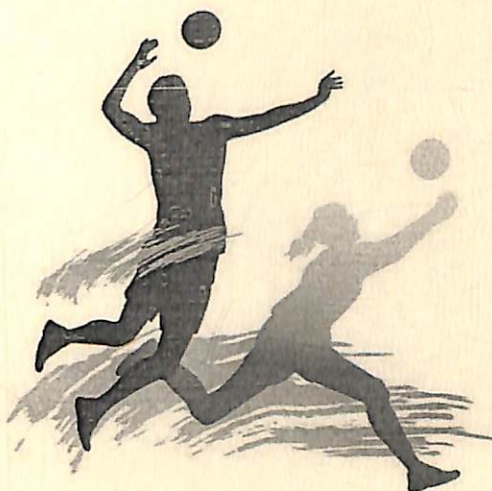


355.2

С 73

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПОВІТРЯНИХ СИЛ імені ІВАНА КОЖЕДУБА

СПОРТИВНІ ІГРИ ВОЛЕЙБОЛ



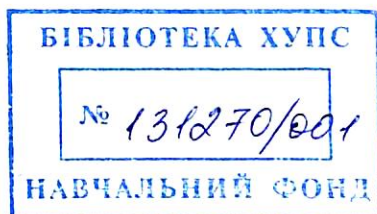
Харків
2019

355.2
С 73

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПОВІТРЯНИХ СИЛ імені ІВАНА КОЖЕДУБА

СПОРТИВНІ ІГРИ ВОЛЕЙБОЛ

Навчально-методичний посібник



Харків
2019

УДК 37.091.6:796.3
С73

Рекомендовано до друку
вченою радою Харківського національного
університету Повітряних Сил імені Івана
Кожедуба
(протокол № 8 від 26.06.2018 р.)

Автори: О. С. Шевченко, А. В. Гришко, С. В. Гарбуз,
В. Л. Крючковський (ХНУПС);

Рецензенти: В. М. Кирпенко, канд. наук з фіз. вих., доцент (ХНУПС);
Ж. О. Цимбалюк канд. наук з фіз. вих., доцент (ХНПУ)

С73 **Спортивні ігри. Волейбол : навчально-методичний посібник /**
О. С. Шевченко, А. В. Гришко, С. В. Гарбуз, В. Л. Крючковський –
Х. : ХНУПС, 2019. – 60 с.

У навчально-методичному посібнику розглянуті основи методики навчання техніці гри у волейбол та розвитку фізичних якостей у курсантів, необхідних їм для досягнення високих результатів у процесі фізичного виховання у ВНЗ.

Наведені оптимальні методи вирішення завдань і підбору засобів фізичного виховання.

Посібник призначений для курсантів усіх курсів навчання, командирів підрозділів, викладачів кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, а також фахівців із фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України.

УДК 37.091.6:796.3

© Шевченко О. С., Гришко А. В.,
Гарбуз С. В., Крючковський В. Л., 2019
© Харківський національний університет
Повітряних Сил імені Івана Кожедуба,
2019

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ	5
1.1. Сучасні уявлення про гру волейбол	6
1.2. Загальні правила гри	11
1.3. Розмітка і обладнання ігрового майданчика	11
1.4. Порушення правил гри	13
1.5. Схеми гри	14
1.6. Основні поняття і терміни	15
2. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ТЕХНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ	17
2.1. подача	17
2.2. Прийом м'яча знизу	18
2.3. Атака	19
2.4. Блокування	19
2.5. Ліберо	20
3. ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	21
3.1. Загальна фізична підготовка	22
3.1.1. Сила та засоби її розвитку	24
3.1.2. Швидкість та засоби її розвитку	25
3.1.3. Витривалість та засоби її розвитку	27
3.1.4. Спритність та засоби її розвитку	27
3.1.5. Гнучкість та засоби її розвитку	30
3.2. Спеціальна фізична підготовка	30
3.2.1. Спеціальна сила	31
3.2.2. Спеціальна швидкість	32
3.2.3. Спеціальна витривалість	33
3.2.4. Спеціальна спритність	33
3.2.5. Спеціальна гнучкість	33
4. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ	34
4.1. Техніка переміщень	35
4.2. Передача м'яча	37
4.3. подача м'яча	39
4.4. Нападаючий удар	43
4.5. Падіння	46
4.6. Приймання м'яча	48
4.7. Блокування	49
5. ТРАВМАТИЗМ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	51
5.1. Причини спортивних травм та їх попередження	52
ВИСНОВОК	58
ЛІТЕРАТУРА	59