12	10	8	7	6	5	4	3
		дівчата											
		16	14	12	10	8	7	6	5	4	3	2	1
2.	Передачі двома руками зверху, прийом знизу в парах, гравці розділені сіткою , разів	юнаки											
		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
		дівчата											
		16	14	12	10	8	7	6	5	4	3	2	1
3.	Подача (улюбленим способом), з 5 спроб, результативність	юнаки											
		5		4		3		2		1			
		дівчата											
		3			2				1				
2 семестр													
1.	Прийом двома руками знизу в парах , разів	юнаки											
		20	18	16	14	12	10	8	7	6	5	4	3
		дівчата											
		16	14	12	10	8	7	6	5	4	3	2	1
2.	Нападаючий удар, з 5 спроб	юнаки											
		5		4		3		2		1			
		дівчата											
		3			2				1				
3.	Подача (улюбленим способом), з наступним прийомом, з 5 спроб, результативність	юнаки											
		5		4		3		2		1			
		дівчата											
		3			2				1				

Джерело: розробка автора [3].

Засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу) [2].

ВИМОГИ ДО ВИКОНАННЯ ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА ДВОМА РУКАМИ ЗВЕРХУ

Передача м'яча двома руками зверху

Основним прийомом техніки є передача м'яча, за її допомогою волейболіст забезпечує процес організації атакуючих і захисних дій.

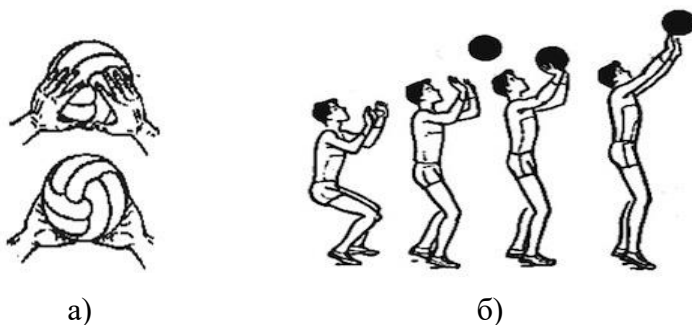


Рис. 1. Передача м'яча двома руками зверху.

- а) положення кистей рук при верхній передачі ;
- б) передача м'яча двома руками зверху.

Джерело : [7, с. 11].

Передачу двома руками зверху можна виконувати з різних вихідних положень гравця, висота яких змінюється залежно від кута та траєкторії польоту м'яча відносно майданчика (рис. 1). У кожному окремому випадку волейболіст приймає різні за висотою вихідні положення.

Дуже важливо, щоб кожний студент 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 та правильне вихідне положення, а саме: руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті перед обличчям, пальці розведені та спрямовані вгору, лікті

спрямовані вперед, убік, ноги зігнуті в колінах і розставлені, одна нога попереду, тулуб трохи нахилений вперед. У момент передачі м'яча ноги та руки випрямляють, пальцями торкаються м'яча, зм'якшують поступовий рух, кисті в положенні тильного згинання, вони міцно охоплюють м'яч ззаду-знизу, утворюючи своєрідну «корзинку». Основне навантаження при передачі падає на вказівні й середні пальці, решта пальців виконують допоміжну функцію. Передача виконується завдяки погодженому розгинанню ніг, тулуба та 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 боки. Для виконання передачі над собою та назад гравець повинен зайняти положення так, щоб м'яч опинився над ним, поставити кисті рук над головою та при незначному прогині в грудній частині хребта та відведенню плечей назад виконати передачу. Руки випрямляються вгору, а кисті в променево-зап'ястному суглобі не рухаються.

Розрізняють такі передачі: короткі (у 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 та 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 положенні. [7, с. 12].

Прийом м'яча двома руками знизу

Прийом м'яча – це технічний прийом гри, який використовується з метою прийняти м'яч і довести до пасуючого.

Виокремлюють прийом подачі, прийом у захисті та прийом-передачу. У сучасному волейболі використовують такі способи прийому м'яча: двома руками знизу, двома руками зверху, однією рукою знизу в падінні.

Передачу двома руками знизу найчастіше використовують для гри в захисті, приймання силових і плануючих подач. Для виконання нижньої передачі гравець повинен вийти під м'яч, прийнявши положення основної або низької стійки. М'яч під час передачі має бути перед гравцем. Під час передачі обидві руки (витягнуті та напружені) виносяться вперед, кисті при цьому складені в замок (одна кисть затиснута в кулак і вкладена в іншу), лікті максимально зближені. Тулуб трохи нахилений уперед, спина округлена. Ноги зігнуті в колінах і розташовані трохи одна попереду іншої (рис. 2).

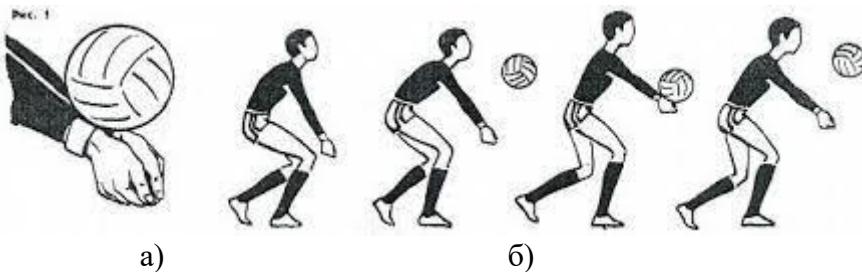


Рисунок 2. Прийом м'яча двома руками знизу.

а) положення кистей рук при прийомі двома руками знизу;

б) прийом м'яча двома руками знизу.

Джерело : [7, с. 18].

Ці положення ніг, тулуба та рук повинні бути вільними, щоб не ускладнювати гравцю свої дії. Коли м'яч наближається, перший зустрічний рух починають ноги, вони енергійно розгинаються в колінах, тіло піднімається догори та дещо вперед. Руки приєднуються до роботи дещо пізніше. Випрямлені руки в ліктях виставляють і посилають назустріч м'ячу – завдяки роботі ніг. Зустріч з м'ячем відбувається внутрішнім боком передпліччя обох рук одночасно. Руки лише підставляються, а не відбивають м'яч, спрямовуючи його вгору-вперед. Після дотику з м'ячем руки продовжують супроводжувати його в напрямі виконання передачі. Якщо м'яч летить не на гравця, а вбік, то останній виконує випад у бік польоту м'яча (вправо, вліво), виставляючи при цьому випрямлені руки та передпліччя для виконання передачі. Робота ніг, тулуба та рук так само повинна бути узгодженою і послідовною. [7, с. 19.]

Подача

Подача – технічний прийом, за допомогою якого м'яч вводиться в гру. В той же час подача є ефективною атакуючою дією. Подача дуже складний технічний елемент гри. При вивченні та вдосконаленні техніки виконання подачі необхідно звертати увагу на наступне:

- студент повинен визначити постійну, зручну для нього точку місця подачі;

- напрям польоту м'яча при подачі треба контролювати виключно за допомогою положення стоп;

- перед подачею необхідно поглянути на сторону суперника, але з моменту підкидання і до удару по м'ячу невідривно дивитися на м'яч;

- підкидання м'яча зазвичай виконується однією рукою. Якщо удар виконується правою рукою, то студент підкидає м'яч лівою рукою;

- зустрічати м'яч при ударі необхідно в найвищій точці;

- удар по м'ячу завдається витягнутою повністю рукою з необхідною швидкістю. (рис. 3)

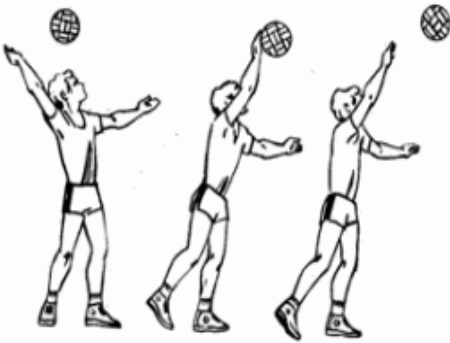


Рисунок 3. Подача

Джерело : [7, с. 28].

Перед виконанням подачі студент стає на свою постійною точку обличчям до сітки та приймає стійку напівоберту по відношенню до фронтальної вісі, ліве плече попереду. Тулуб розпрямлений. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Ліва рука зігнута в ліктьовому суглобі та винесена вперед, м'яч лежить на долоні. Права рука готується до замаху. Студент дивиться на майданчик суперника й оцінює розміщення студентів. Після вибору зони для подачі, розвертає ступні у бік польоту м'яча. Тепер погляд переводиться на м'яч до кінця виконання подачі. Найважливішою деталлю техніки подачі є підкидання м'яча. Щоб краще виконати удар, необхідно дотримати наступні

умови: м'яч підкидається перед собою угору на 60-100 см вище за голову. При русі м'яч не повинен різко змінювати швидкість польоту, підкидати його необхідно плавним рухом руки. Під час підкидання права рука робить замах угору-назад у плоскості ударного руху. Одночасно із замахом студент переносить вагу тіла на ногу, що стоїть позаду. У цей момент обидві ноги згинаються в колінах, у ноги, що стоїть по заду – дещо більше. Студент відводить праве плече ще далі назад. Він б'є по м'ячу, коли той знаходиться в нього над головою на висоті витягнутої руки й одночасно з ударом випрямляє ноги. Удар по м'ячу виконується напруженою кистю з одночасним випрямленням руки так, щоб м'яч рухався вперед й угору. Кисть і передпліччя у момент удару складають єдиний важіль. Після вильоту м'яча рука продовжує рух і витягується у напрямку подачі, ноги випрямляються. У завершальній фазі, опускаючи руки, студент робить крок на майданчик, щоб швидше перейти до захисних дій. [4, с. 12.]

Нападаючий удар

Нападаючий удар - технічний прийом атаки, який полягає в тому, що гравець перебиває м'яч однією рукою на сторону суперника вище верхнього краю сітки. (рис. 4).

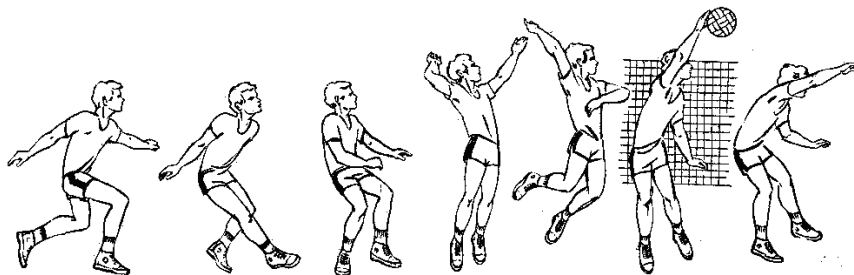


Рис. 4. Нападаючий удар.

Джерело : [7, с. 22].

Нападаючий удар виконується так: стрибок з місця або з розбігу, удар, приземлення. Виконуючи стрибок відштовхуванням двома ногами під час бігу, гравець набирає швидкість, необхідну для високого стрибка. Залежно від ігрової обстановки (від напрямку і характеру подачі, від того, який блок поставив суперник), нападаючий гравець намагається зробити такий удар, за допомогою якого можна провести удар по м'ячу мимо рук блокуючого гравця. Нападаючі удари ефективні, якщо гравець володіє не одним якимось способом, а всім арсеналом технічних засобів нападу. Нападаючі удари бувають прямі й бокові. Прямі виконують з положення обличчям до сітки, бокові удари плечем. Прямі й бокові удари роблять у різних напрямках з переводом м'яча вліво, вправо. [4, с.13.]

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

АУТ – зона, що знаходиться за межами майданчика.

БЛОКУВАННЯ – дія (гравця) гравців поблизу сітки для перехоплення м'яча, що йде від суперника, котра здійснюється винесенням будь-якої частини тіла вище верхнього краю сітки, не зважаючи на висоту при контакті з м'ячем. Тільки гравцям передньої лінії дозволено брати участь у здійсненому блоці, але у момент контакту з м'ячем будь-яка частина тіла повинна бути вище верхнього краю сітки. Розрізняють одиночне та групове блокування також його виконують з місця та після переміщення

ВІЛЬНА ЗОНА – зона навколо ігрового майданчика, яка вільна від будь-яких перешкод; відстань від бічних ліній 3-5 м, від лицьових – 5-8 м.

ВІЛЬНИЙ ІГРОВИЙ ПРОСТІР – простір над ігровим полем, який вільний від усіх перешкод. Вільний ігровий простір має бути заввишки не менше 7 м від ігрової поверхні.

ГРАВЦІ ПЕРЕДНЬОЇ ЛІНІЇ – гравці, що розташовані на волейбольному майданчику біля сітки у зонах «2», «3», «4».

ГРАВЦІ ЗАДНЬОЇ ЛІНІЇ – гравці, що розташовані на волейбольному майданчику у зонах «1», «6», «5».

ДОГРАВАННЯ – продовження атаки, коли приймаюча команда не змогла організувати напад. Тривале догравання характерне для жіночих команд.

ДОІГРОВЩІК – нападаючий другого темпу, що атакує скраю сітки.

ДРИБЛІНГ – характерне постукування м'яча об підлогу перед виконанням подачі.

ДРУГА ПЕРЕДАЧА – пас одного волейболіста іншому після виконання прийому.

ЖЕРЕБКУВАННЯ – процедура присвоєння командам певних номерів, які використовуються при складанні календаря змагань.

ЖЕСТ АРБИТРА – демонстрація причин своїх свистків (характер помилки, зафіксованої свистком, або мету дозволеної зупинки у грі). Жест повинен витримуватися деякий час і, якщо він показується однією рукою, то рука відповідає стороні команди, яка зробила помилку або запит. Судді на лініях повинні показувати офіційним жестом – прапорцем характер зафіксованої помилки та витримувати сигнал деякий час.

ЗАДНЯ ЗОНА – частина майданчика, що обмежена лінією атаки і заднім краєм лицьової лінії. Задня зона продовжується за боковими лініями до кінця вільної зони.

ЗАСЛІН – розташування гравців передньої лінії біля сітки, один біля одного, таким чином щоб завадити візуальному спостереженню суперників за виконанням подачі.

ЗАТРИМКА (те ж, що захват) – дія, під час верхньої передачі, при якій м'яч не відскакує від рук гравця відразу.

ЗВ'ЯЗУЮЧИЙ – лідер команди, гравець сильний і рухливий, володіє знаннями стратегії і тактики гри, а також незвичайним інтелектом; завдання – аналізувати ситуацію на майданчику й організувати атаку.

КОНТРОЛЬНИЙ М'ЯЧ (сетбол, матч-бол, матч-пойнт) – очко, виграш якого вирішує долю партії, або матчу.

ЛІБЕРО – спеціалізований захисний гравець; його форма відрізняється від будь-якого кольору форми інших членів команди.

М'ЯЧ «У МАЙДАНЧИКУ» – стан гри, коли м'яч торкається поверхні ігрового майданчика, включаючи обмежувальні лінії.

М'ЯЧ ПОЗА ГРОЮ – стан гри з моменту помилки, яка зафіксована свистком одного з суддів; за відсутності помилки, з моменту свистка.

М'ЯЧ У ГРІ – стан гри з моменту удару на подачі, дозволеної першим суддею.

ПАС (те саме, що передача) – прийом за допомогою якого гравець направляє м'яч партнерові по команді.

ПАСУВАТИ – віддавати пас нападаючому гравцеві, орієнтуючись на особливість його техніки.

ПАСУЮЧИЙ – гравець, що організовує атаку команди.

ПЕРЕДАЧА – прийом гри, за допомогою якого створюються найбільш сприятливі умови для завершення взаємодій команди атакуючим ударом.

ПОДВІЙНЕ ТОРКАННЯ – помилка у виконанні передачі, коли пальці обох рук торкаються м'яча не одночасно або м'яч торкається різних частин тіла послідовно.

ПОЗИЦІЇ ГРАВЦІВ – розташування гравців на майданчику; три гравці вздовж сітки є гравцями передньої лінії і займають позиції 4 (передній-лівий), 3 (передній – центральний), і 2 (передній-правий); інші три гравці є гравцями задньої лінії, займаючи позиції 5 (задній – лівий), 6 (задній – центральний) і 1 (задній – правий).

ЦЕНТРАЛЬНИЙ БЛОКУЮЧИЙ – нападаючий першого темпу; найчастіше найвищі гравці у команді, їх завдання – блокувати удари суперника, атакувати із третьої зони. [9]

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.(стр 30)
2. Додаток до листа Міністерства освіти та науки від 01.07.2019р. № 1/11-5966
3. Навчальна програма з фізичної культури, для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи, рівень стандарту
4. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації / уклад. О. М. Письменний. – Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. – 40 с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.(стр 18-19)
6. Основи технічної підготовки з волейболу на факультативних заняттях. Методичні вказівки / Уклад. А. А. Чхань, О. І. Підлужняк, А. Ю. Горбатий, О. А. Колос. – Вінниця : ВНТУ, 2017. – 40 с.(стр 19)
7. Основи технічної підготовки з волейболу на факультативних заняттях. Методичні вказівки / Уклад. А. А. Чхань, О. І. Підлужняк, А. Ю. Горбатий, О. А. Колос. – Вінниця : ВНТУ, 2017. – 40 с.(стор. 12)
8. Прозар М.В., Козак Є.П. П 78 Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М.В. Прозар, Є.П. Козак. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 232 с
9. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шаповал, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка – Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2019. – 147 с.

10. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Т 92 Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є.В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.(стр 5-6)
11. Фізичне виховання: навчально-методичний посібник /Л.В.Зубченко. – Кривий Ріг: ДЮІ МВС України, 2019. - 157 с. (стр. 69)
12. Фізичне виховання: навчально-методичний посібник з розділу «Спортивні ігри: Волейбол» /Л.В.Зубченко. – Кривий Ріг: ДЮІ МВС України, 2018. - 90 с.(стр 26-28)

ДОДАТОК 1

БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

ВАРІАНТ № _____

ПІБ _____

ГРУПА _____

Кількість правильних відповідей _____ Оцінка _____

Таблиця для відповідей

№ питання	Відповідь	№ питання	Відповідь
1		7	
2		8	
3		9	
4		10	
5		11	
6		12	

Критерії оцінювання: повна та вірна відповідь на кожне запитання блоку тестів оцінюється в 1 бал. Максимально набрана кількість правильних відповідей є оцінка, яка зараховується.

ДОВІДКА ПРО УКЛАДАЧІВ

Крижановська Олена Миколаївна - викладач фізичної культури Черкаського державного бізнес-коледжу з 2002 року, старший викладач (2017 р.). Закінчила Черкаський педагогічний інститут ім. Б. Хмельницького (1997 р.). Є автором навчально-методичних видань: «Педагогічний контроль та розвиток якостей методом колового тренування». Методичні рекомендації. Черкаси, 2005. 67 с. «Методика розвитку гнучкості». Методичні рекомендації. Черкаси, 2011р. 77с. «Фізична культура і здоров'я». Методичні вказівки для самостійної роботи. Черкаси, 2016, 37с.

Шеревеня Андрій Дмитрович - викладач фізичної культури та захисту України Черкаського державного бізнес-коледжу з 1992 року, викладач-методист (2017 р.). Закінчив Черкаський педагогічний інститут ім. 325-річчя возз'єднання України з Росією (1988 р.). Працював у ДЮСШ олімпійського резерву тренером-викладачем. Є автором навчально-методичних видань: «Самостійна підготовка студентів до проведення туристичної подорожі». Методичні вказівки. Черкаси, 2002. 36 с., «Вплив занять фізичними вправами на покращення розумової працездатності студентської молоді та працівників інтелектуальної праці». Методичні рекомендації. Черкаси, 2012. р. 46 с., «Організація та проведення самостійної велосипедної подорожі». Методичні рекомендації. Черкаси, 2016. 107 с.

Козенкова Людмила Олексіївна - викладач фізичної культури, Черкаського державного бізнес-коледжу з 1998 р., старший викладач (2002 р.); керівник фізичного виховання З 2002 р.; голова циклової комісії суспільних дисциплін та фізичної культури з 2021 р. Закінчила Черкаський

педагогічний інститут ім. 325-річчя возз'єднання України з Росією (1988 р.). Є автором навчально- методичних видань : «Організація оздоровчого бігу в системі самостійних занять студентів». Методичні рекомендації. Черкаси, 2003. 43с. «Методика викладання баскетболу у вищому навчальному закладі». Методичні рекомендації. Черкаси, 2016 р. 52с.

Навчальне видання

Крижановська О.М., Шеревеня А.Д., Козенкова Л.О.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Волейбол

Комп'ютерний набір Крижановська О.М..

Підписано до друку__ __.2022 р. Формат 60x84¹/₁₆

Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.

Друк офсетний

Умов. друк. арк. 1,0. Тираж 30 прим. Зам. № 323

За довідками з питань реалізації
звертатися за тел. (0472) 64-05-15