МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Різновиди волейболу

Методичні рекомендації щодо проведення практичних занять

СУМИ – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет харчових технологій

Кафедра туризму рекреації та здоров'я

Різновиди волейболу

Методичні рекомендації щодо проведення практичних занять

для здобувачів усіх освітніх програм вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти та другого (магістерського) рівня вищої освіти ОПП «Ветеринарна медицина»

СУМИ - 2026

УДК 796. 325

Р 49

Укладач:
Самохвалова І. Ю., доцент кафедри туризму рекреації та здоров’я СНАУ

Р 49 Різновиди волейболу:методичні рекомендації для практичної роботи здобувачів усіх освітніх програм вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти та другого (магістерського) рівня вищої освіти ОПП «Ветеринарна медицина / укл.: І. Ю. Самохвалова. - Суми, 2026. - 39 с.

В методичних рекомендаціях описано правила, технічні та тактичні особливості різних видів волейболу . Сумський національний аграрний університет. Суми, 2026- 39 с

Рецензенти:
Євтушенко Є. Г., к.пед наук, доцент, доцент кафедри туризму рекреації та здоров’я СНАУ.
Харченко С. М., к.пед.наук, доцент, доцент кафедри туризму рекреації та здоров’я СНАУ.

Відповідальний за випуск:
Новікова А. В., доцент,. в.о. завідувача кафедри доцент кафедри туризму рекреації та здоров’я СНАУ

Рекомендовано до видання Радою із забезпечення якості освітньої діяльності факультету харчових технологій.
Протокол № 1 від 13.10. 2026 року

© Сумський національний
аграрний університет, 2026

Зміст

ВСТУП.....3
1.Загальна характеристика класичного волейболу.....4
1.1. Майданчик, обладнання та склад команди.....5
1.2. Основні правила гри.....6
1.3. Техніка гри у волейбол.....6
1.4. Тактика класичного волейболу.....8
2. Пляжний волейбол.....9
3. Волейбол на снігу.....11
4. Парковий та трав'яний волейбол.....14
5. Сидячий волейбол та його особливості.....18
6. Мініволейбол, піонербол.....21
7. Фаустбол - одна із найстаріших ігор з м'ячем у Європі.....22
8. Сепактакрав.....24
9. Волейбол у воді.....24
10. Текволі - сучасний різновид волейболу.....27
Висновки.....29
Тестові завдання.....32
Література.....35

ВСТУП

Волейбол є одним із найпопулярніших видів спортивної та рекреаційної діяльності, який поєднує доступність, емоційність, динамічність і значний оздоровчий потенціал. Його особливістю є можливість адаптації до різного віку, рівня фізичної підготовленості, умов проведення занять та поставлених педагогічних завдань. У сучасних умовах волейбол розвивається не лише як класичний командний вид спорту, а й як сукупність різноманітних ігрових форм, що відрізняються кількістю учасників, розмірами майданчика, особливостями правил, технікою, тактикою та умовами проведення.

Поряд із класичним волейболом значного поширення набули пляжний волейбол, волейбол 3×3, волейбол сидячи, сніговий волейбол, а також інші адаптовані та рекреаційні форми гри. Кожен із цих різновидів має специфічні особливості організації та проведення, пред'являє різні вимоги до фізичної, технічної й тактичної підготовленості учасників. Водночас усі вони зберігають основні характеристики волейболу - командну взаємодію, необхідність швидкого прийняття рішень, координацію рухів, просторове орієнтування та постійне чергування рухової активності й ігрових ситуацій.

Вивчення різновидів волейболу має особливе значення у системі фізичного виховання студентської молоді. Використання різних форматів гри дає змогу урізноманітнити навчальний процес, підвищити мотивацію до рухової активності, створити умови для диференціації фізичних навантажень та врахування індивідуальних можливостей студентів. Залежно від конкретного різновиду волейболу можна акцентувати увагу на розвитку швидкості, спритності, сили, витривалості, координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей, а також навичок командної взаємодії.

Актуальність вивчення різновидів волейболу зумовлена також необхідністю пошуку доступних і привабливих форм рухової активності, які можуть використовуватися не лише в умовах спортивної секції, а й під час навчальних занять, самостійної рухової діяльності, рекреації та дозвілля. Варіативність волейбольної гри розширює можливості її використання

залежно від наявної матеріально-технічної бази, кількості учасників, місця проведення та рівня їхньої підготовленості.

Мета методичних рекомендацій — розкрити особливості основних різновидів волейболу, охарактеризувати їхні правила, умови проведення, техніко-тактичні особливості та можливості використання у фізичному вихованні й рекреаційній діяльності студентської молоді.

Методичні рекомендації призначені для студентів закладів вищої освіти, викладачів фізичного виховання, тренерів та всіх, хто цікавиться сучасними формами волейболу. Матеріал може бути використаний під час аудиторних і дистанційних занять, самостійного опрацювання, організації спортивно-рекреаційних заходів та підготовки до практичних занять із волейболу.

1.Загальна характеристика класичного волейболу



Класичний волейбол — командний спортивний вид гри, у якому дві команди протидіють одна одній на майданчику, розділеному сіткою. Основною метою гри є спрямування м'яча на майданчик суперника таким чином, щоб він торкнувся його поверхні, або створення ситуації, за якої суперник не зможе правильно продовжити розіграш.

Волейбол належить до ситуаційних видів спорту, оскільки ігрова діяльність постійно змінюється залежно від дій партнерів і суперників. Гравці повинні швидко оцінювати ситуацію, прогнозувати напрямок польоту м'яча, обирати доцільний спосіб переміщення та виконання технічної дії. Тому ефективність гри визначається не лише рівнем фізичної підготовленості, а й технічною майстерністю, тактичним мисленням, швидкістю реакції та здатністю до командної взаємодії.

Класичний волейбол характеризується високою динамічністю та

різноманітністю рухових дій. Упродовж одного розіграшу гравець може виконувати переміщення вперед, назад і в сторони, стрибки, передачі м'яча, прийом подачі, блокування та атакувальні удари. Чергування короткочасних інтенсивних дій із періодами відносного відпочинку створює специфічну структуру фізичного навантаження.

Однією з характерних особливостей класичного волейболу є те, що команди не мають безпосереднього фізичного контакту між гравцями. Розділення майданчика сіткою формує особливий характер протиборства, у якому перевага досягається передусім за рахунок точності, швидкості, координації, тактичної організації та ефективності командних дій.

1.1. Майданчик, обладнання та склад команди



Гра проводиться на прямокутному майданчику розміром **18 × 9 м**, який розділений сіткою на дві рівні частини. На кожній половині розташовується команда з шести гравців.

Майданчик має передню та задню зони. Передня зона розташована між середньою лінією та лінією нападу, яка проходить на відстані 3 м від осі середньої лінії. Задня зона займає простір від лінії нападу до лицьової лінії.

Основним обладнанням є волейбольна сітка, стійки, антени та волейбольний м'яч. Висота верхнього краю сітки становить **2,43 м для чоловіків і 2,24 м для жінок**.

У класичному волейболі кожна команда може мати основних і запасних гравців відповідно до регламенту конкретних змагань. На майданчику одночасно перебувають шість гравців. Їхні дії організовуються відповідно до ігрових функцій і тактичної побудови команди.

До основних ігрових амплуа належать:

зв'язуючий (пасуючий) — організовує атакувальні дії команди та виконує більшість других передач;

- *догравальник* — бере участь у прийомі подачі, атаці та захисних діях;

- *центральний блокуючий* — спеціалізується на блокуванні та атаках із центральної зони;
- *діагональний* — виконує значний обсяг атакувальних дій;
- *ліберо* — спеціалізований гравець захисної лінії.

Розподіл функцій між гравцями сприяє ефективній організації командної взаємодії та дозволяє використовувати сильні сторони кожного спортсмена.

1.2. Основні правила гри

Розіграш у волейболі починається з подачі. Команда, яка виграла розіграш, отримує очко та, залежно від ситуації, право на виконання наступної подачі. Після переходу права на подачу гравці команди здійснюють ротацію за встановленою послідовністю.

Команда має право виконати **не більше трьох торкань м'яча** для його повернення на сторону суперника. Блокування не зараховується як одне з цих командних торкань. Один гравець, за загальним правилом, не може двічі поспіль торкатися м'яча, за винятком передбачених правилами ситуацій.

Очко зараховується команді, яка виграла розіграш. Партія, як правило, грається до **25 очок** із перевагою щонайменше у два очки. Матч виграє команда, яка першою здобуде необхідну кількість партій відповідно до регламенту змагань. Якщо рахунок у партіях стає рівним, вирішальна партія проводиться до **15 очок**, також із перевагою у два очки.

Важливе місце у правилах займає поняття **ротації**. Після отримання права на подачу від команди суперника гравці переходять на наступну позицію за годинниковою стрілкою. Водночас після виконання подачі гравці можуть переміщуватися відповідно до своєї тактичної ролі.

1.3. Техніка гри у волейбол

Техніка волейболу являє собою сукупність спеціальних рухових дій, за допомогою яких гравці здійснюють прийом, передачу, спрямування та блокування м'яча.

До основних технічних елементів належать: стійки та переміщення;

передача м'яча двома руками зверху; передача м'яча двома руками знизу; подача; атакувальний удар; блокування; захисні дії та падіння.

Стійки та переміщення

Ефективність виконання більшості технічних прийомів залежить від своєчасного переміщення гравця до м'яча. У волейболі застосовують приставні та перехресні кроки, біг, зупинки, випади, стрибки та інші способи переміщення.

Важливою вимогою є збереження готовності до наступної дії. Гравець повинен не просто переміститися до м'яча, а зайняти таке положення, яке дозволить якісно виконати необхідний технічний прийом.

Передача зверху є одним із базових технічних прийомів волейболу. Найчастіше вона використовується для організації атаки. Особливе значення цей прийом має у діяльності зв'язуючого гравця.

Під час виконання передачі кисті розташовують перед обличчям, пальці утворюють своєрідну «чашу», ноги зігнуті в колінах. Рух починається з узгодженого розгинання ніг, тулуба та рук. Основне навантаження припадає на пальці та кисті, які спрямовують м'яч у необхідному напрямку.

Передача знизу широко використовується під час прийому подачі та захисних дій. Руки випрямляють і з'єднують, утворюючи платформу для контакту з м'ячем. Напрямок польоту м'яча регулюється положенням рук, корпусу та ніг.

Якість передачі значною мірою залежить від своєчасного виходу гравця під м'яч і правильного положення тіла.

Подача — технічна дія, з якої розпочинається кожен розіграш. Вона може бути не лише способом введення м'яча в гру, а й активним засобом атаки.

У класичному волейболі застосовують: нижню пряму подачу; верхню пряму подачу; верхню бокову подачу; планеруючу подачу; подачу в стрибку.

Вибір способу подачі залежить від рівня підготовленості гравця, тактичного завдання та особливостей розташування суперників.

Атакувальний удар є одним із найбільш результативних способів

завершення розіграшу. Він включає розбіг, відштовхування, стрибок, ударний рух рукою та приземлення.

Ефективність атаки визначається не лише силою удару. Велике значення мають вибір напрямку, момент виконання, висота контакту з м'ячем, зміна темпу та використання тактичних варіантів.

Блокування є основним способом протидії атакувальним діям суперника безпосередньо біля сітки. Воно може виконуватися одним, двома або трьома гравцями.

Блокування потребує швидкої реакції, стрибучості, координації, уміння визначати напрямок атаки та узгоджувати дії з партнерами.

1.4. Тактика класичного волейболу

Тактика — це організація індивідуальних і командних дій відповідно до ігрової ситуації та поставленого завдання.

У волейболі розрізняють *тактику нападу і тактику захисту.*

Тактика нападу передбачає організацію дій від моменту прийому м'яча до завершення атаки. Важливу роль відіграє взаємодія гравців першої та другої передачі, вибір напрямку атаки, використання різних зон сітки та зміна характеру атакувальних дій.

Тактика захисту включає блокування та дії гравців у полі. Ефективний захист передбачає узгодженість між блокуючими та гравцями задньої лінії.

Однією з основних умов успішної гри є **командна взаємодія**. Навіть технічно добре підготовлені окремі гравці не можуть забезпечити ефективність команди без узгодженості дій, взаємодопомоги та чіткого виконання тактичних завдань.

Заняття класичним волейболом сприяють комплексному розвитку фізичних і психофізіологічних якостей студентської молоді. У процесі гри створюються умови для розвитку: швидкості та швидкості реакції; спритності й координації рухів; швидкісно-силових здібностей; стрибучості; витривалості; точності рухів; просторового орієнтування.

Не менш важливим є соціально-педагогічний потенціал волейболу.

Командний характер гри формує навички співпраці, взаємодопомоги, відповідальності за власні дії та результат команди. Необхідність швидко реагувати на зміну ігрової ситуації сприяє розвитку уваги, оперативного мислення та здатності приймати рішення в умовах обмеженого часу.

Для студентів волейбол може бути одночасно засобом фізичного розвитку, активного відпочинку, рекреації та організації змістовного дозвілля. Варіативність вправ і можливість адаптації навантаження дозволяють використовувати його як у спортивно орієнтованій підготовці, так і в загальному фізичному вихованні.

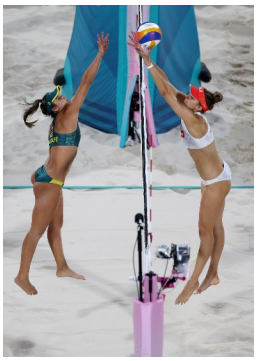
Таким чином, класичний волейбол є базовою формою волейбольної гри, на основі якої сформувалися та продовжують розвиватися численні сучасні різновиди цього виду спорту. Знання його правил, техніки, тактики та методичних особливостей є необхідною основою для розуміння специфіки інших форм волейболу.

2. Пляжний волейбол



Біч-волей (волейбол на піску, пляжний волейбол). У волейбол на піску в 20-30 роки грали в Болгарії, Латвії, СРСР, США, Франції та Чехословаччині. Біч-волей із двома гравцями на майданчику з'явився у США 1930 року. Наприкінці XX століття пляжний волейбол набув дуже широкого поширення в усьому світі, і 1933 року на сесії МОК у Монте-Карло його визнали олімпійським видом спорту.

Пляжний волейбол (beach-volley) - командна гра, в якій спортсмени, передаючи м'яч один одному руками, прагнуть спрямувати його через сітку на бік суперника так, щоб м'яч приземлився на майданчику або його було втрачено. Від кожної команди у грі беруть участь по два спортсмени.



Майданчик 9х18 м розміщується на піску. Команди (чоловічі та жіночі) змагаються в подвійному турі з вибуванням до півфіналу. Переможці розігрують перше місце, команди, що програли, - третє місце.

Усі матчі, крім фіналів, тривають один сет до 15 очок із двома очками переваги. У фіналі враховуються два з трьох найкращих сетів із сумою до 12. Перевага у два очки не є обов'язковою в першому та другому сетах. У третьому сеті за необхідності команда-переможниця повинна набрати 12 очок з двома очками переваги, причому очко присуджується команді, яка виграла подачу незалежно від того, подавала вона м'яч чи приймала.

Матчі не можуть закінчуватися з однаковим рахунком. Тривалість однієї гри становить у середньому 40 хв, хоча окремі зустрічі тривають 60-70 хв і більше.

Спільне між класичним і пляжним волейболом. І класичний волейбол, і пляжний волейбол мають одну основну мету — перекинути м’яч через сітку так, щоб суперник не зміг його прийняти. В обох видах спорту: дозволено максимум 3 торкання м’яча; є подача, прийом, атака і блок; очко нараховується за кожен виграний розіграш; важливі командна взаємодія, реакція та техніка.

Таблиця 1

Основні відмінності класичного та пляжного волейболу

Ознака	Класичний волейбол	Пляжний волейбол
Кількість гравців	6 на 6	2 на 2
Покриття	Тверда підлога	Пісок
Розмір майданчика	18×9 м	16×8 м
Заміни	Дозволені	Практично немає
Тривалість партії	До 25 очок	До 21 очка
Форма	Закритий спортивний одяг	Легка спортивна форма
Умови гри	У приміщенні	На відкритому повітрі
Вплив погоди	Відсутній	Вітер, сонце, дощ впливають на гру
Спеціалізація гравців	Є різні амплуа	Гравці універсальні

3. Волейбол на снігу

Сніговий волейбол (snow volleyball) — різновид волейболу, який проводиться на відкритому майданчику, вкритому снігом. За структурою ігрової діяльності він близький до класичного та пляжного волейболу, однак специфічне покриття суттєво впливає на пересування гравців, техніку виконання прийомів і тактику командної гри.



Сніговий волейбол сформувався як зимова форма волейбольної активності та поступово набув міжнародного поширення. Його характерною особливістю є можливість поєднання спортивної гри з перебуванням на відкритому повітрі в зимових умовах.

Особливості майданчика та складу команди. Сніговий волейбол проводиться на прямокутному майданчику, поверхня якого повинна бути підготовлена зі снігу. У сучасних офіційних правилах розмір майданчика становить 16 × 8 м.

На відміну від класичного волейболу, у сніговому волейболі команда складається з трьох гравців на майданчику та запасних. Такий формат збільшує індивідуальну відповідальність кожного спортсмена та потребує високої універсальності гравців.

Сітка встановлюється аналогічно до волейбольної, а її висота становить 2,43 м для чоловіків і 2,24 м для жінок.

Особливості рухової діяльності. Найбільш суттєвою відмінністю снігового волейболу є нестабільна та слизька поверхня майданчика. Сніг ускладнює виконання швидких переміщень, різких зупинок і стрибків. Гравець повинен постійно контролювати положення тіла та адаптувати рухи до стану поверхні.

У грі використовуються: короткі прискорення; приставні та перехресні кроки; зміни напрямку руху; випади; стрибки; ковзання; падіння та швидке

повернення у вихідне положення.

Рухи на снігу потребують підвищеної роботи м'язів-стабілізаторів і розвитку координації. Особливого значення набуває динамічна рівновага, оскільки звичайні способи переміщення на твердій поверхні не завжди ефективні на снігу.

Технічні особливості. Основні технічні прийоми снігового волейболу загалом відповідають класичному волейболу:подача; прийом; передача; атакувальний удар; блокування; захисні дії.

Водночас умови снігового майданчика вимагають адаптації техніки.

Прийом м'яча часто виконується в умовах обмеженого переміщення, тому гравець повинен завчасно оцінювати траєкторію польоту м'яча та займати оптимальне положення.

Передача потребує особливої точності, оскільки після виконання технічної дії гравцеві може знадобитися більше часу для переміщення по снігу.

Атакувальний удар може виконуватися зі стрибка, однак відштовхування та приземлення на снігову поверхню вимагають більшого контролю рівноваги.

Захисні дії часто супроводжуються падіннями на сніг. Тому спортсмени повинні володіти навичками безпечного падіння та швидкого відновлення ігрової позиції.

Тактичні особливості. У сніговому волейболі кожен гравець виконує значний обсяг роботи, оскільки на майданчику перебувають лише три спортсмени. Це підвищує значення універсальної підготовленості.

Командна тактика ґрунтується на: раціональному розподілі зон відповідальності; постійному страхуванні партнерів; швидкій зміні позицій; ефективному використанні подачі; варіативності напрямків атаки; урахуванні стану снігової поверхні.

Важливим тактичним фактором є здатність прогнозувати дії суперника та швидко перебудовуватися після кожного ігрового епізоду.



Вплив снігового покриття на фізичне навантаження. Гра на снігу створює специфічне фізичне навантаження. Нестабільність поверхні збільшує вимоги до роботи м'язів ніг, тулуба та верхніх кінцівок. Постійне збереження рівноваги сприяє розвитку координаційних здібностей.

Разом із тим проведення занять потребує врахування температури повітря, стану снігу, безпеки майданчика, наявності відповідного спортивного одягу та взуття.

Організаційно-методичні особливості. Перед проведенням заняття необхідно перевірити стан майданчика: поверхня має бути достатньо ущільненою, без небезпечних ділянок льоду, ям або сторонніх предметів. Особливу увагу слід приділяти розминці, оскільки низька температура навколишнього середовища підвищує вимоги до якісної підготовки опорно-рухового апарату до навантаження.

Для навчальних занять доцільно використовувати спрощені формати гри, поступово збільшуючи складність технічних і тактичних завдань. Наприклад, на початковому етапі можна проводити ігри 2×2 або 3×3, що дозволяє кожному учаснику активно залучатися до ігрових дій.

Сніговий волейбол поєднує спортивну, рекреаційну та оздоровчу складові. Він дозволяє урізноманітнити рухову активність у зимовий період, сприяє перебуванню на свіжому повітрі та створює додаткову мотивацію до занять фізичною культурою.

Для студентської молоді сніговий волейбол може бути цікавим форматом зимової рекреації та активного дозвілля, а також засобом розвитку фізичних якостей і командної взаємодії.

Таким чином, сніговий волейбол є динамічним зимовим різновидом волейболу, специфіка якого визначається грою на сніговому покритті, меншим складом команди, підвищеними вимогами до координації та

необхідністю адаптувати техніко-тактичні дії до нестабільної поверхні.

4. Парковий та трав’яний волейбол

У 1998 році ФІВБ оголосив популяризацію і поширення такого виду спорту, як парковий волейбол. Він став вважатися новою дисципліною волейболу в усьому світі. Парковий волейбол робить ставку на гравців, без обмежень у віці та статі, для яких участь є важливішою, ніж перемога. У парковому волейболі беруть участь дві команди по 4 гравці в кожній на майданчику, який розділений сіткою. Як передбачає сама назва гри, парк-волейбол - це гра на відкритому повітрі, але також вона може проводитися в приміщенні. Для молодших категорій може використовуватися спеціальний м'яч - легший і більшого розміру. На майданчику встановлюють просту, легку і мобільну систему, яка може використовуватися як на відкритому повітрі, так і в залі. Хоча правила гри у волейбол зберігаються, у парковому волейболі ставиться менше вимог і використовуються простіші правила. Одним з основних принципів є "автосуддівство", тому від гравців у цій грі чекають чесності та відповідної поведінки. Парк-волей грається за такою ж системою, як і волейбол, де кожен розіграш м'яча закінчується очком.

Парковий волейбол — адаптована форма волейболу, призначена для проведення переважно на відкритих майданчиках у рекреаційних, оздоровчих та спортивних цілях. Його особливістю є спрощення окремих організаційних і суддівських вимог та можливість адаптації розмірів майданчика, складу команд і висоти сітки до віку та рівня підготовленості учасників.



За базовими правилами FIVB, парковий волейбол передбачає гру 4×4. Для дорослих рекомендований майданчик має розмір 8 × 16 м, а для молодших вікових категорій — 7 × 14 м. Водночас розміри можуть адаптуватися до конкретних умов проведення гри.

Парковий волейбол може проводитися на різних поверхнях, зокрема на

траві, штучному покритті або інших придатних для гри майданчиках. Це робить його зручним для організації спортивно-рекреаційних заходів у парках, навчальних закладах, на базах відпочинку та під час масових спортивних заходів.

До характерних особливостей парковного волейболу належать:

- менша кількість гравців порівняно з класичним волейболом;
- можливість використання змішаних команд;
- адаптація розмірів майданчика;
- можливість проведення гри на відкритому повітрі;
- спрощені організаційні вимоги;
- можливість самосуддівства або залучення одного судді;
- необмежена або погоджена кількість замін;
- орієнтація не лише на змагальний результат, а й на активне дозвілля та залучення широкого кола учасників.

За базовими правилами паркової версії команда має до трьох торкань м’яча для його повернення на сторону суперника, а кожен розіграш приносить одне очко. Формат партій і кількість партій можуть визначатися організаторами відповідно до умов проведення змагань.

Особливістю паркової форми є доступність та варіативність. Наприклад, для початківців або дітей можна використовувати легший м’яч, а розміри майданчика та висоту сітки адаптувати відповідно до фізичних можливостей учасників.

Таким чином, парковий волейбол доцільно розглядати як форму, що дозволяє перенести волейбольну діяльність із традиційного спортивного залу у природне або паркове середовище та зробити її доступнішою для різних категорій населення.

Трав’яний волейбол — різновид волейболу, який проводиться на природному або штучному трав’яному покритті. На відміну від класичного волейболу, де стандартним є тверде спортивне покриття залу, гра на траві переносить волейбольну активність у природне середовище.

Трав’яний волейбол не має єдиного універсального формату. Залежно від організатора змагань та умов проведення команди можуть складатися з 2, 3, 4 або 6 гравців. Саме така варіативність дозволяє використовувати його як для організованих турнірів, так і для рекреаційної діяльності.



Особливості майданчика. Головною вимогою до трав’яного майданчика є рівна, безпечна та очищена від сторонніх предметів поверхня. Трава не повинна мати ям, виступів, каміння або інших елементів, які можуть створювати небезпеку під час переміщення та падіння.

Розміри майданчика можуть залежати від формату гри. У неофіційних і рекреаційних варіантах допускається адаптація простору відповідно до кількості учасників та наявної території.

Особливості рухової діяльності. Трав’яне покриття відрізняється від твердого покриття спортивної зали. Воно дещо змінює характер відштовхування, приземлення та переміщення гравця. Під час гри використовуються: короткі прискорення; приставні та перехресні кроки; стрибки; випади; різкі зміни напрямку; переміщення вперед і назад; падіння та перекати під час захисних дій.

Гравець повинен ураховувати стан трав’яного покриття та відповідно контролювати швидкість переміщення. Особливого значення набувають координація, рівновага та контроль положення тіла.

Техніка гри. Основні технічні елементи залишаються такими самими, як у класичному волейболі. Однак через особливості поверхні деякі технічні дії можуть виконуватися з дещо іншого вихідного положення.

Під час прийому м’яча важливо своєчасно переміститися до необхідної точки та зберегти рівновагу. Під час атакувального удару необхідно контролювати відштовхування та приземлення, особливо якщо трава волога або нерівна.

Тактика трав'яного волейболу залежить насамперед від кількості гравців.

У форматі 2×2 кожен учасник виконує значний обсяг роботи, тому важливими є універсальність і вміння швидко переходити від захисту до атаки.

У форматі 3×3 або 4×4 з'являється можливість чіткішого розподілу зон відповідальності між гравцями. Водночас потреба у постійному переміщенні залишається високою.

У форматі 6×6 структура гри наближається до класичного волейболу, однак особливості трав'яного покриття зберігають свою роль.

Таблиця 2.

Порівняльна характеристика класичного паркового та трав'яного волейболу

Ознака	Класичний волейбол	Парковий волейбол	Трав'яний волейбол
Місце проведення	Спортивна зала	Парк, відкрита територія	Відкрита трав'яна територія
Покриття	Тверде спортивне	Різне	Природна або штучна трава
Кількість гравців	6	Переважно 4	2, 3, 4 або 6
Розмір майданчика	18×9 м	Адаптований; базово 7×14 або 8×16 м	Залежить від формату
Змішані команди	Залежить від змагань	Передбачені в окремих категоріях	Часто використовуються у рекреаційних форматах
Основна мета	Спортивне змагання	Спорт, рекреація, дозвілля	Спорт, рекреація, активне дозвілля
Особливість	Стандартизовані правила	Адаптовані правила	Варіативні правила

Рекреаційне та освітнє значення. Парковий і трав'яний волейбол мають значний потенціал для фізичного виховання студентської молоді та організації активного дозвілля. Їх можна використовувати під час спортивних свят, днів здоров'я, туристичних заходів, студентських фестивалів та рекреаційних програм.

Проведення гри на відкритому повітрі створює додаткові можливості для зміни середовища рухової активності. Варіативність кількості учасників дозволяє залучати до гри різні за чисельністю групи, а адаптація майданчика

та правил робить заняття доступними для учасників із різним рівнем фізичної та технічної підготовленості.

Для студентів особливо доцільним є використання форматів 3×3 та 4×4, оскільки вони забезпечують високу залученість кожного учасника до ігрового процесу, сприяють розвитку командної взаємодії та дозволяють ефективно використовувати обмежений простір.

Отже, парковий і трав'яний волейбол є доступними формами волейбольної гри, які розширюють можливості використання волейболу поза межами спортивної зали. Їхня варіативність щодо кількості учасників, розмірів майданчика та умов проведення створює широкі можливості для спортивної, рекреаційної та оздоровчої діяльності студентської молоді.

5. Сидячий волейбол та його особливості

Сидячий волейбол — адаптивний різновид волейболу, у якому гравці виконують ігрові дії, перебуваючи у положенні сидячи на підлозі. За структурою гри він зберігає основні елементи класичного волейболу: подачу, прийом, передачу, атакувальний удар і блокування, однак правила та умови проведення адаптовані до специфіки пересування спортсменів у положенні сидячи.



Головною особливістю сидячого волейболу є постійний контакт частини тулуба гравця з поверхнею майданчика під час виконання ігрових дій. Це принципово відрізняє його від класичного волейболу, де гравець постійно переміщується у вертикальному положенні та може виконувати стрибки.

Майданчик та обладнання. Сидячий волейбол проводиться на меншому майданчику, ніж класичний. Його розміри становлять **1**0 × 6 м. Майданчик розділений сіткою, висота якої є нижчою, ніж у класичному волейболі: 1,15 м для чоловіків і 1,05 м для жінок.

У грі одночасно беруть участь шість гравців кожної команди. Команди розташовуються по різні боки сітки та взаємодіють відповідно до встановлених правил.

Особливості пересування. На відміну від класичного волейболу, у сидячому волейболі гравці переміщуються по майданчику за допомогою рук, рук і ніг, зберігаючи положення сидячи. Для переміщення використовуються ковзання, повороти та швидке перенесення маси тіла.

Особливого значення набуває здатність швидко змінювати положення тіла та своєчасно займати оптимальну позицію для виконання технічного прийому. Тому важливими фізичними якостями є сила м'язів верхніх кінцівок і тулуба, координація, гнучкість, швидкість реакції та здатність підтримувати рівновагу.

Техніка гри. Основні технічні прийоми сидячого волейболу подібні до класичного: подача; прийом м'яча знизу; передача зверху; атакувальний удар; блокування; захисні дії.

Однак техніка їх виконання має певні відмінності. Через відсутність вертикального переміщення та стрибків значно більшу роль відіграють положення таза і тулуба, робота рук, швидкість переміщення по підлозі та здатність зберігати стійке положення під час контакту з м'ячем.

Подача виконується з положення сидячи. Гравець повинен спрямувати м'яч через сітку таким чином, щоб він потрапив у межі майданчика суперника.

Передачі виконуються переважно знизу та зверху. Через невелику висоту сітки й близькість гравців до поверхні майданчика важливе значення має точність передачі та швидкість підготовки до наступної дії.

Атакувальний удар виконується без відриву таза від поверхні майданчика. Це потребує використання сили рук, плечового пояса та тулуба, а також точного вибору моменту удару.

Особливістю є блокування, яке також виконується в положенні сидячи. Гравці можуть використовувати руки для перекриття напрямку польоту м'яча

над сіткою.

Правила, що визначають специфіку гри. Важливою вимогою сидячого волейболу є контроль положення тіла. Під час виконання ігрових дій гравець повинен контактувати з майданчиком частиною тулуба, розташованою між плечима та сідницями. Водночас допускаються ситуації, коли під час виконання технічної дії гравець короткочасно втрачає контакт із поверхнею відповідно до правил конкретної ігрової ситуації.

Як і в класичному волейболі, команда має право на три послідовні торкання для повернення м'яча на сторону суперника. Розіграш завершується очком однієї з команд.



Сидячий волейбол має значний спортивний, оздоровчий, соціальний та інклюзивний потенціал. Він створює можливості для участі у спортивній діяльності людей із різними функціональними можливостями та сприяє їхній фізичній, психологічній і соціальній активності.

Для системи фізичного виховання його цінність полягає також у можливості використання адаптованих волейбольних вправ для розвитку координації, сили верхніх кінцівок, рухливості тулуба, швидкості реакції та навичок командної взаємодії.

Особливе місце сидячий волейбол посідає у паралімпійському спорті. Він демонструє, що зміна умов виконання рухових дій і адаптація правил дозволяють зберегти основну структуру спортивної гри та забезпечити повноцінну змагальну діяльність.

Таблиця 3.

Порівняльна характеристика класичного та сидячого волейболу

Ознака	**Класичний волейбол**	**Сидячий волейбол**
Положення гравця	Стоячи	Сидячи
Розмір майданчика	18 × 9 м	10 × 6 м
Висота сітки	2,43 м чоловіки; 2,24 м жінки	1,15 м чоловіки; 1,05 м жінки

Ознака	Класичний волейбол	Сидячий волейбол
Кількість гравців на майданчику	6	6
Стрибки	Використовуються	Не використовуються як основний спосіб пересування
Переміщення	Біг, приставні та перехресні кроки, стрибки	Ковзання та переміщення в положенні сидячи
Основні технічні дії	Подача, прийом, передача, атака, блок	Подача, прийом, передача, атака, блок
Основне навантаження	Нижні та верхні кінцівки, тулуб	Переважно верхні кінцівки, тулуб
Характер взаємодії	Командний	Командний, адаптивний

Отже, сидячий волейбол зберігає основну логіку класичної волейбольної гри, але змінює спосіб пересування, просторові умови та техніку виконання окремих прийомів. Саме ця адаптація робить його важливим напрямом інклюзивного спорту та ефективним засобом залучення до рухової активності людей із різними функціональними можливостями.

6. Мініволейбол, піонербол

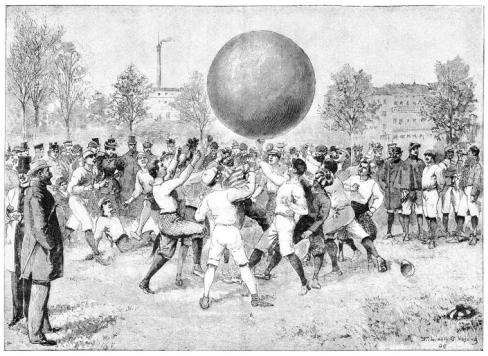
Мініволейбол. Гра для дітей до 14 років. Включена до шкільної програми багатьох країн, зокрема і в Естонії. З'явився міні-волейбол 1961 року в НДР. У 1972 були офіційно затверджені його правила. Розрізняють два рівні: міні-3 і міні-4. У кожній команді грають три (чотири) гравці плюс двоє запасних. За команду можуть виступати одночасно і хлопчики, і дівчатка, але їхнє співвідношення в командах-суперницях має бути однаковим. Гра в партії йде до 15 очок. За рахунку 14:14 грають доти, доки перевага однієї з команд не складе два очки або поки вона не набере 17 очок. Для перемоги в матчі необхідно виграти дві партії. Нерідко гра в міні-волейболі йде на час.

Піонербол. Основна його технічна відмінність від класичного волейболу полягає в тому, що м'яч у процесі гри береться в руки. Відповідно подача, пас партнеру і переведення м'яча на бік суперника здійснюється не ударом, а кидком. Матч складається з трьох партій, гра в яких ведеться до 15 очок. Виграє команда, яка перемогла у двох партіях. Перекидбол включений до

програми середніх шкіл з фізпідготовки і є підготовчим етапом в освоєнні азів не тільки волейболу, а й баскетболу.

7. Фаустбол - одна із найстаріших ігор з м’ячем у Європі

Фаустбол (від нім. "Faust" - кулак), в англомовних країнах прийнято назву "фістбол" (англ. "fist" - кулак). Фаустбол вважають одним із найстаріших ігор з м’ячем у Європі. Перші згадки про нього з’явилися ще в XVI столітті.



Сучасні правила сформувалися у Німеччина наприкінці XIX століття.

Перші правила було ухвалено 1555 року в Італії. Наприкінці 19 ст. гра потрапила до Німеччини, яка згодом стала центром світового фаустболу. Нині гра надзвичайно поширена в низці європейських країн, а також у Північній і Південній Америці, в Японії та деяких африканських державах. У фаустбол грають дві команди по п'ять гравців у кожній (плюс троє запасних) на майданчику 50х20 метрів - як у приміщенні, так і на відкритому повітрі.

Гра складається з 2 таймів по 15 хвилин. Якщо правилами турніру нічия в матчі виключається, то в разі нічийного результату призначаються дві додаткові 5-хвилинки, за необхідності ще дві і т.д. - до перемоги однієї з команд із перевагою щонайменше у два очки.

М'яч трохи важчий за волейбольний (320-380 грамів).Замість сітки використовується мотузка, що натягується на висоті двох метрів.

Подача проводиться з лінії за 3 метри від мотузки. Приймати м'яч можна і з повітря, і після відскоку від землі (правилами допускається тільки один відскік), пасувати його партнеру і переводити на бік суперника треба ударом кулака або передпліччя. При цьому діє волейбольне "правило трьох дотиків", забороняється бити по м'ячу двома кулаками одночасно, а під час переведення на чужий бік м'яч не повинен зачіпати мотузку або пролітати під нею.

Міжнародна федерація фістболу (ІФА) проводить чемпіонат світу та інші змагання. Фаустбол входить до програми Світових ігор, що проводяться під патронажем МОК. Існують й інші різновиди традиційного волейболу. З 1976 року до програми Паралімпійських ігор входить волейбол для людей з обмеженими руховими здібностями (нині підрозділяється на два види: стоячи та сидячи).



Фаустбол — це командний вид спорту з м’ячем, схожий на волейбол, але з власними правилами та історією. Він особливо популярний у Німеччина, Австрія, Швейцарія та країнах Південної Америки.

Основні правила. У команді — 5 гравців. Грають на траві або в залі. Між командами натягнута стрічка або сітка. М’яч можна бити кулаком або рукою. Після кожного удару м’яч має право один раз відскочити від землі.

Одна з головних рис фаустболу — гра стає схожою частково на поєднання волейболу й тенісу.

Таблиця 4.

Головні відмінності фаустболу від класичного волейболу

Волейбол	**Фаустбол**
М’яч не може торкатися землі	Дозволений один відскок
Гра через високу сітку	Через стрічку/нижчу сітку
Удар переважно долонею	Часто кулаком
Майданчик менший	Поле більше
Активна гра біля сітки	Більше дальніх передач

Босабол

Боссабол - новий і дуже видовищний вид спорту. Ця унікальна суміш волейболу, аеробіки та капоейрі - Бразильського танцю-боротьби. Гра, винайдена в Бельгії, підкорила весь світ. Головне в боссаболі - це майданчик для гри. Він являє собою величезний надутий мат, розділений волейбольною

сіткою, по обидва боки якої, в особливих круглих ямах посередині мату, обладнані батути. Більшу частину часу гравці проводять у повітрі, в немислимих кульбітах, відбиваючи і приймаючи м'яч. Гра ведеться під музику, а судить матч не просто суддя, а так званий самба-рефері, більше схожий на ді-джея. Найчастіше гра проводиться на пляжах, але навіть відомі лижні курорти з радістю приймають босаболістів у закритих приміщеннях, бо матчі збирають величезну кількість глядачів.

8. Сепактакрав

Уявіть собі волейбол, у якому гравці відбивають м'яч... ногами. При цьому



сітка висить цілком традиційно - трохи вище людського зросту. Це і є сепактакрау. Назва походить від слів sepak - "удар", цей термін використовують у Малайзії, Сінгапурі та Індонезії, і takraw, що в Таїланді означає "тканий м'яч".

Ця забава надзвичайно популярна в Азії, входить до програми Азіатських ігор і вже вийшла за межі регіону: федерації сепактакрау існують у Німеччині, Франції, Італії, США, Канаді та інших країнах. Правила. Сепактакрав нагадує футбол, волейбол і гімнастику. На кожній половині майданчика перебувають три гравці. Як і у волейболі, той, хто подає, відходить назад і ногою відправляє м'яч на половину суперників. Той, хто приймає, робить сальто через себе або просто піднімає ногу до голови, витягуючись у шпагаті, і відбиває снаряд. Також можна задіяти плечі, голову, коліна, головне - не руки. Гравці раз у раз падають на майданчик після чергового сальто і, як не дивно, залишаються цілими.

9. Волейбол у воді

Волейбол у воді — рекреаційний різновид волейболу, у якому ігрові дії виконуються у водному середовищі — басейні, на мілководді або в

спеціально обладнаній акваторії. Він зберігає основну ідею волейбольної гри — перекидання м’яча через сітку на сторону суперника — проте умови водного середовища істотно змінюють характер рухової діяльності, техніку та тактику гри.

На відміну від класичного волейболу, у водному середовищі гравці не можуть вільно використовувати звичайні способи переміщення. Опір води, її глибина та плавучість тіла впливають на швидкість рухів, рівновагу й можливість виконання стрибків. Саме тому волейбол у воді характеризується своєрідним поєднанням спортивної гри та фізичних вправ у водному середовищі.

Особливості місця проведення. Волейбол у воді може організовуватися в басейні або іншій безпечній водоймі, придатній для проведення рухової активності. Найбільш контрольованим і безпечним середовищем є басейн із відповідною глибиною та обладнанням.

Для гри встановлюється волейбольна сітка, яка розділяє ігровий простір на дві частини. Висота сітки, розміри ігрової зони, кількість учасників та тривалість партій можуть адаптуватися залежно від глибини води, віку та підготовленості учасників.

У рекреаційній практиці доцільно використовувати спрощені формати — наприклад, 2×2, 3×3 або 4×4. Це дозволяє збільшити кількість ігрових дій кожного учасника та зробити гру більш динамічною.

Особливості рухової діяльності. Вода створює додатковий опір рухам і водночас зменшує навантаження на опорно-руховий апарат завдяки виштовхувальній силі. Тому характер фізичного навантаження у воді відрізняється від гри на суші.

Під час гри використовуються: ходьба та біг у воді; переміщення приставними кроками; повороти та зміна напрямку; випади; занурення; плавальні рухи; передача та прийом м’яча; кидки та удари по м’ячу.

Чим більша глибина води, тим складніше виконувати швидкі переміщення. Якщо вода досягає рівня грудей або плечей, основне

навантаження припадає на верхні кінцівки та м’язи тулуба, а рухи ніг значною мірою використовуються для підтримання рівноваги.

Технічні особливості. Основними ігровими діями залишаються подача, прийом, передача та спрямування м’яча через сітку. Однак виконання технічних прийомів потребує адаптації.

Під час передачі зверху гравець повинен враховувати нестійкість положення тіла у воді. Для збереження рівноваги активно працюють ноги та м’язи тулуба.

Передача знизу може використовуватися для прийому м’яча, однак виконання цього прийому у воді потребує дещо іншої координації через опір води.

Подача може виконуватися з води, причому в рекреаційних варіантах допускається спрощення технічних вимог відповідно до рівня підготовленості учасників.

Важливою особливістю є відсутність або обмеження традиційного стрибка. У глибокій воді замість нього можуть використовуватися піднімання тіла за рахунок активної роботи ніг і рук.

Тактичні особливості. Тактика водного волейболу значною мірою залежить від глибини води та кількості учасників. Через обмежену швидкість переміщення особливого значення набувають:точність передач; вибір напрямку атаки; швидке переміщення на короткі дистанції; взаємодія партнерів; прогнозування траєкторії польоту м’яча; раціональний розподіл ігрових зон.

У форматі 2×2 або 3×3 кожен учасник бере активну участь у нападі та захисті, що робить гру інтенсивнішою та підвищує вимоги до універсальності гравців.

Волейбол у воді поєднує переваги командної спортивної гри з особливостями фізичних вправ у водному середовищі. Опір води створює додаткове навантаження на м’язи, тоді як плавучість зменшує ударне навантаження на суглоби. Крім того, емоційність ігрової діяльності підвищує

привабливість такого формату для студентської молоді та може використовуватися для організації літньої рекреації, оздоровчих заходів, спортивних свят і активного дозвілля.

Методичні рекомендації щодо організації. Перед початком заняття необхідно переконатися у безпечності водного середовища та відповідності його глибині й рівню плавальної підготовленості учасників. Усі учасники повинні вміти триматися на воді, а заняття мають проводитися під контролем відповідальної особи.

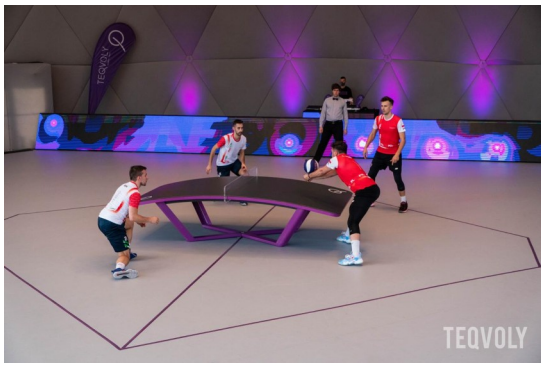
Для початківців доцільно використовувати вправи на мілини, де учасники можуть упевнено стояти. Спочатку виконуються прості вправи з передачею м’яча, після чого вводяться переміщення, взаємодія з партнером і спрощені ігрові ситуації.

Для підвищення доступності можна використовувати м’які або спеціальні водостійкі м’ячі. Правила доцільно адаптувати до віку, фізичної та плавальної підготовленості учасників.

Важливо: волейбол у воді не слід ототожнювати з водним поло. На відміну від водного поло, його основною ігровою дією є передача та перекидання м’яча через сітку, а не ведення м’яча та кидок у ворота.

10. Текволі — сучасний різновид волейболу

Текволі (Teqvoly) — сучасний різновид волейбольної гри, у якому використовується спеціальний вигнутий стіл — *Teq Table.* Гра поєднує елементи класичного волейболу та настільних спортивних ігор. Основною метою є спрямування м'яча на сторону суперника через сітку, розташовану над столом, таким чином, щоб суперник не зміг його правильно прийняти та повернути.



На відміну від класичного волейболу, у текволі гравці не використовують звичайний майданчик. Центральним елементом гри є спеціальна вигнута ігрова поверхня, яка впливає на траєкторію відскоку м'яча та вимагає від учасників іншого просторового сприйняття.

Особливості обладнання. Головною особливістю текволі є спеціальний стіл із вигнутою поверхнею. Центральна частина столу має сітку, яка розділяє ігрові половини.

Форма столу має принципове значення: після контакту з поверхнею м'яч змінює напрямок руху, тому спортсмен повинен не лише оцінювати траєкторію польоту м'яча, а й прогнозувати його відскок.

Саме ця особливість робить текволі своєрідним поєднанням волейбольної техніки, координаційної підготовки та швидкого прийняття рішень.

Кількість учасників

Текволі може проводитися у форматах:

- **1×1** — індивідуальна гра;
- **2×2** — парна гра.

У парному форматі особливого значення набуває взаємодія партнерів, оскільки гравці повинні швидко розподіляти між собою ігровий простір та визначати, хто виконує прийом і продовжує розіграш.

Технічні особливості. На відміну від класичного волейболу, у текволі допускається використання різних частин тіла для контролю м'яча відповідно до конкретного формату та правил гри. Особливого значення набувають: передача м'яча; контроль його траєкторії; точність спрямування; прогнозування відскоку; швидкість реакції; координація рухів.

Гравець повинен правильно визначити не лише місце падіння м'яча, а й характер його відскоку від вигнутої поверхні столу.

Особливості ігрової діяльності. Текволі характеризується високою

інтенсивністю короткочасних рухових дій. Учаснику необхідно постійно перебувати у готовності до прийому м'яча, швидко змінювати положення тіла та адаптувати свої дії до непередбачуваної на перший погляд траєкторії.

Тактичні особливості. Успішність гри значною мірою залежить від уміння використовувати особливості столу. Гравець може змінювати напрямок і силу удару, щоб створити для суперника складну траєкторію м'яча.

У парній грі важливими стають: взаємне страхування; розподіл зон відповідальності; узгодженість дій; швидке переключення між атакою і захистом.

Таким чином, навіть за відносно невеликого ігрового простору текволі створює значну кількість варіантів для тактичної взаємодії.

Текволі може використовуватися не тільки як змагальна, а й як рекреаційна форма рухової активності. Незвичайне обладнання та



нестандартний характер гри підвищують емоційність занять і можуть сприяти зацікавленню студентів фізичною активністю.

У процесі гри створюються умови для розвитку координації, спритності, швидкості реакції та точності рухів. При цьому навантаження можна регулювати за рахунок тривалості ігрових серій, кількості учасників, інтенсивності переміщень та складності завдань.

Текволі може бути цікавим варіантом для урізноманітнення занять із фізичного виховання. Його доцільно використовувати: як засіб розвитку координаційних здібностей; під час занять із волейболу; у спортивно-рекреаційних заходах; на студентських фестивалях; у секційній роботі; як елемент самостійної рухової активності.

Для початківців доцільно спочатку навчити контролювати м'яч і прогнозувати його відскок, а вже потім переходити до повноцінних ігрових

ситуацій.

Висновки

Волейбол є одним із популярних видів рухової активності, який поєднує фізичне навантаження, елементи технічної та тактичної підготовки, командну взаємодію, швидкість прийняття рішень і емоційну залученість учасників. Його використання у фізичному вихованні сприяє розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей, формуванню навичок співпраці та підтриманню стійкого інтересу до рухової активності.

Сучасний волейбол характеризується значною різноманітністю форм і умов проведення. Поряд із класичним волейболом розвиваються його адаптовані, рекреаційні та альтернативні різновиди, серед яких сидячий, пляжний, сніговий, парковий, трав'яний, водний волейбол, а також текволі. Кожен із них має специфічні особливості ігрового середовища, організації, техніки, тактики та характеру фізичного навантаження.

Розгляд різновидів волейболу дає можливість адаптувати зміст рухової діяльності до конкретних умов, кількості учасників, рівня їхньої фізичної та технічної підготовленості, віку, інтересів і мети занять. Варіативність правил, кількості гравців, розмірів майданчика, покриття та ігрового середовища створює широкі можливості для педагогічного використання волейболу.

Особливе значення має застосування різновидів волейболу у фізичному вихованні студентської молоді. Їх використання дозволяє урізноманітнювати навчальні заняття, підвищувати рухову активність студентів, створювати умови для позитивного емоційного сприйняття фізичних вправ та формувати мотивацію до систематичних занять фізичною культурою.

Адаптовані форми волейболу, зокрема сидячий волейбол, мають важливе значення для розвитку інклюзивного освітнього середовища. Вони демонструють можливість залучення до спільної рухової діяльності осіб із різними функціональними можливостями та сприяють формуванню толерантності, взаємоповаги й соціальної взаємодії.

Різновиди волейболу, що проводяться у специфічних умовах — на снігу,

траві, у воді або на спеціальному обладнанні, — розширюють можливості рекреаційної та оздоровчої діяльності. Зміна ігрового середовища впливає на характер рухової активності, координаційні вимоги, способи пересування та технічні дії, що створює додаткові умови для розвитку фізичних і психомоторних якостей.

Використання різновидів волейболу сприяє комплексному розвитку фізичних якостей, зокрема швидкості, спритності, координації, сили, витривалості та швидкісно-силових здібностей. Водночас характер навантаження може змінюватися залежно від різновиду гри, умов проведення, кількості учасників, тривалості ігрових епізодів та рівня підготовленості студентів.

Методичне використання різновидів волейболу передбачає дотримання принципів поступовості, доступності, безпеки та індивідуалізації фізичного навантаження. Під час організації занять необхідно враховувати стан здоров’я учасників, рівень їхньої фізичної підготовленості, особливості ігрового покриття, погодні та організаційні умови, а також відповідність обладнання вимогам безпеки.

Ознайомлення студентів із різними формами волейболу сприяє розширенню їхнього спортивного кругозору та формуванню готовності самостійно обирати доступні форми рухової активності. Це особливо важливо в умовах сучасного освітнього середовища, де фізична активність може організовуватися як у спортивній залі, так і на відкритих майданчиках, у рекреаційних зонах та інших доступних просторах.

Методичні рекомендації «Різновиди волейболу» можуть використовуватися викладачами фізичного виховання, тренерами та студентами під час теоретичних і практичних занять, самостійної роботи, організації спортивно-масових заходів, рекреаційної діяльності та активного дозвілля. Представлений матеріал створює основу для подальшого розроблення практичних занять, рухливих ігор, змагальних програм та індивідуальних і групових завдань із використанням різних форм волейболу.

Отже, різноманіття сучасних форм волейболу створює широкі можливості для його використання не лише як спортивної дисципліни, а й як ефективного засобу фізичного виховання, оздоровлення, рекреації, соціальної взаємодії та організації активного дозвілля студентської молоді. Варіативність умов і форм гри дає змогу адаптувати волейбольну діяльність до потреб та можливостей різних груп учасників, що підвищує її педагогічну, фізкультурно-оздоровчу та рекреаційну цінність.

Тестові завдання

1. Яка основна мета гри у волейбол?

А. Утримати м’яч на своїй половині майданчика
Б. Перенести м’яч через майданчик суперника в руках
В. Спрямувати м’яч через сітку так, щоб він торкнувся майданчика суперника, та не допустити цього на своїй половині
Г. Виконати якомога більше передач поспіль

2. Скільки гравців однієї команди одночасно перебуває на майданчику в класичному волейболі?

А. 4
Б. 5
В. 6
Г. 8

3. Який технічний прийом використовується для прийому м’яча знизу?

А. Передача двома руками зверху
Б. Передача двома руками знизу
В. Нападаючий удар
Г. Верхня подача

4. Який елемент є одним із основних способів введення м’яча в гру?

А. Блокування
Б. Подача
В. Страхування
Г. Переміщення

5. Яка особливість найбільш характерна для пляжного волейболу?

А. Гра проводиться тільки в спортивній залі
Б. Гра проводиться на піщаному майданчику
В. Гра проводиться у воді
Г. Гра проводиться на снігу

6. Скільки гравців однієї команди перебуває на майданчику у класичному пляжному волейболі?

А. 2
Б. 3
В. 4
Г. 6

7. Яка головна особливість сидячого волейболу?

А. Гра проводиться без сітки
Б. Гравці виконують ігрові дії переважно в положенні сидячи
В. М’яч не можна передавати через сітку
Г. Гра проводиться тільки на траві

8. Яке значення має сидячий волейбол у сучасному фізичному вихованні?

А. Використовується виключно для професійних спортсменів
Б. Є формою інклюзивної фізичної активності
В. Використовується тільки як розвага
Г. Не передбачає командної взаємодії

9. На якому покритті проводиться сніговий волейбол?

А. Піску
Б. Траві
В. Снігу
Г. Гумовому покритті

10. Яка фізична якість набуває особливого значення під час гри на снігу?

А. Координація рухів і рівновага
Б. Лише максимальна сила
В. Лише гнучкість
Г. Лише швидкість реакції рук

11. Де зазвичай проводиться парковий волейбол?

А. У басейні
Б. На відкритому майданчику в парковій або рекреаційній зоні
В. На льодовій арені
Г. У спеціальній ванні

12. Яка особливість характерна для трав’яного волейболу?

А. Гра проводиться на природному або штучному трав’яному покритті
Б. Гра проводиться виключно на піску
В. Гравці перебувають у воді
Г. М’яч не можна подавати через сітку

13. Чим може відрізнятися трав’яний волейбол від класичного?

А. Умовами покриття та кількістю учасників залежно від формату гри
Б. Відсутністю команд
В. Відсутністю м’яча
Г. Обов’язковою грою без сітки

14. Яке середовище використовується для волейболу у воді?

А. Снігове
Б. Водне
В. Піщане

Г. Льодове

15. Який фактор необхідно враховувати насамперед під час організації волейболу у воді?

А. Безпеку учасників і глибину водойми або басейну
Б. Колір м’яча
В. Кількість глядачів
Г. Висоту трибун

16. Що таке текволі?

А. Різновид футболу на піску
Б. Ігрова форма, що поєднує елементи волейболу з використанням спеціального столу
В. Різновид водного поло
Г. Форма лижного спорту

17. Яка особливість спеціального столу для текволі?

А. Він має увігнуту, вигнуту поверхню
Б. Він повністю плаский, як звичайний тенісний стіл
В. Він використовується без сітки
Г. Він встановлюється у воді

18. Які формати гри характерні для текволі?

А. 1×1 та 2×2
Б. 5×5 та 6×6
В. 7×7 та 8×8
Г. Лише 6×6

19. Яка фізична якість активно розвивається під час гри у текволі?

А. Координація
Б. Лише гнучкість
В. Лише максимальна сила
Г. Лише витривалість

20. Що об’єднує різні різновиди волейболу?

А. Використання лише однакового покриття
Б. Збереження основної ідеї гри через сітку з використанням м’яча та взаємодією команд або гравців
В. Обов’язкова гра тільки в спортивній залі
Г. Однакова кількість учасників у всіх форматах

21. Який різновид волейболу має найбільш виражене інклюзивне спрямування?

А. Сніговий волейбол
Б. Сидячий волейбол
В. Трав’яний волейбол
Г. Парковий волейбол

22. Яка перевага використання різновидів волейболу у фізичному вихованні студентів?

А. Можливість урізноманітнення рухової активності
Б. Зменшення потреби у руховій активності
В. Відмова від командної взаємодії

Г. Виключення ігрових методів

23. Що необхідно враховувати під час вибору різновиду волейболу для заняття?

А. Лише бажання викладача

Б. Умови проведення, рівень підготовленості, кількість учасників і безпеку

В. Лише колір спортивної форми

Г. Лише тривалість перерви

24. Який із перелічених різновидів найбільшою мірою пов'язаний із зимовими умовами?

А. Водний волейбол

Б. Сніговий волейбол

В. Парковий волейбол

Г. Трав'яний волейбол

25. Яке основне педагогічне значення має використання різновидів волейболу у студентському фізичному вихованні?

А. Тільки підготовка професійних спортсменів

Б. Розвиток рухової активності, фізичних якостей, командної взаємодії та інтересу до фізичної культури

В. Лише навчання правилам змагань

Г. Заміна всіх інших видів рухової активності

КЛЮЧ ДО ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	В	10	А	19	А
2	В	11	Б	20	Б
3	Б	12	А	21	Б
4	Б	13	А	22	А
5	Б	14	Б	23	Б
6	А	15	А	24	Б
7	Б	16	Б	25	Б
8	Б	17	А		
9	В	18	А		

Література

1. Волейбол. Навчання техніки гри : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан Львів: ЛДУ БЖД, 2019. 134 с. https://surli.cc/risrew
2. Носко М. О. Архипов О. А., Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: підручник К.: «МП Леся», 2015. 396 с. https://lnk.ua/W9eoG7Wep

3. Офіційні правила волейболу 2025 — 2028 https://lnk.ua/k94ydy1NM

4. Самохвалова І., Харченко С., Євтушенко Є., Салатенко І., Сахненко А. Рухова активність як засіб розвитку фізичної культури особистості: навчальний посібник. 2026. СНАУ. 408с.

5. Спортивні ігри : Волейбол з методикою викладання / А. М. Головко. Київ : КНУБА, 2023. 22 с. https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3494

6. Спортивні ігри в системі фізичного виховання студентів аграрного університету : навчально-методичний посібник / І. Ю. Самохвалова, С. М. Харченко, А. Я. Коломієць. Суми, 2023. 99с.
https://repo.snau.edu.ua:8080/xmlui/handle/123456789/10610

7. Dmytro Balashov, Iryna Samokhvalova, Ihor Kravchenko, Hennadii Kuziura, Oleksandr Panasiuk DEVELOPMENT OF STUDENTS' MUSCLE STRENGTHSTRATEGIES FOR SELF-PACED CLASSES Conhecimento & Diversidade, Niterói, v. 16, n. 41 Jan./mar. 2024.

8. Lazorenko S., Loza T., Samokhvalova I., Khomenko E., Oliinyk N. Preparation of Future Specialists in Physical Culture and Sports for the Use of Digital Health Technologies in Professional Activity. 44nd International Convention on Computers in Education (MIPRO) (September 27 – October 1, 2021), Opatija, Croatia, 2021. pp. 673-677.

9. Ovcharuk V., Maksymchuk B., Ovcharuk V., Khomenko O., Khomenko S., Yevtushenko Y., Rybalko P., Pustovit H., Myronenko N., Syvokhop Y., Sheian M., Matviichuk T., Solovyov V., & Maksymchuk I. Forming Competency in Health Promotion in Technical Specialists Using Physical Education. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala. 2021. Vol. 13(3) P. 01-19.

10. Rybalko Petro, Samokhvalova Iryna. Analysis of motor skills development in university female students by means of sports games in the process of section classes. New York. TK Meganom LLC. Innovative Solutions in Modern Science, 2021 № 2(46). p. 76-86 doi: 10.26886/2414-634X.2(46)2021.6

Самохвалова Ірина Юріївна

Різновиди волейболу

Методичні рекомендації щодо проведення практичних занять
для здобувачів усіх освітніх програм вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти та другого (магістерського) рівня вищої освіти ОПП «Ветеринарна медицина»

Суми, РВВ, Сумський національний аграрний університет, вул.Г.Кондратьєва,160

Підписано до друку: , 2026 р. Формат А5: Гарнітура Times New Roman
Тираж: 100 примірників Замовлення_____ Ум. друк. арк.