

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГУМ» ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА**

КАФЕДРА СПОРТУ

В.П. ЖУЛА

**СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ
УДОСКОНАЛЕННЯ
З ВОЛЕЙБОЛУ**

Навчально-методичний посібник

Чернігів

2021

УДК 796.325:378(072)

Ж 87

Рецензенти:

Носко М.О. дійсний член (академік) НАПН України, професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Магеррамов В.В. директор «Чернігівської обласної школи вищої спортивної майстерності з ігрових видів спорту» Чернігівської обласної ради, Заслужений тренер України

Ж 87 **Жула В.П. Спортивно-педагогічне удосконалення з волейболу:**
Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальності
017 «Фізична культура і спорт». – Чернігів: НУЧК, 2021. – 64 с.

УДК 796.325:378(072)

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету фізичного виховання
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
(*Протокол № 2 від «21» жовтня 2021 р.*)

У навчально-методичному посібнику узагальнено теоретичні данні для вивчення дисципліни СПУ волейбол, а саме історичні аспекти розвитку волейболу в світі та в Україні; основні поняття та зміст різних видів підготовки у волейболі. Навчальний посібник рекомендується для практичної роботи викладачам на заняттях зі спортивних ігор та спортивно-педагогічного удосконалення з волейболу, студентам ЗВО фізичної культури та фізичного виховання.

© Жула В.П., 2021

© Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛУ.....	6
1.1. Історія виникнення та розвитку волейболу в світі.....	6
1.2. Історія розвитку волейболу в Україні.....	14
1.3. Волейбол України за часи незалежності.....	17
Рекомендована література.....	23
Контрольні питання і завдання для самостійної роботи.....	23
РОЗДІЛ 2. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	24
2.1. Технічне оснащення.....	24
2.2. Учасники гри.....	27
2.3. Керівники команди.....	30
2.4. Ігровий формат.....	32
2.5. Структура гри.....	34
РОЗДІЛ 3 СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА У ВОЛЕЙБОЛІ...	40
3.1. Види спортивно підготовки у волейболі.....	40
3.2. Зміст різних видів спортивної підготовки у волейболі....	42
3.2.1. Загальна та спеціальна фізична підготовка.....	42
3.2.2. Технічна підготовка.....	50
3.2.3. Тактична підготовка.....	53
3.2.4. Психологічна підготовка.....	56
ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК.....	60
ІМЕННИЙ ПОКАЖЧИК.....	61
ПЕРЕЛІК ОСНОВНОЇ ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ....	62

ПЕРЕДМОВА

Метою викладання навчальної дисципліни спортивно-педагогічного удосконалення з волейболу є поглиблене оволодіння теоретико-методичними та практичними знаннями та вміннями з техніки та тактики гри, необхідних для успішної тренерської діяльності в обраному виді спорту, набуття практичних навичок проведення тренувальних занять та суддівства спортивних змагань, формування й удосконалення загальних та фахових компетентностей зі спеціальності.

Дисципліна «Спортивно-педагогічне удосконалення з волейболу» (СПУ) входить до обов'язкових компонентів освітньої програми.

Після проходження дисципліни студенти оволодіють загальними компетентностями:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
та фаховими компетенціями:
- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;

- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

За навчальним планом вивчення дисципліни спортивно-педагогічне удосконалення з волейболу розраховане на весь період навчання, з I по IV курси бакалаврата та I і II курси магістратури.

На лекційних заняттях повідомляються відомості про історію виникнення та розвитку волейболу у світі та в Україні, зміст та еволюція правил, техніки та тактики гри, класифікація ігрових прийомів. Окремим розділом докладно висвітлюється виконання технічних прийомів та тактичних взаємодій у волейболі, а також розкриваються питання методики навчання та удосконалення в оволодінні технікою волейболу, надаються короткі відомості про ведення технічного протоколу гри.

На практичних заняттях студентам пропонуються великий арсенал підготовчих та підведених вправ, що забезпечують найшвидше та ефективніше удосконалення техніки та тактики гри.

У навчальних двосторонніх іграх відпрацьовуються та удосконалюються технічні прийоми, індивідуальні, групові та командні тактичні взаємодії.

Складовою частиною у плануванні та проведенні навчально-тренувального процесу є поточний контроль за освоєнням техніко-тактичних дій у волейболі за допомогою завдань та виконання конкретних залікових нормативів.

У посібнику узагальнено теоретичні данні для вивчення дисципліни СПУ волейбол, а саме історичні аспекти розвитку волейболу в світі та Україні; основні поняття та зміст різних видів підготовки у волейболі.

РОЗДІЛ І

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛУ

1.1. Історія виникнення та розвитку волейболу в світі

Волейбол – командна спортивна гра, в процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою, прагнучі направити м'яч на сторону суперника так, щоб він приземлився на майданчику супротивника, або гравець команди, що захищається, припустився помилки [2, 8].

Волейбол – єдина спортивна гра, де головне завдання не дати м'ячу торкнутися свого майданчика. З часів виникнення (кінець ХІХ століття) волейбол пройшов шлях великих змін у виконанні технічних прийомів, а також відбулася еволюція тактики та правил гри [].

Офіційною датою народження волейболу вважається 1895 рік. Американський вчитель фізичної культури із Геліокського коледжу штату Массачусетс (США) Вільям Дж. Морган оголосив про винахід гри мінтонет (волейбол). Перші правила були оприлюднені у 1897 році та склалися з десяти пунктів:

- розмітка майданчика;
- приладдя для гри;
- розміри майданчика 22 x 50 футів (7,6 x 15,1 м);
- розмір сітки 2 x 27 футів (0, 61 x 8,2 м);
- м'яч – гумова камера в шкіряному чи полотняному футлярі, діаметр м'яча 25-27 дюймів (63,5 – 68,5 см), вага 340 гр.;
- подача. Гравець, що виконує подачу, повинен стояти однією ногою на лінії і вдарити по м'ячу відкритою долонею. Якщо була допущена помилка при першій подачі, то подача повторюється;
- рахунок. Кожна не прийнята гравцем подача дає одне очко. Очки зараховуються тільки при власній подачі;
- якщо м'яч під час гри (не при подачі) потрапляє в сітку – це помилка;
- якщо м'яч потрапляє на лінію – це помилка;
- кількість гравців не обмежена.

Відкриття волейболу у кінці XIX ст. трапилось скоріше за усе не вперше. Є дані, що у подібні ігри грали тисячі років тому. У хроніках римських літописців, які датовані III ст. до н.е., описується гра, схожа на волейбол: по невідомо з чого зробленому м'ячу гравці били кулаками [15].

Крім того, відома стародавня гра під назвою «фаустбол», в яку грали ще у 1500 році. Мета гри зводилася до того, що від 3 до 6 гравців із кожної команди намагалися перебити м'яч через невисоку стіну на майданчик суперника. З часом «фаустбол» набрав популярності в Європі та видозмінився. Кам'яну стіну замінили на шнур, натягнутий поміж дерев, розміри майданчика скоротили та суворо обмежили кількість гравців – по 5 чоловік у кожній команді. М'яч можна було перебивати на бік суперника кулаками чи передпліччям, і кожній команді відводилось по 3 торкання м'яча. Великий майданчик і маленький кількісний склад учасників гри призвели до виникнення нового пункту правил, згідно якого м'яч міг один раз впасти на бік суперника та його дозволялось повернути лише одним торканням. Гра складалася із двох таймів по 15 хвилин кожний.

У 1900 роки волейбол вийшов за межі Сполучених Штатів Америки і почав швидко розповсюджуватися в інших державах світу, набуваючи ще більшої популярності. Спочатку Канада, а потім Індія. З Індії гра розповсюджується до країн Азії. Початок 1900-х рр. ознаменувався переможною ходою волейболу: у 1905 році він з'явився на Кубі, у 1906 році – у Китаї, 1908 році – у Японії. З 1909 р. розпочалися перші репортажі засобів масової інформації (ЗМІ) про волейбол у Пуерто-Ріко, у 1910 році у волейбол вже грали у Перу та на Філіпінах, у 1912 році він з'явився в Уругваї, у 1914 році у волейбол грали вже в Англії завдяки Асоціації молодих християн, а в 1917 році – у Мексиці і у Франції, через рік волейбол був вже в Італії, в 1919 році – у Чехословаччині, в 1923 році волейбол з'явився й у країнах Африки.

У 1900 році американською фірмою «Spalding» були виготовлені перші волейбольні м'ячі. У тому ж році були прийняті перші офіційні правила гри. Через 12 років правила були переглянуті.

У наш час лідерство у виробництві м'ячів для офіційних змагань з волейболу міцно утримують японська корпорація «Mikasa», англійські фірми «Molten» та «Wilson».

Офіційно становлення змагань з волейболу з певним регламентом і порядком проведення відбувалося на початку 20-х рр. ХХ ст. У ці роки починають проводитись неофіційні міжнародні турніри. У 1913 р. були проведені перші Паназіатські ігри за участю 16 чоловічих команд. У 1913 р. волейбол було включено до програми Далекосхідних ігор у Манилі, а незадовго до початку першої світової війни американські військові підрозділи, які використовували волейбол як гру для відпочинку, вперше продемонстрували її в Європі. Це дало могутній поштовх розвитку гри у багатьох країнах. У 1921 р. були проведені Далекосхідні азіатські ігри і перший національний чемпіонат Японії серед чоловіків. У 1922 р. було проведено перший офіційний чемпіонат з волейболу під керівництвом Асоціації молодих християн у США і Канаді. У цьому ж році пройшов перший національний чемпіонат серед чоловіків у Чехословаччині. У 1929 р. Національний Олімпійський комітет Центральної Америки включає чоловічий волейбол до Олімпійських регіональних ігор на Кубі. У цьому ж році проводяться перші національні чемпіонати у США і Польщі. Також були проведені перші міжнародні змагання в Європі: в Англії відбувся турнір за участю команд Польщі, США та Франції.

Із часом волейбол набув міжнародного визнання, і вже у 1922 р. США виступили з пропозицією включити цю гру до програми Олімпійських ігор.

Далі волейбол розвивається за наступною хронологією. У 1932 р. жіночий волейбол включено до Олімпійських регіональних ігор у Сальвадорі. У США публікується перший підручник з волейболу. Починаються перші чемпіонати в СРСР. Нова тактика створюється за допомогою синтезування далекосхідного захисту і європейської атаки [15].

Однак до початку 30-х рр. волейбол був головним чином грою для відпочинку. До середини 30-х рр. проводилося декілька міжнародних турнірів і національні чемпіонати в багатьох країнах Східної Європи, де клас гри досягав високого рівня. Поступово

волейбол стає високотехнічною грою характеру змагання, багатою тактичними та фізичними прийомами. У багатьох країнах світу з'являються національні волейбольні асоціації, які зацікавлені у створенні єдиного централізованого органу керування – міжнародної волейбольної організації, яка буде організовувати і проводити змагання.

У 1936 р. на конгресі Міжнародної федерації з гандболу, що проводився у Стокгольмі, делегація Польщі виступила з ініціативою організувати технічний комітет з волейболу як частину федерації з гандболу. Була утворена комісія, до якої ввійшли 13 країн Європи, 5 країн Америки та 4 країни Азії. Членами цієї комісії в якості основних були прийняті американські правила з незначними змінами:

- виміри проводилися у метричних пропорціях;
- м'яча можна було торкатися всім тілом вище пояса;
- після торкання м'яча при виконанні блоку гравцю було заборонено повторне торкання;
- висота сітки для жінок – 224 см;
- зона подачі була суворо обмежена.

Подальша діяльність по створенню міжнародної федерації волейболу продовжилася в 1936 р. на Олімпійських іграх у Берліні, однак початок другої світової війни значно ускладнив роботу в цьому напрямку, але не перервав її. Вже у воєнні роки волейбол було включено до програми армії США як гру для відпочинку та підтримання форми.

По закінченні другої світової війни з 1946 р. проводяться перші чемпіонати з волейболу у Бразилії. У Чехословаччині та Франції проходять перші повоєнні міжнародні змагання. У Празі проходить зустріч представників Чехословаччини, Франції і Польщі, на якій усе наполегливіше звучать пропозиції заснувати незалежну міжнародну волейбольну організацію. Пізніше міжнародна громадськість поклала на представників цих країн відповідальність за організацію спеціального комітету [15].

З 18 по 20 квітня 1947 р. у Парижі проводиться перший конгрес з волейболу за участю 14 країн (Бельгія, Бразилія, Угорщина, Голландія, Єгипет, Італія, Польща Португалія, Румунія, США,

Уругвай, Франція, Чехословаччина і Югославія), на якому була утворена міжнародна федерація волейболу – Federation Internationale de Volleyball (FIVB - ФІВБ), яка підняла міжнародний авторитет волейболу. Першим її президентом був обраний Поль Лібо з Франції. Країнами-засновниками були Бельгія, Бразилія, Італія, Ліван, Польща, Туреччина, Франція, Чехословаччина. Пізніше для керування волейболом у різних країнах світу і для представництва ФІВБ на місцях були створені зональні конфедерації: Азіатська (1960), Європейська (1963), Африки і Магаласійської Республіки (1965), Північної та Центральної Америки і Карибського моря (1966).

Метою ФІВБ є:

- об'єднання національних федерацій, що керують волейболом у своїх країнах;
- створення національних організацій;
- сприяння розвитку волейболу у світі;
- зміцнення дружніх зв'язків між спортсменами й офіційними особами різних країн;
- проведення офіційних змагань і першостей у дусі солідарності й взаємодопомоги;
- удосконалення гри у волейбол та ін.

Статут ФІВБ забороняє будь-яку дискримінацію у відношенні окремих осіб і країн, а також дискусії та демонстрації етичного, релігійного чи расового характеру. Усі приєднані федерації мають рівні права й обов'язки. Від кожної країни може бути прийнята тільки одна національна федерація [15].

Технічними органами ФІВБ є постійні комісії, що обираються раз на 4 роки:

- організаційно-спортивна;
- арбітражна;
- з правил гри.

У перші роки свого існування ФІВБ встановлює загальні правила гри шляхом комбінування правил, що діють у США та Європі. У цей час починається нова ера силового волейболу. Зі створенням ФІВБ регулярно проводяться офіційні першості світу і континентів.

У 1948 р. відбувся перший Європейський чемпіонат серед чоловіків у Римі, в якому брало участь 6 команд. Чехословаччина виграла перший міжнародний титул.

Національні федерації удосконалювалися, використовуючи оригінальні методики тренерів, що працюють з провідними командами закордонних країн. Комісія тренерів ФІВБ проводила міжнародні курси і симпозіуми для підвищення кваліфікації тренерів. У такий спосіб рівень висококласних команд збільшувався у всіх географічних зонах. У зв'язку з участю великої кількості команд міжнародні змагання стали більш насиченими. Конкуруючі команди збагачували одна одну новими техніко-тактичними елементами гри.

Величезну роль у розвитку популярності волейболу в усьому світі зіграв турнір Доброї Волі американських команд в Європі.

У 1949 р. у Празі відбувся перший чемпіонат Європи серед жінок, при організації якого було використано досвід проведення чоловічих змагань. Перемогу одержала жіноча збірна СРСР. Там же проводився перший чемпіонат світу серед чоловіків, у якому також перемогла чоловіча збірна СРСР. Після чемпіонатів у Празі відбувся другий Конгрес ФІВБ, на якому були прийняті нові міжнародні правила гри й оголошено, що членами ФІВБ стала 21 національна федерація.

До кінця 50-х рр. популярність гри в усьому світі стає очевидною і ФІВБ веде переговори з Міжнародним Олімпійським Комітетом з питання включення волейболу в Олімпійську програму.

У 1952 р. у м. Москві (СРСР) на стадіоні Динамо проводиться чемпіонат світу, перший для жінок і другий для чоловіків, у якому беруть участь 11 національних команд. Після закінчення чемпіонату було відзначено, що рівень гри помітно піднявся. СРСР виграв обидва титули.

У 1955 р. волейбол вперше з'являється у програмі Панамериканських ігор у м. Мехіко (Мексика). Золоті медалі серед жінок виграв збірна Мексики, а серед чоловіків – збірна США.

ФІВБ продовжує кампанію по включенню волейболу до Олімпійських ігор. У 1957 р. на честь 53-й сесії МОК, що відбулася

у м. Софії (Болгарія), проводиться показовий міжнародний турнір, призначений продемонструвати переваги волейболу, як видовищного виду спорту. Після його закінчення чоловічий волейбол було включено до програми Олімпійських ігор. У 1962 р., МОК включає волейбол, як Олімпійський вид спорту серед жіночих команд [15].

У цей час у багатьох країнах широко проводилися національні чемпіонати. Реакцією на це з боку ФІВБ була організація у 1963 р. першого розіграшу Кубка Європейських чемпіонів для клубних команд, а у 1965 р. у Польщі організується перший Кубок Світу для збірних чоловічих команд. Поряд з цим, організуються нові міжнародні змагання. У 1973 р. в Уругваї проходить перший Кубок Світу для національних жіночих збірних. У 1975 р. – перший чемпіонат Азії в Австралії і перший чемпіонат Африки серед жінок у Дакарі. У 1977 р. у Бразилії проводиться перший чемпіонат світу серед молоді, переможцями якого стають юнаки з СРСР і дівчата з Кореї.

У 1964 р. у Токіо відбувся перший Олімпійський турнір з волейболу за участю 10 чоловічих і 6 жіночих команд, це було величезним досягненням волейболу. Радянська чоловіча і японська жіноча команди завоювали перші Олімпійські золоті медалі.

Наприкінці 60-х початку 70-х рр. у зв'язку із поширенням волейболу в усьому світі виникає необхідність узагальнення накопиченого досвіду змагань і тренерської роботи. Перший науковий симпозіум проходить у м. Празі (Чехословаччина), а через рік у м. Мехіко (Мексика) – перший Конгрес Центральної Америки з волейболу, безпосередньою передумовою якого був перший зональний чемпіонат. У цей же час утворюється тренерська комісія ФІВБ і проводяться перші курси підвищення кваліфікації для тренерів ФІВБ (Японія), куди з'їхалося 49 учасників із усіх континентів. Провідні тренери обмінювалися своїм досвідом.

У 1970 р. у доповіді на конгресі ФІВБ, що проходив у м. Софії (Болгарія), відзначається, що до міжнародної волейбольної організації входить 108 національних федерацій і всі континенти, що культивують волейбол. Волейбол розвивається, удосконалюється та видозмінюється. Із середини 60-х рр. міні-

волейбол стає популярним у багатьох країнах світу. Відгуком на це ФІВБ стала організація комісії з міні-волейболу і проведення у 1975 р. першого симпозіуму з міні-волейболу у Швеції, а у 1978 р. у Бахреїні перших міжнародних курсів для тренерів з міні-волейболу.

У зв'язку з проведенням XXII Літніх Олімпійських ігор у м. Москва (СРСР), проходить конгрес ФІВБ, на якому учасників інформують про те, що до складу ФІВБ включено 135 національних федерацій. Проводяться чергові тренерські курси ФІВБ, у яких бере участь 1500 тренерів з 115 країн [15].

У 1984 р. конгрес ФІВБ приймає важливе рішення щодо програми, структури та керування міжнародною організацією. Доктор Рубен Акоста стає новим президентом ФІВБ, змінивши після 37-літнього терміну Поля Лібо, якого було обрано почесним президентом. Мексиканець Р. Акоста – один із найяскравіших прихильників нового різновиду волейболу. З його ініціативи відбуваються кардинальні зміни в правилах гри, спрямовані на її популяризацію.

На початку 1980-х з'явилася подача в стрибку і сама гра стала ще агресивнішою і швидшою. До середини 80-х рр. кількість членів ФІВБ збільшується до 156 національних федерацій. У 1984 р. проводяться ювілейні 100-і тренерські курси.

Напередодні XXIV Літніх Олімпійських ігор у м. Сеул (Південна Корея) відбувся 21-й конгрес ФІВБ, на якому були прийняті зміни у регламенті вирішальної п'ятої партії: тепер вона повинна гратися по системі ралі-пойнт (розіграш-очко). Рубен Акоста переобраний на новий термін президентства. Склад ФІВБ – 175 національних федерацій. Організовано нові змагання: Кубок Світу серед молоді, турнір Гран-Прі серед жінок, Кубок Світу серед клубних команд. На Олімпіаді вперше використовується статистика про команди і гравців з метою визначення кращого гравця з кожного аспекту гри.

У 1990 р. почав розігруватися міжнародний турнір Світова Ліга за участю найсильніших чоловічих збірних команд з усього світу. Ці змагання були організовані з метою популяризації волейболу. У 1993 р. пляжний волейбол, що розповсюдився практично на всіх

континентах, був визнаний МОК олімпійським видом спорту. У 90-і рр. з ініціативи Рубена Акости зроблено численні зміни у правилах гри, спрямовані на підвищення видовищності змагань.

З 1998 р. підрахунок очок для всіх партій ведеться по системі ралі-пойнт (розіграш-очко), в тому ж році з'явилося нове амплуа ліберо (гравець захисту).

У 1999 р. – 211 національних федерацій з волейболу.

У 2006 р. – 219 національних федерацій з волейболу [15].

1.2. Історія розвитку волейболу в Україні

У жовтні 1925 р. головний секретар Вищої ради фізкультури УРСР, директор науково-дослідного інституту фізичної культури м. Харків професор Володимир Блях привіз з м. Москви правила гри, волейбольний м'яч і волейбольну сітку [12].

Він перший серед тих, хто розпочав грати у волейбол і надалі активно сприяв його розвитку. З року в рік популярність волейболу зростала і розповсюджувалася до інших міст України (м. Київ, м. Дніпропетровськ, м. Одеса, м. Полтава, м. Херсон). Бурхливому розповсюдженню гри сприяли товариські зустрічі українських команд з командами м. Москви, м. Ленінграда, м. Баку та ін.

У 1928 р. волейбол включено до програми змагань Всерадянської спартакіади. Збірні УРСР на спартакіаді представляли чоловічі та жіночі команди м. Харкова, як найсильніші в Україні. Переможцями серед чоловічих команд стала команда УРСР, жіноча команда УРСР посіла друге місце. Після Всерадянської спартакіади географія волейболу незмінно розширювалася. Виростала майстерність спортсменів інших міст України, зокрема, чоловічої команди м. Дніпропетровська, яка в 1931 р. нанесла поразку харківчанам – лідеру українського волейболу, і вийшла у число ведучих команд [12, 14].

У 1933 році УРСР отримала право на проведення першого чемпіонату СРСР.

У перших чемпіонатах СРСР, які в 1933-1936 рр. називались «Всерадянськими волейбольними святами», чоловічі команди

м. Харків і м. Дніпропетровськ поперемінно займали друге та третє місця. Харківські волейболістки на Всерадянських волейбольних святах вигравали друге та третє місця [13].

З 1938 р. чемпіонати СРСР проводилися серед клубних команд ДСТ та відомств. У чемпіонаті СРСР 1940 року харківська жіноча команда «Спартак» зайняла 3-тє місце.

Всезагального визнання та поважання заслужив «тренер усіх тренерів» Шелекетін Георгій Іванович, один із перших заслужених майстрів спорту СРСР. Взагалі з його ім'ям тісно пов'язана вся історія волейболу довоєнних часів як гравця і одночасно тренера, як доцента кафедри спортивних ігор та автора перших методичних та наукових видань з волейболу. В цілому, період 1925-1940 рр. був сприятливим у плані масового заняття населенням волейболом. У парках відпочинку багатьох міст на майданчиках за штучним освітленням тривали ігри, які часто закінчували далеко за північ. Так само і у небагатьох на той період спортивних залах тренування розпочиналися о 22.00.

У чемпіонаті СРСР 1945 р. виступали жіночі команди «Локомотив» (Харків) – 6-тє місце і «Здоров'я» (Київ) – 10-тє місце та чоловіча команда «Локомотив» (Харків) – 7-ме місце й команда Військового училища – 10-тє місце.

У 1956 р. на I Спартакиаді народів СРСР золоті медалі виборола чоловіча волейбольна збірна УРСР, жіноча команда УРСР посіла друге місце.

Починаючи з 50-х років ХХ століття, чудові результати демонстрували українські клуби та збірні країни на всесоюзній та міжнародній арені. Жіноча команда «Буревісник» (м. Одеса) в 1961 р. виборола золоті медалі чемпіонату СРСР.

Срібні медалі чемпіонату СРСР вигравали чоловічі команди: «Спартак» (м. Київ) – 1951 р., «Буревісник» (м. Одеса) – 1961 р., «Локомотив» (м. Київ) – 1969 р., «Зірка» (м. Ворошиловград) – 1972 р., та жіночі команди: «Іскра» (м. Ворошиловград) – 1975 р., 1978 р., «Медин» (м. Одеса) – 1983 р., «Шахтар» (м. Донецьк) – 1991 р.

Бронзовими призерами становились чоловічі команди: «Спартак» (м. Київ) – 1952 р., 1953 р., «Наука» (м. Одеса) – 1954 р.,

«Буревісник» (м. Одеса) – 1955 р., 1957 р., «Локомотив» (м. Київ) – 1966 р., 1981 р., «Зірка» (м. Ворошиловград) – 1976 р., 1979 р., «Локомотив» (м. Харків) – 1978 р. та жіночі команди: «Буревісник» (м. Одеса) – 1962 р., 1971 р., «Іскра» (Ворошиловград) – 1973 р., 1974 р., «Сокіл» (м. Київ) – 1981 р., «Медин» (м. Одеса) – 1982 р., «Орбіта» (м. Запоріжжя) – 1984 р.

Крім того, чоловіча команда «Шахтар» (м. Донецьк) у сезоні 1991-1992 рр. виграла відкритий чемпіонат СНД.

Володарями Кубка СРСР серед чоловічих клубів були: тричі «Локомотив» (м. Київ) – 1973, 1988, 1990 рр. та ЧГС (м. Одеса) – 1976 р., серед жіночих клубів – тричі «Медин» (м. Одеса) – 1974, 1981, 1983 рр., двічі «Орбіта» (м. Запоріжжя) – 1985, 1988 рр., «Іскра» (м. Ворошиловград) – 1980 р.

У 1962 р. жіноча команда «Буревісник» брала участь у самому престижному європейському клубному турнірі – Кубку Європейських чемпіонів. Здобула у фіналі перемогу над одним із кращих клубів Європи – «Славія» (м. Софія, Болгарія) з рахунком 3:1 та 3:0 одеситки стали володарями Кубка Європейських чемпіонів.

Кубок кубків Європейських країн вигравали: чоловіча команда «Зірка» (м. Ворошиловград-Луганськ) у 1973 р. та жіночі команди: «Іскра» (м. Ворошиловград-Луганськ), у 1977 р. і «Медин» (м. Одеса) в 1983 р.

Жіноча команда «Орбіта» (м. Запоріжжя) в 1990 р. стала володарем Кубка ЄКВ (Європейська конфедерація волейболу). Чоловіча волейбольна команда УРСР чотири рази (1956, 1967, 1986, 1991 рр.) була переможцем Спартакіади народів СРСР та бронзовими призерами – в 1983 р.

Жіноча команда УРСР звання чемпіона Спартакіади народів СРСР виграла в 1975 р., друге місце посіла в 1956 р., третє – в 1967, 1971, 1983, 1986 р.р. [12, 13, 14].

На сьогодні, головне, повернути колишню славу українському волейболу, який займав провідні позиції на міжнародній арені та виховав видатних майстрів гри, ім'я яких широко відомі у міжнародному спортивному світі.

1.3. Волейбол України за часи незалежності

За часи незалежності України Федерацію волейболу очолювали:

- Сидоренко Микола Янович – 1995-2004 рр.;
- Туровський Володимир Васильович – 2004-2016 рр.;
- Мельник Михайло Григорович – 2016 по теперішній час.

Система підготовки перспективних молодих спортсменів в українських клубах ще і сьогодні зберігає свій високий рівень. У нас є певні успіхи у командах, які представляють Україну на міжнародних змаганнях.

Досягнення чоловічої національної збірної України з волейболу за часи незалежності:

- 1993 р. – 5-те місце Чемпіонату Європи з волейболу серед чоловіків (Фінляндія);
- 1995 р. – 9-те місце Чемпіонату Європи з волейболу серед чоловіків (Греція);
- 1997 р. – 7-ме місце Чемпіонату Європи з волейболу серед чоловіків (Нідерланди);
- 1998 р. – 10-те місце на Чемпіонаті світу з волейболу серед чоловіків (Японія);
- 2005 р – 12-те місце Чемпіонату Європи з волейболу серед чоловіків;
- 2019 р. – 5-те місце Чемпіонату Європи з волейболу серед чоловіків;
- 2021 – 13-те місце Чемпіонату Європи з волейболу серед чоловіків [16].

Досягнення жіночої національної збірної України з волейболу за часи незалежності:

- 1993 р. – 3-те місце Чемпіонату Європи з волейболу серед жінок (Чехія);
- 1994 р. – 9-ме місце Чемпіонату Світу з волейболу серед жінок (Бразилія);
- 1995 р. – 7-те місце Чемпіонату Європи з волейболу серед жінок (Нідерланди);

- 1996 р. – 11-те місце Олімпійські ігри (США);
- 2001 р. – 4-те місце Чемпіонату Європи з волейболу серед жінок (Болгарія);
- 2003 р. – 9-те місце Чемпіонату Європи з волейболу серед жінок (Туреччина);
- 2011 р. – 15-те місце Чемпіонату Європи з волейболу серед жінок (Сербія, Італія);
- 2017 р. – 13-те місце Чемпіонату Європи з волейболу серед жінок (Азербайджан, Грузія);
- 2019 р. – 17-те місце Чемпіонату Європи з волейболу серед жінок (Словаччина, Угорщина, Польща, Туреччина);
- 2021 р. – 12-те місце Чемпіонату Європи з волейболу серед жінок (Сербія, Болгарія, Хорватія, Румунія) [17].

У 2002 р. збірна команда України стала срібним призером Європи серед юніорок.

У 2005 р. збірна команда України виграла золоті медалі чемпіонату Європи серед дівчат.

У 2016 р. – на Чемпіонаті Європи U-21 чоловіча збірна стала срібним призером.

Чоловічій клуб «Локомотив» (м. Харків) у сезоні 2003-2004 рр. виграв Кубок Топ-команд.

Переможці чемпіонатів України серед чоловічих команд суперліги з 1992 року

Сезон	Чемпіон	II-ге місце	III-тє місце
1	2	3	4
1992	«Шахтар» (Донецьк)	«Локомотив» (Харків)	«Динамо» (Луганськ)
1992/ 93	«Шахтар» (Донецьк)	«Динамо» (Луганськ)	«Торпедо» (Одеса)
1993/ 94	«Локомотив» (Харків)	«Локомотив» (Київ)	«Торпедо» (Одеса)
1994/ 95	«Локомотив» (Київ)	«Локомотив- Юрист» (Харків)	«Шахтар» (Донецьк)

1	2	3	4
1995/ 96	«Локомотив- ОЛВЕСТ» (Харків)	«Шляховик- СКА» (Одеса)	«Азот» (Черкаси)
1996/ 97	«Шляховик- СКА» (Одеса)	«Азот» (Черкаси)	«Стирол» (Горлівка)
1997/ 98	«Шляховик- СКА» (Одеса)	«Динамо» (Луганськ)	«Азот» (Черкаси)
1998/ 99	«Шляховик- СКА» (Одеса)	«Азот» (Черкаси)	СКА ВПС (Вінниця)
1999/ 00	«Азот» (Черкаси)	«Шляховик- СКА» (Одеса)	«Локомотив» (Харків)
2000/ 01	«Локомотив» (Харків)	«Азот» (Черкаси)	«Юракадемія» (Харків)
2001/ 02	«Локомотив» (Харків)	«Азот» (Черкаси)	«Юракадемія» (Харків)
2002/ 03	«Локомотив» (Харків)	«Юракадемія» (Харків)	«Азот-Спартак» (Черкаси)
2003/ 04	«Локомотив» (Харків)	«Юракадемія» (Харків)	«Маркохім» (Маріуполь)
2004/ 05	«Локомотив» (Харків)	«Маркохім» (Маріуполь)	«Азот-Спартак» (Черкаси)
2005/ 06	«Азот-Спартак» (Черкаси)	«Кримсода» (Красноперекопськ)	«Маркохім» (Маріуполь)
2006/ 07	«Локомотив» (Харків)	«Азот-Спартак» (Черкаси)	«Азовсталь» (Маріуполь)
2007/ 08	«Локомотив» (Київ)	«Локомотив» (Харків)	«Імпексагро Спорт» (Черкаси)
2008/ 09	«Локомотив» (Харків)	«Будівельник- Динамо-Буковина» (Чернівці)	«Кримсода» (Красноперекопськ)
2009/ 10	«Локомотив» (Харків)	«Кримсода» (Красноперекопськ)	«Імпексагро Спорт» (Черкаси)
2010/ 11	«Локомотив» (Харків)	«Імпексагро Спорт» (Черкаси)	«Локо-Експрес» (Харків)

1	2	3	4
2011/ 12	«Локомотив» (Харків)	«Кримсода» (Красноперекіпськ)	«Фаворит» (Лубни)
2012/ 13	«Локомотив» (Харків)	«Кримсода» (Красноперекіпськ)	«Фаворит» (Лубни)
2013/ 14	«Локомотив» (Харків)	«Хімпром» (Суми)	«Фаворит» (Лубни)
2014/ 15	«Локомотив» (Харків)	«Хімпром- СумДУ» (Суми)	«Юракадемія» (Харків)
2015/ 16	«Локомотив» (Харків)	«Дніпро» (Дніпропетровськ)	«Юракадемія» (Харків)
2016/ 17	«Локомотив» (Харків)	«Барком- Кажани» (Львів)	«Вінниця» (Вінниця)
2017/ 18	«Барком- Кажани» (Львів)	«Локомотив» (Харків)	«Новатор» (Хмельницький)
2018/1 9	«Барком- Кажани» (Львів)	«Серце Поділля» (Вінниця)	«МХП- Вінниця» (Тростянець)
2019/ 20	«Барком- Кажани» (Львів)	«Серце Поділля» (Вінниця)	«МХП- Вінниця» (Тростянець)
2020/ 21	«Барком- Кажани» (Львів)	«Епіцентр- Поділля» (Городок)	«Юракадемія» (Харків)

На сьогоднішній день в Україні проводиться вже XXXI Чемпіонат України з волейболу (сезон 2021/22). За попередні тридцять чемпіонатів команда «Локомотив» (м. Харків) здобула найбільше нагород. Вони 17 разів ставали чемпіонами України, 3 рази – срібними призерами та 1 раз бронзовими. Нажаль зараз команди «Локомотив» у вищому дивізіоні не має. Останні 4 роки поспіль чемпіонат очолює Львівська чоловіча волейбольна команда «Барком-Кажани».

У жіночому Чемпіонаті України з волейболу команда «Хімік» (м. Южне) 9 разів поспіль ставала чемпіоном, команда «Іскра» (м. Луганськ) – 6 разів, та по 4 рази команди «Круг» (м. Черкаси) та «Динамо-Дженестра» (м. Одеса).

*Переможці чемпіонатів України серед жіночих команд
суперліги з 1992 року*

Сезон	Чемпіон	II-е місце	III-є місце
1992	«Іскра» Луганськ	«Орбіта» Запоріжжя	«Локомотив» (Дніпропетровськ)
1992/93	«Орбіта» Запоріжжя	«Іскра» Луганськ	«Краян» Одеса
1993/94	«Іскра» Луганськ	«Орбіта-ЗАЕС» Запоріжжя	«АФ Олександрія» Біла Церква
1994/95	«Іскра» Луганськ	«Орбіта» Запоріжжя	«Динамо-Дженестра» Одеса
1995/96	«Іскра» Луганськ	«Динамо-Дженестра» Одеса	«Орбіта-ЗАЕС» Запоріжжя
1996/97	«Іскра» Луганськ	«Хімволокно- Спорттех» Черкаси	«Динамо-Дженестра» Одеса
1997/98	«Хімволокно- Тривертон» Черкаси	«Орбіта» Запоріжжя	«Динамо-Дженестра» Одеса
1998/99	«Іскра» Луганськ	«Хімволокно-Круг» Черкаси	«Динамо-Дженестра» Одеса
1999/00	«Хімволокно-Круг» Черкаси	«Динамо-Дженестра» Одеса	«Галичанка- Галекспорт» Тернопіль
2000/01	«Динамо-Дженестра» Одеса	«Динамо-Круг» Черкаси	«Галичанка- Галекспорт» Тернопіль
2001/02	«Динамо-Дженестра» Одеса	«Динамо-Круг» Черкаси	«ЗДІА» Запоріжжя
2002/03	«Динамо-Дженестра» Одеса	«ЗДІА» Запоріжжя	«Круг» Черкаси
2003/04	«Динамо-Дженестра» Одеса	«ЗДІА» Запоріжжя	«Круг» Черкаси
2004/05	«Круг» Черкаси	«Дженестра» Одеса	«Хімволокно» Черкаси
2005/06	«Круг» Черкаси	«Галичанка- Галекспорт» Тернопіль	«Северодончанка» Северодонецьк
2006/07	«Круг» Черкаси	«Дженестра» Одеса	«Орбіта-Університет»

Сезон	Чемпіон	II-е місце	III-є місце
			Запоріжжя
2007/08	«Круг» Черкаси	«Джінестра» Одеса	«Галичанка-Галекспорт» Тернопіль
2008/09	ВК «Северодончанка» Северодонецьк	«Круг» Черкаси	«Галичанка-Динамо-ТНЕУ» Тернопіль
2009/10	«Галичанка-Динамо-ТНЕУ» Тернопіль	«Джінестра» Одеса	«Круг» Черкаси
2010/11	«Хімік» Южне	«Джінестра» Одеса	ВК«Северодончанка» Северодонецьк
2011/12	«Хімік» Южне	«Континіум-Волинь-Університет» Луцьк	ВК «Северодончанка» Северодонецьк
2012/13	«Хімік» Южне	«Континіум-Волинь-Університет» Луцьк	«Орбіта-ЗТМК-ЗНУ» Запоріжжя
2013/14	«Хімік» Южне	ВК «Северодончанка» Северодонецьк	«Орбіта-ЗТМК-ЗНУ» Запоріжжя
2014/15	«Хімік» Южне	ВК «Северодончанка» Северодонецьк	«Орбіта-ЗТМК-ЗНУ» Запоріжжя
2015/16	«Хімік» Южне	«Орбіта» Запоріжжя	ВК «Северодончанка» Северодонецьк
2016/17	«Хімік» Южне	«Білозгар-Медуніверситет» Вінниця	«Волинь-Університет» Луцьк
2017/18	«Хімік» Южне	«Волинь-Університет-ОДЮСШ» Луцьк	ВК «Тернопіль»
2018/19	«Хімік» Южне	«Орбіта» Запоріжжя	«Волинь-Університет-ОДЮСШ» Луцьк
2019/20	не завершений турнір		
2020/21	«Прометей» (Кам'янське)	«Хімік» Южне	«Орбіта» Запоріжжя

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Український волейбол. Здобутки та сьогодення. Київ.: ПП «Р.К. Мастер-Принт». 2009. 224 с.
2. 80 років волейболу України. Літопис-хронологія 1925-2005 р.р. / за заг.ред. Єрмакова С.С. Київ, ФВУ. 2005. 96 с.
3. 90 років волейболу в Україні. Ювілейне видання. Уклад.: Туровський В.В., Трофимов В.О., К.: Видавничий дім «Новий час», 2015. 160 с.
4. uk. Wikipedia.org/wiki/Волейбол.
5. Офіційний сайт Федерації волейболу України/ fvu in ua.

Контрольні питання і завдання для самостійної роботи

1. Дата зародження волейболу та її винахідник.
2. Дата оприлюднення перших правил та кількість їх пунктів.
3. Ким і коли були виданні перші волейбольні м'ячі.
4. Дата створення першого технічного комітету з волейболу.
5. Дата проведення першого конгресу з волейболу та кількість її учасників.
6. Дата проведення першого Європейського чемпіонату з волейболу серед чоловіків та жінок, кількість команд.
7. Дата проведення першого чемпіонату Світу з волейболу серед чоловічих та жіночих команд.
8. Дата включення волейболу до олімпійських ігор (чоловічого та жіночого).
9. Дата, місце проведення та кількість команд учасників перших Олімпійських ігор з волейболу.
10. Дата і місце зародження волейболу в Україні.
11. Краще досягнення українських волейболістів за часи незалежності України.

РОЗДІЛ 2

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ У ВОЛЕЙБОЛІ

2.1. Технічне оснащення

Ігрове поле

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

Ігровий майданчик являє собою прямокутник розмірами 18 x 9 м, оточений вільною зоною, мінімальний розмір якої з усіх боків складає 3 м. Вільний ігровий простір – це простір над ігровим полем, що є вільним від будь-яких перешкод. Вільний ігровий простір повинен бути заввишки мінімум 7 м від ігрової поверхні.

Ігрова поверхня повинна бути плоскою, горизонтальною і одноманітною. Вона не повинна представляти ніякої небезпеки для травмування гравців. Заборонено грати на нерівних чи слизьких поверхнях [4, 5].

В залах поверхня ігрових майданчиків повинна бути світлого кольору.

На відкритих майданчиках дозволено ухил 5 мм на 1 мм для дренажу. Лінії майданчика, виготовлені з твердих матеріалів, заборонені.

Ширина всіх ліній 5 см. Лінії повинні бути світлими й відрізнятися за кольором від підлоги і будь-яких інших ліній.

Обмежувальні лінії.

Дві бокові та дві лицьові лінії обмежують ігровий майданчик. Бокові й лицьові лінії входять у розміри ігрового майданчика.

Центральна лінія.

Вісь центральної лінії розділяє ігровий майданчик на два рівних майданчика розміром 9 x 9 м кожний. Ця лінія проведена

під сіткою від однієї бокової лінії до іншої.

Лінія атаки.

На кожному майданчику лінія атаки, чий задній край нанесений в трьох метрах позаду вісі центральної лінії, відмічає передню зону.

Передня зона.

На кожному майданчику передня зона обмежена віссю центральної лінії і заднім краєм лінії нападу

Зона подачі.

Зона подачі – це ділянка шириною 8 м позаду кожної лицьової лінії. Мінімум повинно бути від лицьової лінії 6,5 м. Вона обмежена з боків двома короткими лініями довжиною 15 см кожна, нанесеними на відстані 20 см позаду лицьової лінії, як продовження бокових ліній. Обидві короткі лінії включені в ширину зони подачі. По глибині зона подачі продовжується до кінця вільної зони.

Зона заміни обмежена продовженням обох ліній нападу до столика секретаря [9].

Місця розминки. Штрафна зона.

Штрафні зони, розміром приблизно 1 x 1 м, обладнані двома стільцями і розташовані в контрольній зоні за продовженням задніх ліній. Вони можуть бути обмежені червоною лінією шириною 5 см.

Мінімальна температура повинна бути не нижче 15 °С.

Сітка та стійки

Сітка встановлюється вертикально над центральною лінією, її верхній край встановлюється на висоті 2,43 м для чоловіків та 2,24 м – для жінок.

Висота сітки вимірюється в середині ігрового майданчика. Висота сітки (над двома боковими лініями) повинна бути

однаковою й не повинна перевищувати офіційну висоту більше ніж на 2 см.

Сітка є шириною 1 метр і довжиною від 9,5 до 10 метрів (з боковими стрічками з кожної сторони від 25 до 50 см) та складається з чорних комірок у формі квадрата зі стороною 10 см.

Верхній край сітки формує горизонтальна стрічка шириною 7 см (складена вдвічі біла парусина, що прошита по всій довжині). На кінцях стрічки маютьяся отвори, через які пропущений шнур, що прикріплює стрічку до стійок для натягування її верхнього краю.

Усередині стрічки знаходиться гнучкий трос для прикріплення сітки до стійок і натягування її верхнього краю. Нижній край сітки формує інша горизонтальна стрічка шириною 5 см (подібна до стрічки верхнього краю сітки), через яку пропущено шнур. Цей шнур прикріплює сітку до стійок та натягує її нижній край.

Вертикально до сітки прикріплені дві білі стрічки, які розташовані безпосередньо над кожною боковою лінією. їх ширина 5 см і довжина 1 м, і вони вважаються частиною сітки [9].

Антени.

Антенa – це гнучкий стержень довжиною 1,8 м та діаметром 10 мм, що виготовлений зі скловолокна або подібного йому матеріалу. Антенa прикріплюється із зовнішнього краю кожної бокової стрічки. Антени розташовані на протилежних сторонах сітки. Кожна антенa заввишки над сіткою на 80 см та пофарбована смугами шириною 10 см контрастних кольорів, переважно червоного та білого. Антени вважаються частиною сітки і обмежують з боків площину переходу.

Стійки.

Стійки, що підтримують сітку, встановлюються на відстані 0,5-1,0 м за боковими лініями. Вони є заввишки 2,55 м та переважно повинні регулюватися по висоті.

Стійки повинні бути круглими й гладкими та прикріпленими до землі без дротів. Не повинно бути небезпечних пристроїв або таких, що перешкоджають грі.

Додаткове обладнання.

Усе додаткове обладнання визначається Регламентом [9, 18].

М'ячі.

Стандарти. М'яч має бути сферичним, з покриттям, зробленим з еластичної шкіри, та внутрішньою камерою, виготовленою з гуми або подібного їй матеріалу. Його колір може бути однотонним світлим або комбінованим.

Матеріали з синтетичної шкіри та кольорові комбінації м'ячів, які використовуються в офіційних міжнародних змаганнях, повинні відповідати стандартам ФІВБ.

Окружність м'яча – 65-67 см, вага – 260-280 г. Його внутрішній тиск повинен бути від 0,3 до 0,325 кг/см².

Усі м'ячі, які використовуються в матчі, повинні відповідати однаковим стандартам стосовно окружності, ваги, тиску, типу, кольору тощо [9, 18].

2.1. Учасники гри

Команда

Команда може складатися максимум із 14 гравців, мінімум повинно бути 6 гравців, одного тренера, одного помічника тренера, одного масажиста та одного лікаря.

Один із гравців, але не ліберо, є капітаном команди і повинен бути відзначений в протоколі.

Тільки записані в протоколі гравці можуть вийти на майданчик і грати в матчі. Після того, як тренер і капітан команди підписали протокол, записані гравці не можуть бути змінені.

Кожна команда має право призначити серед 14-ти гравців одного або двох спеціалізованих захисних гравців – ліберо.

Ліберо

Ліберо має бути записаний до протоколу перед матчем у спеціально відведеному для цього рядку (в електронному протоколі капітан позначається літерою «K», ліберо – літерою «L»). Його номер повинен бути також записаний у картку розставлення на 1-шу партію.

Ліберо не може бути ні капітаном команди, ні ігровим капітаном.

Ліберо повинен носити форму, як мінімум футболка якої має бути контрастною за кольором із футболками інших членів команди. Форма ліберо може мати інший дизайн, але повинна бути пронумерована аналогічно до форми інших членів команди.

Ліберо дозволяється замінити будь-якого гравця на задній лінії.

Ліберо обмежений у діях як гравець задньої лінії, і йому не дозволяється виконувати атакуючий удар із будь-якого місця (включаючи ігровий майданчик і вільну зону), якщо в момент торкання м'яч знаходиться повністю вище верхнього краю сітки.

Він не може подавати, блокувати або здійснювати спробу блокування. Гравець не може виконувати атакуючий удар по м'ячу, який знаходиться вище верхнього краю сітки, якщо м'яч був спрямований ліберо пасом зверху пальцями зі своєї передньої зони. М'яч може бути вільно атакований, якщо ліберо здійснює аналогічні дії, знаходячись позаду передньої зони.

Заміни, у яких бере участь ліберо, не вважаються звичайними замінами. Їх кількість не обмежена, але між двома замінами ліберо повинно бути розігрування м'яча. Ліберо може бути замінений тільки тим гравцем, якого він раніше замінив.

Заміни проводяться лише коли м'яч знаходиться поза грою та

перед свистком на подачу. На початку кожної партії ліберо не може увійти на майданчик доки 2-й суддя не перевірить стартове розставлення [9, 18].

Перепризначення нового ліберо.

У випадку травми зареєстрованого ліберо з попереднього дозволу першого судді тренер може пере призначити нового ліберо з числа одного з гравців, який на момент перепризначення не знаходився на майданчику. Травмований ліберо не може знову увійти в гру до кінця матчу. Таким чином, гравець, перепризначений ліберо, повинен діяти як ліберо до кінця матчу.

У випадку перепризначення ліберо номер цього гравця повинен бути записаний у графу приміток, а також у картку розставлення на наступну партію.

Гравці, які не беруть участі в грі

Гравці, які не беруть участі в грі, повинні сидіти на лавці команди або знаходитися в своєму місці розминки. Тренер та інші члени команди повинні сидіти на лавці, але можуть тимчасово залишити її. Лавки команд розташовуються поруч зі столиком секретаря, за межами вільної зони.

Тільки членам команди дозволено сидіти на лавці під час матчу і брати участь у розминці.

Гравці, які не беруть участі у грі, можуть розминатися без м'ячів таким чином:

- під час гри в зонах розминки;
- під час перерв і технічних перерв у вільній зоні позаду їх ігрового майданчика.

Під час перерв між партіями гравці можуть розминатися у вільній зоні, використовуючи м'ячі.

Екіпіровка

Екіпіровка гравця складається з футболки, шортів, шкарпеток

(форма) і спортивного взуття.

Колір та дизайн футболок, шортів і шкарпеток у команди повинні бути одноманітними (крім ліберо), і вони мають бути чистими у всієї команди.

Взуття має бути легким та гнучким, з гумовою підошвою, без каблуків.

Футболки гравців повинні бути пронумеровані.

Номер має бути розташований на футболці по центру на грудях і спині. Колір та яскравість номерів повинні бути контрастними по відношенню до кольору та яскравості футболок.

Мінімальна висота номера повинна бути 15 см на грудях і 20 см на спині. Смужки, що утворюють номер, повинні бути шириною мінімум 2 см.

Капітан команди повинен мати на своїй футболці смужку 8 x 2 см, яка підкреслює номер на грудях.

Забороняється грати у формі кольору, відмінного від інших гравців (крім ліберо), та без офіційних номерів.

Зміна екіпіровки. Змінити вологу форму між партіями або після заміни за умови, що нова форма має однаковий з попередньою колір, модель і номер.

Заборонено носити предмети, що можуть спричинити травму чи надати штучну перевагу гравцю. Гравці можуть носити окуляри та лінзи на свій власний ризик [9, 18].

2.3. Керівники команди

І капітан команди, і тренер – обидва відповідають за поведінку й дисципліну членів своєї команди. Ліберо не може бути капітаном команди. Перед матчем капітан команди підписує протокол і представляє свою команду на жеребкуванні.

Під час матчу капітан команди є ігровим капітаном доки він знаходиться на майданчику. Коли капітан команди не знаходиться на майданчику, тренер або сам капітан призначає іншого гравця на майданчику, але не ліберо, який бере на себе обов'язки ігрового капітана. Цей ігровий капітан зберігає свої функції до заміни, повернення капітана команди в гру чи до закінчення партії [9].

Коли м'яч знаходиться поза грою, тільки ігровому капітану дозволено звертатись до суддів:

- просити роз'яснення щодо застосування чи інтерпретації Правил, представляти прохання або питання партнерів по команді. Якщо ігровий капітан не згодний з роз'ясненнями першого судді, він може вирішити опротестувати це рішення та повинен негайно сповістити першого суддю, що він зберігає право записати офіційний протест в протоколі після закінчення матчу;

- запитувати дозволу;
- змінити всю або частину екіпіровки;
- перевірити розставлення команд;
- перевірити підлогу, сітку, м'ячі тощо;
- просити перерви і заміни.

Наприкінці матчу капітан команди:

- висловлює подяку суддям і підписує протокол, підтверджуючи його результат;

- якщо попередньо було висловлено незгоду з першим суддею, ця незгода може бути підтверджена та записана до протоколу як офіційний протест на застосування або інтерпретацію суддею Правил.

Тренери

Протягом матчу тренер керує грою своєї команди, знаходячись за межами ігрового майданчика. Він визначає стартові склади й розставлення, заміни і бере перерви. Виконуючи ці функції, він

контактує з другим суддею.

Перед матчем тренер записує або перевіряє в протоколі прізвища та номери своїх гравців, а потім підписує його.

Під час матчу тренер:

- перед кожною партією дає секретарю або другому судді належним чином заповнену і підписану картку розставлення;

- сидить на лавці команди ближче до секретаря, але може залишити її;

- запитує перерви і заміни;

- може, як і інші члени команди, давати інструкції гравцям на майданчику.

Тренер може давати ці інструкції, стоячи або рухаючись у межах вільної зони напроти лавки своєї команди від продовження лінії нападу до місця розминки, не заважаючи та не затримуючи хід матчу.

Помічник тренера сидить на лавці команди, але не має права втручатися в гру. Веде статистику гри (по необхідності).

Якщо тренер повинен залишити свою команду, помічник тренера може взяти на себе функції тренера на прохання ігрового капітана і з дозволу першого судді [9, 18].

2.4. Ігровий формат

Набір очка, виграш партії та матчу

Команда набирає очко:

- при вдалому приземленні м'яча на ігровий майданчик суперника;

- коли команда суперника робить помилку;

- коли команда суперника отримує зауваження.

Помилка

Команда здійснює помилку, коли виконує ігрову дію всупереч даним Правилам (чи порушує їх будь-яким іншим чином). Судді оцінюють помилку і визначають наслідки відповідно до Правил.

Якщо дві (або більше) помилки здійснюються послідовно, рахується тільки перша помилка.

Якщо дві (чи більше) помилки зроблені суперниками одночасно, це вважається подвійною помилкою, і м'яч переграється.

Розіграш м'яча

Розігруванням м'яча є послідовність ігрових дій із моменту здійснення подачі гравцем, що подає, до того, як м'яч вийде з гри. Якщо команда, що подає, виграє розігрування м'яча, вона одержує очко й продовжує подавати.

Якщо команда, що приймає, виграє розігрування м'яча, вона одержує очко й повинна подавати наступною.

Виграш партії

Партія (крім вирішальної 5-ї) виграється командою, що першою набирає 25 очок із перевагою мінімум у 2 очка. У випадку рівного рахунку (24 : 24) гра продовжується до досягнення переваги в 2 очка (26 : 24, 27 : 25, ...).

Виграш матчу

Переможцем матчу є команда, яка виграє три партії. У випадку рівного рахунку 2:2 вирішальна (п'ята) партія грається до 15 очок із мінімальною перевагою в 2 очка (16: 14, 17:15, ...).

Неявка та неповна команда

Якщо команда відмовляється грати після вимоги зробити це, вона оголошується як така, що не з'явилася, і програє матч з результатом 0 : 3 у матчі й 0 : 25 у кожній партії.

Команда, що без поважних причин не виходить вчасно на

ігровий майданчик, оголошується як така, що не з'явилася, з тим самим результатом, що й у офіційних правилах

Команда, яка оголошена неповною в партії чи матчі, програє партію чи матч. Команда-суперник одержує очки, чи очки й партії, необхідні для перемоги в партії чи матчі. Неповна команда зберігає свої очки і партії [9, 18].

2.5. Структура гри

Жеребкування

Перед матчем перший суддя проводить жеребкування для визначення першої подачі й сторін майданчика в першій партії. Якщо грається вирішальна партія, повинно бути проведено нове жеребкування. Жеребкування відбувається в присутності двох капітанів команд.

Переможець жеребкування вибирає будь-яке з двох:

- право подавати чи приймати подачу або
- сторону майданчика.

Той капітан, що програв, приймає альтернативу, яка залишилася.

У випадку послідовних розминок першою розминається на сітці команда, яка подає першою.

Розминка

Якщо перед матчем команди попередньо мали у своєму розпорядженні ігровий майданчик, кожна команда буде мати 3-хвилинну розминку на сітці, якщо ні – вони будуть мати по 5 хвилин кожна.

Якщо обидва капітани згодні проводити розминку на сітці разом, тоді команди можуть робити це 6 чи 10 хвилин відповідно до Правил [9].

Розстановка гравців

У грі завжди повинні брати участь по шість гравців від кожної команди. Початкове розставлення команди вказує порядок переходу гравців на майданчику. Цей порядок повинен бути збережений протягом усієї партії.

Перед початком кожної партії тренер надає початкове розставлення своєї команди в картці розставлення. Належним чином заповнена і підписана картка подається другому судді або секретарю.

Гравці, які не включені в початкове розставлення на дану партію, є в цій партії запасними (крім ліберо).

Після вручення картки розставлення другому судді або секретарю змінювати розставлення без звичайної заміни не дозволяється.

Розбіжність між позиціями гравців на майданчику й карткою розставлення

Якщо таку розбіжність було виявлено до початку партії, позиції гравців повинні бути виправлені згідно з карткою розставлення. Покарання за це не дається.

Якщо до початку партії виявлено, що гравця на майданчику не зареєстровано в картці розставлення на цю партію, цей гравець має бути замінений для відповідності картці розставлення. Покарання за це не дається.

Проте якщо тренер бажає залишити такого незаписаного гравця на майданчику, він повинен попросити звичайну заміну, яка записується в протоколі.

Якщо під час подачі другий суддя фіксує розбіжності в розставленні гравців на майданчику, то команда суперника отримує очко і право на подачу [9, 18].

Позиції

У момент удару по м'ячу гравцем, що подає, кожна команда повинна знаходитися в межах свого майданчика в порядку переходу (за виключенням гравця, що подає).

Позиції гравців пронумеровано таким чином:

- три гравці вздовж сітки є гравцями передньої лінії та займають позиції 4 (передній лівий), 3 (передній центральний) і 2 (передній правий);

- інші три гравці є гравцями задньої лінії і займають позиції 5 (задній лівий), 6 (задній центральний) і 1 (задній правий).

Відповідні позиції між гравцями

Кожний гравець задньої лінії повинен бути розташований далі від сітки, ніж відповідний гравець передньої лінії.

Гравці передньої лінії і гравці задньої лінії повинні відповідно бути розташовані горизонтально в порядку, зазначеному в Правилі.

Положення гравців визначаються і контролюються відповідно до розташування їх ступенів, що контактують із поверхнею, таким чином:

- принаймні, частина ступні кожного гравця передньої лінії повинна бути ближче до центральної лінії, ніж ступні відповідного гравця задньої лінії;

- у будь-якому разі частина ступні кожного правого (лівого) бокового гравця має бути ближче до правої (лівої) бокової лінії, ніж ступні центрального гравця його лінії.

Після подачі м'яча гравці можуть вільно пересуватися й займати будь-яке місце на своєму майданчику та у вільній зоні.

Помилка в розставленні

Команда здійснює помилку в розставленні, якщо будь-який гравець знаходиться в неправильній позиції у момент удару по м'ячу гравцем, що подає [9, 18].

Якщо гравець, що подає, здійснив помилку на подачі при її виконанні, його помилка є першою, ніж помилка в розставленні.

Якщо подача стає помилковою після здійснення подачі, зараховується помилка в розставленні.

Помилка в розставленні спричиняє наступні наслідки:

- команда карається програвшем розігрування;
- позиції гравців виправляються.

Перехід

Порядок переходу визначається початковим розставленням команди та контролюється порядком подачі й позиціями гравців протягом партії.

Коли команда, що приймає, одержує право подавати, її гравці переходять на одну позицію за годинниковою стрілкою: гравець позиції 2 переходить на позицію 1 для подачі, гравець позиції 1 переходить на позицію 6 тощо [9, 18].

Помилка при переході

Помилка при переході вважається здійсненою, коли подача не виконана згідно з порядком переходу. Це спричиняє наступні наслідки:

- команда карається програвшем розігрування;
- порядок переходу гравців виправляється.

Додатково секретар повинен визначити точний момент здійснення помилки і всі очки, набрані командою після здійснення помилки, повинні бути анульовані. Очки суперника зберігаються. Якщо цей момент не може бути визначений, анулювання очок не здійснюється, і єдиною санкцією є програш розігрування.

Заміна гравців

Заміна – це дія, при якій гравець після того, як секретар зробив запис, входить у гру на місце іншого гравця, який повинен залишити майданчик (крім ліберо). Заміна вимагає дозволу судді.

Обмеження замін

У кожній партії команді дозволено зробити максимум шість замін. Одночасно можуть бути замінені один або більше гравців.

Гравець початкового розставлення може вийти з гри, але тільки один раз у партії і повернутися тільки один раз у партії і тільки на свою попередню позицію.

Гравець, що замінює, може ввійти в гру тільки один раз у партії на місце гравця початкового розставлення, і може бути замінений цим самим гравцем початкового розставлення [9, 18].

Виключна заміна

Травмований гравець (крім ліберо), що не може продовжувати грати, повинен бути замінений відповідно до Правил. Якщо це неможливо, команді надається право зробити виключну заміну, понад обмеження Правил. Виключна заміна означає, що будь-який гравець (крім ліберо або змінений ним гравець), що не знаходився в момент травми на майданчику, може замінити в грі травмованого гравця. Заміненому травмованому гравцю не дозволяється повернутися в гру. Виключна заміна ні в якому випадку не може рахуватись як звичайна заміна.

Заміна при вилученні або дискваліфікації

Вилучений чи дискваліфікований гравець повинен бути замінений за Правилами. Якщо це неможливо, тоді команда оголошується неповною [9, 18].

Неправильна заміна

Заміна є неправильною, якщо вона перевищує обмеження, зазначені в Правилі (офіційні правила). Коли команда виконала неправильну заміну, а гра була поновлена, повинна здійснитись наступна процедура:

- команда карається програшем розігрування;
- заміна виправляється;

- очки, набрані командою, що помилилась, після здійснення помилки, анулюються. Очки суперника зберігаються [9, 18].

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. В.В. Туровський, М.О. Носко, О.В. Осадчий, С.В. Гаркуша, Л.В. Жула. Київ, 2009. 138 с.

2. Офіційні волейбольні правила: Нове видання 2016-2021 рр. К., 20016. 80с.

3. uk. Wikipedia.org/wiki/Волейбол.

4. Офіційний сайт Федерації волейболу України/ fvu in ua.

Контрольні питання і завдання для самостійної роботи

1. Волейбольна сітки розміри, висота для чоловіків та жінок, антени?

2. Майданчик, його розміри, лінії.

3. Функції капітана команди.

4. Функції тренера та помічника тренера.

5. Гравець ліберо, його функції, місце знаходження, форма.

6. Заміни гравців у волейболі.

7. Розіграш очка.

8. Помилки під час гри.

9. Закінчення парті та гри.

РОЗДІЛ 3

СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА У ВОЛЕЙБОЛІ

3.1. Види спортивної підготовки

Основними завданнями спортивної підготовки у волейболі є виховання високих морально-вольових якостей, зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, підвищення функціональних можливостей організму, оволодіння комплексом спеціальних і техніко-тактичних навичок, а також теоретичних знань з волейболу, гігієни та самоконтролю [1, 7].

У тренувальному процесі виділяють такі, пов'язані між собою види підготовки: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна.

Фізична підготовка – це розвиток фізичних якостей, потрібних для спортивної діяльності у волейболі. Фізична підготовка сприяє загальному підвищенню працездатності організму, його загартовуванню. Фізична підготовка поділяється на загальну, допоміжну та спеціальну.

Загальна фізична підготовка – це процес гармонійного розвитку рухових якостей, що впливають на ефективність тренувального процесу та досягнення високих результатів у волейболі.

Допоміжна фізична підготовка зорієнтована на виконання великих обсягів роботи, спрямованої на розвиток спеціальних рухових якостей.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових якостей відповідно до специфіки волейболу, особливостей змагальної діяльності [1, 11].

У процесі фізичної підготовки використовуються усі засоби

фізичного виховання: фізичні вправи, природні чинники загартовування та оздоровлення, режим і різноманітні гігієнічні процедури. Основна роль відводиться спеціально підібраним вправам [6, 10].

Технічна підготовка – це навчання техніки рухів і дій, що є засобом ведення спортивної боротьби, та методів її удосконалення. Техніка гри у волейболі характеризується різноманітністю прийомів, що виконуються в умовах швидких переміщень по ігровому полю. Тому спортсмени мають уміти виконувати прийом і передачу м'яча, дії у захисті та блокуванні, подачу м'яча та нападаючі удари. При цьому окремі прийоми використовуються у різних варіантах [1, 4, 5].

Тактична підготовка – це спосіб ведення спортивної боротьби. Головним завданням тактичної підготовки є виховання тактичного мислення, тобто здібності швидко та гнучко згідно з обставинами, що склалися, самостійно знаходити вірні рішення.

Психологічна підготовка. Досягнення стабільних спортивних успіхів неможливе без сильної волі, цілеспрямованості, рішучості та впевненості у своїх діях, а також витримки та дисциплінованості.

Психологічна підготовка є рівноцінним компонентом усього тренувального процесу, який виховує особистість спортсмена. Проводиться на тренувальних заняттях, навчально-тренувальних зборах, змаганнях при комплексному вирішенні різних завдань [1].

Досконала психологічна підготовка, віра у свої сили та емоційне піднесення сприяють виступу команди на високому спортивному рівні, допомагають справлятися з різними труднощами тренувального процесу, сприяють підвищенню опору організму щодо стомлення при використанні великих та інтенсивних навантажень. Особливого значення психологічна

підготовка набуває перед змаганнями та у процесі гри і є невід'ємною від інших видів підготовки [1, 7, 11].

Теоретична підготовка також є невід'ємною складовою спортивної підготовки. Спортсмени повинні одержати знання із загальних питань теорії спорту, побудови спортивної підготовки, спеціальних компонентів волейболу. До теоретичної підготовки також відносяться: аналіз проведених тренувань, розбір конкретних зустрічей, обговорення стратегічних і тактичних планів виступу команди згідно з календарем спортивних змагань. Теоретична підготовка сприяє активізації гравців команди, творчому відношенню їх до процесу тренувань [1, 11].

3.2. Зміст різних видів спортивної підготовки у волейболі

Успішна змагальна діяльність у волейболі вимагає від гравців високого рівня універсальної підготовленості (вміння виконувати технічні прийоми в нападі та захисті). Підґрунтям цього є високий рівень фізичної підготовки. Досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, зумовленого специфікою виду спорту та вимогами змагальної діяльності [1, 7].

3.2.1. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Гравці у волейболі повинні мати високий рівень швидкісно-силових здібностей та спеціальної витривалості, фізичної підготовленості та певні психофізіологічні властивості нервової системи, які в поєднанні з ігровим мисленням забезпечують успішність змагальної діяльності та навчально-тренувального процесу: концентрація та переключення уваги, оптимальний рівень емоційного напруження.

У теорії спортивного тренування фізичну підготовку умовно

поділяють на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових здібностей спортсмена, а спеціальна – на удосконалення специфічних якостей та здібностей гравців у волейболі. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості відбувається водночас із зростанням спортивної кваліфікації при виконанні тренувальних завдань визначеної інтенсивності. Кількість різних проявів окремих рухових здібностей дуже велика, їх удосконалення потребує застосування різних методик [3, 8].

Швидкість. Більшість технічних прийомів волейболу потребує наявності у гравців високого рівня швидкості, яка значною мірою виявляється як швидкість реакції, гранична швидкість окремих рухів, швидкість пересувань різними способами. Швидкість реакції відносять до елементарних проявів швидкості, які детерміновані механізмами спадковості на генному рівні та підлягають тренуванню в обмеженому обсязі.

Гранична швидкість окремих рухів добре розвивається під час стартових прискорень (ривків) на 3-9 м.

Швидкість волейболіста – це здатність максимально швидко оцінити ігрову ситуацію, переміститися до місця контакту з м'ячем і виконати техніко-тактичні дії в мінімальний для визначених умов час. Найважливішою при грі в захисті є швидкість реакції [1].

Дії гравця за такої ситуації: побачити м'яч; оцінити швидкість і напрямком польоту м'яча; вибрати план дій і почати здійснювати його. Основна доля часу припадає на фіксацію м'яча, що рухається, очима – уміння бачити предмет і стежити за ним. Тренувальні вимоги: збільшення швидкості польоту м'яча (поступово), раптова поява м'яча (закрита сітка, через блок тощо), скорочення дистанції (близько, ближче, ще ближче), дії гравців на очікувану або несподівану команду (сигнал) тренера [1, 7].

Реакція вибору – вибір потрібної рухової відповіді з низки можливих відповідно до зміни поведінки партнера або ігрової ситуації. Основні тренувальні вимоги: поступове збільшення кількості можливих змін ігрових ситуацій, зміни положення тулуба гравця, що нападає, напрямку розбігу, руху руки, яка виконує удар по м'ячу.

Швидкість реакції на м'яч і реакції вибору – підгрунття тактичної підготовленості волейболістів.

Швидкість пересування – здатність максимально швидко пересуватися до місця зустрічі з м'ячем з наступним виконанням технічного прийому. Засоби тренування: ривки та прискорення на 3-9 м; біг з максимальною швидкістю зі зміною напрямку і різкими зупинками; імітаційні вправи; вправи з м'ячами; фрагменти гри; рухливі та спортивні ігри.

Швидкість окремих рухів – здатність у найкоротший проміжок часу виконати удар по м'ячу, зробити передачу, виконати приймання м'яча, винести руки над сіткою при блокуванні, виконати стрибок для нападаючого удару. Засоби тренування: метання, стрибки, імітація технічних прийомів, вправи з м'ячами.

Розглянуті форми швидкості гравців у волейбол виявляються в комплексі під час гри.

Швидкість обумовлюється рухливістю нервових процесів, ступенем володіння технічними прийомами, фізичною підготовленістю, рухливістю в суглобах. При розвитку швидкості дотримуються наступних вимог:

- вправи виконувати після якісної розминки та максимальної готовності організму до рухової діяльності;
- тривалість однієї серії вправ та інтервали відпочинку повинні бути такими, щоб не знижувалась гранична швидкість спортсмена;
- кількість повторень у кожній серії вправ не повинна

перебільшувати 4–5 разів;

- вправи для розвитку швидкості виконувати в першій половині тренувального заняття [1, 7, 10].

Сила. У кожній фізичній вправі проявляються силові здібності. Сила м'язів значною мірою визначає швидкість руху, сприяє розвитку витривалості та спритності.

Загальна силова підготовленість гравців у волейбол характеризується комплексним розвитком сили м'язових груп. Вона формується та розвивається за допомогою виконання різноманітних фізичних вправ у процесі загальної фізичної підготовки, є підґрунтям для спеціальної фізичної підготовки. Методично правильний добір вправ повинен забезпечувати пропорційний розвиток м'язів або м'язових груп, які беруть участь у змагальних рухах.

Застосовуючи вправи з обтяженням різної ваги потрібно враховувати рівень підготовленості спортсменів, їх самопочуття в день тренування. Навантаження повинні бути індивідуалізованими.

Розвиток сили знаходиться в прямій залежності від віку.

«Вибухова» сила. Виконання більшості технічних прийомів волейболу вимагає прояву «вибухової» сили – здатності нервово-м'язової системи переборювати опір із зростаючою швидкістю м'язового скорочення. Ефект швидкісно-силового тренування залежить від оптимального подразнення нервової системи, кількості м'язових волокон, що сприймають імпульси, витрат енергії при розтягуванні-скороченні м'язів. Тому інтервали відпочинку між серіями вправ повинні бути такими, щоб відновлювалася працездатність спортсменів. У спеціальному силовому тренуванні має застосовуватися головним чином той режим роботи, що відповідає режиму функціонування м'язів у грі. Локально спрямований вплив такого навантаження призводить до

формування морфофункціональної спеціалізації організму спортсменів. Вправи повинні виконуватися з високою швидкістю скорочення м'язів.

Методи спеціальної силової підготовки:

- повторний (багаторазове подолання опору середнього рівня з граничною швидкістю);
- повторно-перемінний (багаторазове подолання опору середнього рівня з неграничною кількістю повторень із зміною зусиль);
- коловий (для кожної ситуації – вправи визначеного впливу для досягнення тренувального ефекту);
- сполучений (розвиток швидкісно-силових здібностей в процесі виконання технічних прийомів або їх часток) [1, 10].

Витривалість. Загальна витривалість – базова фізична здібність, високий рівень якої сприяє прояву як спеціальних фізичних здібностей, так й ефективності техніко-тактичних дій. Рівень розвитку загальної витривалості визначається функціональними можливостями серцево-судинної, дихальної та нервової систем, рівнем обмінних процесів, координацією діяльності різних органів і систем [1, 11].

Фізіологічним підґрунтям загальної витривалості є аеробні можливості організму спортсмена: чим більшу кількість кисню може спожити організм за одиницю часу, тим більшу кількість енергії він може виробити – отже зробити велику роботу. Для розвитку загальної витривалості потрібний тривалий вплив навантаження на організм. У волейболі з цією метою найчастіше використовуються кросовий біг, біг на відносно довгі дистанції, плавання, спортивні та рухливі ігри.

Методи тренування:

- рівномірний – тривале навантаження (не менш 20 хв.) у

порівняно рівномірному помірному темпі;

- повторно-перемінний – планомірна зміна швидкості виконання вправи до збільшення або зменшення;

- інтервальний – багаторазове повторення короткочасних «порцій» роботи при постійній тривалості пауз відпочинку. Вправи виконуються з максимальною інтенсивністю;

- коловий – послідовне виконання вправ, спрямованих на розвиток сили, швидкості, спритності, в різних сполученнях [1, 10].

Стрибучість. Стрибучість – здатність гравця у волейбол стрибати високо для виконання нападаючих ударів, блокування та інших техніко-тактичних дій, залежить від розвитку сили м'язових груп ніг і швидкості скорочення їх м'язових волокон. Силу м'язових груп і швидкість скорочення м'язових волокон можна розвивати окремо або паралельно. Для розвитку сили м'язових груп використовуються вправи з навантаженням 50-80% ваги спортсмена – присідання, стрибки, вистрибування з положення «присід» тощо.

Швидкісна витривалість. Швидкісна витривалість – здатність гравця у волейбол виконувати переміщення і технічні прийоми з високою швидкістю протягом усієї гри. М'язова робота для такого способу діяльності проходить у «безкисневих» умовах. Домінуючим в енергопостачанні є анаеробний процес. Тому розвиток і прояв швидкісної витривалості спираються насамперед на високий рівень анаеробної продуктивності, підготовленості опорно-рухового апарату, силу психічних процесів, економічність спортивної техніки [4, 6].

Для розвитку швидкісної витривалості добираються вправи на «швидкість» (бігові, імітаційні, основні тощо), які виконуються багаторазово і тривалий час.

Стрибкова витривалість. Стрибкова витривалість – здатність

багаторазово виконувати стрибкові ігрові дії протягом усієї гри без зниження ефективності техніки й тактики. М'язова робота проходить в анаеробних умовах. Здатність продовжувати роботу в «безкисневих» умовах забезпечується також морально-вольовими здібностями гравця у волейбол. Засоби тренування: стрибкові вправи з малими навантаженнями і без навантажень, імітаційні, основні вправи тощо.

Ігрова витривалість. Ігрова витривалість поєднує в собі всі різновиди витривалості та спеціальні фізичні здібності. Високий рівень розвитку аеробних та анаеробних якостей гравців у волейбол – один з чинників підтримання високої працездатності протягом гри й успішної реалізації усього арсеналу технічних і тактичних засобів боротьби. Удосконалюється шляхом проведення ігор з більшою (ніж передбачено правилами змагань) кількістю партій, ігор на час, з використанням під час гри вправ різного тренувального характеру. Вправи виконуються в максимально швидкому темпі [1, 7].

Спритність. Спритність – здібність спортсмена виконувати рухові дії правильно та швидко. Ця рухова здібність органічно пов'язана із силою, швидкістю, витривалістю, гнучкістю. Для розвитку загальної спритності потрібно постійно опановувати нові й різноманітні рухові навички та уміння за допомогою вправ, що містять елементи новизни та координаційних складностей (спортивні та рухливі ігри, гімнастика на приладах, акробатика, кроси, бар'єрний біг тощо). Вправи на спритність вимагають підвищеної уваги, точності й швидкості рухів, тому їх доцільно включати в першу половину заняття, коли спортсмен ще досить зібраний та уважний. Обсяг вправ у рамках одного тренування повинен бути невеликим. Діти набагато швидше, ніж дорослі, опановують навички, тому в юному віці треба розвивати загальну спритність [1, 4, 7].

Високий рівень розвитку спритності – вирішальна передумова для якісного засвоєння та удосконалення техніки гри. Спритний спортсмен швидко пристосовується до постійних змін ситуації в іграх і вибирає найбільш ефективні засоби ведення гри.

Умовно спритність гравця у волейбол виявляється в двох формах:

Складовими спритності гравця у волейбол є:

- координація рухів;
- швидкість і точність дій;
- здатність розподіляти та переключати увагу;
- усталеність вестибулярних реакцій..

Провідними засобами розвитку спритності у волейболі є акробатичні, імітаційні та основні вправи техніки й тактики гри в ситуаціях, які постійно змінюються. Важливим моментом при виконанні вправ на спритність є психологічна настроєність на кінцевий результат [].

Гнучкість. Гнучкість – здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою. Високий рівень гнучкості дозволяє спортсмену більш економно витратити силу, швидкість, спритність, швидше оволодівати раціональною технікою.

Гнучкість гравця у волейбол виявляється при виконанні майже всіх технічних прийомів гри. Активні вправи виконуються самим спортсменом, пасивні – за допомогою партнера, спортивного знаряддя, тренажера і т.д. [1, 10].

Вправи на гнучкість виконуються в ранковій розминці, в розминці, що передує тренуванню, грі. Можливо виконувати їх самостійно (10-15 хв.).

Досягнутий рівень гнучкості збережеться, якщо спортсмен постійно підтримує його: мінімум 3-4 рази на тиждень або щодня.

3.2.2. Технічна підготовка

Дуже трудомісткою частиною тренувального процесу є технічна підготовка волейболіста. Вивчаючи та удосконалюючи техніку, потрібно довести виконання технічних прийомів до автоматизму. При навчанні техніки потрібно дотримуватися суворой послідовності [3, 4, 11].

Навчання всіх ігрових прийомів починають з розказ, демонстрації прийому, роз'яснення техніки його виконання та опробування. Далі технічний прийом розучують у вправах у спеціальних умовах, де гравці оволодівають правильною структурою рухів прийому гри. Потім прийом розучують в ускладнених умовах і закріплюють у гри. Розрізняють техніку гри в нападі та техніку гри в захисті.

Техніка нападу

Переміщення, стійки та вихідні положення. Перед тим як виконати прийом гри, волейболіст повинен зайняти вихідне положення або стійку волейболіста, що дозволяє йому виконувати подальші дії.

Стійка – це такі положення, що забезпечують максимальну готовність до переміщення або заняття вихідного положення для виконання технічного прийому гри.

Різновиди стійки: статична, динамічна, основна, висока, низька; а за розташуванням гравців – діагональна та фронтальна.

Переміщення виконуються на майданчику кроком, бігом, падінням та стрибком, що закінчує переміщення волейболіста.

Вихідні положення займаються волейболістом після переміщень для виконання прийомів гри. Стійка може бути також вихідним положенням для виконання прийому гри [1, 10].

Подача м'яча – технічний прийом гри, за допомогою якого м'яч вводять у гру. Існують такі способи виконання подач м'яча: нижня

пряма; нижня бокова; верхня пряма (націлена, силова, плануюча); верхня пряма в стрибку; верхня бокова (силова, націлена, плануюча). Подачі вивчають у такій послідовності: нижні подачі, верхні подачі, подачі в стрибку та плануючі. Навчання починається з підготовчих вправ і продовжується основними вправами з подач м'яча.

Важливим етапом підготовки є удосконалення виконання, чергування різних способів виконання подач залежно від тактичної реалізації та впливу метеорологічних явищ (сильного вітру та сонця в обличчя).

Передача м'яча – основний спосіб ведення гри, за допомогою якого організуються нападаючі дії. Навчання передач м'яча починається з передачі м'яча зверху двома руками. Після показу способу подачі виконуються підготовчі та підвідні вправи, які допомагають у засвоєнні правильної структури рухів при виконанні передачі м'яча.

Під час навчання передач обома руками знизу додержуються такої ж методики, як і при навчанні передач зверху обома руками: спочатку дають імітаційні вправи, уточнюючи положення рук, тулуба, ніг та відпрацьовуючи їх узгоджену роботу. Потім переходять до вправ з м'ячем. Після того, як гравці навчаться виконувати передачу м'яча знизу обома руками, застосовують вправи з чергуванням передач зверху та знизу – залежно від ігрових ситуацій [8].

Нападаючий удар – основний засіб нападу. Він має два способи виконання – прямий та боковий. При навчанні нападаючому удару велике значення має застосування підготовчих та підвідних вправ, оскільки потрібно навчити правильного розбігу в 3-4 кроки з прискоренням, стрибка відштовхуючись обома ногами та однією, а також нападаючого удару в безопорному положенні та

приземлення на майданчик.

Техніка захисту. Переміщення та стійки. Стартові стійки, ходьба, біг, переміщення приставними, схресними кроками обличчям, спиною вперед, лівим, правим боком, стрибками, скоком, падіння-перекоти.

Чергування способів переміщень: зі зміною напрямку та зупинкою, кроком, скоком; на максимальній швидкості, із зупинками, імітацією прийомів гри; із зміною напрямку, зупинками, скоком або з виконанням падінь-перекотів (через спину, стегно-спину, падіння на груди); з виконанням прийомів гри у захисті в умовах підвищеної складності та за завданням тренера.

Прийом м'яча зверху та знизу двома руками (знизу однією).

Підготовчі вправи із застосуванням допоміжних і тренажерних пристроїв для навчання прийому м'яча зверху двома руками: імітація передачі м'яча; передача м'яча, закріпленого у держаку, в гумовому амортизаторі, підвішеного на штативі, за допомогою пристрою «м'яч, що падає» [1, 10].

Прийом м'яча: що відскочив від тренувальної стінки – після кидка в стінку, кидка гравця-партнера, кидка гравцем-партнером через сітку; з нижніх подач у різних місцях майданчика; знизу двома руками - відбивання м'яча, підвішеного на мотузці, гумовому амортизаторі, «м'яча, що падає», після кидка гравця-партнера (стоячи на місці та після переміщень по майданчику).

Багаторазове підбивання м'яча знизу двома руками над собою на місці та після переміщень по майданчику. Багаторазова передача знизу двома руками м'яча, що відскочив від тренувальної стінки (стоячи на місці та після переміщень) [8, 10].

Прийом-передача м'яча: знизу двома руками через сітку стоячи у парах; до сітки на точність гравцю, що передає його на удар. Прийом м'яча: знизу двома руками стоячи у парах (з різними

завданнями); двома руками після виконання нижніх подач; знизу двома руками стоячи у різних місцях майданчика після подачі м'яча; знизу двома руками в опорі та з падіннями-перекотами на стегно-спину, на спину – від подачі, передачі у стрибку, нападаючого удару з підставки, м'яча, відкинутого сіткою; однією рукою (лівою, правою) в опорі та з падінням-перекотом на спину, стегно-спину - від подачі, нападаючого удару та м'яча, відкинутого сіткою; знизу двома руками після виконання верхніх подач на точність та силових; після подачі м'яча, що планує; після виконання подач з різних місць у різні місця майданчика; різними частинами тіла після нападаючих дій суперника; після нападаючих дій суперника, швидкого переміщення по майданчику вліво, вправо, вперед, назад; двома та однією рукою при страхуванні гравця, що нападає, блокує; після нападаючих дій суперника без блокування; після нападаючих дій суперника при блокуванні.

Блокування. Підготовчі та підвідні вправи із застосуванням допоміжних та тренажерних пристроїв для навчання блокування: імітація блокування після стрибка з місця, переміщення біля тренувальної стінки, вздовж сітки та з глибини майданчика до сітки. Блокування нападаючих ударів: одиночне – по ходу; з поворотом тулуба (вліво, вправо); зонне – в різних місцях біля сітки; ловленням (довільне) по всій довжині ігрової частини сітки; з переведенням і віддаленням від сітки; з різних передач (високих, середніх, коротких, напівпрострільних, прострільних тощо); з самострахуванням; імітація блокування з подальшим виконанням захисних дій [1, 8, 11].

3.2.3. Тактична підготовка

Тактична підготовка у волейболі базується на глибоких знаннях загальних закономірностей спортивної тактики,

систематичному аналізу особистої тренувальної та спортивної діяльності гравців [1, 4, 7].

Заняття з тактики проводяться з вивчення простих тактичних взаємодій у ситуації, що повторюється та розвитку творчої самостійності при вирішенні тактичних завдань, що виникли.

Навчання простих індивідуальних дій тактичного плану на ранній стадії підготовки волейболіста починається на другому році навчання. З цього часу єдність техніко-тактичного навчання червоною стрічкою проходить у тренувальному процесі волейболістів як підґрунтя підготовки спортсменів. Основні напрямки навчання з тактики гри у волейболі

Тактика нападу. Індивідуальні дії. Вибір місця для виконання: нижньої та верхньої прямої подач м'яча; другої передачі назад за голову; прямого нападаючого удару перед гравцем, що виконує передачу м'яча на удар, та за його спиною.

Вибір способу перекидання м'яча через сітку передачею зверху обома руками, кулаком, знизу обома руками. Друга передача гравцю, що нападає, перед собою і назад за голову.

Чергування нижніх подач у ближню та дальню половини майданчика. Нижні подачі на точність у зони за завданням тренера. Чергування способів подач – нижніх і верхньої прямої. Подача на гравця, який погано володіє прийомом. Подачі нижні та верхня пряма між гравцями. Імітація прямого нападаючого удару та передача в стрибку гравцю, що нападає. Чергування нападаючих ударів: прямого по ходу; з переведенням; з поворотом тулуба; прямого слабкішою рукою. Чергування подач на силу з націленими.

Друга передача м'яча на удар з різною висотою та швидкістю польоту м'яча. Передача м'яча на удар з відволікаючими діями гравця, що виконує передачу, а також у те місце біля сітки, де

гравець, що нападає, найкраще виконує нападаючий удар.

Уміння гравця, що нападає, вибрати спосіб нападаючого удару залежно від передачі м'яча.

Вибір місця та способу другої передачі залежно від першої передачі та розміщення партнера, способу і напрямку подачі м'яча, ситуації. Чергування способів нападаючих ударів: напрямків нападаючого удару; ударів на силу та точність із зупинкою під час розбігу та удару у стрибку з місця. Нападаючий удар по блоку за межі майданчика, вище блоку та залежно від ігрової ситуації [1, 8].

Командні дії. Взаємодія гравців: під час прийому нижньої подачі та передачі гравцю біля сітки, що виконує передачу на удар перед собою або на удар назад за голову; коли гравець, що виконує передачу, знаходиться посередині сітки; коли гравець, що виконує передачу, знаходиться біля краю сітки; за першої та другої передач при прийомі верхніх подач м'яча; коли прийом-передачу виконує гравець, що знаходиться у лівій половині майданчика, у правій половині майданчика; при передачі м'яча на удар способом «відкидки» (після імітації нападаючого удару); при виконанні нападаючих дій з першої передачі на удар [8, 10].

Тактика захисту. Індивідуальні дії. Вибір місця при прийомі м'яча з нижньої, нижньої бокової та верхньої прямої подач, м'яча, спрямованого суперником через сітку [1, 6].

Страхування партнера, який приймає м'яч після подачі (різними способами), нападаючого удару, блокування.

Вибір: способу прийому м'яча, спрямованого суперником через сітку (зверху, знизу), а також при грі в захисті та страхуванні; методу прийому різних способів подач м'яча в умовах чергування подач у дальні та ближні зони майданчика; місця та способу блокування при нападаючих ударах суперника з швидких та напівшвидких передач м'яча; місця та способу прийому м'яча від

різних за характером нападаючих дій суперника. Виявлення місця нападаючого удару, своєчасний вихід та блокування – зонне або ловленням; способу переміщень і прийому м'яча при чергуванні суперником нападаючих ударів [1, 6].

Зонне блокування (закривання основного напрямку нападаючого удару). Блокування нападаючих ударів суперника ловленням з різних передач м'яча (низьких, високих, коротких, віддалених від сітки).

Командні дії. Взаємодія гравців при прийомі м'яча з нижньої подачі та передачі на удар. Взаємодії гравця, що приймає м'яч з подачі, з гравцем, що виконує передачу для удару.

Розміщення та взаємодія гравців після нижніх і верхніх подач суперника, коли гравець, що приймає м'яч, знаходиться у правій половині майданчика, а передачу виконує гравець, що знаходиться біля лівої частини сітки, а також коли гравець, який приймає м'яч, знаходиться у лівій частині майданчика, а гравець, що виконує передачу на удар – біля правої частини сітки [1, 10].

Розміщення та взаємодії гравців: при виконанні суперником подачі м'яча, що планерує, нижньої подачі способом «свічка», націлених і силових подач; у захисті при нападаючих діях суперника без блокування, при блокуванні ловленням; при нападаючих діях суперника з передач, віддалених від сітки; при грі у захисті у несприятливих метеорологічних умовах [1, 7].

3.2.4. Психологічна підготовка

Психологічна підготовка волейболістів є важливою умовою успішної діяльності у грі. Інколи головним чинником успіху в змаганнях є згуртованість колективу, його високі вольові якості. Тому формуванню психіки юних спортсменів з перших занять у школі потрібно надавати першорядного значення [1, 7, 10].

Питання, які підлягають розгляду:

- значення психологічної підготовки у волейболі;
- психологічна підготовка як складова спортивного тренування;
- резерви фізичної працездатності через психічний чинник;
- психологічна характеристика волейболу;
- спеціальні психічні якості в оцінці психічної працездатності волейболіста: рецептивна (сприйняття ситуації), інтелектуальна (оцінка ситуації та прийняття рішення), сенсомоторна (виконання дій відповідно до сигналів ситуації);
- розвиток психічних якостей, їх взаємозв'язок, можливості компенсації;
- спортивна форма як прояв високого рівня узгодженості фізичної і психічної працездатності.

Загальні принципи психологічної підготовки:

- виховного навчання (через зміст, методи та організацію навчально-тренувального процесу, вплив особистості тренера та колективу);
- свідомості та активності (розвинення прагнення до самовиховання, самоконтролю);
- систематичності та послідовності (послідовність накопичення знань, формування умінь та навичок, удосконалення сприйняття, уваги, мислення тощо);
- всебічності та міцності (нерозривний зв'язок з фізичною, технічною, тактичною підготовкою) [1, 7].

Засоби та методи психологічної підготовки:

- ідеологічний вплив радіо, телебачення, преси, різноманітні форми виховання, підвищення інтелектуального рівня волейболістів;
- розширення знань у сфері загальноосвітніх наук, спортивної

підготовки;

- виховання традицій, особистий приклад тренера, підвищення організованості, бажання до наполегливості;

- постановка перед спортсменом важливих завдань з переконанням його у спроможності їх виконання, схваленням його досягнень та заохочуванням до них;

- проведення бесід , переконань з прикладами досягнень видатних спортсменів;

- застосування заохочень та покарань, обговорення дій спортсмена в колективі та спонування його до активної діяльності.

У ході навчально-тренувального процесу застосовувати завдання з суб'єктивною та об'єктивною трудністю в ускладнених умовах з послідовним повторенням попередніх завдань. У навчальних і контрольних іграх з сильним та слабким суперниками удосконалювати саморегуляцію психічного стану для досягнення найкращих результатів у процесі змагання. Давати об'єктивну оцінку тренувальної діяльності, особистої діяльності спортсмена, ігрової діяльності команди, готовності спортсменів та команди до змагань. Об'єктивно розглядати дії спортсменів, їх помилки, правильно робити висновки та знаходити шляхи для усунення виявлених недоліків [1, 7].

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2009. 138 с.
2. Волейбол: Учебник для вузов. Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, 4-е изд. М: ТВТ Дивизион, 2009. 360 с., ил.
3. Волейбол: учеб. для студ. вузов, обучающихся по спец. 022300 / под. общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 2006. 358 с.

4. Кудряшов Є.В. Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі. Луганськ: Поліграфресурс, 2005. 254с.
5. Куц О.С., Цись Д.І. Програма з фізичного виховання для спортивного навчального відділення волейболу. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 39 с.
6. Носко М.О., Архипов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник]. К.: «МП Леся», 2015. 396 с.
7. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2001. 196 с.

Контрольні питання і завдання для самостійної роботи

1. Визначення поняття спортивна підготовка у волейболі.
2. Загальна та спеціальна підготовка у волейболі.
3. Технічна підготовка у волейболі.
4. Тактична підготовка у волейболі.
5. Психологічна підготовка у волейболі.
6. Техніка гри у нападі та захисті.
7. Розвиток спритності у волейболі.
8. Розвиток сили у волейболі.
9. Розвиток швидкісної витривалості у волейболі.
10. Розвиток гнучкості у волейболі.

ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК

Блокування 53
Волейбол 8
«Вибухова» сила 45
Витривалість 46
Гнучкість 49
Допоміжні вправи 5
Допоміжна фізична підготовка 40
Жеребкування 34
Загальна силова підготовленість 45
Загальна фізична підготовка 40
Зона подачі 25
Ігрова витривалість 48
Ігрове поле 24
Ігровий формат 2
Індивідуальні дії 54, 56
Екіпіровка 29
Керівники команди 30
Командні дії 55, 57
Ліберо 28
Місця розминки 25
М'ячі 27
Нападаючий удар 52
Неправильна заміна 38
Неявка та неповна команда 33
Обмежувальні лінії 24
Передача м'яча 51
Переможці чемпіонатів України 18, 19, 21, 22
Перехід 37
Прийом м'яча 52
Подача м'яча 50
Позиції 36
Психологічна підготовка 41, 57
Реакція вибору 44
Розіграш м'яча 33
Розстановка гравців 35
Сітка та стійки 25, 26, 27
Сила 45

Спеціальна фізична підготовка 40
Спритність 48
Стрибкова витривалість 48
Стійка 50
Стрибучість 47
Тактика захисту 56
Тактика нападу 54
Тактична підготовка 41, 53
Теоретична підготовка 42
Техніка захисту 52
Техніка нападу 50
Технічна підготовка 41
Учасники гри 27
Фізична підготовка 40
Швидкість 43
Швидкісна витривалість 47
Швидкість окремих рухів 44
Швидкість пересування 44
Штрафна зона 25

ІМЕННИЙ ПОКАЖЧИК

Архипов О.А. 6, 43, 52
Беляев А.В. 43, 50
Железняк Ю.Д. 24, 40, 50, 54
Жула В.П. 6, 43, 52
Ковалёв В.Д. 24, 41
Козіна Ж.Л. 40, 47
Кудряшов Є.В. 41, 49
Куц О.С. 8, 40, 54
Носко М.О. 6, 43, 52
Піменов М.П. 7, 41, 45, 46, 51
Цись Д.І. 40, 54

ПЕРЕЛІК ОСНОВНИХ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2009. 138 с.
2. Волейбол: Учебник для вузов. Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, 4-е изд. М: ТВТ Дивизион, 2009. 360 с., ил.
3. Волейбол: учеб. для студ. вузов, обучающихся по спец. 022300 / под. общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 2006. 358 с.
4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебн. для ВУЗов. Изд.5. М.: Академия, 2008. 520 с.
5. Ковалёв В.Д., Елина Н.В. Волейбол. Основы техники, тактики и методики начального обучения: учебное пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта, тренером. Коломна: Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, 2010. 98 с.
6. Кудряшов Є.В. Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі. Луганськ: Поліграфресурс, 2005. 254с.
7. Куц О.С., Цись Д.І. Програма з фізичного виховання для спортивного навчального відділення волейболу. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 39 с.
8. Носко М.О., Архипов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник]. К.: «МП Леся», 2015. 396 с.
9. Офіційні волейбольні правила: Нове видання 2016-2021 рр. К., 20016. 80с.
10. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2001. 196 с.
11. Спортивні ігри: навч. посібник для студ. фак. фіз. культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах:

- [Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церквна, В. О. Воробйова]; під ред. Ж. Л. Козіної. Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків: Точка, 2010. 200 с.
12. Український волейбол. Здобутки та сьогодення. Київ.: ПП «Р.К. Мастер-Принт». 2009. 224 с.
 13. 80 років волейболу України. Літопис-хронологія 1925-2005 р.р. / за заг.ред. Єрмакова С.С. Київ, ФВУ. 2005. 96 с.
 14. 90 років волейболу в Україні. Ювілейне видання. Уклад.: Туровський В.В., Трофимов В.О., К.: Видавничий дім «Новий час», 2015. 160 с.
 15. uk. [Wikipedia.org/wiki/Волейбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/Волейбол).
 16. uk. [Wikipedia.org/wiki/Чоловіча_збірна_України_з_волейболу](https://uk.wikipedia.org/wiki/Чоловіча_збірна_України_з_волейболу).
 17. uk. [Wikipedia.org/wiki/Жіноча_збірна_України_з_волейболу](https://uk.wikipedia.org/wiki/Жіноча_збірна_України_з_волейболу).
 18. Офіційний сайт Федерації волейболу України/ fvu in ua.

Навчально-методичне видання

ЖУЛА
Володимир Петрович

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ
З ВОЛЕЙБОЛУ

Навчально-методичний посібник

Технічний редактор
Комп'ютерна верстка
та макетування

О. Клімова

Л. Жула

*Свідоцтво про державну реєстрацію
друкованого засобу масової інформації
серія КВ № 23743-13583 ПР від 06.02.2019 р.*

Підписано до друку 25.11.2021 р. Формат 60x84 1/8.
Ум. друк. арк. 3,72. Обл.-вид. арк. 2,33. Зам. № 974.
Редакційно-видавничий відділ НУЧК імені Т. Г. Шевченка,
14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53,
тел. 941-102
nuchk.tipograf@gmail.com