

**Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка**

М.В. Прозар, Є.П. Козак

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
СПОРТИВНИХ ІГОР
(ВОЛЕЙБОЛ)**

Кам'янець-Подільський – 2015

УДК 378.016:796.325(075.8)

ББК 75.5

П 78

Рецензенти:

Дробний П.Д. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор Львівського державного університету фізичної культури;

Швай О.Д. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних ігор Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Прозар М.В., Козак Є.П.

П 78 Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М.В. Прозар, Є.П. Козак. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 232 с

ISBN 978-966-2771-58-9

Даний навчальний посібник відповідає програмі I курсу факультету фізичної культури. В ньому розкриваються питання: історії гри у волейбол, формування рухового вміння та етапів навчання; загальних основ техніки, тактики та методики навчання гри у волейбол, організації та проведення змагань з волейболу в школі. Навчальний посібник «Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол)» адресовано студентам I – III курсів факультетів фізичної культури, майбутнім фахівцям з фізичного виховання, вчителям фізичної культури.

ББК 75.5

УДК 378.016:796.325(075.8)

Рекомендовано до друку ухвалою вченої ради
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка
протокол № 4 від 26.03.2015 року

ISBN 978-966-2771-58-9

© М.В. Прозар, 2015
© Є.П. Козак, 2015

ЗМІСТ

УМОВНІ ПОЗНАЧКИ	7
ПЕРЕДМОВА.....	8
РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ	11
1.1. Історія та розвиток волейболу у світі	11
1.2. Міжнародна федерація волейболу	20
1.3. Історія та розвиток волейболу в Україні	21
1.4. Сучасний стан українського волейболу	24
1.5. Тенденції розвитку світового волейболу.....	27
РОЗДІЛ 2. ФОРМУВАННЯ РУХОВОГО ВМІННЯ ТА ЕТАПИ	
НАВЧАННЯ	30
2.1. Мета завдання та особливості першого етапу	30
2.1.1. Методика навчання на першому етапі.....	30
2.1.2. Роль зорового зв'язку в навчанні	32
2.2. Мета, завдання та особливості другого етапу.....	34
2.2.1. Методика навчання на другому етапі	35
2.3. Мета, завдання та особливості третього етапу	36
2.3.1. Методика навчання на третьому етапі.....	36
2.4. Специфіка волейболу.....	38
2.5. Особливості методики проведення занять з волейболу з дітьми.....	40
2.6. Волейбол на уроках фізичної культури	45
РОЗДІЛ 3. ТЕХНІКА ГРИ	47
3.1 Загальні положення техніки гри.....	47
3.2. Класифікація й основні поняття техніки гри	48
3.3. Стійки та переміщення	52
3.3.1. Аналіз техніки стійок та переміщень.....	52
3.3.2. Методика навчання техніки стійок та переміщень	54

3.4. Передача м'яча двома руками зверху	56
3.4.1. Аналіз техніки передачі м'яча двома руками зверху	56
3.4.2. Методика навчання техніки передачі м'яча двома руками зверху	61
3.5. Прийом-передача м'яча двома руками знизу	67
3.5.1. Аналіз техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу	67
3.5.2. Методика навчання техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу	70
3.6. Нижня пряма подача	76
3.6.1. Аналіз техніки нижньої прямої подачі	76
3.6.2. Методика навчання техніки нижньої прямої подачі	77
3.7. Нижня бокова подача	83
3.7.1. Аналіз техніки нижньої бокової подачі	83
3.7.2. Методика навчання техніки нижньої бокової подачі	84
3.8. Верхня пряма подача	86
3.8.1. Аналіз техніки верхньої прямої подачі	86
3.8.2. Методика навчання техніки верхньої прямої подачі	89
3.9. Верхня бокова подача	92
3.9.1. Аналіз техніки верхньої бокової подачі	92
3.9.2. Методика навчання техніки верхньої бокової подачі	94
3.10. Силова подача м'яча у стрибку	96
3.10.1. Аналіз техніки силової подачі м'яча у стрибку	96
3.10.2. Методика навчання техніки силової подачі м'яча у стрибку	98
3.11. Прямий нападаючий удар	101
3.11.1. Аналіз техніки прямого нападаючого удару	102
3.11.2. Методика навчання техніки прямого нападаючого удару	107
3.12. Блокування	114
3.12.1. Аналіз техніки блокування	114
3.12.2. Методика навчання техніки блокування	118

3.13	Переднє падіння	130
3.13.1.	Аналіз техніки переднього падіння.....	131
3.13.2.	Методика навчання техніки переднього падіння	132
3.14	Бокове падіння.....	138
3.14.1.	Аналіз техніки переднього падіння.....	138
3.14.2.	Методика навчання техніки переднього падіння	141
РОЗДІЛ 4. ТАКТИКА ГРИ.....		144
4.1.	Загальні положення тактики гри	144
4.1.1.	Основні поняття	145
4.1.2.	Функції гравців.....	149
4.1.3.	Комплектування команди	151
4.2.	Класифікація тактики	151
4.3.	Тактика нападу	156
4.3.1.	Командні тактичні дії в нападі	156
4.3.2.	Методика навчання командних тактичних дій у нападі	156
4.3.3.	Групові тактичні дії в нападі	167
4.3.4.	Індивідуальні тактичні дії в нападі	170
4.4.	Тактика захисту	177
4.4.1.	Командні тактичні дії в захисті	177
4.4.2.	Групові тактичні дії в захисті	183
4.4.3.	Індивідуальні тактичні дії в захисті	189
РОЗДІЛ 5. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ		
З ВОЛЕЙБОЛУ.....		197
5.1.	Значення та види змагань.....	197
5.2.	Організація та планування змагань	200
5.3.	Системи розіграшу.....	202
5.4.	Суддівство змагань	212
5.4.1.	Судді, їх обов'язки офіційні жести та сигнали.....	213
РОЗДІЛ 6. ОБЛАДНАННЯ Й ІНВЕНТАР НА ЗАНЯТТЯХ		
З ВОЛЕЙБОЛУ.....		229

6.1. Обладнання та інвентар для техніко-тактичної підготовки	230
6.2. Обладнання та інвентар для фізичної підготовки	234
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	238

ПЕРЕДМОВА

Волейбол, як один із найбільш привабливих і масових видів спорту, отримав загальне визнання як у нашій країні, так і в усьому світі. Чемпіонати світу в Польщі серед чоловіків та в Італії серед жінок у вересні 2014 року засвідчили збільшення популярності волейболу серед людей різного віку. Висвітлення останніх новин у засобах масової інформації дозволяє прихильникам цього виду спорту в Україні постійно стежити за останніми подіями національного чемпіонату й різних змагань інших рангів.

Для того, щоб грати у волейбол, необхідно володіти певним розвитком фізичних якостей і рухових умінь та навичок. Під час гри виконання техніко-тактичних дій з м'ячем супроводжується емоційною напругою, викликає активізацію серцево-судинної й дихальної систем. Якісні зміни відбуваються і в руховому апараті. В результаті виконання великої кількості стрибків при передачі м'яча, нападаючих ударах та блокуванні зміцнюється кісткова система, суглоби стають більш рухливими, розвивається сила й еластичність м'язів. Постійні вправи з м'ячем сприяють покращенню глибинного й периферичного зору, точності й орієнтування в просторі. Заняття волейболом розвивають також миттєву реакцію на зорові та слухові сигнали, підвищують м'язове відчуття та здатність до швидкого чергування напруги й розслаблення м'язів. Спортивна боротьба цікава не лише для учасників, але й для глядачів і телеглядачів.

Навчаючись на факультеті фізичної культури, студенти спеціальності 6.010201 Фізичне виховання* вивчають дисципліну «Теорія і методика викладання спортивних ігор», а один із видів спорту передбачений цією дисципліною, є волейбол. Основні завдання під час вивчення дисципліни є: дати студентам знання змісту навчального матеріалу відповідно до програми ЗОШ; навчити студентів виконувати основні технічні прийоми гри й тактичні дії; забезпечити формування системи знань із основ техніки й тактики гри та методики навчання; навчити студентів ставити завдання з предметних і комплексних уроків; сформувати вміння підбирати засоби

навчання (підготовчі, підвідні, спеціальні вправи, естафети, рухливі ігри) та методи для вирішення поставлених завдань; навчити методики проведення змагань; формувати у студентів навички професійно-педагогічної спрямованості.

Пропонований навчальний посібник розроблений із метою допомогти студентам, учителям фізичної культури й тренерам у підготовці до проведення уроків фізичної культури, роботи в позаурочний та позашкільний час, а також проведенні тренувальних занять.

Перший розділ посібника присвячений історії гри у волейбол: історії та розвитку волейболу у світі, діяльності міжнародної федерації волейболу, історії та розвитку волейболу в Україні, охарактеризовано сучасний стан українського волейболу, тенденції розвитку світового волейболу.

Другий розділ навчального посібника розкриває формування рухового вміння та основні етапи навчання. В цьому розділі описані: мета, завдання та методика навчання відповідно на першому, другому та третьому етапах. Охарактеризовано особливості методики проведення уроку фізичної культури з елементами волейболу з дітьми різної вікової категорії.

У третьому та четвертому розділах посібника поданий аналіз і методика навчання основних технічних елементів та тактичних дій гри у волейбол. Описаний перелік орієнтовних вправ та типових помилок, які можуть виникати під час навчання та виконання рухових чи тактичних дій.

П'ятий розділ присвячений організації та проведенні змагань із волейболу. В ньому охарактеризовані такі питання: значення та види змагань, організація та планування змагань, системи розіграшу, суддівство змагань.

У шостому розділі навчального посібника розглядаються питання, які характеризують матеріально-технічне забезпечення проведення занять із волейболу – обладнання та інвентар для техніко-тактичної й фізичної підготовки.

На жаль, останнім часам волейбол утратив свою популярність, особливо серед молоді. В школах не ведеться достатньої роботи для популяризації цього виду спорту.

Варто відзначити, що підручники й спеціальна література з волейболу недостатньо висвітлюють питання, які розглядаються в навчальному посібнику. У зв'язку з цим пропонована робота може бути корисною в практичній роботі тренерів, учителів фізичної культури, викладачів вишів, та студентів факультетів фізичної культури під час їхньої підготовки до практичних занять і написання модульних контрольних робіт із дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры / А. В. Беляев. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 144 с. – (Серия «Физическая культура и спорт в школе»).
2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: метод. пособие / А.В. Беляев. – М. : ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56 с.
3. Білоус В.І. Спортивно-педагогічне вдосконалення (спортивні ігри) : Ч. I-П. / В.І. Білоус. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 1998. – I ч. – 236 с., II ч. – 244 с.
4. Богатырев Е. В. Волейбол: учебник [для ин-тов физ. культ.] / Е. В. Богатырев. – М. : Физкультура и спорт, 1996. – 231 с.
5. Виера Б. Л. Волейбол. Шаги к успеху : пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М. : АСТ: Астрель, 2006. – 161 с.
6. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М. : Советский спорт, 2004 . – 96 с.
7. Губенко Л.Я. Организация и судейство соревнований по волейболу / Л.Я. Губенко. –М. : Физкультура и Спорт, 1988. – 111 с.
8. Демчишин А.П. Волейбол – гра для всіх / А.П. Демчишин. – К. : Здоров'я, 1986. – 102 с.
9. Демчишин А.П. Підготовка юних волейболістів / А.П. Демчишин. – К. : Радянська школа, 1982. – 191 с.
10. Железняк Ю. Д. Волейбол: метод. пособие / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А.В. Чачин. – М. : Terra-Спорт ; Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.

11. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М. : Физкультура и Спорт, 1970. – 191 с.
12. Железняк Ю.Д. Волейбол / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М. : Физкультура и Спорт, 1991. – 238 с.
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист / Ю.Д. Железняк – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
14. Клещев Ю.Н., Айриянц А.Г. Волейбол / Ю.Н. Клещев, А.Г. Айриянц. – М. : Физкультура и Спорт, 1985. – 205 с.
15. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 400 с..
16. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. – Тернопіль : ТНПУ, 2004. – 59 с.
17. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки / Є.П. Козак, П.Д. Дробний. – Кам'янець-Подільський : Абетка, 2004. – 64 с.
18. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки / Є.П. Козак, П.Д. Дробний. – Кам'янець-Подільський : Абетка, 2002. – 64 с.
19. Козак Є.П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник [для студентів вищих навчальних закладів, учителів фізичної культури та тренерів] / Є.П. Козак, М.В. Прозар. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2008. – 152 с.
20. Кунянский В. А. Волейбол : о некоторых аспектах игры и судейства / В. А. Кунянский. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 72 с.
21. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи Круцевич Т.Ю. та інші. – К. : Ранок, 2012. – 213 с.
22. Офіційні волейбольні правила 2013 – 2016 : схвалені тридцять третім конгресом ФІБА. – К., 2012. – 83 с.

23. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2011. – 128 с.
24. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. – Івано-Франківськ : Лілея – НВ, 2001. – 196 с.
25. Спортивні ігри / [Є.П. Козак, І.О. Кірілов, Е.Л. Левицький та ін.] навчальний посібник / за загальною редакцією В.Ю. Хапко – Кам'янець-Подільський : ППП «Лібрис», 2005. – 127с .
26. Спортивные игры и методика преподавания/ Ю.И. Портных – М. : Физкультура и Спорт, 1986. – 318 с.
27. Прозар М.В. Теорія і методика викладання спортивних ігор : навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М.В. Прозар, В.В. Слюсарчук, М.В. Зубаль, С.М. Телебей – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. –198 с.
28. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
29. Фізична культура. Програми для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. 1 – 4 класи / М.Д. Зубалій та інші. – Х. : Ранок, 2006. – 215 с.
30. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. — 272 с.
31. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 2. – 248 с.
32. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол / В.Ю. Шнейдер. – М. : ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56 с.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

**Прозар Микола Володимирович
Козак Євген Павлович**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР
(ВОЛЕЙБОЛ)**

Навчальний посібник

***Підписано до друку 06.05.2015 р. Формат 60x84/16
Папір офсетний. Друк цифрований
Гарнітура Minion Pro
Ум. друк. арк. 13.60***

Надруковано та видано:
ТОВ «Друкарня «Рута»,
м. Кам'янець-Подільський. вул. Пархоменка, 1
тел. +380384942250, email: drukruta@ukr.net
Свідоцтво ДК № 4060 від 29.04.2011 р.
Наклад 100 прим.