

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
Другого магістерського рівня

**МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ТЕХНІКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ
НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Фізична культура і спорт»
Шифр _____

Виконав: студент групи ФКСм – 22-1 _____ А.В. Припуга

Керівник: канд. пед. наук, доц. _____ В.Ф. Антоненко

Нормоконтролер _____

До захисту допускаю:

Завідувач кафедри теорії і методики

фізичного виховання і спорту _____ О.О. Солтик

Дата _____

Хмельницький 2023

АНОТАЦІЯ

Припуга Андрій Вікторович «Методика формування основ техніки гри у волейбол на уроках фізичної культури»

– Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2023.

Кваліфікаційна робота магістра складається з трьох розділів.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес з волейболу у школі.

Предмет дослідження: формування основ техніки гри в волейбол хлопчиків 13-14 років під час уроків фізичної культури.

Мета дослідження - формування основ техніки гри у волейбол під час уроків фізичної культури хлопчиків 13-14 років.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що формування основ техніки гри у волейбол на уроках фізичної культури надасть позитивний вплив на виконання технічних прийомів у ході гри та під час змагань, та сприятиме фізичному розвитку хлопчиків.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, контрольні випробування (тести); метод математичної статистики.

Наукова новизна: досліджено вплив занять волейболом на особливості фізичної підготовки хлопчиків 13-14 років та ефективного виконання технічних прийомів.

Практична значимість полягає у тому, що результати досліджень дозволяють рекомендувати даний теоретичний та практичний матеріал для вчителів фізичної культури у школах та тренерів-викладачів з волейболу з метою застосування у своїй роботі.

Ключові слова: фізична культура, спорт, література, аналіз, напрямки, волейбол, здоров'я та фізична підготовленість.

SUMMARY

Andriy Viktorovych Pryputa "Methodology of forming the basics of volleyball technique in physical education lessons"

– Master's qualification work on specialty 017 "Physical culture and sport" under the educational and professional program "Physical culture and sport". Khmelnytskyi National University. – Khmelnytskyi, 2023.

The master's qualification work consists of three sections.

The object of the study: the educational and training process of volleyball at school.

The subject of the study: the formation of the basics of the volleyball technique of 13-14-year-old boys during physical education lessons.

The purpose of the study is to form the basics of volleyball technique during physical education lessons for 13-14 year old boys.

Research hypothesis. It is assumed that the formation of the basics of volleyball technique in physical education lessons will have a positive effect on the performance of technical techniques during the game and during competitions, and will contribute to the physical development of boys.

Research methods: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical experiment, pedagogical observation, control tests (tests); method of mathematical statistics.

Scientific novelty: the influence of volleyball classes on the physical training of boys aged 13-14 and the effective performance of technical techniques was investigated.

The practical significance lies in the fact that the research results allow recommending this theoretical and practical material for physical culture teachers in schools and volleyball coaches for use in their work.

Keywords: physical culture, sport, literature, analysis, trends, volleyball, health and physical fitness.

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	8
1.1. Особливості занять та методична послідовність при навчання гри у волейбол	8
1.2. Основи навчання техніки гри у волейбол	16
1.3. Навчання спеціальним елементам та передачам у русі у волейболі	24
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	32
2.1. Методи дослідження	32
2.2. Організація дослідження	33
Висновки до розділу 2.....	34
РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ	35
3.1. Особливості експериментальної методики формування основ техніки гри у волейбол на уроках фізичної культури.....	35
3.2. Результати фізичної підготовки хлопчиків під час педагогічного експерименту	40
3.3 Результати виконання технічних прийомів у волейболі під час педагогічного експерименту.....	45
Висновки до розділу 3.....	48
Висновки	49
Список використаних джерел	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. У питанні масового розвитку волейболу серед молоді велику роль відіграє школа. Добре поставлена гра у волейбол у школах є не лише значним помічником під час виконання завдань фізичного виховання у школах, але одночасно є і чудовим засобом для розвитку інтересу до гри серед великої кількості молоді. Ніде немає такої можливості знайомства з грою, як на обов'язкових заняттях з фізичного виховання в школі та у позаурочний час на заняттях у секціях з цього виду спорту. Добре організована фізкультурна робота може розбудити великий інтерес і зміцнити його до такого виду спорту. Включення ігор із м'ячем у фізичне виховання молоді дає можливість знайомитися з м'ячем, вони навчаються правильно передбачати напрямок польоту м'яча та приймати відповідне положення у потрібному напрямку, тобто «йдуть на м'яч» або ухиляються від нього, опановують необхідну координацію і вправляються при кидку та лові м'яча. Під час гри у волейбол діти не лише знайомляться з м'ячем, але водночас оволодівають основними правилами гри у волейбол. Діти, які не так швидко освоюють такі елементи волейболу, як готовність, вгадування польоту м'яча, переміщення та позицію в полі, а також кидок та ловлю м'яча, повинні більш тривалий час знайомитися з грою та тренуватись.

Використання волейболу у фізичному вихованні молоді має в порівнянні з використанням інших спортивних ігор ряд переваг. У волейбол можна грати на вулиці, гра не вимагає великої території для майданчика, що не пред'являє великих вимог до обладнання. Можна грати з різною кількістю гравців чи змішаними командами. Правила гри доступні для розуміння, їх можна пристосувати залежно від умов.

У процесі формування основ техніки гри у волейбол на уроках фізичної культури у тих, хто займається, необхідно формувати вміння спостерігати за рухами суперників та перебігом гри. Тим часом, як

показують численні спостереження у всіх іграх, пов'язаних з м'ячем, основна увага гравця повинна бути зосереджена на м'ячі, що рухається, недотримання цього призводить до частих неточних попадань по м'ячу.

Звичайно, гравців треба привчати до того, щоб вони вміли спостерігати за супротивником, але при цьому пряме спостереження виконується до певної межі, а в момент безпосередньої підготовки та виконання удару основна увага приділяється м'ячу, та спостереження за навколишньою обстановкою. У практиці волейболу давно вже встановлено, що безпосереднє спостереження за м'ячем ведеться лише на початку передачі на удар (для визначення місця та часу відштовхування), а потім всю увагу приділяється діям нападаючого гравця. Зазвичай у розпалі спортивної боротьби гравець не думає про правильне технічне виконання окремих прийомів (елементів) та виконує їх автоматично. Під час гри гравець ставить собі завдання усунути неправильні навички, але під час гри він мимоволі все одно повторює старі помилки, що зазвичай позначається як на грі, так й у поглибленні старих недоліків. Ці неправильні навички руху надалі дуже складно і часом навіть неможливо усунути та навіть засвоїти нові правильні навички.

Теоретична база дослідження: основи методики фізичного виховання [1,2], основи спортивного тренування [3,4], наукові дослідження у фізичній культурі та спорті [5,6].

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес з волейболу у школі.

Предмет дослідження: формування основ техніки гри в волейбол хлопчиків 13-14 років під час уроків фізичної культури.

Мета дослідження - формування основ техніки гри у волейбол під час уроків фізичної культури хлопчиків 13-14 років.

Відповідно до поставленої мети в процесі дослідження були поставлені такі завдання:

1. Вивчити основи формування техніки гри у волейбол хлопчиків під час уроків фізичної культури.

2. Розробити та впровадити методику формування основ техніки ігри у волейбол у хлопчиків 13-14 років під час уроків фізичної культури.

3. Виявити вплив занять волейболом на особливості фізичної підготовки хлопчиків 13-14 років та ефективного виконання технічних прийомів під час гри.

Гіпотеза дослідження. Передбачалося, що формування основ техніки гри у волейбол на уроках фізичної культури надасть позитивний вплив на виконання технічних прийомів у ході гри та під час змагань, та сприятиме фізичному розвитку хлопчиків.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, контрольні випробування (тести); метод математичної статистики.

Наукова новизна: досліджено вплив занять волейболом на особливості фізичної підготовки хлопчиків 13-14 років та ефективного виконання технічних прийомів

Практична значимість полягає у тому, що результати досліджень дозволяють рекомендувати даний теоретичний та практичний матеріал для вчителів фізичної культури у школах та тренерів-викладачів з волейболу з метою застосування у своїй роботі.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1.1. Особливості занять та методична послідовність при навчання гри у волейбол

При формуванні основ техніки гри у волейбол на уроках фізичної культури, тренеру важливо правильно методично і послідовно діяти, «це можна встановити методом аналізу та синтезу, тобто. шляхом розгляду спортивної гри з окремих елементів технічних прийомів з оцінкою їхньої значущості та складності. А також групуванням їх, починаючи зі знайомих нескладних елементів з поступовим переходом до більш важких дій, які мають одну основу руху, для зручності аналізу елементи в залежності від споріднених ознак розподіляються за групами. Зазвичай гра починається з подачі, яку у зв'язку з переходом гравців повинен вміти виконувати кожен. Встановлення методичної послідовності у навчанні волейболу краще починати із розгляду дій більшості гравців на полі» [5].

Неправильна основа володіння технікою м'яча є джерелом постійних труднощів у навчанні. Свої помилки гравець-початківець може усунути лише у процесі цілеспрямованої роботи. Зазвичай у розпалі спортивної боротьби гравець не думає про правильне технічне виконання окремих прийомів (елементів) та виконує їх автоматично. Наприклад, «хоча гравець і поставить собі завдання усунути неправильні навички в ході гри, однак під час гри він мимоволі все одно повторює старі помилки, що зазвичай позначається як на грі, так й у поглибленні старих вад. Ці неправильні навички руху надалі дуже складно і часом навіть неможливо усунути, а також засвоїти нові правильні навички» [9].

Як тільки початківці хоча б частково засвоюють верхню передачу м'яча двома руками, можна закріплювати їх правильні навички введенням у заняття гри зі спрощеними правилами безпосередньо на волейбольному

майданчику, що підвищує інтерес у гравців, і, крім того, вони тут у довільній формі знайомляться з основними правилами гри. Дуже себе виправдало під час навчання новачків «перекидання м'яча через сітку» ще до оволодіння ударом. Ця підготовча гра має велике значення, «особливо для дітей, які при передчасному навчанні передачі інстинктивно уникають приймати м'яч на пальці (через слабкість пальців) і б'ють по м'ячу долонями, внаслідок чого вони можуть засвоїти неправильну техніку. Підготовча гра також є корисною, оскільки вона вчить їх правильно займати вихідну позицію та "вийти під м'яч". Гравцям-початківцям дозволяється м'яч зловити, підкинути та відбити способом верхньої передачі двома руками. Для проведення гри на самому початку навчання немає необхідності гравцям вміти подавати, а вкинути м'яч у гру з певного місця (найкраще кидком знизу двома руками, тому що при цьому всього легше і зручніше зробити верхню передачу). Гра починається з верхнього лову та передачі двома руками після вкидання м'яча певним гравцем, який при цьому стоїть близько до сітки. За запитом правил на майданчику можуть перебувати більше шести гравців, але після кожної втрати м'яча противником щоразу вони переходять. Гравці можуть передавати м'яч більше трьох разів кожній стороні. Потрібно вимагати, як правило, від гравців виконання верхніх передач двома руками та не дозволяти нижніх передач, за які потрібно штрафувати. Багато гравців-початківців замість того, щоб зробити крок вперед, назад або в бік для вибору правильного положення для верхнього прийому м'яча, залишаються на місці і б'ють по м'ячу знизу. Неправильні навички сприяють статичності гри та розвивають нерухомість у гравців. Їх необхідно усувати з самого початку» [28].

Наступним кроком, гравці поступово «підбиваються» до гри на три удари. Перед ними ставиться завдання: «перша передача направляється на правого гравця у сітки, крайній м'яч центральному гравцю біля сітки, що стоїть поряд з ним, і від нього м'яч повинен перекидатися через сітку. Третій удар може мати більш агресивний характер, якщо він буде

спрямований на незахищене місце на полі противника. У наступному періоді навчання треба прагнути, щоб перша передача була спрямована на центрального гравця у сітки, яка в залежності від обставин передає м'яч тому крайньому гравцю у сітки, до якого він звернений обличчям. Після цього вивчається прийом м'ячів, спрямованих на незахищене місце, навіть у тому у разі, якщо потрібно застосувати верхній прийом та передачу двома руками в падінні. Одночасно треба ознайомити гравця з нижнім прийомом та передачею однією рукою, останній технічний прийом в основному виконується з нижньої подачі» [1].

Нижня подача вже сама по собі має характер нападу, але для третього удару у грі буде використано вже нападаючий удар однією рукою. Перш за все, «вивчається просто прямий удар і боковий на місці, а потім переходять до прямої та бокової подачі та, нарешті, навчання нападаючого удару. Потім починається вивчення блокування та поглиблення навичок гри у захисті. Після цього змістом навчання залишаються найбільш досконалі та спеціальні елементи та прийоми. Цілком зрозуміло, що всі попередні елементи (прийоми) повторюються і використовуються постійно в найрізноманітніших комбінаціях. Для волейболу, гри, що носить характер командного змагання, дуже важлива тактика. Вивчення тактики починається з перших кроків навчання новачків. Це єдиний шлях для оволодіння досконалою грою. Кожен гравець-початківець під час тренувань ознайомлюється з тактикою гри. Відразу ж при вивченні окремих елементів гравці усвідомлюють тактичні можливості їх використання. Тактична узгодженість груп – двох-трьох гравців є основою всієї гри, а тактика колективу забезпечує перемогу всієї команди» [5].

Важливість навчання у сучасному волейболі. Ми досить часто можемо зустрітися з гравцями, які не володіють правильним переміщенням по майданчику. Навчання пересування по майданчику не приділяється достатньо уваги, бо кожен новачок вміє якось мимоволі

прийняти стійку в очікуванні м'яча, зробити кілька кроків вперед або назад і, якщо це необхідно, підстрибнути. Однак, «як тільки гравець починає свідомо ставитися до гри, прагнучи покращити її рівень, йому стає зрозуміло, що дуже важливо навчитися правильно володіти власним тілом у будь-який момент гри, це необхідно як для тактичного розуміння гри, так і для оволодіння високою технікою волейболу. Адже через неповороткість, невміння швидко та м'яко пересуватися полем новачкові важко буває правильно прийняти м'яч. Новачок часом не може зайняти правильне положення «вийти під м'яч», навіть якщо йдеться про один крок. Тому новачкові іноді легше прийняти м'яч двома руками або однією рукою знизу, ніж зробити крок вперед або відступити убік і правильно виконати верхню передачу двома руками» [9].

Волейбол у порівнянні з іншими спортивними іграми висуває особливі вимоги до рухів. У волейболі не застосовуються рухи, пов'язані із затримкою м'яча, не можна бігати. У зв'язку зі специфікою волейболу гравцеві висуваються дуже високі вимоги до досконалого володіння координацією рухів. Під елементами руху при переміщенні по майданчику треба розуміти: прийняття правильної стійки, швидкий у будь-якому напрямку удар по м'ячу, миттєві зупинки при досконалому володінні рівновагою, відносно високий стрибок при якому необхідно володіння тілом і при зльоті та при приземленні, яке має бути м'яким, пружним і забезпечувати готовність до подальших дій. Дуже важливо опанувати мистецтво безпечного падіння, оскільки правильне приземлення забезпечує і швидкий підйом.

Значення досконалої координації рухів. «Чим гравець краще засвоїть елементи пересування, тим він буде більш підготовлений до сучасної динамічної гри і буде кориснішим для своєї команди. Всебічно підготовлений гравець завжди має більшу перевагу в грі перед волейболістом, який у своєму тренуванні звертає увагу лише на техніку володіння м'ячем. Тому новачкам із самого початку треба розуміти, яке

значення для волейболіста має досконале володіння всіма рухами. До цієї думки треба привчити гравця з перших його кроків на майданчику щодо переміщення. Адже у грі постійно змінюється ситуація, і це змушує волейболіста пересуватися безперервно в залежності від обставин гри. А для того, щоб усвідомити гру і добре її провести, волейболісту треба своєчасно, швидко та економічно координувати свої рухи» [11].

З правильного вихідного положення (стійки) волейболісту в ході ігри завжди зручно з положення очікування виконати рух і перейти до пересування в будь-якому напрямку. Доцільно від початку навчати довільного висування вперед правої чи лівої ноги, оскільки надалі вміння чергувати у вихідному положенні ту чи іншу ногу, забезпечить володіння різнобічнішою тактикою. І, навпаки, дуже складною є низька стійка, при якій ноги сильно зігнуті в колінах, тіло нахилено, вага тіла припадає на передні частини ступнів, одна нога, що стоїть попереду, на цілій ступні, а нога, що стоїть ззаду, спирається тільки носком. Якщо ж спирається всією ступнею, то стопа повернута носком назовні. Лікті розставлені на такій відстані, щоб руки були на рівні грудей, значно розвернути в кистях і по можливості вільні. Низька стійка не повинна бути напруженою. Основна чи середня стійка має найбільше застосування у грі, в цю вихідну позицію гравець стає, чекаючи м'яча, що наближається. Часто застосовується і висока стійка, «особливо у ті моменти гри, коли волейболіст ще не включився безпосередньо в гру (наприклад, гравець задньої лінії під час нападу своєї ж команди) і не припускає, що він має якомога швидше включитися у дію. Було б великою помилкою, якщо гравці, беруть участь безпосередньо у дії, стояли весь час у напруженому положенні, що, на жаль, часто спостерігається у грі. Низька стійка доцільна в тому випадку, коли гравець готується «вийти під м'яч» при нападаючих ударах суперника та при посиленні м'яча на незахищене місце на поле. І, нарешті, використовувати цю стійку тактично доцільно при деяких умовах, наприклад, при поганій видимості. Однак гравцю, що знаходиться в

низькій стійці, важче зробити будь-який рух. Для того, щоб опанувати старт із положення низької стійки, гравцю треба довго тренуватися. Довге перебування в низькій стійці дуже стомлює. З низькою стійкою пов'язане і положення при випаді, коли гравець робить випад уперед і забезпечуючи собі тим самим «вихід під м'яч». Положення при випаді відрізняється від низької стійки тим, що при випаді ноги розставлені ширше. Тяжкість тіла, в основному, розташована на нозі, що у випаді» [13].

Методика навчання високої та середньої стійок мало чим відрізняється: «достатньо засвоїти середню стійку, щоб гравець міг прийняти найбільш вигідну залежно від ігрової ситуації на майданчику. Після того як діти опанували цими стійками, переходять до розучування низькою. При розучуванні стійок гравці, щоб прийняти вихідну позицію, роблять стрибок або приставний крок. Після того як тренер надасть пояснення і покаже правильне положення, гравці приймають потрібну стійку. Насамперед, тренер вказує на їхні помилки, після виправлення, яких звертає їхню увагу на деталях, залучаючи до аналізу помилок самих гравців. Після оволодіння правильним рухом приступають до розучування стійок з різних положень, з поворотами (при ходьбі, бігу, поворотах, стрибках, із положення лежачи, з коліна тощо). Наприклад, тренер направляє м'яч на учнів і пропонує їм у низькій стійці прийняти м'яч зверху з двома руками. Звичайно, при розучуванні стійок дуже важлива правильна методична послідовність під час навчання окремим елементам. Тренер повинен гостро реагувати та не допускати відступу від правильної техніки, коли, наприклад, гравці не вважають за потрібне перебувати в одній із стійок очікування, а приймають потрібну вихідну позицію лише тоді, коли бачать, що м'яч летить на них, а це вже пізно. Сам гравець також не повинен бравувати зайвою сміливістю в надії, що є ще багато часу в запасі, і він встигне в останній момент підняти руки та відбити м'яч» [17].

Помилки при розучуванні стійок: «занадто сильний нахил при напружених ногах і руках є помилковим, як і з надмірним нахилом назад у

результаті поспіху в більшості випадків такий гравець допускає помилки у грі або при занадто стрімкому переході в захист можливі травмування пальців. При розучуванні стійки найбільш частими помилками є: неправильне положення ніг, їх скутість, надмірна напруга в колінах і надто великий нахил тулуба. Все це заважає прийому м'яча та переміщенню гравців. Помилки у русі рук: занадто випрямлені в ліктях руки, надто розставлені один від одного лікті, надто напружені пальці, спрямовані назустріч м'ячу ускладнюють рух передачі м'яча. Руки, підняті надто високо на рівні очей чи вище, закривають м'яч. Грубою помилкою також є надмірний нахил назад. Помилки можуть бути усунені при правильному керівництві тренера (вчителя), який до своїх пояснень користується принципом наочності. При виправленні помилок доцільно використовувати метод самоконтролю гравців перед дзеркалом. Під час групових занять добре проводити взаємоконтроль, розбивши гравців по парам. Помилки треба усувати від початку, у процесі занять і тренувальних ігор, щоб гравці відразу ж правильно засвоїли навички, які вивчалися. Розучування правильної стійки можна застосовувати вже з перших вправ з перекидання м'яча через сітку. Вивчення правильних стійок можна включати в будь-яку частину уроку, крім розминки, але іноді допускається повторення вже засвоєних у розминці. Стійка для прийому м'яча приймається в залежності від напрямку польоту м'яча. Швидкість старту залежить від того, в якій зі стійок знаходиться гравець, та від швидкості його реакції. Гравцю треба, звільнившись від непотрібних рухів, економічно та точно координувати свої дії, враховуючи, наскільки швидко наближається м'яч. Якщо порівняти виконання стартів у легкій атлетиці та волейболі, то можна сказати, що у волейболі гра складається з безперервного повторення стартів. Волейболіст повинен завжди бути готовим до старту у будь-якому напрямку. Тому старт, навіть якщо йдеться всього про кілька кроках уперед, убік чи назад, вимагає від волейболіста

такої ж завзятості при розучуванні, яка також характерна для легкоатлета» [28].

При старті волейболіст не на повну силу використовує роботу рук як вони повинні бути готовими до прийому м'яча. Зазвичай, при старті волейболіст виконує кілька невеликих коротких кроків; якщо ж потрібно подолати невелику відстань, то робить один крок, два кроки, підскок або лише випад. Щоб зробити старт убік (на кілька кроків), потрібно виконати старт вперед - у бік м'яча та на останньому кроці повернутись у бік, протилежну польоту м'яча, що наближається. На коротку відстань достатньо зробити або кілька кроків убік (краще приставним або лише випад убік). Найбільш складний старт тому, тут недостатньо зробити тільки крок випадок потрібно швидко відступити подвійним кроком або зробити кілька кроків, а потім своєчасно зупинитися та прийняти потрібну стійку для прийому м'яча.

Прийняти м'яч на ходу під час руху назад, тобто відбити м'яч у протилежному напрямку своєму руху може тільки дуже досвідчений гравець. Для переміщення назад на велику відстань іноді вигідно, щоб гравець зробив поворот на місці, а потім вже стартував вперед. В цьому випадку зазвичай гравець виконує передачу через голову, тому що рідко кому вдається підбігти до м'яча вчасно та ще встигнути перед прийомом м'яча повернутися у бік передачі м'яча. При миттєвому старті-ривку гравцю дуже легко провести старт уперед і у разі потреби легко змінити напрямок переміщення убік. І, навпаки, дуже важкий старт у протилежному напрямі. У волейболі взагалі не можна говорити про якийсь особливий спосіб бігу. Декілька кроків, які волейболіст робить вперед, можна назвати "пробіжкою". Тактичне використання миттєвого старту очевидно, він застосовується для того, щоб своєчасно «вийти під м'яч» при передачах та забезпечити найбільш вигідний захист та падіння.

Нападаючий гравець повинен вчасно прийняти старт для розбігу при ударі, а гравець, що подає м'яч, відразу після подачі стрімко повертається

на поле на своє місце. «Центральний гравець задньої лінії який прийняв подачу суперника, якомога швидше повинен бути готовим до страхування свого нападаючого у разі блокування суперником нападаючого удару. Гравець, який виходить на передачу, відразу після нападаючого удару суперника підбігає до сітки з таким розрахунком, щоб своєчасно передати м'яч будь-кому зі своїх гравців. Розучування старту можна проводити в ході різних вправ з м'ячем. Немає необхідності, щоб повністю було виконано прийом та передача, достатньо, якщо учень зловить кинутий м'яч, тому що при цьому тут він вже формує навичку швидкого старту. Дуже важливо, щоб гравці опанували старту в тих же в ситуаціях, при яких вони виконуються у грі. Вправи тренування старту включаються до загально-підготовчих. Найбільш часті помилки, що зустрічаються це неправильне положення гравця при старті, надто затягнутий перший стартовий крок, перехрещення ніг при старті в бік та ін. Усунення помилок проводиться таким самим методом, як усунення помилок у стійках очікування. Вивчення старту можна включати, як і вивчення волейбольних стійок, будь-яку частину уроку» [28].

1.2. Основи навчання техніки гри у волейбол

Одним із важливих елементів рухів у волейболі є стрибок або підскок. Відмінність від стрибка легкоатлета, у якому легкоатлет прагне економніше перенести центр ваги тіла ближче до планки, а волейболіст при стрибку прагне якнайвище витягнути руки, щоб дістати м'яч і направити його у потрібну сторону. Йому треба відразу ж після приземлення знову включитися в гру, а в процесі стрибка він не повинен порушувати правила гри (доторкнутися до будь-якою частиною тіла до

сітки, приземлитись під сітку або переступити при приземленні середню лінію).

Готуючись до старту перед розбігом, волейболіст повинен мати уявлення про обстановку гри. Він повинен знати, де знаходиться м'яч, розташування суперників на полі та на блоці, місце розташування гравців його ж команди для можливої передачі м'яча. Навчати цьому треба новачків із самого початку, з перших кроків. Спочатку їм даються дуже легкі завдання на спостереження, наприклад за вказівкою тренера підняти під час ліву чи праву руку і т.д. При розбігу гравець набуває інерції вперед, яку він повинен використовувати, намагаючись стрибнути наскільки можна вертикально вгору.

Однак це, звичайно, не завжди вдається. З точки тактики, «перпендикулярний розбіг є найвигіднішим, тому що у разі його виконання у гравця був би гарний огляд поля та можливість пробити на поле суперника рукою. Зазвичай гравці, розбігаючись до сітки, не набігають на неї перпендикулярно, побоюючись, що рух уперед може занести їх прямо в сітку або під сітку. Сучасний гравець зазвичай виконує розбіг під кутом до сітки, це є компромісом між тактично вигідним перпендикулярним розбігом та традиційним способом розбігу паралельно до сітки. Хоча традиційний спосіб розбігу вздовж сітки і допомагав гравцю, і він не набігав на сітку або під неї, все ж таки цей спосіб був невигідний тим, що при стрибку з такого розбігу гравець втрачав можливість спостерігати за всім полем, що ускладнювало точну передачу м'яча, особливо у бік, протилежний розбігу. І, нарешті, велика частина сітки, вздовж якої гравець розбігався, була не використана для нападу, а це полегшувало суперникам захист. Розбіг, який виконують сучасні гравці, дуже короткий: два-три кроку. Звідси скорочується простір, необхідний для розбігу, та одночасно з цим збільшується швидкість розбігу» [13].

Поштовх у волейболі проводиться двома ногами чи однією. Це залежить від індивідуальних особливостей кожного гравця та від того,

який спосіб поштовху він вибере. Взагалі перевага завжди надається поштовху двома ногами, бо він має низку переваг. Поштовх однією ногою застосовується у виняткових випадках, тому кожен гравець повинен навчитися добре відштовхуватися двома ногами. При відштовхуванні двома ногами гравцеві зручніше використовувати розбіг вертикального вистрибування, а також утримувати рівновагу під час вистрибування та виконати одночасно підйом обох рук. Якщо після останнього кроку розбігу проводиться приставлення іншої ноги, то поштовх саме через це, за часом, буде більш уповільнений у порівнянні з поштовхом однієї ноги. Якщо ж за умови такої роботи ніг в останньому кроці (тобто при різночасному їх відриві від опори) постановка ніг на опору перед відштовхуванням вгору одночасно, то гравець глибше присідає, що є продовженням цілого стрибка. Стрибок поштовхом однієї ноги при розбігу (але не дуже маленькому) є більш високим та швидким. Зазвичай, коли гравець відштовхується однією ногою, він вибирає більш довгий розбіг, що подовжує цю дію, і тим самим ускладнює страховку тієї частини поля, звідки гравець біжить. При поштовху однією ногою легше провести поворот, але важче збільшити швидкість розбігу (через неможливість вертикального поштовху). При вистрибуванні тіло має нестійке становище, важко піднімати руку одночасно з ногою, яка робить поштовх, або ж обидві руки разом на слизькому майданчику поштовх однією ногою небезпечний, деможна впасти на спину. Для стрибка з місця поштовх однією ногою не застосовується. При поштовху однієї або двома ногами проводиться мах руками уперед-вгору. При поштовху обома ногами вигідно останній крок при розбігу робити з ноги та тієї ж руки, якою гравець задумав виконати удар по м'ячу. При поштовху приставляється нога, різноіменна руці, що б'є, цим полегшується замах руки і дається можливість використовувати поворот тулуба при прямих або бокових ударах. При вистрибуванні гравець повинен зберігати тіло в рівновазі, що полегшує прийом м'яча у кульмінаційний момент стрибка. Під час

поштовху, обидві руки рухаються вперед і піднімаються вгору або одна б'є, рука йде вгору, а інша, більш менш зігнута, піднімається до рівня руки, щоб не порушити координацію рухів. Якщо рука, що виконує удар, піднесена над головою – назад і при цьому зігнута – це не помилка, проте пізніше, в момент удару, рука повинна бути, якнайбільше випрямлена, і тоді удар буде ефективнішим.

При вистрибуванні тіло може прийняти одне з двох положень: або тулуб при стрибку гравець тримає прямо або зі значним прогином у попереку. Якщо гравець засвоїв стрибок зі значним прогином тіла в попереку, це полегшить йому в кульмінаційної точки стрибка зробити сильний удар по м'ячу при стрімкому русі тіла вперед з одночасним ударом руки.

Дуже важливо, щоб «волейболіст у стрибку стежив поглядом не тільки за м'ячем, а й побачив би, хоч на момент, розстановку сил суперника та головне це блокування суперника. Все це треба опановувати з самого початку розучування стрибків, виконуючи різні вправи на спостереження під час стрибків. Наприклад, гравець повинен стрибнути назустріч м'ячу та одночасно спостерігати за тим, що показує тренер. Після стрибка та виконання удару гравець повинен повністю зосередитися на м'якому, еластичному приземленні, щоб забезпечити собі рівновагу та не впасти під сітку на бік суперника. При правильному, пружинистому в колінах, приземленні гравцю буде легко зробити в наступний новий стрибок, якщо цього вимагатиме ситуація гри» [24].

Під підскоком мається на увазі стрибок, «у якому гравець повертається назад на те місце, від якого він відштовхнувся. Тут мова йдеться щодо суті про перпендикулярне набирання висоти. Для волейболіста завжди вигідніші підскоки, але інерція розбігу зазвичай веде до того що, гравець у процесі вистрибування дещо подається вперед. Тому підскок легше проводити без розбігу, з місця. З місця гравець відштовхується обома ногами. Підскоки застосовуються при блоці, але їх

треба виконувати так, щоб гравці не заважали один одному. Для того щоб блокуючі випадково не зіткнулися і не вдарили один одного, потрібно вдосконалюватися у стрибках-підскоках без допоміжного замаху рук назад. Через рух замаху при стрибку на блок можливе торкання руками нижньої частини сітки. Небезпечним моментом для гравців є опускання рук після блоку шляхом розведення їх у сторони, ліктем можна виштовхнути партнера на сітку або під сітку, ударити його в плече або обличчя. Тому вивчення стрибка-підскока для блокування формується з наступного вихідного положення: лікті тісно притиснуті до тіла, руки на рівні грудей, звідки вони найкоротшим шляхом виносяться прямо вгору і подібним чином знову повертаються» [13].

При стрибку та підскоку з поворотом тіло гравця обертається навколо поздовжньої осі. Зазвичай гравець, який стоїть праворуч (він виконує розбіг до сітки навскіс), робить поворот вліво всім тілом, і права рука при завершенні повороту приєднується ривком для виконання удару по м'ячу. А при повороті гравця в правий бік йдеться не про саме обертання тіла, а лише права рука витягується вправо, та її рух далі полегшує поворот тіла праворуч. Для виконання повороту тіла необхідна також відповідна робота ніг при поштовху (нерівномірне відштовхування обома ногами). Наступний важливий момент узгоджений швидкий рух плечового поясу, передпліччя та всієї руки. Стрибки у боковому положенні по відношенню до сітки. Ці стрибки в основному не відрізняються від прямого стрибка. Гравець підстрибує боком до сітки, приземлюючись перед поштовхом віддалено від сітки, що полегшить йому в наступний момент викинути руки вгору. Більш важким є стрибок з поворотом тулуба вбік після звичайного розбігу. У кульмінаційній точці стрибка після вихідного положення та підскоку в центральному положенні до сітки, коли вісь плеча з'єднується відносно сітки під кутом приблизно можна розвернути тулуб у бічне положення по відношенню до сітки тільки при великому бічному замаху та сильному витягуванні плеча.

Стрибки та підскоки застосовуються при виконанні нападаючого удару в блоці, передачах, відкидках і особливо при обманних ударах. Лобовий удар також виконується як удар по м'ячу на незахищене місце на полі суперника. Сам підскок без гри з м'ячем є важливим тактичним прийомом: гравець відволікає блокуючих гравців, чим і полегшує дію іншому нападнику.

Розучування стрибків та підскоків відбувається одночасно з освоєнням техніки володіння м'ячем, а також як самостійна вправа. З метою всебічної підготовки волейболіста застосовуються різноманітні вправи із використанням стрибків, підскоків, розбігів, поштовхів, вправи на рівновагу, приземлення та ін. У процесі застосування таких вправ у учнів зміцнюється мускулатура і одночасно розвивається сміливість, воля, рішучість. Мета спеціальних вправ у стрибках передбачає, щоб волейболіст навчився стрибати якомога вище та з витягнутою рукою зуміти торкнутися м'яча, що високо летить, і направити його в потрібну сторону. Тому, проводячи вправи у стрибках, корисно десь вгорі зміцнити якийсь предмет, до якого гравець у стрибку повинен дотягнутися. Це можуть бути: м'яч, укріплений на жердині, гілки дерев, лінії на стіні тощо. У міру того як учні опановують стрибок, предмети піднімаються дедалі вище. Для того щоб гравець не звикав стрибати вперед, корисно розучувати стрибок біля сітки чи стіни. Щоб оволодіти м'яким стрибком гравець повинен стрибати повторно. Для навчання стрибків використовуються різні підготовчі вправи та рухливі ігри (естафети, стрибки по колу, стрибки зі скакалками тощо).

Найпоширеніші помилки: «нееластичний поштовх, відсутність узгодженості у координації ніг та рук при поштовху; нерівномірний поштовх; поштовх більше у довжину, ніж у висоту; відсутність рівноваги при вистрибуванні; погана постановка ніг при приземленні. При неправильному приземленні можуть бути травми: при різкому приземленні може статися сильний струс мозку, внаслідок чого спортсмен може довго

страждати головними болями або можуть бути забиття та вивихи в суглобах ніг, що зробить неможливим участь волейболіста в іграх. Виправлення помилок – це свідомою робота гравця над усуненням своїх недоліків під керівництвом тренера. Завдання тренера - вчасно помітити помилку та роз'яснити гравцеві, як її виправити. Повторення вправ допомагає засвоєнню навичок. Наприклад, якщо блокуючий стрибає весь час уперед, під сітку, нехай він повправляється біля стіни, поступово наближаючи межу поштовху до стіни. Розучування стрибка включається в основну та підготовчу частину занять. Наступними важливими елементами рухів є падіння. Під час навчання падіння дуже ефективними підготовчими вправами є переكاتи та перекиди. Їх добре можна використовувати для навчання падінь при грі у волейбол. Для волейболіста достатньо оволодіти перекатом назад, шкереберть назад і вперед, тому що ці ж елементи входять у падіння з шкереберть навскіс, вперед та убік. Більш вигідним та правильним є швидкий старт вперед, коли можна «вийти під м'яч» з наступним падінням назад, або ж, у крайньому випадку, падіння навскіс вперед із прийомом м'яча однією рукою. Такі падіння для волейболіста більш природні та легкі, ніж падіння вперед, при якому зазвичай гравець не встигає зробити правильно верхню передачу двома руками та направити м'яч вгору. При недостатньому володінні цим видом падіння є велика небезпека отримання травм обличчя, грудей та особливо колін та пальців рук» [28].

Гравець у захисті має бути постійно готовим до падіння, і тому необхідно навчитися падати так, щоб не мати жодних ушкоджень.

Правильно проведене падіння має призвести гравця до вигідного вихідного положення, з якого він міг би швидко піднятися. Для того, щоб навчитися добре проводити переكاتи з падінням, дуже корисно оволодіти прийомами кидків суперника та падіннями на мати, які входять у боротьбу. Тому добре треновані гравці, які застосовують переكاتи-падіння, воліють

навичками падати на спину, сідницю або на бік і з наступним перекатом на стегно, ікри ніг, плечовий суглоб, передпліччя та долоні.

Таким чином, приземлення з перекатом-падінням має наступні переваги:

- 1) «збільшує площу падіння;
- 2) при падінні частина тіла в ділянці нирок, більш чутлива до ударів, не стикається із підлогою, а дещо піднімається» [18].

Під час навчання гравці спочатку вивчають звичайний перекаат уперед. Далі потрібно, щоб вони вже вмiли «правильно розставити коліна та своєчасно повернути таз так, щоб можна було встати з колін з допомогою однієї ноги. Спочатку виконуються всі вправи у підйомі з одного правого коліна, після цього проводиться вправа на перекаат з поступовою опорою так, щоб великий палець лівої руки був покладено біля мізинця правої руки. Обидві руки при цьому перебувають у протилежному напрямку, але лежать поряд. Після цього достатньо тільки злегка нахилити голову вправо, щоб вийшов несиметричний перекаат, у якому голова взагалі має торкатися землі. Ліва рука сама може витримати падіння, а права вільно притиснута, ліва висунута ліктем уперед. Часті повторення падінь надалі відбуваються з поступовими ускладненнями, деякими видозмінами, які мають велике значення при подальшому використанні їх у волейболі. Наприклад, перекаат вперед проводиться після польоту з поступовим збільшенням довжини перешкоди. Як перешкода, використовуються різні лави, що лежать, гравець тощо» [20].

1.3. Навчання спеціальним елементам та передачам у русі у волейболі

Верхнє відбивання двома руками м'яча - це один із відомих і до досі найбільш важливих елементів волейболу. Від початкових довільних ударів по м'ячу поступово перейшли до сучасної техніки, при якій кожен зайвий удар рукою по м'ячу, кожна незначна затримка руки на м'ячі після відбивання вважаються «помилковою грою» та помилкою проти правил. Хороша техніка верхньої передачі двома руками залежить від досконалого володіння технікою відбивання. Цьому сприяє правильна стійка перед передачею та координовані рухи тіла під час приймання м'яча. При верхній передачі м'яча двома руками йдеться також про те, щоб м'яч після торкання більш-менш набрав висоту і гравець повинен вдарити по нижній половині м'яча або ж ззаду прямо знизу, іноді спереду. Перед виконанням передачі вихідна позиція гравця така: плечовий пояс розслаблений і трохи нахилений, лікті розставлені один від одного на ширину плечей, причому по можливості їх потрібно тримати перед тулубом. Передпліччя спрямоване навскіс вгору-вперед, пальці м'яко розставлені і зігнуті (пальці 3-5 см один від одного). При верхній передачі вгору-вперед, руки напружені в ліктях, лікті трохи зближуються, що дозволяє краще використовувати роботу зап'ястя. Дотик пальців із м'ячем проводиться тоді, коли м'яч долетить приблизно рівня обличчя чи над рівнем голови. При стрімких ударах м'яч приймається дещо пізніше, нижче, тобто. на рівні грудей, а при прийомі у стрибку, навпаки, ударяється раніше й вище, тобто. над головою. Сам удар по м'ячу, пальці роблять в останній момент. В момент зіткнення пальці розставлені та віддалені один від одного так, щоб вони могли зайняти якомога більшу площу на поверхні м'яча. Їхнє положення описують багато авторів у різний спосіб. Деякі «говорять про положення у формі «ковшу, інші - про «келих», а частіше про «кошик». Початківцю легше зрозуміти правильне положення пальців, якщо перед

ним покласти м'яч, який він має схопити накладенням пальців наскільки можна зверху і підняти його. Після цього м'яч потрібно відпустити непомітним звільненням мізинця, не змінюючи положення інших пальців. Після опускання м'яча пальці у гравця мають бути стиснуті, як і під час передачі м'яча. Інший метод для навчання початківця з правильним розташуванням пальців на м'ячі - дати новачкові потримати м'яч у положенні зіткнення з ним, після цього тренер або інший гравець прийме від нього м'яч, але той, хто займається, не повинен змінювати положення пальців та плечового пояса. При слабких ударах по м'ячу зазвичай не беруть участь п'ятий та четвертий пальці. При напрямку м'яча перпендикулярно вгору чи назад через голову велике значення має удар пальців, так зване виштовхування м'яча (поштовх пальцями). Важливо звернути увагу початківця на положення пальців: вони торкаються м'яча майже поруч один з одним і вдаряють лише зовнішньою частиною подушечок пальців» [22].

Розташування пальців (їх віддаленість по відношенню один до одного) у окремих гравців індивідуально і змінюється в одного і того ж гравця в залежності від напрямку передачі м'яча (вперед, назад, через голову тощо) та від інших умов, наприклад, «важкий і мокрий м'яч, так само і м'яч, поданий сильно або з обертанням, може прослизнути між руками, і тому необхідно, щоб пальці були розташовані ближче один до одного. При верхній передачі м'яча двома руками над собою потрібно, щоб гравець підійшов прямо під м'яч і щоб м'яч більше відштовхували пальці. Кисті рук при ударі не беруть участі. Коліна розгинаються одночасно з викиданням рук нагору. Голова м'яко нахиляється назад. Зайвий нахил тулуба – це зазвичай помилка молодосвідчених гравців, оскільки при цьому руки в положенні вгору-назад, йдуть навскіс, а звідси далекий, плоский, не розрахований удар по м'ячу назад. Рух рук при розправленому або трішки відкинутому назад тулубу забезпечує сприятливу та точно розраховану криву польоту м'яча» [28].

Верхню передачу двома руками над собою у стрибку «потрібно виконувати з дещо більшим нахилом назад голови та тіла, бо важко вловити найбільш вигідне становище плечового суглоба та рук «під м'ячем». При глибшому нахилі назад руки знизу торкаються передньої половини м'яча. Тут можна регулювати напрямок стрибка так, щоб м'яч був у момент передачі по можливості ближче над головою, ніж за звичайній верхній передачі двома руками у стрибку. Верхню передачу м'яча двома руками можна використовувати з падінням у всіх напрямках. Якщо раніше була наведена складність його проведення з падінням прямо вперед, то, навпаки, потрібно підкреслити його легкість і повне здійснення при падінні назад і навскіс назад, так само, як при падінні в бік або навскіс вперед» [13].

Прийом із падінням буває двох видів. З одного боку, «коли гравець, незважаючи на те, що постійно приземлюючись обома ногами або однією ногою, не може після удару утримати рівновагу та повернутися знову в звичайну стійку та закінчує свою дію падінням. При іншому способі, гравець вистрибує за м'ячем, або, краще сказати, «під м'яч», приймає його у русі, коли тіло перебуває у повітрі, а ноги зазвичай вже не стикаються із землею. Дія все одно закінчується падінням на землю. Перший або другий спосіб застосовують залежно від ігрової ситуації. Дві можливості для обробки м'яча, за будь-якого відбивання. Є дві можливості його обробки. Перша можливість - це прийом та передача м'яча, де мета - не дати м'ячу впасти на землю або відбити м'яч кудись вгору; так б'ють гравці-початківці, для яких і прийом і друга можливість, і єдино правильна дія спрямована на прийом та передачу м'яча. Початківець з перших же своїх кроків у цьому напрямі, коли він передає м'яч над головою (відбивання), прагне направити так м'яч, щоб той завжди повертався в положення, вигідне для подальшого відбивання (тобто з більшою траєкторією). Після цього гравець-початківець переходить до послідовного удару об стіну, де він направляє м'яч у те місце, з якого м'яч повертається назад до більш

вигідного напрямку. Як тільки новачок починає тренуватися в прийомі та передачі вдвох, у групі, або при грі на майданчику, кожен його удар повинен мати ту саму спрямованість навіть у тому випадку, якщо це передача чи удар через сітку. Верхня передача двома руками – найбільш точний та вірний спосіб, і тому ним користуються найчастіше. Одне з перших для початківців завдання – так подати м'яч на поле суперника, щоб він перелетів через сітку і впав у межах майданчика. Перш ніж перейти до передач, потрібно знову звернути увагу на звичайні помилки в техніці верхнього прийому та передачі м'яча двома руками і знайти шляхи їх усунення» [22].

Найчастіша помилка початківців – «вони запізнюються «вийти під м'яч» під час передачі. Причина тут у неправильній волейбольній стійці. Часто початківці неправильно тримають тіло та руки, погано визначають місце, в яке м'яч прилетить, запізнюються зі стартом і повільно пересуваються. Тому новачки часто пропускають м'ячі або відбивають їх однією чи двома руками знизу. Спостерігаються також такі помилки: напружені прямі ноги в колінах, тяжкість тіла не переноситься з однієї ноги на іншу, немає координаційного руху ніг та тіла загалом, внаслідок чого виникають помилки в рухах рук під час удару по м'ячу. Велика помилка в русі плечового суглоба - прагнення відбити м'яч кидком, а не поштовхом передпліччя вперед» [20].

Найбільше помилок припадає зазвичай на рух рук, де особливо важливе правильне положення пальців. Іноді початківець виставляє кінчики пальців назустріч м'ячу, що призводить до травмування; частіше ж новачок притискає пальці один до одного і в цьому випадку неправильно приймає м'яч долонею.

Наступною помилкою є невчасний дотик до м'яча. Гравець пізно виставляє руки або, навпаки, передчасно б'є по м'ячу зігнутими руками або підставляє так руки, що м'яч прилітає до нього у прямі руки, де й затримується замість того, щоб бути відбитим.

Ці помилки є порушенням правил, і суддя часто буває повинен призупинити гру. Усунення цих помилок проводиться індивідуально, потрібний контроль тренера під час занять. Гравець повинен якомога частіше тренуватися з м'ячем, щоб звикнути до відчуття м'яча: повторні удари об стіну, гра в парі тощо.

При колективних вправах (у команді, групі) «добре виправдовує себе спосіб індивідуального контролю помилок. Тренер дає можливість слабшим гравцям використовувати кожен вільну хвилину під час уроку для цієї вправи і контролює сам чи доручає це якомусь досвідченому гравцю» [29].

Передача в русі має у волейболі таке ж значення, як і в інших іграх. Це видозміна основної передачі на місці та крім того, «рух привчає гравця усвідомлювати, що прийомом м'яча не закінчується його дією і він має далі продовжувати виконувати завдання - пересунутись туди, де знову буде задіяний до гри. Передача після руху дуже важлива у волейболі. Будь-який рух (крок, подвійний крок, стрибок, випад, біг тощо) гравець повинен закінчити по можливості в будь-якій основній вихідній позиції, за якої він забезпечить найбільш вдалий прийом та передачу м'яча. Виконання передачі у русі. Передача у русі ускладнена тим, що гравець повинен відповідно змінити рух плечового суглоба, коригуючи при цьому швидкість, а також різний напрямок рухів тулуба з урахуванням польоту м'яча. Найбільш доцільно це у вищій точці стрибка, після стрибка та при зустрічному русі до м'яча. Складніше обробити м'яч під час руху вбік або при переміщенні назад, а також після падіння у різних напрямках. За винятком передачі в падінні, кожен гравець повинен завжди прагнути до того, щоб своєчасним переміщенням забезпечити для верхнього відбивання двома руками вихідне положення» [13].

Використання верхньої передачі двома руками. Кожне перше відбивання м'яча, «якщо воно не може бути відразу ж опрацьоване як передача на удар, має бути направлено гравцям своєї команди для

подальшого опрацювання. Різкі, атакуючі удари суперників при подачі, або сильному нападаючому ударі часто виконуються у напрямку до певного гравця. Той, хто передає м'яч, стежить очима за польотом м'яча, одночасно має бачити і своїх гравців, щоб зуміти передати м'яч тому, хто має найбільш вигідну позицію для подальшого нападаючого удару. Коли гравець передає м'яч гравцеві своєї команди, одночасно він повинен знати також і розташування суперників. При першій передачі зазвичай не застосовують «обмани», оскільки передача розрахована на свого гравця, а той не повинен бути введений в оману. Але передачу можна використовувати тактично для прискорення чи уповільнення гри. Передача високою дугою збільшує час польоту м'яча і цим уповільнюється гра, це дає можливість гравцям відповідно розставити сили та спокійно підготувати атаку. Однак такі дії, звичайно, допомагають і супернику краще зрозуміти тактику нападу та провести відповідні дії. Тому завжди краще і доцільніша швидка гра з швидкими передачами на короткі відстані» [41].

Передачі в русі і стрибку або при падінні не такі часті в грі, як передачі після руху, тим не менш, їм потрібно приділяти значну увагу під час навчання, бо вони можуть стати вирішальним тактичним фактором. Для досвідченіших гравців потрібно враховувати передачі, що проводяться при ходьбі або бігу. Якщо гравець навчиться точно передавати м'яч своїм гравцям, то йому нескладно у разі потреби так само передати м'яч на незахищене місце на полі суперника.

Техніка відбивання м'яча у передачах не відрізняється від техніки опрацювання м'яча при передачі на незахищене місце на полі суперника. Часто для гравця легше «надіслати м'яч тільки через сітку на поле суперника, ніж передати м'яч партнеру, але основний принцип відбиття залишається той самий. При вивченні відбивання м'яча у падінні слід звернути увагу на методику підготовки відбивання у падінні. При правильному навчанні, цей елемент не викликає особливих труднощів,

його можна дуже швидко включити і у вправи для початківців. Але навчання піде значно швидше, якщо в заняття, що передують вправам у передачі м'яча в падінні, включити вправи в падіннях та перекатах. Найважливішою і найчастіше, що застосовується є передача на нападника гравця, який стрибає вгору після розбігу. Ця передача спрямована на передачу м'яча на гравця, що пересувається. Однак можна в одних і тих же вправах комбінувати різні види передач, змінюючи лише висоту кривої польоту м'яча. Найбільш доцільно вправлятися у передачах м'яча для нападаючого удару безпосередньо на волейбольному майданчику, де гравець зникає до гри у сітки та одночасно виконує передачі за тих самих умов, як і на змаганнях» [22].

Висновки до розділу 1

Гра у волейбол у школах є не лише гарним засобом під час виконання завдань фізичного виховання у школах, але одночасно служить і чудовим засобом для розвитку інтересу однієї найпопулярнішої гри серед молоді. Добре організована робота тренера-викладача або вчителя фізичної культури може викликати великий інтерес до гри волейбол і зміцнити його. В ході спортивної боротьби гравець не думає про правильне технічне виконання окремих прийомів (елементів) та виконує їх автоматично, при цьому повторює старі помилки, що зазвичай позначається як на грі у процесі спортивного вдосконалення, а й у змагальних умовах. Внаслідок цього, ці неправильні навички руху надалі дуже складно і часом навіть неможливо зовсім усунути, а також далі засвоїти нові правильні навички.

Для волейболу - гри, що носить характер командного змагання - дуже важлива тактика. Вивчення тактики починається з самих перших навчально-тренувальних занять новачків. Це єдиний шлях для оволодіння технічною і тактичною грою. Кожен гравець-початківець у ході тренувань

знайомиться із тактикою гри. Відразу ж щодо окремих елементів гравці усвідомлюють тактичні можливості їхнього використання. Тактична узгодженість груп - двох-трьох гравців є основою всієї гри, а тактика команди забезпечує перемогу усієї команди.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У ході підготовки кваліфікаційної роботи ми використали традиційні методи дослідження:

- «1. Аналіз науково-літературних джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Контрольні випробування (тести).
5. Методи математичної статистики». [6].

Аналіз науково-літературних джерел, вивчення науково-методичної літератури дозволило визначити стан питання щодо впливу гри у волейбол, виявити вплив занять волейболом на особливості фізичної підготовки хлопчиків 13-14 років та ефективного виконання технічних прийомів під час гри. Так само, увага була приділена вивченню документів планування та проведення навчально-тренувальних занять з волейболу.

Педагогічне спостереження. Педагогічні спостереження проводилися під час уроків фізичної культури, з метою вивчення впливу гри у волейбол на особливості фізичної підготовки хлопчиків 13-14 років та ефективного виконання технічних прийомів під час гри.

Контрольні випробування (тести). Тестування фізичної підготовленості хлопчиків проводили з контрольними тестами: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, підтягування на перекладині, човниковий біг, нахил вперед із положення стоячи, 6-ти хвилинний біг.

Технічну підготовленість вивчали під час виконання контрольних нормативів: передача м'яча в парах без помилок (відстань 5-6 м, кількість разів), подача (кількість попадань у майданчик), передача на точність через сітку (5 спроб), нижні передачі над собою, верхні передачі над собою та ін.

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент проводився на базі Хмельницького національного університету. У педагогічному експерименті вивчалися особливості формування техніки гри у волейбол, а також вплив гри у волейбол на розвиток фізичної підготовленості хлопчиків 13-14 років.

Методи математичної статистики. Отримані дані обробляли методами математичної статистики за допомогою t-критерій Стьюдента. Визначали середню арифметичну (M) та помилку середньої арифметичної (m) використовуючи комп'ютерну програму Stat.

2.2. Організація дослідження

Перший етап дослідження (з вересня 2023 – по жовтень 2023 рр.) проводили попередній педагогічний експеримент з хлопчиками 14 років у кількості по 12 осіб.

Другий етап дослідження (з жовтень 2023 – по листопад 2023 рр.) проводили основний педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент проводили на базі Хмельницького національного університету. Було сформовано дві групи: контрольна, до неї увійшли учні, які навчаються за загальноприйнятою програмою, та експериментальна. Протягом тижня учні контрольної та експериментальної груп займалися волейболом на навчально-тренувальних заняттях з волейболу, тривалість кожного заняття – 45 хвилин. Хлопчики експериментальної групи додатково займалися волейболом у секції у позаурочний час.

Третій етап дослідження (грудень 2023 р.) на даному етапі вирішували завдання, пов'язані із завершенням уваліфікаційної роботи. На цьому етапі було виконано коригування результатів та висновків

дослідження, було закінчено оформлення кваліфікаційної роботи та готували презентаційний матеріал та доповідь до захисту.

Висновки до розділу 2

Педагогічний експеримент проводили на базі Хмельницького національного університету. Було сформовано дві групи: контрольна, до неї увійшли учні, які навчаються за загальноприйнятою програмою, та експериментальна. Протягом тижня учні контрольної та експериментальної груп займалися волейболом під час навчально-тренувальних занять з волейболу, тривалість кожного заняття - 45 хвилин. Хлопчики експериментальної групи додатково займалися волейболом у секції у позаурочний час.

2. Тактична узгодженість груп - двох-трьох гравців є основою всієї гри, а тактика команди забезпечує перемогу всієї команди.

Технічну підготовленість вивчали під час виконання контрольних нормативів: передача м'яча в парах без помилок (відстань 5-6 м, кількість разів), подача (кількість попадань у майданчик), передача на точність через сітку (5 спроб), нижні передачі над собою, верхні передачі над собою.

РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Особливості експериментальної методики формування основ техніки гри у волейбол на уроках фізичної культури

Основна увага гравця має бути зосереджена на м'ячі, що рухається, недотримання цього призводить до частих неточних влучанням по м'ячу. Звичайно, гравців треба привчати до того, щоб вони вміли спостерігати за суперником, але при цьому пряме спостереження проводиться до певної межі, а в момент безпосередньої підготовки та виконання удару основна увага приділяється м'ячу, та спостереження за навколишньою ситуацією.

Різновиди вправ у передачах «під кутом». Після освоєння прийому м'яча в центральному положенні з поверненням м'яча у напрямку, протилежному його польоту, тренування передач починається під кутом. Гравці передають м'яч по колу або у трикутниках, або у квадратах, або ж, стоячи в двох рядах один проти одного, приймають м'яч різними способами в трикутнику або змієюю в квадраті. Так само коло з центральним гравцем можна використовувати для передачі трикутником. Центральний гравець передає м'яч по колу, гравець у колі - поруч, той знову центральному, а центральний - наступному гравцю по колу або знову тому, хто передав йому м'яч. Передача по колу при положенні обличчям до кола технічно ускладнена, так як це важкий спосіб передачі м'яча в положенні збоку, коли одна рука повинна вдаряти по м'ячу набагато сильніше, ніж інша.

При розучуванні передачі вводять різні форми змагань, але лише за рахунок зниження техніки виконання. Наприклад, відзначається гравець, який точно передає м'яч тренеру, або відзначається та з пар гравців, яка зможе зробити більшу кількість передач без падіння м'яча. Ускладнення завдання передбачає, що тренер після кожної передачі робить крок назад з

того місця, де зустріли м'яч, і визначає і в цьому випадку, яка з пар зможе виконати якнайшвидше 10 передач без падіння м'яча. Ті, хто займаються, домовляються, що в ході тренування ніхто з гравців не має права передати м'яч іншим способом, крім верхньої передачі двома руками. Гравець може навіть упіймати м'яч, неточно переданий іншим гравцем, підкинути та передати вгору. Цей спосіб може бути дозволений у початкових вправах, але пізніше ловля м'яча так само, як і передачі, іншим способом, крім верхнього відбивання, вважається помилкою, як і падіння м'яча.

Однією з ефективних підготовчих вправ є також почерговий прийом та передача м'яча двома або більшою кількістю гравців з ударом об стіну. При прямій передачі ця вправа проходить легко, важче виконувати передачу, якщо м'яч ударяється об стіну під кутом. Якщо стіна нерівна, то ця вправа корисна не тільки для новачків, але і для більш досвідчених гравців.

1. Крайні гравці стоять один до одного обличчям на відстані приблизно 5 м. Центральний гравець, що стоїть навпроти крайнього, передає м'яч двома руками через верх над собою третьому гравцю, який повертає м'яч першому довшою передачею, що летить над центральним. Через певний час гравці міняються місцями. Вправу можна продовжувати втриох, але так, щоб центральний гравець міг завжди швидко повернутись і наступну передачу від крайнього гравця знову передати над собою першому гравцю. Гравці послідовно чергуються на своїх місцях. У вправах з двома чи більшою кількістю центральних гравців потрібно вміння виконувати дуже точні передачі над собою. Тому ж методу можна тренуватися у верхній передачі двома руками над собою у стрибку.

2. Цікавою формою розучування передач є передача з подальшим рухом. Гравець передає добре вивченим способом м'яч і відразу швидко пересувається на заздалегідь певне місце: зазвичай туди, де він не заважає іншим гравцям, чи в тому напрямку, куди він передав м'яч, і де знову гратиме, або ж убік, протилежну тій, куди він передав м'яч. Наприклад,

гравці стоять у ряд, перший отримує передачу, приймає її і стає в кінець ряду, а інший гравець стає на його місце. Гравці проводять передачу у двох зустрічних рядах, і перший з кожного ряду після прийому та передачі м'яча стає в кінець свого або протилежного ряду.

3. Таку саму вправу можна провести у трьох чи чотирьох рядах, м'яч направляють по колу трикутника або квадрата, а гравці після прийому та передачі м'яча стають в інший ряд.

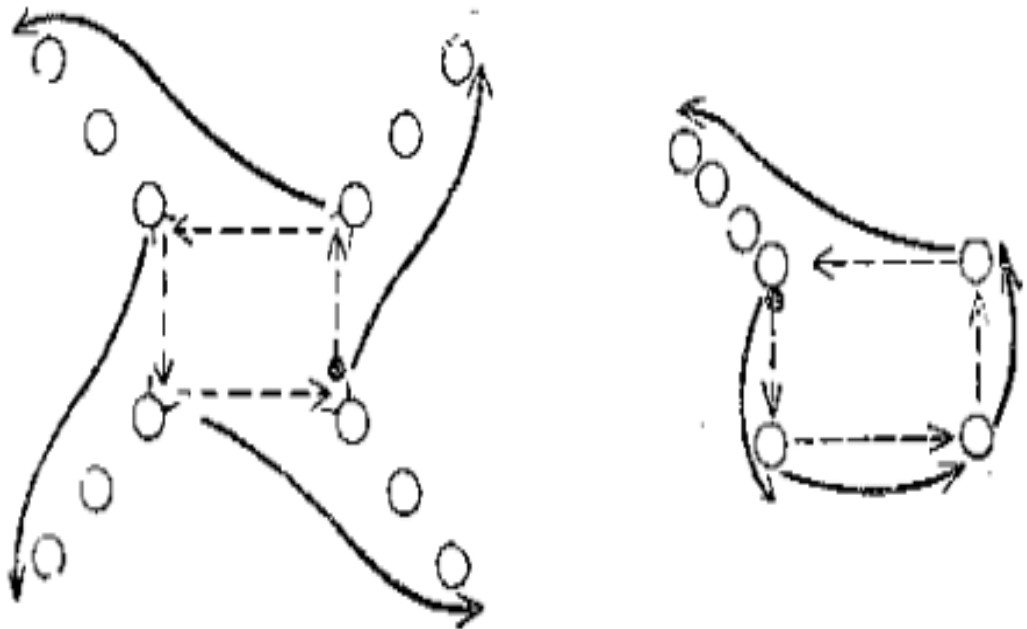


Рисунок 1 - Схема навчання передач

Якщо ряд залишиться тільки в одній вершині трикутника або квадрата, кожен гравець повинен якнайшвидше вбігати і передавати м'яч три чи чотири рази через короткі проміжки, що йдуть один за одним (по одному разу в кожній вершині), перш ніж він добіжить і стане в кінець ряду (рисунок 1).

4. Можна провести передачі з наступним рухом у протилежні ряди (рисунок 2).

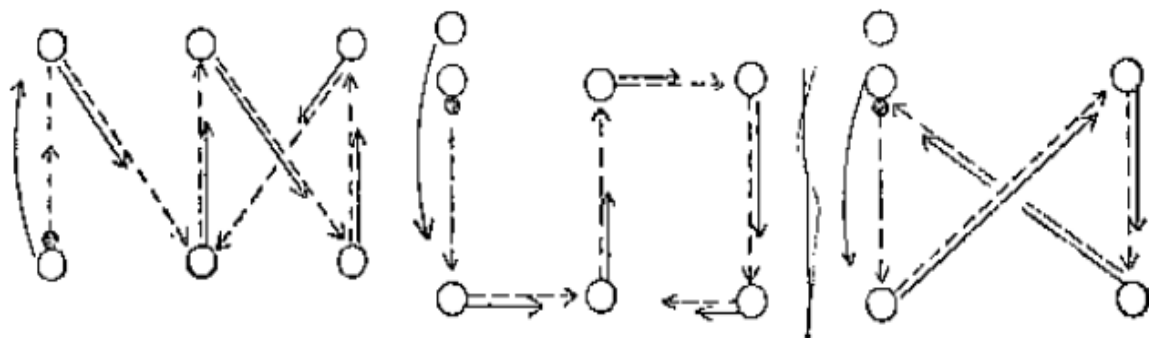


Рисунок 2 – Схема передачі з наступним рухом.

Багато вправ у передачах з наступним рухом та передачі з місця з використанням кількох м'ячів в одній групі учнів набагато важче, ніж вправи в кидках і лові м'яча. Виконання передачі на гравця, що пересувається, в більшості випадків пов'язано з виконанням передачі після руху або у русі.

5. Передачам після руху у волейболі надається особливе значення тому, що більшість передач у грі проводиться саме цим способом. Рідко м'яч прилітає безпосередньо до гравця. Щоб забезпечити собі найбільш вигідну позицію для передачі, зазвичай гравець повинен швидко пересуватися, навіть якщо йдеться про коротку дистанцію. Прийом та передача м'яча після будь-якого повороту та ще з рухом до м'яча, висувають підвищені вимоги до уміння зайняти правильне вихідне положення та до швидкої реакції. Дуже корисно тренувати такі положення, навіть якщо у самій грі гравець не так часто з ними зустрічається (приземлення та поворот після блоку і т. д.). Наприклад, тренер подає м'яч одному з гравців, що стоїть у півколі спиною до нього, і називає його ім'я.

Гравець повинен повернутися, прийняти м'яч і надіслати його назад тренеру. Тренер підкидає м'яч вгору і називає номер, якогось гравця спиною, що стоїть до нього, гравець повинен повернутися, підбігти до м'яча та передати його тренеру. Тренер також може пересуватися.

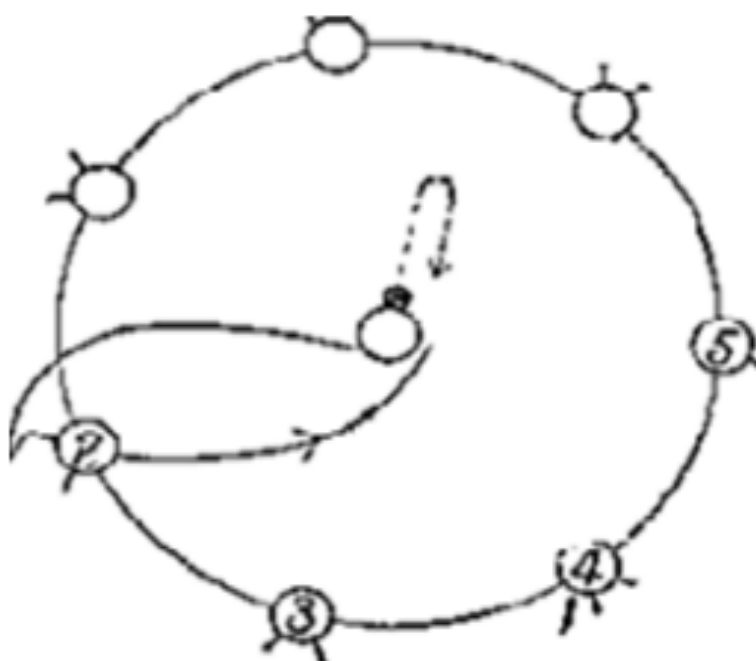


Рисунок 3 – Схема передачі з рухом.

6. Гравці стоять спиною по колу один у центрі, підкидає м'яч вгору і називає номер (голосно та вчасно). Гравець, який має цей номер, повинен добігти до центру, відбити м'яч догори та викликати інший номер. Разом з тим наступний гравець біжить до центру кола для прийому м'яча, а гравець, який називав номер, стає на місце по колу (рисунок 3).

7. За сигналом, що направляють колони, розташованих на одній із лицьових ліній, починають біг до протилежної колони. По дорозі вони виконують перед сіткою імітацію нападаючого удару (блоку), пробігають

під сіткою і знову виконують перед сіткою імітацію нападаючого удару (блоку). Потім направляючі стосуються чергового гравця на лицьовій лінії, який виконує те саме завдання, а самі стають за останнім у колоні. Гра може закінчитися, коли всі гравці поміняються сторонами або знову повернуться на свої місця. Перемагає команда, яка закінчила естафету раніше.

8. Дві команди по 6-8 гравців розташовуються довільно, кожна на своїй половині майданчика. За сигналом починається гра у волейбол. Коли суддя фіксує в одній із команд третю за рахунком помилку, гравець, що допустив її, вибуває. Команда, що залишилася у меншості, подає м'яч у бік суперника, відновлюючи гру. Якщо під час гри команда знову помиляється (шосте за рахунком порушення), то позбавляється ще одного гравця і т.д. Коли обидві сторони зазнали «втрат», гра продовжується за наступними умовам: команда, яка зробила чергову третю помилку, вирішує, виходячи з тактичних міркувань, чи видаляти її з поля чергового гравця або залишитися в попередньому складі, але дозволити повернутися гравцю протилежної команди на майданчик, (це правило можна виключити – по бажанню). Зустріч складається із 3-5 партій. Кожна закінчується, коли останній гравець однієї з команд покине майданчик. Можна обмежити партії часом (12-15 хв.) та визначати переможця в кожній з них за більшої кількості гравців, що залишилися. Помилки фіксуються за волейбольними правилами. Після виходу учасника з гри, подає команда, яка припустилася помилки. Учасники повертаються в гру в такому порядку, як вибували. Гравці у командах подають по черзі, переміщення по майданчику за годинниковою стрілкою (як у волейболі).

3.2. Результати фізичної підготовки хлопчиків під час педагогічного експерименту

У своїй роботі на початку педагогічного експерименту ми вивчали показники фізичної підготовленості хлопчиків. Аналіз отриманих даних

засвідчив, що у хлопчиків рівень розвитку гнучкості (нахил вперед), швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з розбігу), сили м'язів верхніх кінцівок (підтягування на перекладині) для обох груп (контрольної та експериментальної) характеризувався як "нижче середнього" або "середній". Швидкість (біг на 30 м), витривалість (біг протягом 6 хвилин), координаційні здібності (човниковий біг 3x10м, с) в обох групах характеризувався як «середній» та «вищий за середній».

Таблиця 1- Результати фізичної підготовленості хлопчиків на початку педагогічного експерименту

Тести	Група		Р
	КГ	ЕГ	
Біг 30 м, з місця, с	4,5±0,06	4,3±0,05	p< 0,05
Стрибок у довжину з місця, см	189,3±1,69	195,2 ±1,82	p< 0,05
Підтягування на перекладині, к-ть разів	7,4±0,26	7,9 ±0,29	p< 0,05
Човниковий біг, с	7,7 ±0,14	7,1 ±0,19	p< 0,05
Нахил тулуба вперед з положення стоячи, см	7,1 ±0,28	8,9 ±0,31	p< 0,05
6-хвилинний біг, м	1385,3 ±20,47	1294,5 ± 19,24	p< 0,05

Низькі показники гнучкості, сили м'язів верхніх кінцівок та швидкісно-силових якостей можуть суттєво ускладнити процес навчання волейбольним навичкам (таблиця 1). У своїй роботі ми також вивчали інформативність показників техніки хлопчиків контрольної та експериментальної груп, порівнювали результати з нормативами показників координаційних здібностей, швидкісно-силових здібностей та спритності для даного віку (таблиця 2).

Таблиця 2- Інформативність показників різнобічності техніки

Показники	Критерії	Інформативність
Різнобічність атакуючих та захисних дій у волейболі	а)ефективність технічної майстерності	0,36 (низька)
	б)рівень розвитку швидкісно силових здібностей	0,25 (низька)
	в)рівень розвитку спритності	0,70 (середня)
	г)рівень розвитку координаційних здібностей	0,65 (середня)

Нами були запропоновані спеціальні комплекси фізичних вправ, що надають позитивний вплив на необхідні рухові якості, що сприяють успішному освоєнню та вдосконаленню рухових здібностей у волейболі.

Рівень розвитку показників координаційних здібностей під час констатуючого експерименту знаходився на середньому рівні. Під час проведення контрольного тестування учні показали середній рівень розвитку координаційних здібностей та розвитку спритності, низький рівень швидкісно-силових здібностей і була відзначена низька ефективність технічної майстерності хлопчиків експериментальної групи.

Отже, ступінь навантаження має бути адекватним віковим особливостям школярів 13-14 років. Необхідно стежити за емоційною збудливістю, адекватністю фізичних навантажень, при інтенсивних навантаженнях ігрового характеру. Виявлено достовірно високі показники фізичної підготовленості у хлопчиків експериментальної групи після проведення педагогічного експерименту з використанням гри у волейбол (таблиця 3).

Ці зміни більш істотні в експериментальній групі порівняно з даними, одержаними у хлопчиків контрольної групи. Винятки склали показники станової сили, довжини та маси тіла, а також об'єму грудної клітки, де статистично достовірних відмінностей між хлопчиками контрольної та експериментальної груп не виявлено. Гра у волейбол може використовуватися на уроках фізичної культури хлопчиків як самостійний розділ для покращення силових, швидкісних, швидкісно-силових показників, а також витривалості.

Таблиця 3 - Функціональні показники хлопчиків

Показники	Групи		Достовірність відмінностей	
	КГ	ЕГ	t	P
Сила м'язів правої кисті, кг	48,2 ±0,87	53,0 ±0,83	2,12	< 0,05
Сила м'язів лівої кисті, кг	45,5 ±1,12	48,7 ±1,07	2,18	<0,05
Життєва ємність легень, л	4,1 ±0,03	4,5 ±0,07	2,82	<0,05
Час затримки дихання на вдиху, с	51,2 ±1,05	59,5 + 1,11	2,69	<0,05
Частота серцевих скорочень у спокої, уд/хв	70,6 ±2,34	64,8 ±2,12	2,32	<0,05
Станова сила, кг	78,4 ±8,2	87,9 ±7,5	0,85	<0,05
Довжина тіла, см	167,0 ±0,71	166,2 ±0,82	0,74	<0,05
Маса тіла, кг	58,3 ±0,73	56,9 ±0,75	1,34	<0,05
Окружність грудної клітки, см	86,2 ±0,53	85,8 ±0,72	0,45	<0,05

3.3 Результати виконання технічних прийомів у волейболі під час педагогічного експерименту

Вміння досягати успіху у волейболі це здатність, яку необхідно виробляти та вдосконалювати за рахунок постійних тренувань. Результативність дій гравця залежить від того, наскільки вмело і ефективно він застосовує технічні та тактичні прийоми з урахуванням ігрової ситуації, яка постійно змінюється (таблиця 4).

Таблиця 4 – Коефіцієнт ефективності технічної підготовки хлопчиків експериментальної групи

Показники технічної підготовки хлопчиків	До початку експерименту	Після експерименту	Приріст %
1. Обсяг техніки	0,5	0,7	20
2. Різномічність техніки	0,3	0,6	30
3. Ефективність техніки	0,4	0,7	30
4. Освоєність техніки	0,2	0,6	40
5. Ефективність атакуючих дій	0,3	0,7	20
6. Ефективність захисних процесів	0,3	0,8	30
7. Активність атакуючих дій	0,3	0,5	20
8. Активність захисних дій	0,4	0,7	30

Важливо домогтися, щоб усі сторони підготовки знайшли своє відображення у діях, а це багато в чому залежить і від рухових здібностей учнів, розвитку їх фізичних якостей.

Таблиця 5 – Результати контрольних нормативів технічної підготовки хлопчиків

Контрольні нормативи	Результати КГ	Результати ЕГ	Достовірність результатів
Передача мяча в парах без помилок (відстань 5-6 м, кількість разів)	22,5±0,5	27,4±0,6	p< 0,05
Подача (кількість попадань у майданчик)	18,3±0,7	22,4±0,6	p< 0,05
Передача на точність через сітку (5 спроб)	3,5±0,5	4,8±0,2	p< 0,05
Нижні передачі над собою	29,5±0,5	32,6±0,4	p< 0,05
Верхні передачі над собою	22,7±0,3	31,6±0,4	p< 0,05

Як зазначається у навчально-методичній літературі: «у волейболі оптимальне співвідношення у розвитку якостей та вдосконалення техніки створюють сприятливі передумови для ефективного оволодіння навичками гри. Найважливіше значення тут набуває взаємозв'язок технічної та тактичної підготовки, завдяки якій технічні навички успішно реалізуються у грі» [42].

Дуже часто заняття з фізичної культури сприймаються учнями як предмет розваги, необхідно мотивувати дітей до занять фізичною культурою та спортом, це може бути пов'язано також великою завантаженістю дітей іншими предметами. Можливості вчителя при виборі форм, методів та засобів навчання досить великі, ефективність процесу навчання у поєднанні словесного, наочного та практично методів сприяє формуванню знань та рухових навичок.

Ефективність рухових дій у змагальних іграх залежно від фізичної підготовленості визначалася у турнірі, організованому між учасниками педагогічного експерименту контрольної та експериментальної груп. (рисунок 4).

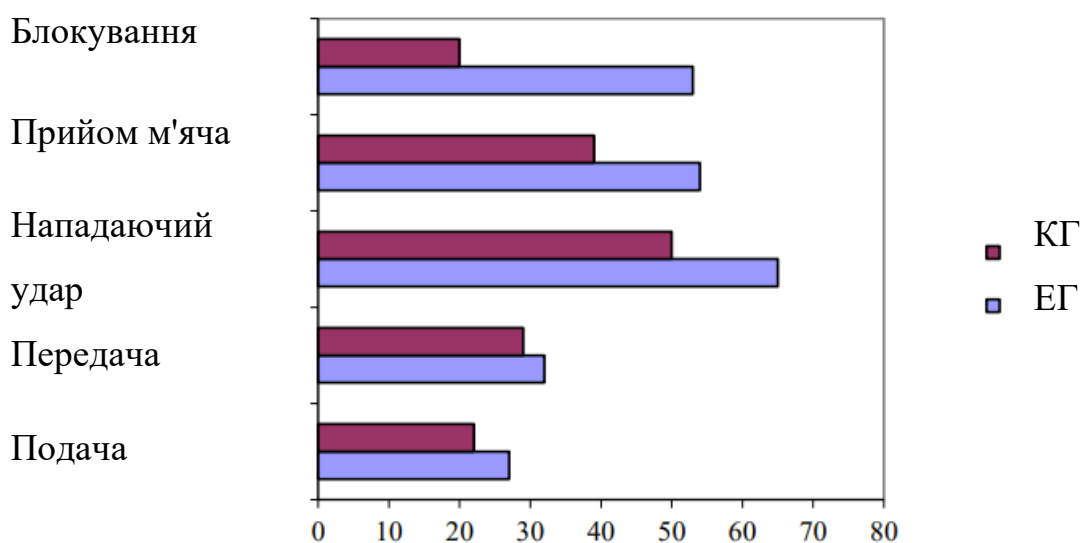


Рисунок 4 - Результати виконання технічних прийомів (%)

При вивченні окремих елементів гравці усвідомлюють тактичні можливості їхнього використання. Тактична узгодженість є основою всієї гри, а тактика команди забезпечує перемогу. В ефективності виконання прийому м'яча та блокування нападаючого удару експериментальна група випереджала контрольну групу. Гравцями експериментальної групи успішно виконано 54,6% прийомів м'яча та 52,7% блокування, а у контрольної - 39,2% та 20,95 відповідно, відмінності достовірні при $p \leq 0,05$.

У п'яти змагальних іграх одна завершилася перемогою гравців контрольної групи, а у чотирьох перемогли хлопчики експериментальної групи. За результатами тестування фізичної підготовки та підсумку змагальних ігор можна стверджувати, що результати експериментальної групи за результатами педагогічного експерименту вище хлопчиків контрольної групи.

Висновки до розділу 3

Ефективність рухових дій у змагальних іграх залежно від фізичної підготовленості визначалася в турнірі, організованому між учасниками педагогічного експерименту контрольної та експериментальної груп. В ефективності виконання прийому м'яча та блокування нападаючого удару експериментальна група випереджала контрольну групу.

Гравцями експериментальної групи хлопчиків успішно виконано 54,6% прийомів м'яча та 52,7% блокування, а у контрольної - 39,2% та 20,95 відповідно. За результатами тестування фізичної підготовки та підсумку змагальних ігор можна стверджувати про те, що результати експериментальної групи за результатами педагогічного експерименту вище за хлопчиків контрольної групи.

Висновки

Гра у волейбол у школах є не лише значним помічником під час виконання завдань фізичного виховання у школах, але одночасно служить і чудовим засобом для розвитку інтересу до гри серед молоді. Добре організована робота може викликати великий інтерес до гри у волейбол і зміцнити його. В ході спортивної боротьби гравець не думає про правильне технічне виконання окремих прийомів (елементів) та виконує їх автоматично, при цьому повторює старі помилки, що зазвичай позначається як на грі. Ці неправильні навички руху надалі дуже складно і часом навіть неможливо усунути, а також засвоїти нові правильні навички.

Для волейболу – гри, що носить характер командного змагання - дуже важлива тактика. Вивчення тактики починається з самих перших занять навчання новачків. Це єдиний шлях для оволодіння досконалою грою. Кожен гравець-початківець у ході тренувань знайомиться із тактикою гри. Щодо окремих техніко-тактичних елементів гравці усвідомлюють можливості їхнього використання. Тактична узгодженість груп - двох-трьох гравців є основою всієї гри, а тактика команди забезпечує перемогу всієї команди.

У процесі виконання кваліфікаційної роботи вивчали технічну підготовку під час виконання контрольних нормативів: передача м'яча в парах без помилок (відстань 5-6 м, у к-ть разів), подача (к-ть попадань у межах майданчика), передача на точність через сітку (5 спроб), нижні передачі над собою, верхні передачі над собою. Виявлено достовірно високі показники фізичної підготовленості у хлопчиків експериментальної груп після проведення педагогічного експерименту з використанням гри у волейбол.

Ефективність рухових дій у змагальних іграх залежно від фізичної підготовленості визначалися у турнірі, організованому між учасниками педагогічного експерименту контрольної та експериментальної груп. В

ефективності виконання прийому м'яча та блокування нападаючого удару експериментальна група випереджала контрольну групу. Гравцями експериментальної групи хлопчиків успішно виконано 54,6% прийомів м'яча та 52,7% блокування, а у контрольній - 39,2% та 20,95 відповідно. У п'яти змагальних іграх одна завершилася перемогою гравців контрольної групи, а в чотирьох перемогли хлопчики експериментальної групи. За результатами тестування фізичної підготовки та підсумку змагальних ігор можна стверджувати, що результати експериментальної групи за результатами педагогічного експерименту вище за хлопчиків контрольної групи.

Список використаних джерел

1. 4. Офіційні волейбольні правила : нове видання 2016-2018// В надзаг. Міжнародна федерація волейболу. – К., 2018. – 77 с.
2. Abreu A., Fernández-Echeverría C., González-Silva J., ClaverF., Conejero M., & MorenoM.P. The use of timeouts in volleyball, depending on the team score. // Journal of Human Sport and Exercise. 2017. No12(3), pp. 813-820. <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.12.Proc3.05>
3. AkarcesmeC., SahinM., Varol, Y.K., ColakogluF.F. Examining the Attacks After the 20th Scores in Volleyball According to Nationality and Positions// J. Educ. Learn. 2018. No7(6), pp. 184-190. DOI:10.5539/jel.v7n6p184
4. BloshchynskyI., KovalchukR., BalendrA., AloshynaA., BahasO., MozolevO., ProntenkoK., TomkivI., BychukO. & ProntenkoV. Conceptual Basis of Organization of Volleyball Team Training//International Journal of Applied Exercise Physiology. 2019.No8(2),pp. 1-12. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i2.430>.
5. Castro H. D. O., Praça G. M., CostaG. D. C. T., Pedrosa G. F. & Greco P. J. Visual behavior and the quality of decision-making on volleyball // Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. 2016. No18, pp. 638-647. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2016v18n6p638>.
6. Cojocarua. M. & Cojocarum. Analysis of the efficiency of the attack from the second line, at the level of men senior, in the volleyball game // Journal of Physical Education and Sport. 2019. No19(6), pp. 2106-2109. DOI:10.7752/jpes.2019.s6315
7. Drikos S., Barzouka K., Balasas D. G. & Sotiropoulos K. Effect of quality of opposition on game performance indicators in elite male volleyball // International Journal of Sports Science & Coaching. 2022. No17(1), pp. 169-177.
8. Dziubiński Z., Sport a agresja. Warszawa, Wydawnictwo AW Warszawa 2007. s. 110-113

9. Fellingham, G. W. Evaluating the performance of elite level volleyball players // *Journal of Quantitative Analysis in Sports*.2022. No18(1). pp.15-34. <https://doi.org/10.1515/jqas-2021-0056>.
10. Fernández-EcheverríaC., González-SilvaJ., Castro, I. T.,PerlaMorenoM. The Timeout in Sports: A Study of Its Effect on Volleyball// *Frontiers in Psychology*.2019. No10.pp. 2437-2446.
11. Gesbert V., Carrel J., Philippe R. A. & Hauw D. Elite volleyball coaches' experience using a statistical information system // *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2016. No16(2), pp.612-632. <https://doi.org/10.1080/24748668.2016.11868913>
12. Imas Y., Borysova O., Shlonska O., Kogut I., Marynych V.,KostyukevichV.Technical and tactical training of qualified Volleyball players by improving attacking actions of players in different roles // *Journal of Physical Educationand Sport*. 2017. 17(1),pp.441 –446. DOI: 10.7752/jpes.2017.01066.
13. Jędrzejewski M., Młodzież a Subkultury. Warszawa2003, Wydawnictwo „Żak”.s. 4 -5
14. Junior, N. K. M. (2021). Match Analysis for Elaborate the Volleyball Training: a Review // *Journal of Sports and Games*.3(1),pp.1-7. DOI: <https://doi.org/10.22259/2642-8466.0301001>.
15. Kawula S. (red.), Machel H., Podkultury młodzieżowe w środowiskach szkolnych i pozaszkolnych.Toruń1999, Wydawnictwo Adam Marszałek.s. 20-25
16. Kawula S. (red.), Wasilewska A., Podkultury młodzieżowe w środowiskach szkolnych i pozaszkolnych.Toruń1999, Wydawnictwo Adam Marszałek.s. 103-104
17. Kawula S., Podkultury młodzieżowe w środowiskach szkolnych i pozaszkolnych.Toruń1999, Wydawnictwo Adam Marszałek.s. 21 -23
18. Khmara M., Mozolev O., Yashchuk I., Aliksieiev O., Kravchuk V., Dolynniy Yu., Tomkiv I., Binkovskyi O., Prontenko, V. Effectiveness of the Fitness Program «Way to a Healthy Life» // *International Journal of*

Human Movement and Sports Sciences. 2021. No9(5),pp. 833 –840. DOI:10.13189/saj.2021.090501.

19. Kmicik-Baran K., Młodzież i przemoc. Mechanizmy socjologiczno-psychologiczne. Warszawa 1999, Wydawnictwo naukowe PWN. s. 36-38.

20. Kovalcuk R., Gnydiuk O., Melnykov A., Mozolev O., Rybak L., Melnikov V., Tomkiv I., Binkovskyi O., Hnydiuk O. Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results//International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 2023. No11(2),pp.484 -497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228.

21. Lombard G. & Cloes, M. Analysis of the relevance of the information content given to the players during volleyball timeouts with a 3D device.// International Journal of Performance Analysis in Sport. 2021. No21(6), pp. 965-980. <https://doi.org/10.1080/24748668.2021.1968650>.

22. Marcelino R., Mesquita I. & Sampaio, J. Efficacy of the volleyball game actions related to the quality of opposition//The Open Sports Sciences Journal. 2010. No3(1), pp. 34-35, DOI:10.2174/1875399X010030100034.

23. Mozolev O., Halus O., Bloschynskyi I., & Kovalchuk R. (2019). Human resources management of educational development in sphere of physical culture and sports in Ukraine: comparative analysis (1992-2016)//Journal of Physical Education and Sport. 2019. No19(1), pp. 185-192. DOI:10.7752/jpes.2019.s1028

24. Okoń W., Elementy dydaktyki Szkoły Wyższej. Warszawa 1971, Państwowe Wydawnictwo Naukowe. s. 52 -56.

25. Rabaz F. C., Castuera R. J., Arias A. G., Domínguez A. M. & Arroyo M. P. M. Relationship between performance in game actions and the match result. A study in volleyball training stages. // Journal of Human Sport and Exercise. 2013. No8(3), pp. 651-659. doi:10.4100/jhse.2013.8.Proc3.11

26. Rodriguez-Ruiz D., Quiroga M. E., Miralles J. A., Sarmiento S., De Saá Y. & García-Manso J. M. Study of the technical and tactical variables determining set win or loss in top-level European men's volleyball // Journal of Quantitative Analysis in Sports. 2011. No7(1), pp.1-15. <https://doi.org/10.2202/1559-0410.1281>
27. Rui R., Hugo S., William F., Isabel M. & Juan F. (2014). Coach education in volleyball: a study in five countries // Journal of Physical Education & Sport. 2014. No14(4), pp.475-484. DOI:10.7752/jpes.2014.04072.
28. Szabo D. A., Neagu N., Voidazan S., Sopa I. S., Gliga, C. A. Analyzing the attack players in volleyball through statistical methods // Health, Sports & Rehabilitation Medicine. 2019. No20(4), pp.154-158. <https://doi.org/10.26659/pm3.2019.20.4.154>
29. Volleyball Individual Statistics // Official Site of the Sidney 2000 Olympic Games. – 2000. – 305 p. 13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К. : Олімпійська література, 1999. – 317 с.
30. Zetou E., Kourtesis T., Giazitzi K., & Michalopoulou M. Management and content analysis of timeout during volleyball games // International Journal of Performance Analysis in Sport. 2008. No8(1), pp. 44-55
31. Багас О., Ковальчук Р. Особливості планування та управління процесом спортивного тренування волейбольної команди // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологічні науки. 2016. No3, С.29-39.
32. Базильчук О. В., Гнатчук Я. І. [та ін.] Спортивні ігри : навч. посібник / О.В. Базильчук, А.А. Ребрина, Є.В. Столітенко, Б. М. Ференчук, О. М. Квасниця, Я. І. Гнатчук – Хм.: ХНУ, 2015. – 471 с. Посібник рекомендований МОН України для студентів вищих навчальних закладів (лист № 1/11-9313 від 17.06.2014).

33. Войтенко, С. Підвищення групової ефективності волейбольної команди на етапі спеціалізованої базової підготовки // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2015. №4 (22). С.19-27.
34. Гамалій В., Шльонська О. Оцінка результатів змагальної діяльності у волейболі // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. №2. С. 3-8.
35. Ковальов М. Г. Інноваційні методи розвитку фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів на основі модельних характеристик // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2020. №1(332), С.167-176.
36. Ковальчук Р.О. Аналіз тактичних дій волейбольної команди // Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури і спорту. 2023. С.151-154.
37. Кокарев Б., Кокарева С., Щербій С., Гурєєва А. & Черненко О. Використання інноваційних фітнес-технологій для удосконалення фізичної підготовки у жіночому пляжному волейболі // Спортивні ігри. 2023. №1(27), С.4-17. <https://doi.org/10.15391/si.2023-1.01>
38. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. – 216 с.
39. Линець М.М., Гнатчук Я.І. [та ін.]; за заг.ред. М.М.Линця, Львів: ЛДУФК, 2017. – 304 с. Монографія «Диференціація фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів» Д 50(рекомендовано до друку вченою радою ЛДУФК протокол №11 від 20.06.2017, ISBN 978-617-7336-15-9).
40. Мозолев О.М. Тактична підготовка гравців волейбольної команди до змагань // Scientific Collection «InterConf». 2023. №140. С.695-700.
41. Носко Р. В. Діяльність тренера з волейболу у тренувальному та змагальному процесах // Вісник Чернігівського

національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. 2012. №102, ТОМ II, С.395-397.

42. Олійник М., Дорошенко Е. Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у відповідності до зон майданчика // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2017. №4. С.93-98.