

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТАВРІЙСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
АГРОТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Дмитра Моторного

Кафедра фізичного виховання і спорту

МІЛАЄВ О.І.



**ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ
ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ**

Навчально-методичний посібник

Мелітополь, 2020

УДК 796.012(072)

У навчально-методичному посібнику висвітлюються основні розділи гри волейболу: історико-статистичні дані становлення волейболу, методи навчання та вдосконалення техніки виконання елементів волейболу, тактична підготовка, заняття з волейбола. Даний навчально-методичний посібник розрахований для викладачів та студентів вищих навчальних закладів.

Розробник: старший викладач кафедри фізичного виховання спорту ТДАТУ **Мілаєв Олександр Іванович.**

Рецензенти:

кандидат педагогічних наук кафедри фізичного виховання і спорту ТДАТУ **Верховська Марина Володимирівна.**

кандидат педагогічних наук кафедри, доцент кафедри початкової освіти **Гузь Володимир Васильович**

Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради ННІ ЗУП Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного протокол № 8 від 25.06.2020р

ЗМІСТ

<i>ВСТУП</i>	5
<i>Заходи техніки безпеки при проведенні занять з волейболу</i>	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВОЛЕЙБОЛУ	10
1.1. Історична довідка й коротка характеристика гри	10
1.2. Характеристика волейболу як ігрового виду спорту	13
1.3. Загальні відомості про гру	19
1.4. Вимоги до місця занять, волейбольного м'яча, одягу.	22
1.5. Методи навчання і тренування	26
РОЗДІЛ 2. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА	32
2.1. Техніка виконання стійок та переміщень	32
2.2. Техніка переміщень	33
2.3. Методика навчання та удосконалення переміщень	34
2.4. Ігрова підготовка	44
РОЗДІЛ 3. ОСНОВНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ, ЗМАГАНЬ З ВОЛЕЙБОЛУ	49
3.1. Організаційні форми проведення занять	49
3.2. Організація та методика проведення учбової роботи	50

3.3. Методика проведення теоретичних занять	50
3.4. Вимоги до занять з волейболу	52
3.5. Методичні вимоги до проведення заняття	53
3.5.1. Структура заняття з волейболу	53
3.5.2. Методичні вимоги до занятт з волейболу	53
3.5.3. Оформлення плану-конспекту заняття з волейболу	54
3.6. Аналіз занять з волейболу	60
3.6.1. Методичні критерії аналізу заняття	60
3.6.2. Організаційні критерії аналізу заняття	61
3.7. Техніка гри та методика навчання технічним прийомам	62
3.8. Суддівство змагань з волейболу	80
3.8.1. Обов'язки суддів	81
3.8.2. Жести суддів	87
<i>Висновки</i>	95
<i>Тестові питання</i>	96
<i>Список використаних джерел</i>	107

ВСТУП

У системі фізичного виховання певне місце займає волейбол. Волейбол для студентів та молоді є важлива частина фізичного виховання у всіх регіонах України. Волейбол - поширена, улюблена гра у нашій країні, її популярність пояснюється можливістю кожного з учасників виявити у грі свої фізичні якості, спортивне вміння для досягнення колективного успіху. Це виховує ініціативу, винахідливість, рішучість, орієнтування в діях. Колективний характер гри розвиває такі якості, як дружбу, прагнення до взаємодопомоги, товариську.

Заняття волейболом - ефективний засіб зміцнення здоров'я і фізичного розвитку. Оздоровлювальний вплив цієї гри визначається передусім тим, що нею можна займатися круглий рік і більшою частиною на свіжому повітрі.

При правильній організації занять волейбол сприяє зміцненню кістково-м'язового апарату, підсиленню обміну речовин, удосконаленню різноманітних функцій організму.

В існуючій навчально-методичній літературі для викладачів фізичного виховання і студентів матеріали з організації і методики проведення занять з волейболу викладено частково, відсутні систематичний підхід і конкретні практичні рекомендації з урочної форми організації студентів.

У роботі викладені вимоги, що пред'являються до місця проведення занять і заходи безпеки, надається увага формам і методам організації студентів на належному рівні, розроблено приблизне планування з початкового навчання,

а також сформульовані завдання для кожної групи студентів. Волейбол як предмет обов'язковий для студентів факультетів фізичного виховання. Як і будь-який предмет, він має свою історію, теорію, свої особливості у методиці навчання, у формах організації навчання тощо.

Сучасний волейбол – надзвичайно цікава й видовищна гра, яка носить характер змагального протистояння, регламентованого спеціальним кодексом правил. Це силові подачі, потужні нападаючі удари, удари біля сітки та із задньої лінії, карколомні дії в захисті й під час блокування, складні техніко-тактичні дії за участю гравців передньої та задньої ліній. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку. Поряд із розв'язанням завдань зміцнення здоров'я, різнобічної фізичної підготовки, вдосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок правильно підібрана методика навчання волейболу сприяє вихованню «волейбольних» талантів.

Заходи техніки безпеки при проведенні занять з волейболу.

1. До занять з волейболу допускаються студенти, які пройшли медичний огляд та інструктаж з техніки безпеки.

2. Студенти мають спортивне взуття та форму, яка не стискує рухів і відповідає темі та умовам проведення занять.

3. У тренера-викладача повинна бути аптечка, укомплектована необхідними медикаментами та перев'язувальними засобами для надання першої допомоги.

4. Заняття повинні проходити на сухому майданчику або сухій підлозі.

Вимоги безпеки перед початком занять

- Переодягнутися в роздягальні - надіти на себе спортивну форму, спортивне взуття;

- Зняти з себе предмети, які становлять небезпеку для інших (годинники, браслети, висячі сережки і т. д.);

- Прибрати з кишень спортивної форми колючі та інші сторонні предмети;

- Під керівництвом викладача підготувати інвентар та обладнання, необхідні для проведення занять.

- Прибрати в безпечне місце інвентар та обладнання, які не будуть використовуватися на занятті.

Вимоги безпеки під час занять.

1. Під час занять поблизу майданчика не повинно бути сторонніх осіб.

2. При виконанні стрибків, переміщеннях і падіннях волейболіста повинен вміти застосовувати прийоми самострахування.

3. При температурі повітря не більше +10 град. одягати спортивний костюм.

4. Користуватися захисними пристосуваннями (наколінники, налокітники та ін.).

5. При виконанні подачі, нападаючого удару гравець повинен: - переконатися, що партнер готовий до прийому м'яча;

- порівнювати силу удару в залежності від відстані до партнера;

- виконувати удар по м'ячу напруженою долонею;

- не приймати сильно летить м'яч двома руками зверху.

6. Під час гри студент повинен:

- знати правила гри і дотримуватися їх;

- виконувати подачу за сигналом;

- стежити за переміщенням гравців на своїй половині майданчика;

- проводити заміни гравців на майданчику, коли гра зупинена та був даний дозвіл;

- виконувати подачу і припиняти ігрові дії по свистку викладача чи судді;

- передавати м'яч іншій команді передачею під сіткою.

- при подачі не можна наступати на лінію, а при прийомі м'яча затримувати його в руках.

- торкатися сітки руками.

- По закінченні партії перейти на іншу сторону майданчика за годинниковою стрілкою.

7. За недотримання заходів безпеки студент може бути не допущений або відсторонений від участі у навчальному процесі.

Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях:

1. При поганом самопочутті припинити заняття і повідомити про це тренеру-викладачу.
2. При отриманні травми негайно повідомити про те, що трапилося тренеру.
3. Всі хто займається на занятті повинні знати про профілактику спортивних травм і вміти надавати першу долікарську допомогу.

Вимоги безпеки після закінчення занять:

1. Скласти спортивний інвентар в місця для його зберігання.
2. Переодягнути спортивну форму та спортивне взуття.
3. Прийняти душ або ретельно вимити обличчя і руки з милом.
4. Про всі недоліки, позначені під час проведення гри, повідомити тренеру. Для управління групою викладач користується розпорядженнями, командами, вказівками та зауваженнями. На учбовому майданчику не повинно грати більш ніж 6 гравців у кожній команді (учбова двобічна гра).

РОЗДІЛ1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВОЛЕЙБОЛУ

1.1. Історична довідка й коротка характеристика гри

В 1895 г. у США викладач коледжу Вільяму Морган запропонував розроблені їм правила нової гри, яка була названа «волейбол». Незабаром після цього вони були опубліковані. Перші правила по волейболу значно відрізнялися від тих, якими користуються в цей час. Зокрема, розміри майданчика становили 7,6Х 15,1 м, висота сітки — 198 м, вага м'яча — 340 г, число гравців команди могло бути необмеженим.



Рис.1 Основатель волейбола Вільм Морган

Перший етап поширення волейболу ставиться до 1895- 1920 рр. У цей час у США волейбол починає демонструватися перед глядачами. Звідти він попадає в країни Південної й Центральної Америки: на Кубу, у Пуерто-Ріко, Перу, Бразилію, Уругвай і Мексику. На початку 900-х років з волейболом знайомляться в країнах Азії (Японії, Китаї) і трохи пізніше (1914-1917 рр.) він починає культивуватися на Європейському континенті. Після проведення в Брукліні в 1922 р. перших

офіційних змагань по волейболу, що зібрали велику кількість глядачів, США виступили із клопотанням про включення цієї гри в програму VIII Олімпійських ігор. Однак пропозиція була відхилена через недостатнє число учасників.

З поширенням гри в більшості країн Європи, Америки й Азії удосконалюються й уточнюються багато пунктів правил: обмежує число гравців команди до шести, збільшуються розміри поля до 9,1X18,2 м, уточнюється висота сітки (243 див), дозволяється тільки три удари по м'ячу. Рахунок починають вести до 15 очка (з урахуванням переваги у два очка при рахунку 14:14).

З еволюцією правил поступово розбудовує техніка й тактика волейболу. Гра починає проводитися в три торкання із третім завершальним ударом через сітку, який став нападаючим. Для протидії нападаючому удару з'являється блокування. Техніка волейболу диференціюється, вона містить у собі такі елементи, як подача, передача удари, що нападають, і блокування.

Виникають основи тактики гри, що полягають спочатку в більш злагоджених діях групи гравців і їх рівномірному розташуванні на майданчику в момент подачі супротивника.

Пізніше (1929-1936 рр.) техніка гри здобуває більш доцільний характер: подача із засобу введення м'яча в гру застосовується як засіб нападу (сильна бічна подача) удари, що нападають, стають більш агресивними й різноманітними, удосконалюються приймання-передачі, починають застосовуватися різні приймання м'яча в кидках і падіннях, з'являється групове блокування.

Надалі еволюція техніки й тактики триває (1936-1939 рр.). Проти групового блоку застосовуються удари із краю сітки («зі стовпа»), з'являється страховка блокувальних гравців для нейтралізації облудних ударів, багато волейболістів досягають віртуозності в прийманні й передачі м'яча. Із введенням правила, що забороняє удари гравців задньої лінії в зоні триметрової оцінки вище верхнього краю сітки, гра здобуває усе більш колективний характер з розмежуванням функцій і обов'язків між гравцями команди.

В 1934 р. уживає спроба створення першої міжнародної комісії з волейболу. У комісію ввійшли представники 13 країн Європи, 5 країн Америки й 4 країн Азії. Після другої світової війни в 1947 р. у Парижу створюється Міжнародна федерація волейболу (ФІВБ), яка незабаром проводить у Римі (1948 р.) перший чемпіонат Європи серед чоловічих команд. Радянські волейболісти в цій змаганні не брали участь; перше місце в ньому зайняли волейболісти Чехословаччини.

Перший чемпіонат миру серед чоловічих команд і першість Європи серед жінок проводилися в Празі (1949 р.). Переможцями цих змагань стали радянські волейболісти й волейболістки. Післявоєнний етап розвитку волейболу характеризується популяризацією гри в усьому світі. ФІВБ проводить велика кількість змагань — першості Європи й миру, розіграш Кубків європейських чемпіонів. Чималий внесок у розвиток волейболу в цей період вносять радянські волейболісти, що демонструють передову школу техніки й тактики гри й передавальні свій досвід багатьом командам Європи й Азії. В 1964 р.

волейбол уперше включається в програму Олімпійських ігор у Токіо.

Український волейбол зароджувався у м. Харкові. У жовтні 1925р. з м. Москви правила гри, волейбольні м'ячі і сітку привіз директор науково-дослідного інституту фізичної культури Блях В.А. Першими серед тих, хто розпочав грати у волейбол і надалі активно сприяв його розвитку, були Шелекетін Г., Єсипенко О. (одні з перших в СРСР заслужених майстрів спорту), Блях В., Блудов К., Бевз Л., Стрикунов В., Макрідін В., Брагінський С., Духовний С., Музикантський І. та ін. З року в рік популярність волейболу зростала і розповсюджувалася до інших міст України: Києва, Дніпропетровська, Одеси, Полтави, Херсону. Поштовхом для подальшого розвитку волейболу стало його включення до програми змагань Всерадянської спартакіади у 1928 році. Збірні УРСР на спартакіаді представляли чоловічі та жіночі команди м. Харкова, як найсильніші в Україні.

1.2. Характеристика волейболу як ігрового виду спорту.

Ігрові види спорту, у тому числі волейбол, можна розглядати як вищу форму спортивних ігор, включених у світову систему спортивних змагань, насамперед на рівні спорту вищих досягнень в основному його проявах: професійному, некомерційному й професійно-комерційному. Волейбол (англ. Volleyball от volley - «залп», «удар з літа», і ball - «м'яч») – вид спорту, командна спортивна гра, у процесі якої дві команди змагаються на