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

М.В. Прозар, Є.П. Козак

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР (ВОЛЕЙБОЛ)

Кам'янець-Подільський – 2015

УДК 378.016:796.325(075.8)
ББК 75.5
П 78

Рецензенти:

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

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

Прозар М.В., Козак Є.П.

П 78 Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М.В. Прозар, Є.П. Козак. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 234 с

ISBN

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

ББК 75.5
УДК 378.016:796.325(075.8)

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

ISBN

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

ЗМІСТ

УМОВНІ ПОЗНАЧКИ **6**

ПЕРЕДМОВА **7**

РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ **10**
1.1. Історія та розвиток волейболу у світі 10
1.2. Міжнародна федерація волейболу (FIVB) 18
1.3. Історія та розвиток волейболу в Україні 19
1.4. Сучасний стан українського волейболу 22
1.5. Тенденції розвитку світового волейболу 25

РОЗДІЛ 2. ФОРМУВАННЯ РУХОВОГО УМІННЯ ТА ЕТАПИ НАВЧАННЯ **28**
2.1. Мета завдання та особливості першого етапу 28
2.1.1. Методика навчання на першому етапі 29
2.1.2. Роль зорового зв'язку в навчанні 30
2.2. Мета, завдання та особливості другого етапу 32
2.2.1. Методика навчання на другому етапі 33
2.3. Мета, завдання та особливості третього етапу 33
2.3.1. Методика навчання на третьому етапі 34
2.4. Специфіка волейболу 35
2.5. Особливості методики проведення занять із волейболу з дітьми 38
2.6. Волейбол на уроках фізичної культури 42

РОЗДІЛ 3. ТЕХНІКА ГРИ **44**
3.1. Загальні положення техніки гри 44
3.2. Класифікація й основні поняття техніки гри 45
3.3. Стійки та переміщення 49
3.3.1. Аналіз техніки стійок та переміщень 49
3.3.2. Методика навчання техніки стійок та переміщень 51
3.4. Передача м'яча двома руками зверху 53
3.4.1. Аналіз техніки передачі м'яча двома руками зверху 53
3.4.2. Методика навчання техніки передачі м'яча двома руками зверху 59
3.5. Прийом-передача м'яча двома руками знизу 64
3.5.1. Аналіз техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу 64

3.5.2. Методика навчання техніки прийому-передачі двома руками знизу 67
3.6. Нижня пряма подача 72
3.6.1. Аналіз техніки нижньої прямої подачі 72
3.6.2. Методика навчання техніки нижньої прямої подачі 74
3.7. Нижня бокова подача 79
3.7.1. Аналіз техніки нижньої бокової подачі 79
3.7.2. Методика навчання техніки нижньої бокової подачі 81
3.8. Верхня пряма подача 82
3.8.1. Аналіз техніки верхньої прямої подачі 82
3.8.2. Методика навчання техніки верхньої прямої подачі 85
3.9. Верхня бокова подача 88
3.9.1. Аналіз техніки верхньої бокової подачі 88
3.9.2. Методика навчання техніки верхньої бокової подачі 90
3.10. Силова подача м'яча в стрибку 92
3.10.1. Аналіз техніки силової подачі м'яча в стрибку 92
3.10.2. Методика навчання техніки силової подачі м'яча в стрибку 94
3.11. Прямий нападаючий удар 97
3.11.1. Аналіз техніки прямого нападаючого удару 97
3.11.2. Методика навчання техніки прямого нападаючого удару 103
3.12. Блокування 110
3.12.1. Аналіз техніки блокування 110
3.12.2. Методика навчання техніки блокування 114
3.13. Переднє падіння 126
3.13.1. Аналіз техніки переднього падіння 126
3.13.2. Методика навчання техніки переднього падіння 127
3.14. Бокове падіння 133
3.14.1. Аналіз техніки бокового падіння 133
3.14.2. Методика навчання техніки бокового падіння 136

РОЗДІЛ 4. ТАКТИКА ГРИ 139
4.1. Загальні положення тактики гри 139
4.1.1. Основні поняття 140
4.1.2. Функції гравців 144
4.1.3. Комплектування команди 145
4.2. Класифікація тактики 146

4.3. Тактика нападу 149
4.3.1. Командні тактичні дії в нападі 149
4.3.2. Методика навчання командних тактичних дій у нападі.....149
4.3.3. Групові тактичні дії в нападі 159
4.3.4. Індивідуальні тактичні дії в нападі.....162
4.4 Тактика захисту 169
4.4.1. Командні тактичні дії в захисті.....169
4.4.2. Групові тактичні дії в захисті.....176

РОЗДІЛ 5. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ВОЛЕЙБОЛУ 188
5.1. Значення та види змагань 188
5.2. Організація та планування змагань 191
5.3. Системи розіграшу.....193
5.4. Суддівство змагань.....203
5.4.1. Судді, їх обов'язки офіційні жести та сигнали.....204

РОЗДІЛ 6. ОБЛАДНАННЯ Й ІНВЕНТАР НА ЗАНЯТТЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ.....221
6.1 Обладнання та інвентар для техніко-тактичної підготовки ...222
6.2. Обладнання та інвентар для фізичної підготовки.....226

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....230

УМОВНІ ПОЗНАЧКИ

АВВУ – Асоціація ветеранів волейболу України

АДВУ – Асоціацію дитячого волейболу України

СЄЗАВ – Східноєвропейська Зональна Асоціація волейболу

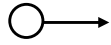
ЄКВ – Європейська Конфедерація волейболу

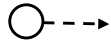
FIVB – Federation International de Volleyball

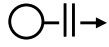
– гравець

– гравець з м’ячем

– передбачувана нова позиція гравця

 – напрямок пересування гравця

 – напрямок передачі нападаючого удару

 – нападаючий удар

– переднє падіння

– блок

– передбачувана нова позиція гравця після переміщення на блоці

– гравець, який знаходиться на підвищенні

– тренер

ПЕРЕДМОВА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

РОЗДІЛ 1
ІСТОРІЯ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

1.1. Історія та розвиток волейболу у світі

За час свого існування волейбол пройшов значний шлях розвитку та становлення і став однією з наймасовіших та найулюбленіших ігор, якою захоплюються чоловіки та жінки різного віку, вчені й школярі, державні діячі й селяни, військові та пенсіонери і грають у спортивних залах, на відкритих майданчиках, лісових галявинах, пляжах і в парках.

Волейбол – це далекий відгук витоків одного з найпопулярніших міжнародних видів спорту.

У 1995 році спортивна громадськість святкувала 100-річчя від дня народження волейболу. Батьківщина волейболу – Сполучені Штати Америки. Нову гру винайшов у 1895 році – керівник фізичного виховання в Союзі молодих християн – Вільям Морган в місті Холіок – штат Массачусетс. Він запропонував перекидати м'яч через тенісну сітку, яка була натягнута на висоті близько 2 метрів. Назву новій грі дав доктор Альфред Холстед – викладач Спрінгфільдського коледжу: «волейбол» - літаючий м'яч. У 1896 році волейбол уперше продемонстрований перед публікою. А через рік у США були опубліковані перші правила гри, які мали всього 10 параграфів:

1. Розмітка майданчика.
2. Інвентар для гри.
3. Величина майданчика – 25 на 50 футів (7,6 м на 15,1 м).
4. Розмір сітки – 2 на 27 футів (0,61 м на 8,2 м). Висота сітки – 6,5 фута (198 см).
5. М'яч – гумова камера в шкіряному чи полотняному футлярі. Окружність м'яча – 25-27 дюймів (63,5-68,5 см), вага 340 грам.
6. Подача. Гравець, який виконує подачу, повинен стояти однією ногою на лінії, удар по м'ячу треба виконувати відкритою

долонею. Якщо зроблена помилка при першій подачі, то подача повторюється.

7. Рахунок. Кожна не прийнята противником подача дає одне очко. Очки зараховуються лише при власній подачі. Якщо після подачі м'яча команда робить помилку, то гравець, що виконував подачу, змінюється.

8. Якщо м'яч під час гри (не при подачі) попадає в сітку, це помилка.

9. Якщо м'яч попадає на лінію, це вважається помилка.

10. Кількість гравців не обмежена.

Пройшло декілька років, і з волейболом познайомились у Канаді, на Кубі, в Пуерто-Ріко, Перу, Бразилії, Уругваї, Мексиці. У 1913 році на Паназіатських іграх відбувся турнір з волейболу, у якому брали участь команди Японії, Китаю, Філіппін.

До Європи волейбол був завезений на початку XX століття. У 1914 році в нього почали грати в Англії. Особливо популярним волейбол стає у Франції, де з'явився в 1917 році. У 20-х роках він розвивається в Польщі, Чехословаччині, СРСР. Починають проводитися перші офіційні першості країн по всьому Європейському континенті. Поряд з розповсюдженням волейболу у світі вдосконалювалися правила гри, змінювалася техніка й тактика, формувалися технічні прийоми. Волейбол стає більш колективною грою. Гравці починають застосовувати силові подачі, широко вводяться в гру обманні нападаючі удари; велику увагу приділяють техніці передач, збільшується роль захисту, гра стає динамічною.

На батьківщині волейболу, у США, перші офіційні змагання відбулися в 1922 році у Брукліні. Тоді ж американці виступили з пропозицією включити волейбол в програму Олімпійських ігор 1924 року, але ця пропозиція не отримала підтримки.

У 1934 році на міжнародних зборах представників спортивних федерацій у Стокгольмі запропоновано створити технічну комісію з волейболу. До комісії ввійшло 13 європейських країн, 5 країн американського континенту і 4 азіатські країни, за основу були прийняті американські правила гри.

У квітні 1947 року в Парижі на першому конгресі з волейболу було прийнято рішення про створення Міжнародної федерації волейболу (FIVB).

У Римі 1948 року FIVB провела першу в історії першість Європи серед чоловічих команд, у якій брало участь 6 команд. Перше місце завоювала команда Чехословаччини. Через рік у Празі відбувся перший чемпіонат світу, в якому брало участь 10 чоловічих команд, та перший чемпіонат Європи серед жіночих команд. Чемпіонами світу та чемпіонами Європи стали представники СРСР.

Олімпійське визнання волейбол отримав тільки в 1957 році, але до програми ігор був уперше включений лише на XYIII Олімпіаді 1964 року в Токіо. Тоді до столиці Японії приїхало шість жіночих і десять чоловічих команд. Першими олімпійськими чемпіонами стали збірні команди СРСР (чоловіки) і Японії (жінки). На токійських іграх волейбол вирізнявся атлетизмом. Перевага потужного нападу над захистом була очевидною, тому міжнародна федерація дещо модернізувала правила волейболу. Гравцям команди, яка обороняється, було дозволено при блокуванні переносити руки на сторону суперника і другий раз торкатися м'яча після блокування. Нововведення урівноважило можливості атаки й захисту. Волейбол став більш швидкісним і емоційним.

Поряд з правилами змінювалась техніка і тактика гри. Спочатку волейбол був грою-розвагою. Назва «літаючий м'яч» повністю відповідала змісту гри. М'яч довго знаходився в повітрі. І навіть при слабкій техніці гравців і великій їх кількості на майданчику (8–9 чоловік і більше) перебивати м'яч на вільне місце майданчика було складно. Але поступово почали з'являтися нові способи перебивання м'яча через сітку, які ускладнювали дії суперника.

Незабаром стало зрозумілим, що перебивати м'яч на сторону суперника з першого удару не завжди доцільно. Кращі умови для виграшу очка створювалися, якщо м'яч спрямовували через сітку з передньої частини майданчика. Гравці почали застосовувати декілька торкань, у грі стали з'являтися елементи колективних дій. Уведення пункту правил, що обмежувало число торкань, стимулювало розвиток технічних прийомів. Третій удар став нападаючим.

Тактика гри спочатку зводилася до вміння рівномірно розмістити гравців на майданчику та перебивати м'яч супернику.

У 1921–1928 роках уточнюються правила гри, формуються технічні прийоми (подача, передачі, нападаючий удар, блок). Виникають основи тактики гри, які насамперед допомагають в організації дій декількох гравців і застосуванні ними окремих технічних прийомів.

Уже на цьому етапі розвитку волейболу починають використовувати подачу як засіб нападу, яка раніше була лише засобом уведення м'яча в гру. З'являється верхня бокова подача. Технічні прийоми набувають більш агресивного характеру. Починає узагальнюватися тактика гри, поступово стає очевидною необхідність спеціалізації гравців.

У 1929–1939 роках з'являється груповий блок, який все частіше застосовується проти нападаючих ударів суперника, що відображається на розвитку способів нападаючих ударів. Стає очевидним необхідність страхувати блокуючих, цю роль отримують гравці зони 6. З'являється боковий нападаючий удар.

Волейбол стає більш колективною грою, що відображається на розташуванні гравців на майданчику організації нападаючих і захисних дій команди.

У 1934 році на Міжнародній раді представників спортивних федерацій у Стокгольмі запропоновано створити технічну комісію з волейболу. Пропозиція була прийнята на XI Олімпійських іграх у Берліні в 1936 році. Першим представником комісії став голова польської федерації Навіч-Масловські. До комісії ввійшло 13 європейських країн, 5 країн американського континенту і 4 азіатські країни. За основу були прийняті американські правила гри з наступними змінами:

- перехід на метричну міру виміру;
- дозвіл на торкання м'яча тільки до пояса;
- гравцям, які торкалися м'яча при блокуванні, заборонялось торкатися до нього до тих пір, поки цього не зробить інший гравець;
- висота сітки для жінок стала 224 см;
- обмеження місця для подачі.

Крім того, комісія вела перемовини про включення волейболу до програми Олімпійських ігор 1940 року.

Після Другої світової війни за ініціативою Франції, Чехословаччини та Польщі була створена нова технічна комісія, за рішенням якої в квітні 1947 року в Парижі відбувся перший конгрес з волейболу. В ньому брали участь представники 14 країн. Конгрес прийняв рішення про створення Міжнародної федерації волейболу (FIVB).

У 1948 році В Римі FIVB провела першу в історії волейболу першість Європи серед чоловічих команд, у якій взяли участь шість команд. Перше місце посіла команда Чехословаччини.

Наступні роки (1948–1968 рр.) характеризуються бурхливим розвитком волейболу в усьому світі. Під керівництвом Міжнародної федерації починають систематично проводитися першості Європи, світу, Кубки світу.

Удосконалюються правила гри:

- у 1949 році введено три перерви в кожній партії, дозволено застосовувати груповий блок;
- у 1951 році введена лінія нападу, дозволена зміна гравців на майданчику після подачі;
- у 1952 році ліквідована третя перерва;
- у 1957 році у зв'язку з тим, що волейбол став утрачати видовищність через велику кількість зупинок у грі, було обмежено число замін (з 12 до 4);
- скорочений час, який відведений на заміну і перерви (з 1 хв. до 30 с)
- заборонено виконання заслони при подачі.

Крім того, було прийняте рішення, про те, що зміни до правил можуть вноситися лише один раз на чотири роки. У 1961 році кількість замін під час гри збільшили до 6 і одночасно ліквідували час на заміну. Зміни в правилах, які мали вступити в дію у 1965 році, були направлені на те, щоб ще більше підвищити видовищність волейболу. Гравцям було дозволено переносити руки при блокуванні на сторону суперника і ще раз торкатися м'яча. В результаті зменшилася перевага нападу над захистом; крім того, вдалося уникнути суб'єктивізму в суддівстві при фіксуванні помилок на блоці.

Поряд з удосконаленням правил розвивалась техніка тактика волейболу. З'явились удари з країв сітки, з низьких передач, удари поверх блоку. У волейболі почали розвиватися способи ударів як з першої передачі, так і з другої передачі гравця, який виходив з задньої лінії. Вони дали поштовх до зародження таких цікавих комбінацій, як «хрест», «ешелон», удар з відкидки.

Поступово у більшості кращих команд світу намітилася тенденція до більш раціональної гри. Цьому сприяла агресивність подач, що значно виросла (особливо з виходом на міжнародну арену команд Японії) , а також велика перевага нападу над захистом. Більшість гравців команд перейшла на прийом подачі знизу двома руками. Це дозволило різко скоротити число помилок при прийомі подач.

З переходом на прийом подач знизу двома руками гра стала раціональною, тактику гри в нападі з першої передачі стали застосовувати дуже рідко. Зі зміною правил блокування (1965 рік) блок став активним засобом захисту. Оскільки блокуючим було дозволено переносити руки на сторону суперника, нападаючі опинились у досить важких умовах. Розпочалися пошуки нових прийомів, різних дій. Останнім часом до гри в нападі залучаються гравці не тільки передньої, але і задньої лінії; знижується висота передач, збільшується їх швидкість.

У вересні 1949 року в Празі відбулася першість світу серед чоловічих команд і першість Європи серед жіночих. Першими чемпіонами світу й Європи стали представники Радянського Союзу.

У 1952 році (Москва) другий раз проводиться першість світу серед чоловічих команд і вперше – серед жінок. І тут переможцями стали представники Радянського Союзу. Вперше у чемпіонаті світу брали участь представники Азії (Індія).

На першості світу в 1956 році (Париж) Азія була представлена вже трьома командами – Індії, КНР, КНДР. Вперше приїхали волейболісти Американського континенту (США, Бразилії, Куби). Цю першість світу вирізняла рекордна кількість команд, які брали участь, – 17 жіночих, 24 чоловічі.

Чемпіонат світу 1960 року був проведений у Бразилії. На цьому чемпіонаті жіноча збірна СРСР третій раз поспіль завоювала

звання чемпіонів світу. Сенсаційним був виступ дебютанта – жіночої команди Японії, яка завоювала срібні медалі. Чоловіча збірна СРСР знову стала чемпіоном світу. Передолімпійська першість світу проводилася в 1962 році в СРСР. Звання чемпіонів світу серед жіночих команд завоювали спортсменки Японії, серед чоловічих – волейболісти Радянського Союзу.

В наступні роки значно виросла техніка багатьох команд. Подачі стали значно агресивніші, тактика нападу – більш раціональною.

Багато Міжнародних змагань 1963 року проходили під знаком підготовки до Олімпійських ігор 1964 року в Токіо. Деякі команди почали комплектувати основний склад за принципом 5–1. Першим олімпійським чемпіоном серед жінок стала команда Японії, а серед чоловічих – команда СРСР. Токійський турнір показав, що клас більшості команд виріс. Якщо раніше на призові місця претендували дві-три команди, то тепер – п'ять-шість. Під час проведення Олімпіади в Токіо проходило засідання арбітражної комісії, на якому були прийняті зміни щодо правил змагань. Ці зміни стали чинними з 1965 року.

У 1965 році вперше проводиться розіграш Кубка світу серед чоловічих команд. Він проходив під знаком омолодження складу в більшості командах. Збірна СРСР завоювала перше місце. Це були перші офіційні змагання, які проводилися за новими правилами. Вони показали, як виросло значення блоку.

У червні 1966 року в Угорщині вперше проходила першість Європи серед юніорів (до 20 років). У ній брали участь 12 жіночих і 16 чоловічих команд. Чемпіонами Європи стали жіноча і чоловіча команди юніорів СРСР.

Першість світу 1966 року свідчить, як виріс клас гри багатьох команд. На призові місця претендували п'ять – сім команд. Ні одна з команд, яка брала участь у турнірі, не уникла поразки. Поряд з найсильнішими збірними Чехословаччини, Румунії, СРСР стали команди ФРН, Японії. Помітно виросла майстерність гравців збірних КНР, США, Куби, Бразилії. Тактика гри в нападі стала більш різнобічною.

Починаючи з 1965 року закріпилася така послідовність проведення найбільших Міжнародних змагань з волейболу: Кубок світу, в наступному році першість світу, потім першість Європи й Олімпійські ігри. Таким чином, кожний рік проводилися будь-які офіційні змагання. З 1975 року першість Європи проводиться один раз на два роки.

У кінці 60-х на початку 90-х років у зв'язку з розповсюдженням волейболу по всьому світі виникає необхідність узагальнення накопиченого досвіду змагань і тренерської роботи. Перший науковий симпозіум проходить у Празі, а через рік перший Конгрес Центральної Америки з волейболу безпосередньою передумовою якого слугував перший зональний чемпіонат. У цей же час утворюється тренерська комісія FIVB (Японія), на яку з'їхалось 49 учасників з усіх континентів. Провідні тренери ділилися тут своїм досвідом.

У 1970 році в доповіді керівництва на конгресі FIVB, що проходив у Софії, наголошується, що в Міжнародну волейбольну організацію входить 108 національних федерацій. Волейбол розвивається, Вдосконалюється і видозмінюється. З середини 60-х років міні-волейбол стає популярним У багатьох країнах світу. Таким чином FIVB розпочала організовувати комісії з міні-волейболу й провела в 1975 році перший симпозіум у Швеції, а в 1978 році в Бахрейні - перші міжнародні курси для тренерів з міні-волейболу.

У 1980 році в Москві проходить конгрес FIVB, на якому учасників інформують про те, що до складу FIVB включено 135 національних федерацій. Проводяться планові тренерські курси, в яких бере участь 1500 тренерів зі 115 країн.

Дещо пізніше конгрес FIVB, який відбувся в 1984 році, ухвалює важливе рішення за програмою, структурою й управлінням Міжнародною організацією. Доктор Рубен Акоста стає новим президентом FIVB, змінивши після 37-літнього терміну керівництва Поля Лібо, який був призначений почесним президентом. Мексиканець Рубен Акоста один з найяскравіших прихильників нового різновиду волейболу. За його ініціативою відбуваються кардинальні зміни в правилах гри, направлені на її популяризацію.

До середини 80-х років кількість членів FIVB збільшується до 156 національних федерацій. У 1984 році проводяться ювілейні соті тренерські курси.

Напередодні Олімпійських ігор у 1988 році в Сеулі відбувся 21-й конгрес FIVB, на якому були прийняті зміни до регламенту вирішальної п'ятої партії: тепер вона проводилась за системою тайм-брейк.

У кінці 90-х років FIVB нараховує 175 національних федерацій, а в 1999 році – 211. Організовані нові змагання: Кубок світу серед молоді, турнір Гран-Прі серед жінок, Кубок світу серед клубних команд. На Олімпіаді вперше використовується статистика про команди і гравців з метою визначення кращого гравця з кожного амплуа.

У 1990 році почав розігруватися міжнародний турнір Світова ліга за участю найсильніших чоловічих збірних команд зі всього світу. Ці змагання були організовані з метою популяризації волейболу та награвання складів збірних команд перед найбільшими офіційними змаганнями.

У 1996 році за ініціативою Рубена Акости проведені численні зміни в правилах гри (дозволено грати всіма частинами тіла, всі партії граються за системою тайм-брейк: чотири партії до 25 очок, п'яту вирішальну партію грають до 15 очок) направлені на підвищення емоційності та видовищності змагань.

1.2. Міжнародна федерація волейболу (FIVB)

Штаб-квартира FIVB знаходиться в Парижі. На сьогодні FIVB об'єднує 217 національних федерацій і є однією з представницьких міжнародних федерацій.

Структура FIVB передбачає у своєму складі керівні, комісійні і тимчасові організації, такі як конгрес, адміністративна рада, виконавчий комітет, комісії й конфедерації.

Вищим органом FIVB є конгрес, який обирається раз на 2 роки. Вибори проводяться таємним голосуванням. Результати конгресу є обов'язковими для всіх федерацій.

Керівний орган FIVB – виконавчий комітет, має дуже великі повноваження. Він складається з президента, генерального секретаря, його помічника, казначея, віце-президентів, 11 членів ради, яка обирається конгресом, а також 5 президентів зональних конфедерацій. Вони одночасно мають ранг віце-президентів FIVB.

Виконавчий комітет реалізує рішення адміністративної ради, якою обирається – 6 чоловік обираються з числа 19 членів адміністративної ради.

Технічним органом FIVB є постійні комісії: організаційно-спортивна, з правил гри, арбітражна.

До кожної комісії входить 11 чоловік із них 6 обираються конгресом, 5 визначаються конфедераціями.

Конфедерації. Національні федерації згруповані у конфедерації за принципом географічної належності. Саме широке розповсюдження волейболу по різних континентах і вимоги оперативного керування призвели до децентралізації FIVB. Адміністративна рада конфедерації складається з 5–13 членів, призначених національними федераціями цієї зони.

На сьогодні функціонує 5 конфедерацій: Азії, Африки, Європи, Центральної, Північної Америки і Карибського басейну, Південної Америки.

1.3. Історія та розвиток волейболу в Україні

До України гра завітала в 1925 році. У тодішньому Харкові мешкав професор В. Блях. Це був спортивний чоловік: якось у Москві він випадково потрапив на цю гру й не на жарт зацікавився таким дійством. Щось подібне вирішив організувати у Харкові. Професора підтримали його колеги, учні. За кілька днів у місті було зведено перші волейбольні майданчики. Почалися масові змагання, які, власне, і поклали початок розвиткові волейболу в Україні.

У лютому 1926 року при Губернській раді фізкультури створюють організаційну групу з розповсюдження та розвитку цього виду спорту. Всеукраїнський спортивно-технічний комітет затвердив єдині правила. На той час у Харкові вже налічувалося близько

ста команд. Створюються перші колективи у Дніпропетровську, Одесі, Києві.

У 1927 році в Харкові розіграна першість України. У змаганнях взяли участь колективи з 11 міст. Перемогу святкували дніпропетровці. Цей турнір став доброю перевіркою сил перед стартом Всесоюзної спартакіади, яка відбулася в серпні 1928 року. У фінальному матчі українці з рахунком 2:0 перемогли господарів майданчика – москвичів. Таким чином, наші гравці стали першими тріумфаторами у всесоюзних змаганнях. Жіночий колектив посів друге місце.

У квітні 1933 року в Дніпропетровську стартувало так зване волейбольне свято – згодом воно трансформувалося в чемпіонат СРСР.

Київ також славився своїми майстрами «летючого» м'яча. Це Михайло Берлянд, Лев Вайтрауб, Яків Маргуліс. Поруч із ними свій тренерський фах удосконалював Леонід Небилицький, котрий пізніше успішно працював з юнацькими збірними України. На всесоюзних спартакіадах наша молодь завжди виборювала призові місця. Непогано виступали й вихованки Давида Заславського. Українські дівчата – багаторазові чемпіонки СРСР. Наших волейболістів наставники збірної СРСР запрошували з превеликим задоволенням, бо добре знали: українці – відмінні спортсмени. Нерідко саме вони визначали перемогу збірної на будь-якому престижному міжнародному турнірі. Наприклад, на Олімпійських іграх 1964 року харків'яни Юрій Венгеровський, Юрій Поярков, одесит Едуард Сибіряков у складі радянської команди здобули золоті медалі. На той час, до речі, Поярков був уже дворазовим чемпіоном світу, а Венгеровський і Сибіряков мали по одному такому титулу.

Через чотири роки в спекотному Мехіко семеро українських волейболістів зійшли на найвищу сходинку п'єдесталу. Це – харків'яни Василіус Матушевас, Юрій Поярков, луганець Володимир Бєляєв, одесити Євген Лапинський, Віктор Михальчук, киян Володимир Іванов, Борис Терещук. До них можна сміливо приєднати й Едуарда Сибірякова – вихованця вітчизняного волейболу, котрий у ті роки захищав кольори одного з московських клубів.

Вихованці української школи волейболу, виступаючи у лавах Олімпійських збірних Радянського Союзу, з шести Олімпійських ігор привезли чимало нагород (25): з них 15 золотих, 8 срібних та 2 бронзові.

Українські лауреати Олімпійських ігор:

Токіо – 1964: Юрій Венгеровський, Юрій Поярков (Харків), Едуард Сибіряков (Одеса), Станіслав Люгайло (Донецьк) – золото; Людмила Гуреєва, Валентина Мищак (Одеса) – срібло.

Мехіко – 1968: Володимир Бєляєв (Ворошиловград), Володимир Іванов (Київ), Євген Лапинський (Одеса), Василіс Матушевич (Харків), Віктор Михальчук (Одеса), Юрій Поярков (Харків), Борис Терещук (Київ) – золото.

Мюнхен – 1972: Євген Лапинський (Одеса), Юрій Поярков (Харків) – бронза.

Монреаль – 1976: Олег Молибога (Дніпропетровськ), Ольга Козакова (Одеса), Лілія Осадча, Анна Ростова (Київ), Любов Рудовська (Одеса) – срібло.

Москва – 1980: Валерій Кривов, Федір Лащанов (Ворошиловград), Олег Молибога (Дніпропетровськ), Юрій Панченко (Київ) – золото.

Сеул – 1988: Ольга Шкурнова (Одеса) – золото; Олександр Сорокалет (Одеса) – срібло.

Українські лауреати світових чемпіонатів

Золото

- 1949 р. Прага. Михайло Пименов (Київ);
- 1952 р. Москва. Михайло Пименов (Київ);
- 1969р. Ріо-де-Жанейро. Георгій Мондзолевський (Одеса), Юрій Поярков (Харків);
- 1962р. Москва. Юрій Венгеровський (Харків), Георгій Мондзолевський (Одеса), Юрій Поярков (Харків), Едуард Сибіряков (Одеса);
- 1978 р. Рим. Валерій Кривов, Федір Лащанов (Ворошиловград), Олег Молибога (Дніпропетровськ);
- 1982 р. Буенос-Айрес. Олег Молибога (Дніпропетровськ), Олександр Сорокалет (Одеса);
- 1990 р. Пекін. Ірина Горбатюк (Дніпропетровськ).

Срібло

- 1962 р. Москва. Ніна Задорожна (Одеса), Валентина Мищак (Одеса);
- 1974 р. Гвадалахара. Наталія Горбенко (Ворошиловград), Лілія Осадча (Київ);
- 1986 р. Париж. Олександр Сорокалет (Одеса).

Бронза

- 1956 р. Париж. Анатолій Закражевський (Одеса), Георгій Мондзолевський (Одеса), Іван Тіщенко (Київ), Едуард Унгурс (Одеса);
- 1966 р. Прага. Юрій Венгеровський (Харків), Володимир Іванов (Київ), Євген Лапинський (Одеса), Юрій Поярков (Харків);
- 1978 р. Ленінград. Лілія Осадча (Київ).
- 1990 р. Ріо-де-Жанейро. Юрій Коров'янський (Донецьк), Олександр Шадчин (Донецьк).

1.4. Сучасний стан українського волейболу

Самостійний дебют українських волейболістів на міжнародній арені був неоднозначним. Жіночі збірні України (головна та молодіжна) здобули високий рейтинг.

Збірна України (тренер В. Бузаєв) завоювала «бронзу» чемпіонату Європи

1993 року, молодіжне «срібло» чемпіонату світу 1993 року. Наступний чемпіонат (1995 р.) виявився невдалим, але сьоме місце, мабуть, слід пояснювати не класом гравців, а хибами в організації. Таке ж сьоме місце у 1997 році вірогідніше за все відповідало реальним можливостям збірної. А ось у 1999 році українські волейболістки не зуміли вибороти право на участь у чемпіонаті континенту, до речі, як і в чемпіонаті світу 1998 року. Важко вважати за досягнення й участь українок в Олімпіаді 1996 року.

Слід відзначити, що найкращі українські спортсмени, граючи за кордоном, займають досить вагомі місця в елітних командах Європи.

Ще більш чисельним був загін чоловіків-волейболістів, які майже повним складом залишили Україну. Команда «Шахтар» з Донецька – останні чемпіон СРСР.

На жаль, «еміграція» гравців у клуби Європи досить чутливо позначилося на рівні майстерності команд-учасниць національної першості. По суті, лише останніми роками чемпіонат України знову набув необхідного рівня конкуренції та майстерності. На відміну від жіночого чемпіонату, сучасні змагання чоловіків цілком справедливо слід визнати гідною школою майстерності, де реально українські гравці набувають майстерності та змагального досвіду.

На міжнародному рівні досягнення чоловічої збірної команди України парадоксальне. Здобувши пристойний світовий рейтинг (10 місце у чемпіонаті світу 1998 р.), чоловіча збірна не потрапила (за підсумками відбіркових змагань 1999 р.) до числа 18 кращих команд Європи. Хотілося б відзначити команду харківського «Локомотиву», яка в 2005 році перемогла в клубному чемпіонаті Європи (Ліга чемпіонів).

З метою відродження багаторічних традицій волейболу серед студентства в 2000 році було проведено перші змагання серед студентів вищих навчальних закладів III та IV рівнів акредитації, які стали першим кроком до утворення студентської ліги України. Сьогодні ця ліга об'єднує 40 команд, що представляють 19 регіонів України.

Аматорська ліга, в якій беруть участь 28 команд, стала популярним змаганням для представників колективів державних та комерційних підприємств і компаній. Інтерес до цих змагань росте щороку. Створення названих ліг дало можливість частині команд, що не брали участі в професійному чемпіонаті, знайти своє гідне місце в українському волейболі та розширити його географію й зробити свій внесок щодо популяризації волейболу в Україні.

У грудні 2001 року Федерацією волейболу України була підписана угода про співпрацю з Міністерством освіти і науки України, в рамках якої було проведено Кубок України серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів за участю понад 3000 дітей з 24 регіонів України. У 2003 році укладено угоду про співробітництво між Федерацією волейболу України та Міжнародним дитячим

центром «Артек», в рамках якої засновано щорічний Кубок ФВУ за участю дитячих колективів МДЦ «Артек».

Асоціацією дитячого волейболу запроваджені першості України серед юнаків та дівчат, у 2001 році вперше проведено змагання дитячої ліги, яка сьогодні об'єднала 53 команди з різних регіонів України. З метою покращення розвитку дитячого волейболу в Україні у 2003 році реорганізовано дитячо-юнацьку комісію в Асоціацію дитячого волейболу України (АДВУ).

Завдяки співпраці Комісії по зв'язках із засобами масової інформації покращилося інформаційне висвітлення волейбольних подій у вітчизняних ЗМІ. Організовано телевізійні трансляції фіналів чемпіонату Європи серед жіночих команд у 2001 та 2003 роках за участю національної жіночої збірної команди України, фіналу Європейського Кубку Топ команд 2003 року. Засновано та налагоджено регулярний вихід всеукраїнського тижневика «Волейбол», на який організовано передплату через поштові відділення та вільний продаж.

Асоціація ветеранів волейболу України налічує у своїх рядах понад 2500 колишніх волейболістів. Географія ветеранського волейболу розширюється щороку: понад 65 команд є членами АВВУ. Щороку проводяться чемпіонат та Кубок України серед команд ветеранів, меморіали, Кубок президента, інші турніри. Чоловічі команди ветеранів у вікових категоріях 60 та 55 років є срібними та бронзовими призерами Всесвітніх ігор майстрів, у категоріях 40 та 65 років – чемпіонами Європи. Чоловіки у категорії 45 років стали срібними призерами чемпіонату світу 2004.

З метою налагодження більш тісної співпраці між національними федераціями за ініціативою Федерацій волейболу Азербайджану, Білорусі, Естонії, Латвії, Литви, Польщі, Росії та України засновано Східноєвропейську Зональну Асоціацію волейболу (СЄЗАВ). Досвід роботи вже існуючих зональних Асоціацій – Балканської (об'єднує Федерації волейболу Греції, Сербії, Чорногорії, Болгарії, Румунії, Туреччини, Албанії, Македонії, Молдови), Середньоєвропейської (Австрія, Хорватія, Чехія, Німеччина, Угорщина, Словаччина, Словенія, Швейцарія) та Північноєвропейської (Фінляндія, Данія, Норвегія, Швеція,

Ісландія), що офіційно входять до складу ЄКВ, показує ефективність такої форми співробітництва між федераціями з метою координованості спільних дій у європейській волейбольній сім'ї.

Основними цілями та завданнями Зональної Асоціації є співробітництво з FIVB та ЄКВ, зокрема з метою належного застосування міжнародних правил та рішень обох волейбольних органів на кожному спортивному заході, заснування Східноєвропейського чемпіонату з волейболу для збірних та клубних команд, зміцнення дружби та співробітництва між федераціями-членами та країнами на всіх рівнях – між керівництвом, офіційними особами, тренерами, суддями, гравцями тощо, організація тренувальних зборів та матчів для підготовки збірних команд, організація семінарів для тренерів та суддів, співпраця між командами ветеранів та студентів.

Федерація волейболу України є повноправним членом Європейської конфедерації волейболу (ЄКВ) та Міжнародної федерації волейболу (FIVB), має тісні стосунки з керівними органами FIVB та ЄКВ, практично всіма національними федераціями Європи та інших континентів.

1.5. Тенденції розвитку світового волейболу

Розвиток сучасного волейболу проходить практично за усіма розділами, що складають елементи цієї гри.

У змінах правил досить чітко проглядаються три напрямки:

1. Можливість відійти від таких ігрових моментів, від яких переважно виникають суперечки.

2. Можливість відійти від суб'єктивізму у суддівстві.

3. Максимально скоротити зупинки у грі, коли помилка ніяк не втручається в хід гри (перетинання рук на сторону суперника при блокуванні, послаблення у фіксації помилок при прийомі подач і нападаючих ударів, дозвіл грати ногами, торкання сітки м'ячем при подачі, торкання сітки гравцем не під час ігрової дії, якщо це не заважає грі, тощо).

Ростові дані. Серед провідних національних збірних команд світу середній ріст гравців має тенденцію до збільшення. У чоловічих командах досить багато гравців, які мають зріст 200 см і

вище, а в деяких командах зустрічаються волейболісти, зріст яких – 210–218 см. Загалом це стосується атакуючих гравців. Зріст гравців, які виконують другу передачу, наближається до 200 см. У жіночих командах зріст атакуючих гравців сягає 185–192 см; розігрувальні – 182–184 см. У перспективі зріст 188–190 см стосується й гравців, які виконують другу передачу. Але розігрувальні гравці, які мають не дуже високий зріст, поки що мають право на життя у волейболі.

Вік гравців. У волейболі високих результатів на світових та континентальних змаганнях досягають команди, що пройшли багаторічну підготовку і які мають 3-5-річний досвід виступів одним складом на найвищому рівні (чоловічі команди – Сербія, США, Росія, Бразилія, Італія; жіночі команди – Росія, Китай, Куба, Бразилія). Середній вік як в чоловічих, так і в жіночих національних збірних командах досягає 25–26 років. Талановиті гравці 20–22 років з'являються у провідних командах світу, але їх кількість незначна.

Стан техніки гри. Техніка гри займає найбільш консервативну частину волейболу, хоча саме тут з'являються зміни. Основні напрями в удосконаленні техніки гри – прискорення у виконанні прийомів та її раціональність. Все це має напрямки на досягнення результату.

У прийомі подач та нападаючих ударів з'являється тенденція до більш частого використання прийому двома руками зверху.

Буде зростати роль індивідуального блокування у зв'язку зі зростанням кількості багатьох швидкісних атак.

У чоловічому волейболі збільшується міць подач за рахунок силової подачі в стрибку. В жіночому волейболі переважає бажання виконувати як силову подачу, так і планову або скорочену.

Тактична озброєність. Практично всі національні збірні в процесі гри застосовують принцип комплектування 5–1. Більшість тренерів дбає про рівний підбір складу всіх 12 гравців та частішого використання запасних гравців. У тактиці нападу жіночих команд будуть ширше використовуватися швидкісні атаки з країв сітки з підключенням гравців зони захисту.

У чоловічому волейболі відзначається більш широке використання в нападі гравців задньої лінії зон – 1, 5 й 6.

В організації захисних дій у жіночому волейболі тренери повинні зважати на моторний потенціал спортсменок (захист, страхування) з урахуванням взаємодії гравців задньої лінії. В цьому виді діяльності простежується недостатній рівень розвитку швидкісних та швидкісно-силових здібностей.

У чоловічому волейболі немає будь-яких головних систем у захисті, але все ж таки команди страхують блокуючих гравцями, які не беруть участі в блокуванні. Підсилення гри в захисті досягається за рахунок гри «Ліберо» та загального настрою на перемогу кожного з гравців.

Фізична підготовка. Головний аспект при підготовці до змагань жіночих команд спрямовується на атлетичну підготовку (комплексний розвиток фізичних якостей). У деяких європейських та азіатських командах головний напрямок фізичної підготовки спрямований на розвиток силових якостей.

У чоловічих командах ще більше уваги приділяють функціональній та швидкісно-силовій підготовці на спеціальних зборах та самостійній індивідуальній роботі гравців, якщо не щодня, то щотижня.

Надалі увага до цієї частини підготовки волейболістів знижуватися не буде.

Психологічна підготовка. У психологічній підготовці жіночих команд головний аспект зосереджується на розвиток стабільності психологічних якостей та концентрації уваги. Для жіночих і чоловічих команд потрібно виховувати «психологію переможця». Без настрою на перемогу під час ігрового епізоду кожної окремої гри неможливо досягнути значних результатів у турнірах високого рангу.

Наукове забезпечення. Всі досягнення провідних національних команд пов'язані з науковим забезпеченням. Комп'ютерні технології дають змогу отримувати індивідуальні показники гравців за всіма етапами підготовки та даними ігрової діяльності волейболістів. Відеозапис використовується як засіб для аналізу ігор, моделювання гри суперника. Відсутність наукової допомоги стримує процес підготовки команд до змагальної діяльності.

РОЗДІЛ 2
ФОРМУВАННЯ РУХОВОГО УМІННЯ ТА ЕТАПИ НАВЧАННЯ

2.1. Мета завдання та особливості першого етапу

Мета першого етапу полягає в засвоєнні технічного елементу в загальних рисах, в основному варіанті (формування уміння).

Для досягнення цієї мети тренер і гравці повинні розв'язати такі завдання:

Створити цілісне попереднє уявлення про технічний елемент та осмислити його суть.

Визначити руховий досвід гравців і при необхідності поповнити його.

Домогтися виконання технічного елементу загалом.

Усунути зайві рухи, які грубо спотворюють техніку.

Досягнення поставленої мети і вирішення завдань обумовлюють техніку навчання. У зв'язку з цим необхідно підкреслити виключне значення мовної діяльності, у процесі якої гравці словесно відтворюють сприйнятий органами відчуттів рух або рухову дію. Іншими словами, перед початком практичного розучування вправи кожен гравець повинен навчитися розповідати про дії та операції, які необхідно засвоїти, тому на першому етапі формування рухового вміння велике значення мають методи слова та демонстрації.

Будь-яка рухова дія при засвоєнні включається в систему рухових умінь та навичок, накопичених на даний час гравцем, що складають його руховий досвід. Цей досвід повинен враховуватися тренером, оскільки він є основою формування нових умінь. При цьому в одних випадках попередній досвід сприяє засвоєнню, а в інших – може стати перешкодою.

2.1.1. Методика навчання на першому етапі

Розпочинаючи вивчати технічний елемент, дуже важливо, щоб гравці усвідомлювали мету і завдання та його місце у спортивному вдосконаленні. Сильним мотиватором активізації діяльності гравців є інформація про найвищі досягнення. З метою формування уявлення про особливості виконання технічного елементу, після одержання гравцями відповідних знань його демонструють. До демонстрації на першому етапі висувають такі вимоги:

- демонстрація повинна бути природною і досконалою;
- акцент при першій демонстрації роблять на ті рухи, які важко пояснити;
- створюючи уявлення про технічний елемент, демонструють неодноразово. При цьому в кожній демонстрації необхідно акцентувати увагу на різних деталях;
- ефективними засобами демонстрації на цьому етапі є муляжі, макети, імітаційний показ;
- при повторних демонстраціях потрібно змінювати не тільки об'єкти спостереження, але й місця учнів при цьому;
- застосування демонстрації помилок.

Після демонстрації тренер пояснює техніку виконання технічного елементу. До пояснення, покликаного формувати уявлення, висуваються такі вимоги:

- при поясненні, говорити не тільки про зовнішню структуру технічного елементу, але й про внутрішню суть рухової дії, причинно-наслідкові зв'язки окремих її рухів;
- не варто деталізувати техніку на першому етапі, оскільки перевантаження одержаною інформацією може негативно позначитися на якості виконання;
- при поясненні техніки опиратися на руховий досвід, викликаючи таким чином асоціативні відчуття;
- говорити не тільки, яким чином виконувати технічний елемент, але й чому саме так;
- чергувати пояснення з демонстрацією і поєднувати їх.

Після розповіді про технічний елемент, його демонстрації та пояснення техніки приступають до практичного оволодіння

руховою дією, засвоюючи її загалом або частинами. Відзначимо також, що:

- засвоєнню технічного елементу допомагають зорові орієнтири та різноманітні звукові сигнали, але їх слід припинити до того, як вони стануть частиною умовно-рефлекторних зв'язків;
- у процесі практичного виконання гравці повинні опиратися на власний руховий досвід, а в перервах між спробами «виконувати» ігровий прийом в уяві – ідеомоторне тренування;
- використання тренажерів, які допоможуть гравцям отримати вірні м'язові відчуття;
- допомагаючи гравцям успішно засвоювати прийоми гри, використовувати різноманітні форми інформації про допущені помилки та шляхи їх усунення.

2.1.2. Роль зорового зв'язку в навчанні

Процес навчання проходить значно успішніше, якщо гравець бачить результати виконуваних ним дій, якщо він одержує інформацію про параметри дії, її напрямки. Окрім того, повторення «на осліп» може спричини поглиблення помилок і їх закріплення. Інформацію, що гравці отримують про виконаний технічний прийом і результати діяльності, називають зворотним зв'язком. Він може бути зовнішнім та внутрішнім. Бажано, щоб гравець отримував різні види зворотного зв'язку.

Останній включає сигнал про наслідки виконання технічного прийому і його оцінку. Оцінка здійснюється шляхом порівняння одержаного сигналу з еталона, який зберігається у пам'яті гравців. Якщо сигнал збігається з еталоном, це означає, що дія виконана відповідно до програм, якщо розходиться, то це означає, що допущена помилка. Дуже важливо при навчанні не просто вказати на помилку, а створити умови для її усвідомлення учнями. В такій ситуації помилковому виконанню протиставляється правильне, що дозволяє уникнути запам'ятовування помилки і її відтворення.

На початковому етапі навчання провідна роль у корекції рухових дій належить зовнішньому зворотному зв'язку, оскільки із

засвоєнням технічного елементу зростає питома вага внутрішнього зв'язку.

При наданні інформації гравцям необхідно дотримуватися принципу оптимальності, тобто надавати в їх розпорядження тільки необхідну для управління діями частину інформації. Принцип «чим повніша інформація тим краще» не завжди ефективний. Формуючи методику навчання, тренер орієнтується на індивідуальні можливості гравців, їх здібності, тому для різних гравців прийоми навчальної діяльності можуть бути не однакові, різним буде і темп педагогічних кроків. Зрозуміло, що тренер і гравці будуть докладати всіх зусиль щодо безпомилкового прийому гри. Проте практика підтверджує, що їм це вдається рідко. В цьому контексті процес навчання можна розглядати, як процес проб, помилок і їх виправлення. Отже, тренер повинен вміти виправляти помилки. Аналіз показує, що всі помилки мають свої причини, а їх виправлення полягає в усуненні причин.

Які причини помилок при вивченні технічних елементів трапляються найчастіше?

До них належать:

- нераціональна методика навчання, обрана вчителем (неправильна послідовність вправ, негативна їх взаємодія, недостатній руховий досвід та фізична підготовленість, нераціональні методи навчання, погана організація навчально-виховного процесу);
- нерозуміння гравцями поставлених завдань та техніки виконання;
- надмірне збудження чи гальмування, що впливає на емоційний стан гравців;
- порушення ритму виконання технічного прийому;
- неправильне виконання попередніх фаз;
- недостатня або надмірна амплітуда;
- надмірна розслабленість або скутість;
- втома, яка при перших спробах наступає раніше, ніж на наступних етапах навчання;
- надмірне старання, що призводить до м'язового та нервового перенапруження.

Помилки бувають типові та індивідуальні. Типові – це ті, які допускаються більшістю гравців. Їх можна прогнозувати, а отже, й запобігати їм. Індивідуальні помилки допускаються певними гравцями або групами гравців і повинні виправлятися персонально. Помилки легше виправляти в процесі, ніж після засвоєння технічного прийому гри. Успішне розучування технічного елементу можливе лише за умови достатньої кількості повторень на одному занятті **та** кількості занять у тижневому циклі.

2.2. Мета, завдання та особливості другого етапу

Метою другого етапу є деталізоване, відносно досконале засвоєння технічного прийому гри.

Завданнями другого етапу є:

1. Поглибити розуміння гравцями закономірностей виконання технічного елементу.
2. Уточнити техніку щодо індивідуальних можливостей гравців, посилити самоконтроль.
3. Домогтись вірного виконання технічного елементу.
4. Створити передумови варіативного виконання технічного прийому гри.

Реалізація мети й вирішення завдань повинні привести фактично до формування навички. Досягають цього шляхом серійного багаторазового повторення; вносять необхідні корективи, щодо виконання, уточнюють техніку окремих рухів та усувають помилки, але не доводять гравців до втоми. Згодом умови виконання технічного прийому змінюються, і в тренування включаються варіанти її техніки, починаючи з вихідних та кінцевих положень. Це особливо характерно для дій, які в майбутньому будуть застосовуватися в умовах, що безперервно змінюються.

У процесі відпрацювання техніки кількість автоматизованих рухів збільшується, що, зрештою, призводить до формування динамічного стереотипу й тонкого м'язового відчуття.

2.2.1. Методика навчання на другому етапі

В основу методики другого етапу необхідно покласти метод цілісного розучування з «виділенням» на фоні цілісного виконання технічних прийомів, окремих рухів для їх удосконалення. Звичайно, це не виключає в окремих випадках використання методу виконання частин вправи.

Прагнення одночасно внести щодо виконання вправи декілька уточнень або усунути декілька помилок бажаного успіху, як правило, не приносить. Робити це потрібно поступово, починаючи з суттєвих уточнень і грубих помилок. Поглибити розуміння гравцями закономірностей виконання технічного прийому гри допоможуть такі методичні прийоми:

- деталізоване пояснення технічного прийому;
- евристична бесіда;
- обговорення техніки виконання;
- супроводжуюче пояснення;
- самоговоріння та самонакази.

Щодо використання наочності, то тут на перший план виходять прийоми опосередкованої демонстрації: кінограми, зарисовки певних положень. Якщо при засвоєнні вправи все ж не вдалося уникнути помилок, а їх усунення при подальшому виконанні вправи є неможливим, то на певний час рухову дію усувають з програми занять, щоб «забути» її помилкове виконання. Водночас вивчають цей технічний прийому в іншу сторону (іншою рукою).

На другому етапі методика збагачується змагальним методом, але предметом змагань є якісні показники виконання технічних прийомів та здатність гравців керувати часовими, просторовими й силовими параметрами технічного прийому.

Продовжують використовувати прийоми ідеомоторного тренування. Важливо пам'ятати, що на тлі тенденції до покращення якості виконання вправи періодично спостерігається погіршення її виконання.

2.3. Мета, завдання та особливості третього етапу

Мета третього етапу полягає в тому, щоб забезпечити практичне застосування набутої рухової навички.

Для досягнення мети тренер та гравець повинні вирішити такі завдання:

1. Закріпити навичку і зробити її для використання у поєднанні з іншими діями.
2. Забезпечити варіативність застосування сформованої на попередньому етапі навички у різних умовах.
3. Завершити індивідуалізацію виконання засвоєного технічного прийому гри.
4. Досягти повної відповідності техніки виконання рівневі розвитку фізичних здібностей гравців.

Особливістю етапу є те, що сформована рухова дія ще не стійка до несприятливих факторів зовнішнього і внутрішнього середовища (втоми, великих перерв у навчанні, різноманітних умов виконання).

2.3.1. Методика навчання на третьому етапі

На цьому етапі концентрують увагу гравців на результативності діяльності, і на її досягнення спрямована методика навчання й тренування.

Для закріплення навички, забезпечення варіативності її виконання використовують методи:

- стандартно-повторної (інтервальної) та повторно-варіативної вправи;
- змінюють зовнішні умови виконання;
- регулюють фізичний та психічний стан гравців;
- поєднують вивчений на другому етапі технічний елемент з іншими діями;
- підвищують обсяг і інтенсивність виконуваної роботи.

Вирішенню завдань етапу слугує також використання хвилеподібної та ступінчастої динаміки навантажень, жорстких інтервалів відпочинку при повторному виконанні вправи, ігрового і змагального методів.

Стабілізації виконання технічного прийому гри сприяють умови тренування, за яких гравці зобов'язані долати негативний можливий перенос навички.

Підвищенню рівня мобілізації індивідуальних функціональних можливостей у процесі виконання технічного елементу та досягнення повної відповідності її техніки рівневі розвитку фізичних здібностей гравців сприяють додаткові обтяження, виконання циклічних рухових дій за лідером на тлі звукової й світлової сигналізації.

Сприяє закріпленню та вдосконаленню технічного прийому гри його виконання в присутності сторонніх осіб на тлі підвищеного емоційного стану та втоми. При цьому використовують самонакази, самопереконання, настроювання, самоаналіз. На завершальному етапі технічний елемент виконується з підвищеними вимогами до прояву фізичних здібностей, але рівень цих вимог не повинен викликати порушень техніки.

Рівень досконалості та міцності засвоєння технічного прийому гри перевіряють різноманітними способами, серед них найчастіше використовують такі:

- визначення ступеня автоматизації рухової дії шляхом багаторазового серійного виконання технічного елементу;
- стійкість до втоми визначається кількістю повторень технічного прийому гри до моменту порушення техніки;
- стійкість до емоційних зрушень перевіряється результативністю виконання рухової дії під час навчально-тренувальних занять та в змагальній діяльності;
- здатність до варіативного виконання рухової дії визначається ефективністю виконання технічного прийому в різних умовах;
- узагальнюючим критерієм оцінки рівня досконалості володіння технічними прийомами гри є ступінь надійності її використання в змагальній діяльності.

2.4. Специфіка волейболу

Знання специфіки виду спорту має велике значення для підвищення ефективності процесу підготовки спортсменів. Характерні риси ігрових видів спорту такі:

1. Основу ігрових видів спорту складає діяльність, («спортивна діяльність») яку можна розглядати, як регульовану свідомістю внутрішню (психічну) і зовнішню (рухову) активність спортсмена, спрямовану на досягнення поставленої мети – перемоги над суперником. В ігрових видах спорту діяльність набуває характеру змагального протиборства, яке регламентується кодексом правил. У цьому випадку ми говоримо про змагальну ігрову діяльність.

2. Змагальна ігрова діяльність виникає з моменту вступу у протидію двох команд (під час ситуації «м'яч у грі»), коли йдеться про гостру конкуренцію за перемогу між двома колективами, кожний з яких діє як єдине ціле. При формуванні «ігрової» системи, як органічного цілого деяких її частинах відбуваються якісні зміни, так що, такі об'єкти, як «команда», «ігрові ланки»,окремі «гравці» як елементи цілісної системи, не тотожні аналогічним об'єктам, які взяті ізольовано. Потрібно відзначити, що в практиці ігрових видів спорту цілісний характер ігрової діяльності в комплексі тренувальних впливів відображення ще не знаходить (двохсторонні ігри цієї проблеми не вирішують). Таким чином, спортивною одиницею в командно-ігрових видах спорту є колектив спортсменів. Ігровою одиницею є система з двох протидіючих команд.

3. Для ігрової діяльності характерні постійні зміни умов, тому що дії окремих гравців і команди в цілому знаходяться під постійним контролем суперника, який намагається зруйнувати захист, атаку, нав'язати свій план гри та нанести поразку. Все це висуває до гравця низку специфічних вимог: здатність бачити в кожний момент ігрову ситуацію в цілому; бачення цієї ситуації в частині своєї зони атаки чи захисту; вміння аналізувати ситуацію і на основі цього робити адекватні висновки, приймати оптимальні рішення на ті чи ті дії і своєчасно виконувати відповідні дії. Цим пояснюється характерна для спортивних ігор риса – складність і швидкість вирішення рухових завдань в обставинах, які постійно змінюються. Спортсмен повинен ураховувати розміщення гравців на майданчику (своїх та команди суперника), положення м'яча, швидко реагувати на зміни в ситуації, що склалася та приймати рішення про найбільш доцільні дії, своєчасно й ефективно його

виконувати. При швидкісній грі терміновість вирішення завдань, яка залежить від швидкості дій гравців, значно підвищується.

4. У волейболі результат змагань визначається діями команди загалом у процесі спортивного протиборства. Крім того він є результатом не окремих гравців, а взаємодії структурних ланок команди. Така взаємодія знаходиться під контролем суперника, який намагається її порушити. Отже, володіння технікою, індивідуальною тактикою, а також наявність достатньої фізичної підготовки є умовами, необхідними для успішної гри команди, проте не достатніми. Потрібні ще налагоджена взаємодія і відносини між окремими гравцями в середині ланок, між ланками та команди в цілому. Практика показує, що один і той же гравець, який «обслуговується» в процесі гри різним чином своїми «структурними сусідами», проявляє різну ігрову ефективність – від найвищої до найвищої. Саме тому оцінити спортивний рівень одного гравця не просто, за винятком коли, він грає серед рівних партнерів, а команда грає з рівноцінним суперником.

5. Спортивний результат в ігрових видах спорту знаходить вираження в кількості перемог у зустрічах з суперниками і місці в турнірній таблиці. Як би добре не грав окремий гравець команди, якщо команда програла, то йому теж зараховується поразка. Звідси витікає, що в колективних спортивних іграх кожен гравець повинен «працювати на команду в цілому», на здійснення її цільової настанови на гру.

Результати змагань це єдиний критерій оцінки рівня майстерності спортсменів ігровиків і якості роботи тренерів команд вищих розрядів.

6. Особливість змагальної ігрової діяльності полягає у великій кількості вправ – технічних прийомів і тактичних дій, а також у необхідності їх виконання багаторазово в процесі змагань (одна зустріч, серія зустрічей) для досягнення спортивного результату.

Під час одних змагань спортсменам необхідно брати участь у декількох зустрічах. І протягом усієї гри, знаходячись у постійній боротьбі з суперником, кожний гравець повинен діяти не знижуючи ефективності, оптимально виконуючи свої ігрові функції.

Усі ці специфічні риси волейболу, як ігрового виду спорту дозволяють достатньо чітко сформулювати вимоги до гравця високої кваліфікації. Ці вимоги і є цільовою функцією для підготовки спортсменів у командно-ігрових видах спорту і можуть бути розташовані по група:

- структурно-морфологічні;
- функціонально-фізичні;
- техніко-тактичні;
- особистісно-психологічні;
- спеціально-ігрові, змагальні;
- інтелектуальні.

2.5. Особливості методики проведення занять із волейболу з дітьми

Під час роботи з дітьми необхідно не забувати про їх анатомо-фізіологічні та психічні особливості вікового розвитку. Вивчення гри у волейбол слід розпочинати з 10–11-літнього віку.

Розвиваючись, організм дітей проходить певні стадії: 10–12, 12–14, 14–16, 16–18 років. З урахуванням віку повинна застосовуватися певна методика вивчення, вдосконалення технічних і тактичних прийомів гри.

М'язово-кістковий апарат до 15–16 років знаходиться в стадії природного розвитку. У зв'язку з цим для дітей названого віку не рекомендують великі фізичні навантаження на хребет.

З 10 років у дівчаток і з 12 років у хлопчиків довжина тіла різко збільшується. Великі фізичні навантаження можуть викликати сповільнення зросту трубчастих кісток у довжину.

У віці 10–12 років сила нервових процесів, особливо внутрішнього гальмування, невелика, увага нестійка. Тому доцільним буде довготривале пояснення вправ, тобто у зосередженому стані учень відносно довгий час знаходитись не може, але показ вправ сприймає без розумових зусиль, тому необхідний якісний приклад.

У цьому віці нові форми рухів набуваються і закріплюються без детального пояснення; це найкращий вік для навчання, що важливо для оволодіння технікою гри у волейбол. Але це не означає, що початок занять волейболом у більш пізньому віці (старше 12 років) не дає бажаних результатів.

У віці 12–14 років з'являється зосередженість, добра пам'ять і логічне мислення. Підлітки врівноважені й оптимістичні. Збільшується здатність до сприйняття, запам'ятовування нових рухів, аналізу своїх дій. Швидко розвиваються м'язові відчуття (добра орієнтація в просторі). Цей вік сприятливий для розвитку швидкості рухових реакцій та вивчення тактики гри.

У дівчат цей період збігається з початком статевого дозрівання. Дівчата помітно додають у вазі, а для хлопців характерне збільшення сили м'язів кінцівок.

Вік 14–16 років характеризується періодом статевого дозрівання. З'являються неврівноваженість і нестійкість настрою. Знижується працездатність, сповільнюється ріст. З боку вчителя необхідне чуттєве педагогічне й психологічне керівництво. Фізичні навантаження повинні бути знижені. Основна увага спрямована на вдосконалення техніки і виправлення помилок.

Вік 16–18 років характеризується завершенням статевого дозрівання, спостерігається посилений ріст тіла в довжину, збільшується маса тіла та відносна сила. Це період відносної стабілізації й автоматизації рухів.

На заняттях з волейболу не переступають межі оптимальних зусиль і виключають перевтому, оскільки волейбол за своєю специфікою є саме дозованою вправою. Початківець, який тільки оволодів найпростішими способами виконання ігрових прийомів, може грати довгий час (чи виконувати вправи на техніку), але між тими ігровими діями виникають паузи відпочинку (вихід м'яча з гри), які не дають можливості для гравця перевтомитися.

У процесі вивчення ігрових прийомів рекомендують зосередити увагу на оволодінні основами техніки (вихідні положення, переміщення, стрибки, передачі, подачі) і лише після цього переходити до удосконалення технічних прийомів.

Діти краще сприймають ігрові прийоми і вивчають їх у навчальних іграх з обмеженням фіксації технічних помилок. З віком та поступовим вивченням основних ігрових прийомів у дітей легше виправити технічну помилку, ніж залікувати психологічну травму, отриману при постійному нагадуванні та фіксуванні помилок, які виробляють у дітей комплекс неповноцінності і знижують мотивацію до занять волейболом.

При навчанні початківців ігровим прийомам поряд із загальнорозвивальними фізичними вправами необхідно використовувати підготовчі (вправи для розвитку стрибучості, координації, швидкості реакції й переміщення) та підвідні (вправи, які схожі за своєю руховою структурою з технічним прийомом).

При вивченні техніки складних ігрових прийомів (подач, нападаючих ударів, блокування) не слід перенавантажувати дітей багатьма особливостями, а краще зосередити їхню увагу на головному – вихідному положенні, підготовчій, основній та заключній фазах руху.

З метою створення сприятливих умов для вивчення ігрових прийомів гри, навчання слід будувати за таким планом:

1. Термінологічно вірно назвати технічний прийом.

2. Показати технічний прийом на слайдах, плакатах, відеотехніці з коментарями про його роль і значення в грі.

3. Пояснити техніку виконання прийому з його одночасною демонстрацією (положення ланок тіла до виконання, у момент виконання, після виконання).

4. Практичне виконання технічного прийому, імітація в цілому і за частинами.

5. Вправи з м'ячами (індивідуальна робота, з партнером) в найпростіших умовах.

6. Вправи на тренажерах без м'ячів і з м'ячами.

7. Із засвоєнням рухових дій умови виконання вправ ускладнюються (збільшення кількості м'ячів, партнерів, зміна вихідних положень та інше).

8. Виконання технічного прийому в ігрових умовах (під час проведення рухливих ігор, естафет).

Послідовність навчання техніки гри у волейбол:

- вивчення стійок, переміщень та зупинок;
- вивчення техніки передачі м'яча двома руками зверху на місці над собою;
- те саме, але вперед, за голову;
- те саме, але після переміщення – вперед, назад, в сторони;
- вивчення техніки прийому-передачі двома руками знизу перед собою та над собою;
- те саме, але після переміщення назад, вперед, у сторони;
- вивчення техніки нижньої прямої подачі;
- вивчення техніки верхньої прямої подачі;
- вивчення техніки прийому подач;
- вивчення техніки прямого нападаючого удару (стрибок уверх з місця поштовхом двох ніг з махом руками);
- те саме, але в поєднанні з розбігом;
- вивчення ударного руху при виконанні прямого нападаючого удару;
- вивчення прямого нападаючого удару в цілому;
- вивчення техніки одиночного блокування;
- вивчення техніки групового блокування;
- вивчення техніки переднього падіння без м'яча;
- вивчення техніки переднього падіння з м'ячем.

Після засвоєння основних технічних прийомів волейболу можна навчати дітей індивідуальної тактики подач, передач м'яча, нападаючого удару блокування і найпростіших групових та командних взаємодій у захисті й нападі.

Процес навчання техніці та тактиці гри у волейбол здійснюється на основі певних принципів, дотримання яких безпосереднім чином впливає на якість сумісної праці вчителя й дитини.

Принцип свідомості та активності. Без розуміння сутності вивчення техніки, тактики гри, ролі фізичних здібностей при виконанні технічних прийомів прогрес учня у цьому розділі роботи буде мінімальний. Його необхідно виховувати.

Принцип наочності. При побудові вірної уяви в учнів про технічний прийом чи тактичну дію в дитини з'являється можливість аналізувати свої дії, визначати помилки й виправляти їх.

Принцип доступності й індивідуалізації. Всі завдання повинні відповідати віку, статі, рівню підготовленості, стану здоров'я, типу нервової системи кожного учня.

Принцип систематичності. Систематичні заняття упродовж усього періоду вивчення сприяють якісному засвоєнню матеріалу.

Принцип прогресування. Ускладнення завдань, збільшення об'єму навантажень, початок нового навчального року з більш високого вихідного рівня – все це забезпечить ріст техніко-тактичної майстерності дітей, які займаються волейболом.

Основу гри у волейбол складає техніка володіння м'ячем. Виконання технічного прийому складається з прийняття вихідного положення після переміщення й зустрічі з м'ячем. Зустріч з м'ячем – уміння вірно розмістити своє тіло щодо м'яча. Для кожного прийому «своє» вірне розміщення. В опорному положенні це досягається досить просто (крок уперед, назад, у сторону), а ось у безопорному положенні – за рахунок координації тіла й окремих її частин. Тому розвиток координації й відчуття орієнтування в просторі – одна з основних складових при вивченні техніки гри.

2.6. Волейбол на уроках фізичної культури

Вивчення техніки й тактики гри у волейбол здійснюється на уроках фізичної культури, які присвячені вивченню цієї гри повністю, або у поєднанні з вивченими вправами інших розділів шкільної програми. В цьому розділі посібника розглядається організація уроку, який повністю присвячено вивченню навчального матеріалу з волейболу. Як і будь-який урок з фізичної культури, урок з волейболу складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

Підготовча частина (10–12 хвилин) включає організацію класу (шикування, прийняття рапорту, повідомлення завдання уроку) та вправ, які сприяють підготовці організму дітей до виконання завдань основної частини заняття. Навчальний матеріал підготовчої частини повинен бути органічно пов'язаний з матеріалом основної частини уроку й містити вправи на увагу, поставу, різновиди ходьби, бігу, стрибків, загальнорозвиваючі та спеціальні вправи. В цій

частині уроку використовують вправи для пальців і кистей рук, плечових, гомілковостопних і колінних суглобів.

У підготовчій частині необхідно застосовувати раніше вивчений матеріал з розділу «Стійки і переміщення», а також вправи імітаційного характеру: приставний крок – стійка – імітація передачі; подвійний крок – стійка – імітація прийому-передачі та ін. Поєднання таких вправ може бути різним. Бажано використовувати у підготовчій частині уроку рухливі ігри та естафети, які за своїм змістом схожі з навчальним матеріалом основної частини уроку.

В основній частині уроку (30–32 хвилини) вирішують загальні й конкретні завдання: підвищення фізичної підготовленості, виховання фізичних якостей (швидкості, сили, гнучкості, координації, витривалості, швидкісно-силових здібностей), вивчення й удосконалення ігрових прийомів волейболу. Використовують також спеціальні вправи імітаційного характеру, вправи для вивчення та вдосконалення технічних прийомів, тактичних дій, рухливі ігри та естафети.

Заключна частина уроку (3–4 хвилини) завершує заняття. Її завдання: поступове зниження навантаження; приведення учнів у відносно спокійний стан; підсумовування уроку. В заключній частині використовують: дріботливий біг, ходьбу, вправи на розслаблення, відновлення дихання, ігри та вправи на увагу. Закінчують урок загальними й особистісними зауваженнями, підсумками, вказівками про домашнє завдання.

РОЗДІЛ 3
ТЕХНІКА ГРИ

3.1. Загальні положення техніки гри

На кожному етапі свого розвитку вона є засобом ведення спортивної боротьби, що дає змогу гравцю у межах правил вирішувати певні тактичні завдання в різних ігрових ситуаціях. Для досягнення успіху в умовах, що швидко змінюються волейболіст повинен володіти широким колом технічних прийомів і способів, ефективно застосовувати їх у грі, що визначається поняттям «технічна майстерність спортсмена». Критеріями найвищої технічної майстерності є:

- різносторонність, яка визначається широким колом технічних прийомів і (їх варіантів), які вміє виконувати волейболіст;
- ефективність, як рівень високої результативності технічних прийомів, побудованих на вмінні використовувати свої можливості в певних умовах ігрової діяльності;
- стабільність, що характеризується стійкістю техніки до дії різних збиваючих факторів і постійністю досягнення високих результатів в усіх умовах діяльності.

У процесі розвитку волейболу виконання технічних прийомів, а також критерії їх оцінювання змінювалися й удосконалювалися залежно від:

- співвідношення рівнів розвитку нападу й захисту;
- рівня фізичної підготовки гравців;
- розробки нових концепцій ведення гри і побудови ефективних тактичних схем у нападі та захисті;
- зміни правил гри.

Так, підвищення рівня фізичної підготовки гравців і формування нових підходів до організації гри у нападі призвело до прискорення гри, широкого використання нападаючих ударів з

низьких швидкісних та коротких передач. Застосування таких ударів вимагало скорочення амплітуди рухів гравця, розширення діапазону використання швидкісних та прискорених других передач. Підвищенню атакуючого потенціалу команд, активізації нападу сприяла зміна правил гри (дозвіл переносу рук при блокуванні), що сприяло закріпленню захисних дій команди. Плідна співдружність передового досвіду та наукового пошуку створюють передумови для виникнення нових шляхів удосконалення техніки нападу та захисту.

3.2. Класифікація й основні поняття техніки гри

Класифікація – це поділ однорідних прийомів і способів дій за класами на основі схожих ознак (рис. 1).

За цільовою ознакою організації дій техніку гри ділять на дві частини – техніку нападу й техніку захисту. Кожна з частин складається з двох груп: техніки переміщення й техніки володіння м'ячем. Групи ж поділяються на низку технічних прийомів: у техніці переміщень їх чотири (стійки, ходьба, біг, стрибок), у техніці захисту – два (прийом м'яча, блок).

Технічний прийом – це схема раціональних рухів, схожих за структурою й направлених на вирішення однотипних завдань. Кожний технічний прийом включає в себе способи дій, які відрізняються один від одного деталями виконання рухів. Основними класифікаційними ознаками на цьому рівні є:

- кількість рук, які беруть участь в ударному русі;
- місце удару кистей рук по м'ячу;
- положення тіла гравця відносно сітки і над.

Варіанти техніки – кінцевий рівень класифікації, який описує особливості виконання технічного прийому за ознаками траєкторії польоту м'яча (напрям і особливості польоту). Цей рівень характеризує особливості техніки виконання прийомів при їх тактичній реалізації.

Використовуючи метод формально перебору допустимих можливостей за ознаками кожного рівня класифікації, можна отримати повний каталог варіантів усіх технічних прийомів, що дуже

важливо для навчально-тренувального процесу. Так, з'являється можливість програмування технічної підготовки гравців різної класифікації за етапами і періодами річного циклу; більш чітко проявляється зв'язок технічної підготовки з іншими сторонами підготовки (фізичною, тактичною).

Кожний технічний прийом являє собою систему рухів, тобто дещо ціле, що складається з пов'язаних разом частин, які певним чином взаємодіють один з одним. Системно структурний підхід до вивчення техніки передбачає аналіз складу системи і її структур: кінематичної (взаємодія характеристик руху в просторі й часі), динамічної (прояв активних реактивних сил та їх взаємодія), фазової (взаємодія й послідовність окремих частин руху). Фаза – це елемент системи рухів у часі, який має певні межі й реалізує конкретне завдання.

В однотипних рухах, до яких відносять технічні прийоми волейболу, виділяють підготовчу, основну (робочу) й заключну фази. Разом з вихідним положенням вони визначають руховий склад кожного прийому.

Основним завдання вихідного положення (так званих стартових стійок) є створення максимальної готовності до наступного переміщення.

У підготовчій фазі дія направлена на створення найкращих умов для реалізації смислового завдання цього технічного прийому. Гравець переміщується до місця зустрічі з м'ячем, що летить і приймає певне положення (робочу позу) для виконання зустрічного ударного руху.

В основній (робочій) фазі дія направлена на реалізацію смислового завдання технічного прийому – взаємодія гравця з м'ячем зустрічним ударним рухом.

У заключній фазі виконання технічного прийому завершується і гравець переходить до нових дій.

Кожна фаза може включати в себе більш менші частини – під фази (наприклад, розбіг та стрибок у підготовчій фазі технічного прийому «нападаючий удар»).

Дії волейболіста проходять в умовах активного впливу зовнішнього середовища, тому часто такий вплив виступає в ролі

збиваючого фактору, погіршуючи результат виконання технічних прийомів (за якістю і точністю). Так, вплив надлишкових звукових подразнень погіршує результат на 10%, надлишкове чи недостатнє освітлення – до 20%, зміна темпів рухів – до 26%, втома гравця – до 40% тощо. З підвищенням кваліфікації гравця дія збиваючих факторів знижується. Стабільність виконання технічних прийомів і стабільність результату пов'язується з виконанням основної (робочої) фази кожного прийому. Одне з основних завдань підготовчої фази будь-якого технічного прийому – це його пристосування до умов гри, що постійно змінюються. У зв'язку з цим рівень її варіативності підвищується.

Всі ці моменти потрібно враховувати при вивченні технічних прийомів та їх удосконаленні.

Рис. 1 Класифікація техніки гри

3.3. Стійки та переміщення

3.3.1. Аналіз техніки стійок та переміщень

Стійка. Часта зміна ігрових ситуацій вимагає від волейболіста постійної готовності до виконання різних ігрових прийомів. Тому волейболіст повинен уміти своєчасно приймати раціональну стійку для наступних швидких переміщень.

У грі застосовуються три стійки – висока, середня й низька, кожна з яких характеризується згинанням ніг і нахилом тулуба.

Висока стійка – ноги на ширині плечей, одна попереду. Згинання ніг і нахил тулуба незначні, руки перед тулубом, маса тіла розподілена по всій площині опори. Застосовується при прийомах та передачах м'яча, який летить з невеликою швидкістю, а також при виконанні нападаючого удару та блокуванні.

Середня стійка – відрізняється від високої більшим згинанням ніг, найбільш зручна при прийомі м'яча після подачі та при страхуванні.

Низька стійка – гравець присідає, тулуб дещо нахилений вперед, загальний центр ваги зміщений на передню частину опори. Застосовується при грі у захисті, прийомі м'ячів, які летять з великою швидкістю.

Знаходячись у стійці, гравці уважно стежать за м'ячем. Стійка не повинна бути напруженою, гравці, готуючись до прийому, можуть переступати з ноги на ногу (рис. 2).

Переміщення. Переміщення гравця розпочинається з переносу ваги тіла на передню частину стопи і виконується м'яким пружним кроком. Швидкість та спосіб переміщення обираються залежно від ситуації. При виконанні захисних дій гравець, як правило, переміщується приставним, подвійним кроком, стрибком чи кидком. При виконанні дій у нападі використовують поєднання бігу та стрибків. При подвійному кроці рух розпочинає нога, яка стоїть позаду. Стрибок виконується почерговим активним відштовхуванням ніг.

Рис. 2 Розміщення гравців на майданчику при прийомі подачі

Типові помилки, які виникають при виконанні стійок та переміщень

При підготовці до переміщення:

1. Ноги випрямлені в колінах.
2. Ступні ніг розміщені вузько.
3. Немає нахилу тулуба при старті (п'ятки прижаті до підлоги).
4. При підготовці до виходу під м'яч руки опущені.
5. Гравець готується до переміщення статично чи напружено.

Типові помилки при переміщеннях та зупинках

1. Низька швидкість переміщення.
2. Недостатня кількість кроків.
3. Низька частота бігу.
4. Дуже великі кроки.
5. Переміщення у високій стійці.
6. Неточний вихід під м'яч.

7. Немає зупинки.
8. Немає повороту у напрямку передачі.

3.3.2. Методика навчання техніки стійок та переміщень

Вивчення техніки гри у волейбол розпочинається знайомством гравців з вихідним положенням (стійками) та переміщеннями. Важливо навчити гравців поєднувати різні способи переміщення з наступною зупинкою та прийняттям вихідного положення (стійки), чергування раптового переміщення з положенням очікування, з наступними новими рухами. Для цього на початковому етапі навчання застосовують найпростіші вправи та рухливі ігри.

Ізольоване вивчення стійок не цікаве, тому їх потрібно вивчати під час вправ, які змушують гравців приймати положення готовності для переміщення в будь-якому напрямі. Найкращі вправи для цього – рухливі ігри, в яких очікування чергується з переміщеннями.

Після того, як гравці засвоїли стійки, вивчають біг у різних напрямах в поєднанні з зупинками та прийняттям вихідного положення (стійки). При вивченні переміщень кроком і бігом не треба застосовувати підготовчі вправи. Достатньо показати та багаторазово повторити переміщення з необхідними уточненнями щодо техніки їх виконання.

При вивченні стійок і переміщень застосовують ігрові завдання чи рухливі ігри.

На наступному етапі переходять до вивчення стрибка, зважаючи на випереджаючий рух тулубом. Руки немовби відстають, щоб до моменту поштовху ногами зайняти положення для виконання відповідного ігрового прийому.

Орієнтовні вправи для вивчення та вдосконалення техніки стійок та переміщень

1. Розповідь за схемою. Вихідне положення – фаза, яка передує заключному зусиллю – заключне зусилля – вихідне положення.
2. Взірцевий показ учителем фізичної культури.

3. За свистком прийняття стійки (1– висока, 2 – середня, 3 – низька).

4. Біг у колоні, прийняття стійки за свистком (1– висока, 2 – середня, 3 – низька).

5. Переміщення приставним кроком поперек майданчика з торканням лицьових ліній.

6. Човниковий біг 6 х 6 м приставним кроком.

7. Човниковий біг 4 х 9 м приставним кроком.

8. Човниковий біг 4 х 12 м приставним кроком.

9. Прискорення з різних вихідних положень (лицем до напрямку бігу: з високого старту, з низького старту, з положення сидячи, з положення лежачи, те саме спиною до напрямку бігу).

10. Прискорення після виконання вправ: вистрибування з повного присіду, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибків коліна до грудей, стрибків із поворотом на 180 градусів, стрибків із поворотом на 360 градусів, біг на місці з максимальною частотою.

11. Те саме, що і вправа 4, але всі вправи виконувати спиною до напрямку бігу.

12. Човниковий біг 6 х 6 м.

13. Човниковий біг 4 х 9 м.

14. Човниковий біг 4 х 12 м.

15. Переміщення приставним кроком по ширині майданчика з виконанням переднього падіння на бічних лініях.

16. Стартові прискорення до 9 метрів, з зупинкою та імітацією передачі м'яча двома руками зверху, прийому-передачі двома руками знизу, переднього падіння.

17. Прискорення за м'ячем, що підкинув партнер. Відстань між гравцями 9 метрів. М'яч підкидати на висоту 5–6 м. Виконувати прискорення з положення лежачи, сидячи, те саме, але спиною до напрямку бігу та за свистком.

18. Прискорення за м'ячем, що покотив партнер. Гравці розміщуються у двох шеренгах на відстані 3 м один від одного. М'ячі знаходяться у гравців другої шеренги, вони котять м'ячі по підлозі, натомість гравці першої шеренги повинні прискоритися та

догнати цей м'яч. Вихідне положення гравців першої шеренги може змінюватися.

19. Прискорення за підкинутим м'ячем. М'яч кидати на відстань до 9 м.

20. Прискорення за м'ячем, що підкинув партнер. Гравці розміщують у шерензі парами на відстані 3 м один від одного. Перша шеренга стоїть лицем до напрямку бігу, м'ячі знаходяться у шерензі, що позаду, гравці задньої шеренги підкидають м'яч уперед-уверх на висоту до 5–6 м, гравці передньої шеренги повинні прискоритися та спіймати цей м'яч.

3.4. Передача м'яча двома руками зверху

3.4.1. Аналіз техніки передачі м'яча двома руками зверху

Передача – прийом гри, з допомогою якого створюються найбільш сприятливі умови для завершення взаємодій команди атакуючим ударом. Розрізняють наступні способи передач: двома руками зверху, двома руками зверху в стрибку, однією рукою в стрибку, двома руками в падінні назад з перекатом на спину. За напрямом (відносно того хто виконує передачу) передачі бувають: уперед, над собою, назад; довжиною довгі – через зону, короткі – з зони в зону, скорочені – в межах зони; висотою траєкторії: високі – більше 3 м, середні – до 2 м, низькі – до 1 м. Поєднання цих параметрів (довжини й висоти) визначає швидкість польоту м'яча при передачах (повільні, прискорені та швидкісні). Передачі можуть бути спрямовані близько до сітки – до 0,5 м і віддалені від сітки – більше 0,5 м.

Техніка передачі двома руками зверху складається з вихідного положення, зустрічного руху рук до м'яча, амортизації та фінального зусилля кистями. Після переміщення до м'яча у вихідному положенні тулуб волейболіста розміщений вертикально, ступінь згинання ніг залежить від висоти траєкторії польоту м'яча, стопи паралельно або одна дещо попереду. Руки виносяться вверх, кисті у формі овалу й оптимально напружені (рис. 3).

Рис. 3 Передача м'яча двома руками зверху на місці

Зустріч кистей рук з м'ячем здійснюється зверху над лицем на рівні лоба. Ударний рух при передачі характеризується амортизацією. При чому великі пальці приймають на себе основне навантаження, а вказівні є основною ударною частиною, середні меншою мірою, а безіменні й мізинці утримують м'яч у боковому напрямі. Надання м'ячу нового напряму з певною траєкторією вимагає збільшення м'язових зусиль, що проявляється в узгодженому рухові ніг, тулуба й рук. ЗЦВ тіла зміщується дещо вперед-вверх; а вага тіла переноситься на носки обох ніг. Руки супроводжують політ м'яча і після передачі майже повністю випрямляються.

З метою зменшення часових параметрів польоту м'яча, що важливо при побудові складних ігрових взаємодій або тоді, коли м'яч летить високо і спрямований на гравця, застосовується передача двома руками зверху в стрибку. У цьому випадку руки

виносяться над головою дещо вище і передача виконується у найвищій точці стрибка за рахунок активної роботи рук (рис. 4). При передачі в стрибку на коротку відстань після імітації нападаючого удару точка зустрічі рук з м'ячем збільшується ще більше і передача виконується за рахунок короткого руху кистями.

Рис. 4 Передача м'яча двома руками зверху в стрибку

При передачах назад за голову гравець переміщується під м'яч. При чому кисті тильної частини розміщуються над головою. Передача виконується за рахунок розгинання рук у ліктях і руху тулуба назад-вверх з одночасним прогинанням у грудному та поперековому відділах хребта (рис. 5). Техніка руху рук при передачах назад за голову в стрибку залишається такою ж, як і в опорному положенні.

Рис. 5 Передача м'яча двома руками зверху в стрибку назад за голову

Більш складний спосіб передачі – однією рукою в стрибку. Він застосовується в ускладнених умовах польоту м'яча – над сіткою. В цьому випадку після стрибка руку виносять високо над головою (рис. 6). Кисть розвертають долонею і вперед, більшою мірою пальці напружують. Передача виконується за рахунок активного розгинання рук у ліктьовому суглобі.

Рис. 6 Передача м'яча однією рукою в стрибку

Типові помилки під час вивчення техніки передачі м'яча двома руками зверху

Підготовча фаза

1. Ступні ніг розставлені широко.
2. Ноги не зігнуті в колінах.
3. Корпус відхилений.
4. Голова закинута назад.
5. Широко розведені лікті.
6. Широко розведені руки.
7. Руки опущені.
8. Великі пальці не відведені.
9. Руки виносяться по широкій амплітуді.

Основна фаза:

1. При передачі немає опори.
2. Робота ніг розпочинається пізніше.
3. Недостатня робота ніг.
4. Корпус відхилений назад.
5. Руки зустрічають м'яч високо над головою.
6. Руки зустрічають м'яч низько над головою.
7. Руки занадто розведені.
8. Великі пальці виставлені вперед.
9. Вказівні пальці розведені.
10. Пальці дещо зігнуті.
11. Під час передачі м'яч затриманий.

Заключна фаза

1. Руки недостатньо супроводжують м'яч.
2. Руки розведені.
3. Кисті рук розведені.
4. Одна рука вище.
5. Пальці занадто зігнуті.

3.4.2. Методика навчання техніки передачі м'яча двома руками зверху

Однією з головних умов у навчанні техніки передачі м'яча двома руками зверху є вихід під м'яч та правильне положення рук при виконанні передачі. Підготовчі вправи спрямовують на те, щоб гравці правильно розміщували пальці й кисті рук на м'ячі в момент передачі. Це сприяє створенню уяви про положення рук під час виконання передачі. Після того, як гравці навчилися виконувати передачу на місці зі зміною її напрямку висоти й траєкторії, можна переходити до вивчення передач з виходом під м'яч у різних напрямах. Для цього використовують набивні м'ячі та спеціальні прилади (підвісні м'ячі, тренажерні пристрої тощо), які дозволяють навчати гравців виходити під м'яч, фіксувати положення готовності й удосконалювати структуру рухів при передачі. Вивчивши передачу вперед, над собою, назад і в сторону з основної стійки, розпочинають засвоювати передачу м'яча двома руками зверху після переміщення, виконуючи її з різної висотою, довжиною та швидкістю польоту м'яча.

Надалі всі вправи, які застосовуються для вдосконалення передач, ускладнюються шляхом виходу для прийому м'яча, який спрямовують у різних напрямах у поєднанні з ускладненими способами переміщень.

Орієнтовні вправи для вивчення та вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху

1. Розповідь за схемою. Вихідне положення – фаза, яка передує заключному зусиллю – заключне зусилля – вихідне положення.

2. Взірцевий показ учителем фізичної культури.

3. Імітація передачі м'яча двома руками зверху.

4. Гравці розміщуються парами, на відстані 4 м один від одного, виконують кидок набивного м'яча двома руками від грудей. Пальці кистей рук широко розставлені, при ловінні м'яча руки прямі, роблять амортизаційний рух до грудей.

5. Гравці розміщуються парами на відстані 9–10 м один від одного. Виконують кидок набивного м'яча двома руками від грудей

по максимально можливій траєкторії. Під час кидка можна виконувати напівприсідання.

6. Передача набивного м'яча двома руками зверху лицем (правим, лівим боком) до сітки. Передачу виконують на висоту до 50 см. Відстань до сітки 0,5 м. Пальці кистей рук широко розставлені й утворюють ромб; передача повинна бути еластичною, великі пальці працюють знизу до верху. При кожній передачі згинаються ноги в колінних суглобах.

7. Передача набивного м'яча двома руками зверху біля стіни. Відстань до стіни 0,5 м. Руки напівзігнуті і знаходяться на рівні лоба. Виконують передачу на висоті до 1м.

8. Передача набивного м'яча парами. Відстань між гравцями 1м, виконують одну – дві передачі над собою та передачу партнерові. Намагатися виконувати вправу без зайвих рухів.

9. Те саме, що і вправа 8, але через сітку.

10. Передача м'яча двома руками зверху над собою. Гравці розміщуються на майданчику довільно. Виконують передачу на висоту до 1–2 м.

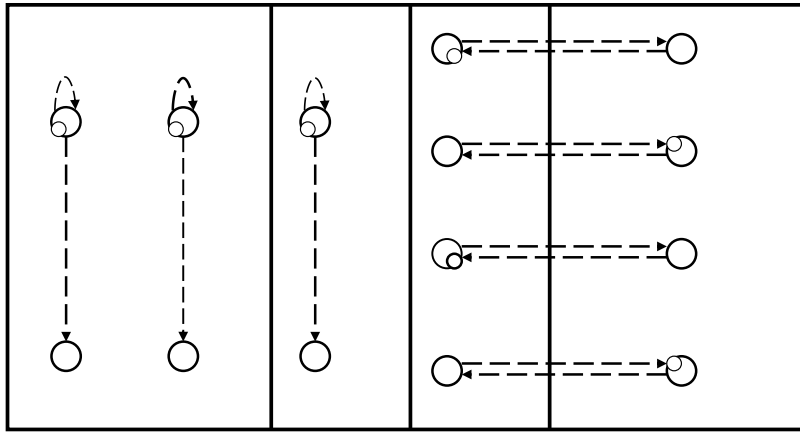


Рис. 7, 8 Передача м'яча двома руками зверху в парах

11. Передача м'яча двома руками зверху над собою з переміщенням уперед. Гравці розміщуються шеренгою й виконують 2–3

передачі над собою спрямовуючи м'яч дещо вперед на відстань до 1–2 м, переміщуються до м'яча. Переміститись потрібно під м'яч так, щоб він падав на рівні лоба.

12. Те саме, що і вправа 11, але переміщення треба виконувати спиною вперед, приставним кроком правим лівим боком.

13. Передача м'яча двома руками зверху в стіну. Відстань до стіни 2 – 3 м. Передачу виконувати на висоту до 3 м.

14. Передача м'яча двома руками зверху парами**.** Відстань між гравцями 4 м. Виконати одну передачу над собою на висоту до 1 м та передачу партнеру (рис. 7).

15. Передача м'яча двома руками зверху парами. Гравці розміщуються повздовж майданчика, один біля сітки, інший – на відстані 4–5 м (рис. 8).

16. Передача м'яча двома руками зверху у парах. Гравці розміщуються один навпроти одного на лініях нападу. Виконують передачу, змінюючи траєкторію польоту м'яча (рис. 9).

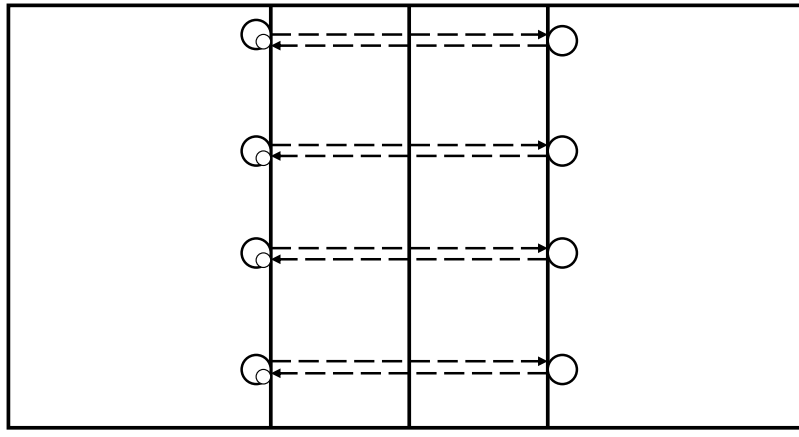


Рис. 9 Передача м'яча двома руками зверху в парах через сітку з ліній нападу

17. Передача м'яча двома руками зверху в зустрічних колонах. Гравці розміщуються по четверо, на відстані 4 м один від одного

й виконують передачу на партнера, гравець переходить в колону навпроти за часовою стрілкою (рис. 10).

18. Те саме, що і вправа 17, але передачу виконують через сітку. Гравці розміщуються на лініях нападу (рис. 11).

19. Передача м'яча двома руками зверху після переміщення. Гравці розміщуються у 5, 3 та 4 зонах (у 5 зоні розміщується два гравці). Вправу розпочинає гравець зони 5; виконавши передачу на гравця зони 3, він переміщується на його місце. Гравець зони 3 виконує передачу на гравця зони 4 та переміщується на його місце і т.д. (рис. 12).

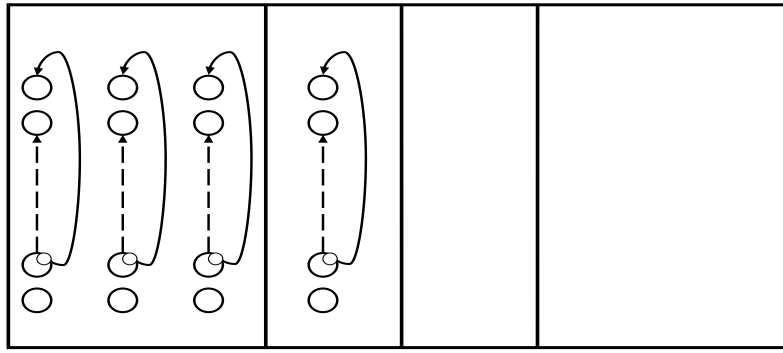


Рис. 10 Передача м'яча двома руками зверху в зустрічних колонах

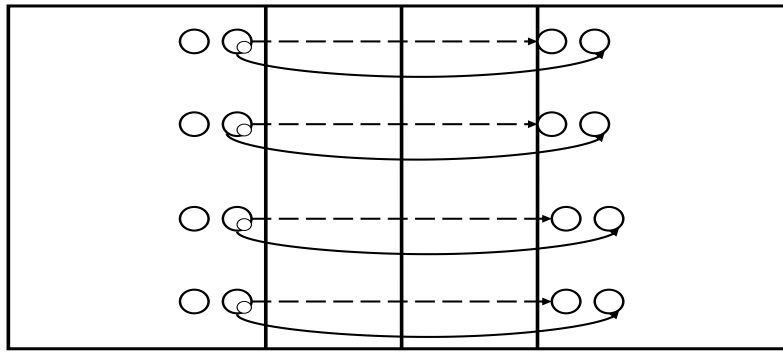


Рис. 11 Передача м'яча двома руками зверху в зустрічних колонах через сітку

20. Передача м'яча двома руками зверху в трійках. Вправу виконують двома м'ячами (рис. 13).

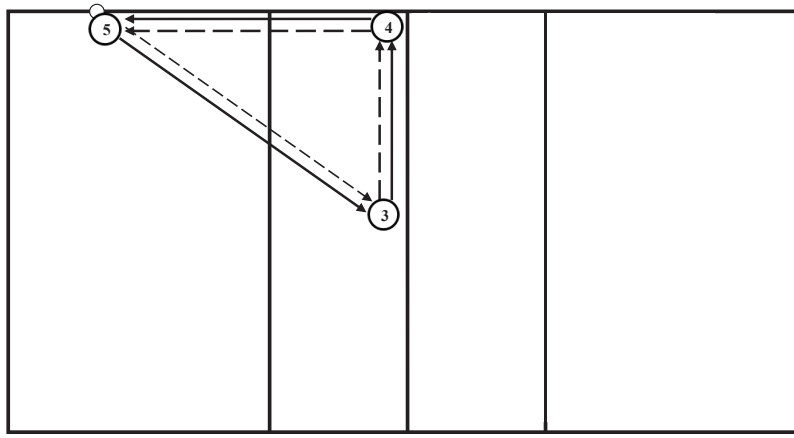


Рис. 12 Передача м'яча двома руками зверху після переміщення

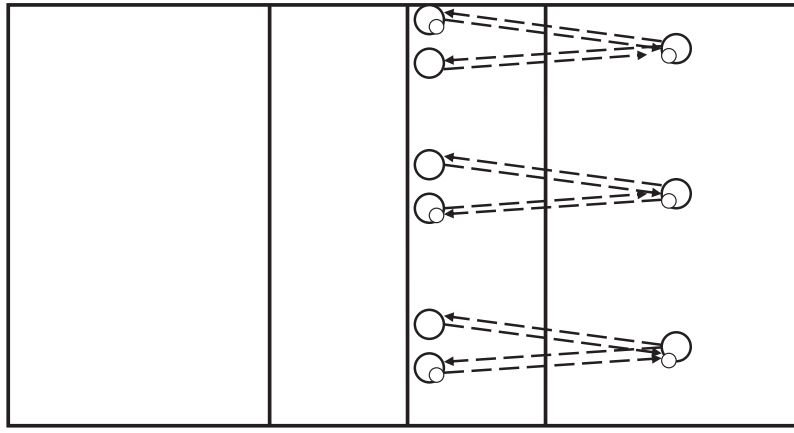


Рис. 13 Передача м'яча двома руками зверху в трійках двома м'ячами

3.5. Прийом-передача м'яча двома руками знизу

3.5.1. Аналіз техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу

Вихідне положення гравця в момент підготовки до прийому м'яча таке: ноги зігнуті в гомілковостопних, колінних і тазобедрених суглобах, тулуб нахилений уперед відносно вертикальної осі тіла, руки в ліктьових та променезап'ясних суглобах випрямлені, передпліччя супіновані і зведені один до одного. Швидкість руху частин тіла і ступінь м'язової напруги у вихідному положенні мінімальні (кисть лівої руки знаходиться знизу, великий палець правої руки знаходиться на середній фаланзі вказівного пальця правої руки, великий палець лівої руки знаходиться на останній фаланзі вказівного пальця правої руки).

У підготовчій фазі волейболіст спочатку дещо збільшує кут згинання ніг у колінних та гомілковостопних суглобах, опускаючи загальний центр ваги тіла донизу, а потім активним розгинанням ніг і випрямленням тулуба збільшує його, одночасно зміщуючи руки вперед-вверх на зустріч до м'яча. До моменту торкання рук з м'ячем їхня швидкість знижується, що свідчить про більш повільне гальмівне розгинання ніг до початку робочої фази. Зниження швидкості руху рук у цьому випадку – необхідна умова м'якого торкання передпліч з м'ячем та надання йому нового руху по заданій траєкторії. Зміщення рук уперед-вверх здійснюється головним чином випрямленням тулуба в тазобедрених суглобах. Далі гравець виконує супроводжувальний рух руками, який поступово сповільнюється. Значно розгинаються ноги в колінних суглобах, що характеризує активність цього руху у підготовчій фазі.

Таким чином, техніка прийому-передачі м'яча двома руками знизу характеризується плавним рухом випрямлених рук, які зміщуються вперед-вверх, випрямленням тулуба та розгинанням ніг у колінних і гомілкостопних суглобах, які дещо гальмуються до моменту торкання рук з м'ячем (рис.14, 15, 16, 17).

Рис. 14 Прийом-передача м'яча двома руками знизу подачі

Рис. 15 Прийом-передача м'яча двома руками знизу обманного нападаючого удару з випадом на праву ногу вперед

Рис. 16 Прийом-передача м'яча двома руками знизу нападаючого удару з випадом на ліву ногу у сторону

Рис. 17 Прийом-передача м'яча двома руками знизу обманного нападаючого удару з випадом на ліву ногу у сторону

3.5.2. Методика навчання техніки прийому-передачі двома руками знизу

При вивченні техніки прийому-передачі двома руками знизу спочатку увагу гравців сконцентровують на постійному положенні рук та їх роботі під час прийому-передачі. Для цього обирають найбільш зручне положення, яке надалі бажано закріпити й не змінювати, оскільки при зміні положення найменше перевищення одного передпліччя над іншим змінює напрям польоту м'яча. На початковому етапі використовують різні імітаційні вправи, під час виконання яких уточнюють положення рук, одночасний їх рух у плечових та ліктьових суглобах у поєднанні з активною роботою ніг. Коли гравець навчився координувати рухи (рук, ніг, тулуба), можна переходити до вправ з м'ячами.

Після того, як гравці оволоділи технікою прийому-передачі м'яча двома руками знизу, починають використовувати вправи в поєднанні з передачею двома руками зверху парами чи біля стіни.

Типові помилки під час вивчення техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу

Підготовча фаза:

1. Ноги випрямлені в колінах.
2. Ноги занадто зігнуті в колінах.
3. Ступні ніг стоять вузько.
4. Ступні ніг стоять широко.
5. Ступні ніг не розвернуті до напряму прийому-передачі.
6. Одна нога значно попереду за іншу.
7. П'ятки прижаті до підлоги.
8. Немає нахилу вперед.
9. Великий нахил уперед.
10. Руки опущені.
11. Руки рано складаються.
12. При прийомі м'яча в стороні не підняте зовнішнє передпліччя.

Основна фаза:

1. Плечі підняті.
2. Недостатньо натягнуті руки.
3. Кисті рук недостатньо складені.
4. Руки близько до тулуба.
5. Кисті рук підняті.
5. Кисті рук опущені.
6. Прийом однією рукою.

Заключна фаза:

1. Після прийому м'яча руки високо.
2. Після прийому м'яча руки різко відсмикуються.
3. Після прийому м'яча не має контакту з опорою (стрибок).

Орієнтовні вправи для вивчення та вдосконалення техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу

1. Розповідь за схемою. Вихідне положення – фаза, яка передує заключному зусиллю – заключне зусилля – вихідне положення.

2. Взірцевий показ учителем фізичної культури.

3. Складання кистей рук (кисть лівої руки знаходиться знизу, великий палець правої руки знаходиться на середній фаланзі вказівного пальця правої руки, великий палець лівої руки знаходиться на останній фаланзі вказівного пальця правої руки).

4. Імітація прийому-передачі двома руками знизу.

5. Прийом-передача м'яча двома руками знизу парами. Відстань між гравцями 4 м, один з гравців підкидає м'яч, інший виконує прийом-передачу.

6. Прийом-передача м'яча двома руками знизу над собою. М'яч підбивають на висоту до 2 м, руки знаходяться на рівні плечей.

7. Прийом-передача м'яча двома руками знизу біля стіни. Відстань до стіни 3 м. Прийом-передачу виконують на висоту до 3 м.

8. Прийом-передача м'яча двома руками знизу над собою, який відскочив від майданчика. Гравець підбиває м'яч знизу двома руками, спрямовуючи його вперед-вверх, а сам переміщується, щоб зайняти вихідне положення поблизу м'яча, що опускається. Після

відскоку м'яча від майданчика гравець підбиває його вверх і т. д. За вказівкою гравець змінює висоту першої і другої передачі.

9. Прийом-передача м'яча двома руками знизу після переміщення. На відміну від попередньої вправи гравець після першої передачі не дає м'ячеві впасти на поверхню майданчика, а одразу підбиває вверх.

10. Прийом-передача м'яча двома руками знизу парами через сітку. Відстань між гравцями 6 м. Почергово підбиваючи м'яч двома руками знизу, гравці виконують передачі один одному, змінюючи траєкторію польоту м'яча (висока, середня, низька). Кожний гравець повинен намагатися точно адресувати м'яч партнерові.

11. Те саме, що і вправа 10, але кожний гравець виконує одну передачу над собою, а іншу спрямовує на партнера (рис.18).

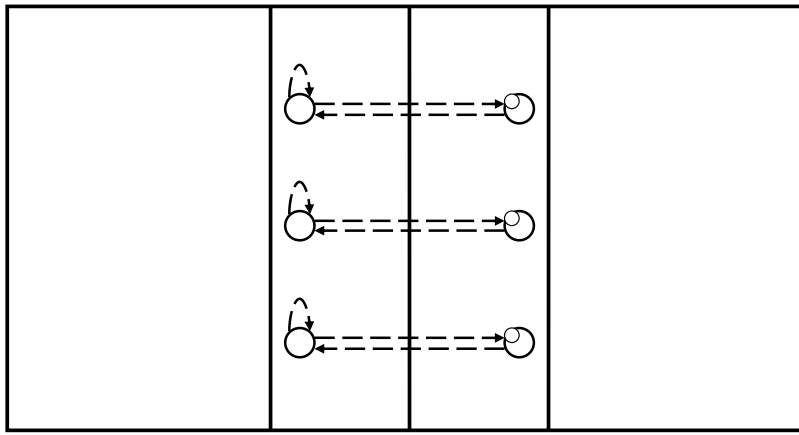


Рис. 18 Прийом-передача м'яча двома руками знизу через сітку

12. Прийом-передача м'яча двома руками знизу у зустрічних колонах. Відстань між гравцями 4–5 м, прийом-передачу виконувати по траєкторії.

13. Те ж саме, що і вправа 12, але через сітку. Гравці розміщуються на лініях нападу. Переміщення до протилежної колони виконувати з правої сторони (рис.19).

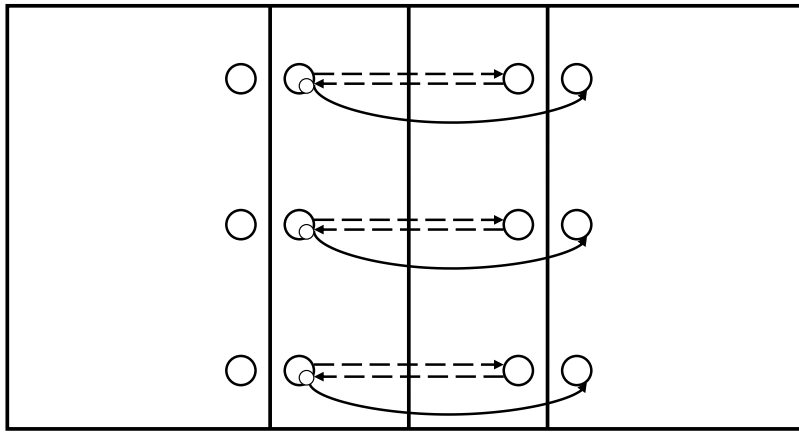


Рис. 19 Прийом-передача м'яча двома руками знизу через сітку у зустрічних колонах

14. Прийом поточних нападаючих ударів. Гравці розміщуються в зонах 3, 4, 5. Гравець зони 3 (розігрувальний) виконує передачу на нападаючий удар гравцеві зони 4, який виконує нападаючий удар по лінії на гравця зони 5, а той приймає м'яч та доводить його розігрувальному. Захист зони 5 може здійснювати два гравці, змінюючи один одного (рис. 20).

15. Прийом поточних нападаючих ударів. Гравці розміщуються в зонах 3, 4, 1. Гравець зони 3 (розігрувальний) виконує передачу на нападаючий удар гравцеві зони 4, який виконує нападаючий удар по діагоналі на гравця зони 1, а той приймає м'яч та доводить його розігрувальному (рис. 21).

16. Прийом поточних нападаючих ударів. Гравці розміщуються в зонах 2, 3, 5. Гравець зони 3, стоячи правим боком до сітки виконує передачу м'яча за голову на нападаючий удар гравцеві зони 2, який виконує нападаючий удар по діагоналі на гравця зони 5, а той приймає м'яч та доводить його розігрувальному (рис. 22).

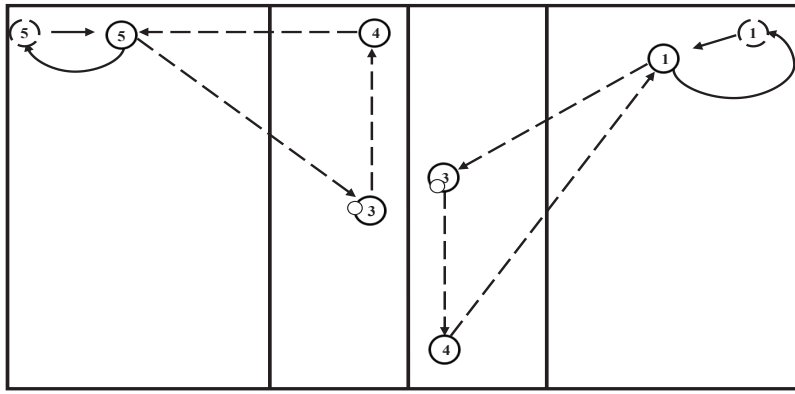


Рис. 20, 21 Захист 5-ї та 1-ї зон

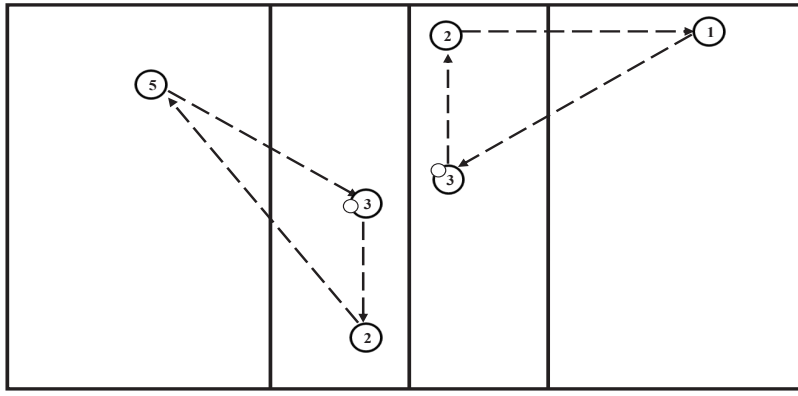


Рис. 22, 23 Захист 5-ї та 1-ї зон

17. Прийом поточних нападаючих ударів. Гравці розміщуються в зонах 2, 3, 1. Гравець зони 3, стоячи правим боком до сітки, виконує передачу м'яча за голову на нападаючий удар гравцеві зони 2, який виконує нападаючий удар по лінії на гравця зони 1, а той приймає його та доводить розігрувальному (рис. 23).

18. Прийом поточних нападаючих ударів від гравця, що стоїть на підвищенні (стільці, тумбі). Гравці розміщуються наступним

чином: гравець зони 5 здійснює захист зони , гравець зони 3 ловить м'ячі та передає його гравцеві зони 2, який знаходиться на підвищенні з іншого боку сітки та виконує поточні нападаючі удари в напрямку зони 5. В захисті зони 5 може брати участь два гравці, які по черзі змінюють один одного.

19. Те саме, що і вправа 18, але нападаючі удари виконують у напрямі зони 1.

20. Те саме, що і вправа 18, але нападаючі удари виконують з 4 зони по діагоналі та по лінії. Гравець зони 1 після прийому нападаючого удару та доведення м'яча до розвідного переміщується в зону 5 і здійснює її захист (рис. 24).

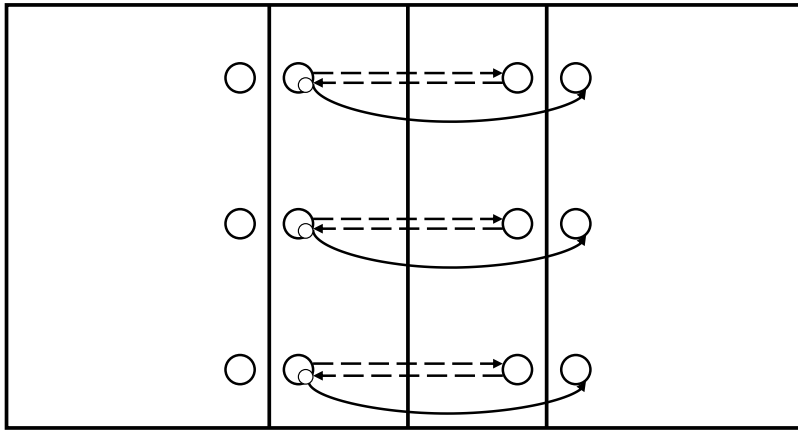


Рис. 24 Прийом поточних нападаючих ударів від гравця, який розміщується на підвищенні

3.6. Нижня пряма подача

3.6.1. Аналіз техніки нижньої прямої подачі

У вихідному положенні гравець стоїть лицем до сітки, тулуб нахилений уперед, ліва нога попереду зігнута в колінному суглобі. М'яч знаходиться на дещо зігнутій лівій руці на рівні пояса. При

замаху пряма права рука відводиться назад. М'яч підкидається на висоту 20–30 см. Удар виконується зустрічним рухом правої руки (основою напруженої кисті) знизу-вперед-вверх приблизно на ріні пояса. Під час удару гравець переносить вагу тіла з правої ноги на ліву. Після удару рукою виконує супроводжувальний рух уперед (рис. 25).

Точність нижньої прямої подачі обумовлена трьома основними факторами:

- напрямом замаху, він повинен бути назад;
- висотою підкидання, вона повинна бути невисокою (у початківців вона залежить від рівня розвитку швидкісно-силових здібностей і компенсується амплітудою замаху);
- точкою удару по м'ячу, вона повинна бути приблизно на рівні пояса.

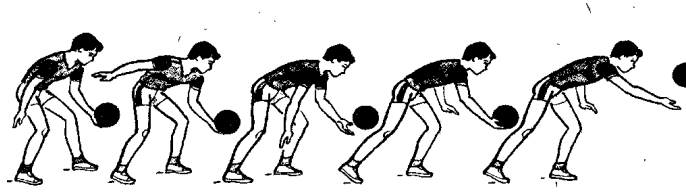


Рис. 25 Нижня пряма подача

Типові помилки під час вивчення техніки нижньої прямої подачі

Підготовча фаза:

1. Тулуб занадто розвернутий ліворуч (праворуч).
2. Рука з м'ячем перед підкиданням низько.
3. Рука з м'ячем перед підкидання високо.
4. Підкидання виконується високо.
5. Підкидання виконується низько.
6. Підкидання виконується не точно.
7. Підкидання виконується з обертанням.
8. Рука при замаху зігнута у ліктьовому суглобі.
9. Рука при замаху відведена недостатньо.

Основна фаза:

1. Рука зігнута в ліктьовому суглобі.
2. Рука «висить».
3. Кисть руки розслаблена.
4. Не точний удар по м'ячеві.

Заключна фаза:

1. При виконанні подачі передпліччя «виходить» уперед.
2. При ударі по м'ячеві вага тіла не переноситься на ногу, що стоїть попереду.

3.6.2. Методика навчання техніки нижньої прямої подачі

Навчання всіх ігрових прийомів, у тому числі й подач, розпочинають з показу, пояснення та імітації з метою створення вірної уяви про характер руху. Надалі прийом вивчають у спрощених умовах, де гравці навчаються вірної структури виконання способу подачі. Потім подачу розучують в ускладнених умовах, близьких до ігрових, де гравці готуються до вільного виконання подач у грі. Доцільно вивчення подач поєднувати з удосконаленням передачі м'яча двома руками зверху та прийомом-передачі двома руками знизу.

На початковому етапі навчання техніки нижньої прямої подачі потрібно навчити гравців приймати вірне вихідне положення та підкидати м'яч на оптимальну висоту. Слід пам'ятати, що вірно підкинутий м'яч повинен впасти всередині біля лівої ноги. Спочатку можливий варіант розміщення гравців поперек майданчика на відстані 5–6 м, подачу намагатися виконувати чітко на партнера. Надалі відстань збільшують до 9–12 м. Використовуючи вправи через сітку, можна розпочинати виконувати подачу також з відстані 5–6 м, поступово збільшуючи її, аж поки подачу можна буде виконувати з місця подачі. Навчаючи техніки нижньої прямої подачі на етапах удосконалення рухової дії використовують подачі на влучність, а також вправи змагального характеру.

Орієнтовні вправи для вивчення та вдосконалення техніки нижньої прямої подачі

1. Розповідь за схемою. Вихідне положення – фаза, яка передує заключному зусиллю – заключне зусилля – вихідне положення.

2. Взірцевий показ учителем фізичної культури.

3. Імітація техніки нижньої прямої подачі.

4. Підкидання м'яча. Гравці розміщуються в шерензі на місці подачі. Виконують підкидання м'яча, вірно підкинутий м'яч повинен приземлитися всередині біля носка лівої ноги.

5. Нижня пряма подача в партнера. Гравці розміщуються поперек майданчика на відстані 6 м. Один з гравців виконує подачу, інший приймає цей м'яч над собою.

6. Нижня пряма подача в партнера. Гравці розміщуються один навпроти одного на лініях нападу на відстані 6 м. Один з гравців виконує подачу, інший приймає цей м'яч над собою (рис. 26).

7. Те саме, що і вправа 6, але гравець, що приймає м'яч спрямовує його через сітку одразу на партнера.

8. Нижня пряма подача в партнера. Гравці розміщуються один навпроти одного на лініях нападу на відстані 6 м. Після виконання подачі гравець переміщується під сіткою на сторону партнера та займає позицію розігрувального**.** Гравець, що приймає м'яч намагається довести його розігрувальному (рис. 27).

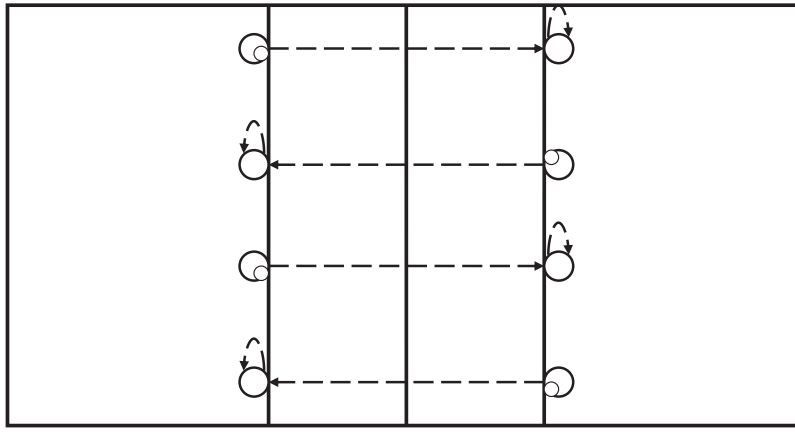


Рис. 26 Нижня пряма подача в партнера з відстані 6-ти метрів

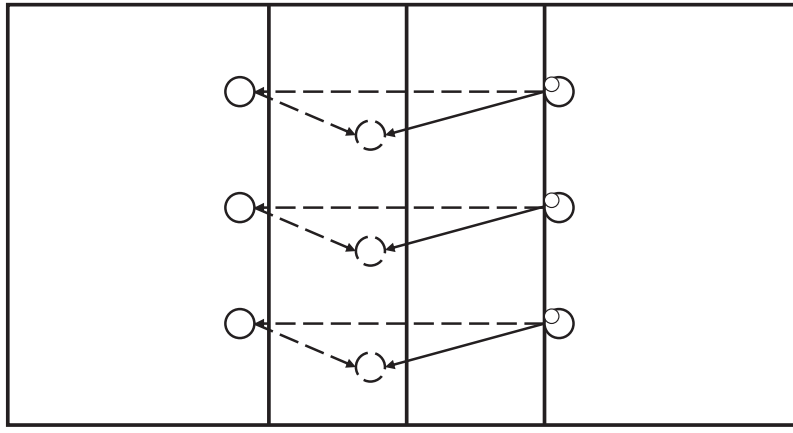


Рис. 27 Нижня пряма подача в партнера з відстані 6-ти метрів

9. Нижня пряма подача в партнера. Те саме, що і вправа 5, але відстань між гравцями збільшується до 10 м.

10. Те саме, що і вправа 9, але відстань між збільшується до 14 м.

11. Те саме, що і вправа 10, але відстань між збільшується до16 м.

12. Нижня пряма подача з місця подачі.

13. Нижня пряма подача по лінії. Гравці розташовуються навпроти 1, 6 та 5 зон і виконують подачі по прямій.

14. Нижня пряма подача по діагоналі. Гравці розташовуються навпроти 1 та 5 зон. Виконавши подачу по діагоналі (гравець 1 зони виконує подачу в 5 зону, гравець 5 зони виконує подачу в 1 зону), гравці прискорюються на відстань до 5 м та виконують переднє падіння (рис. 28).

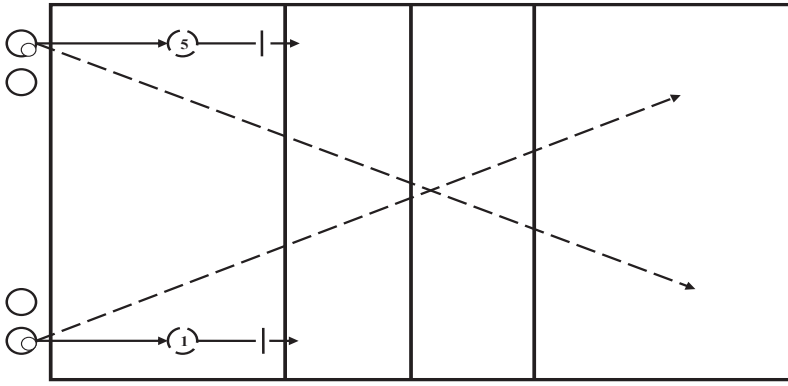


Рис. 28 Нижня пряма подача по діагоналі з імітацією гри у захисті (переднє падіння)

15. Нижня пряма подача по лінії. Гравці розміщуються навпроти 1 та 5 зон. Виконавши подачу по лінії, гравці переміщуються до зони захисту (відповідно 1, 5) та здійснюють прийом нападаючого удару від гравця, що стоїть під сіткою з м'ячем (виконує нападаючий удар з власного підкидання у гравця, що виконує захист зони) (рис. 29).

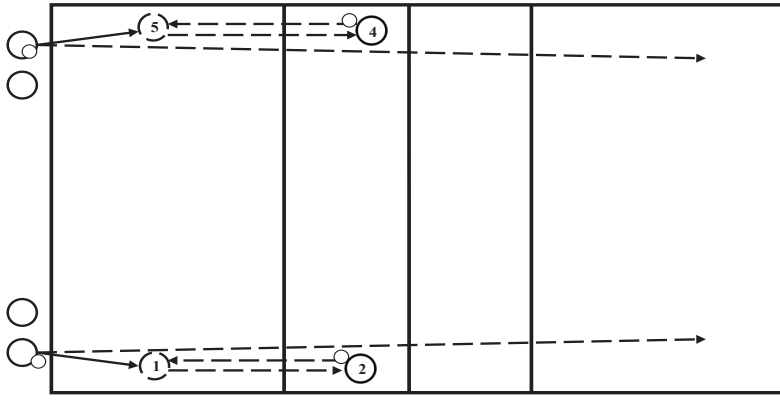


Рис. 29 Нижня пряма подача по лінії з наступною грою у захисті

16. Те саме, що і вправа 15, але подачу виконують по діагоналі та приймають нападаючий удар від гравця, що стоїть під сіткою.

17. Те саме, що і вправа 15, але гравець, що стоїть під сіткою, виконує також обманний нападаючий удар (рис. 30).

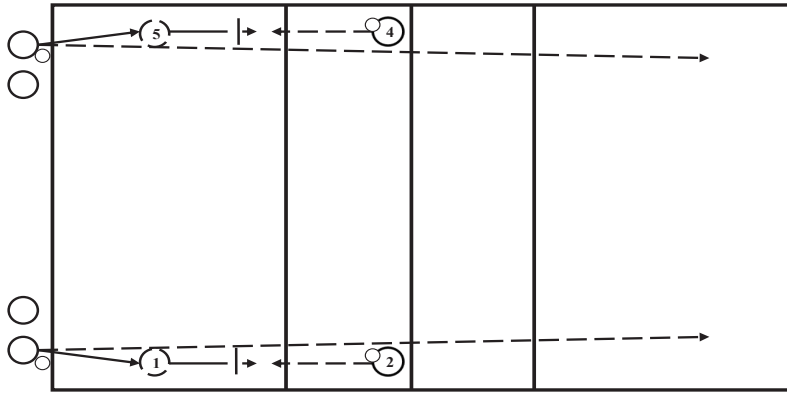


Рис. 30 Нижня пряма подача по лінії з наступною грою у захисті

18. Те саме, що і вправа 15, але гравець, що виконує нападаючі та обманні нападаючі удари, стоїть на підвищенні з іншого боку сітки (рис. 31).

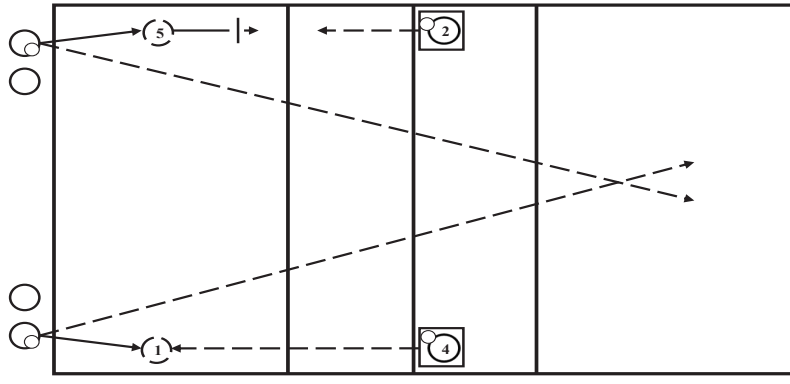


Рис. 31 Нижня пряма подача по діагоналі з наступною грою у захисті

19. Те саме, що і вправа 15, але гравець нападу виконує нападаючі та обманні нападаючі удари через сітку з власного підкидання (рис. 32).

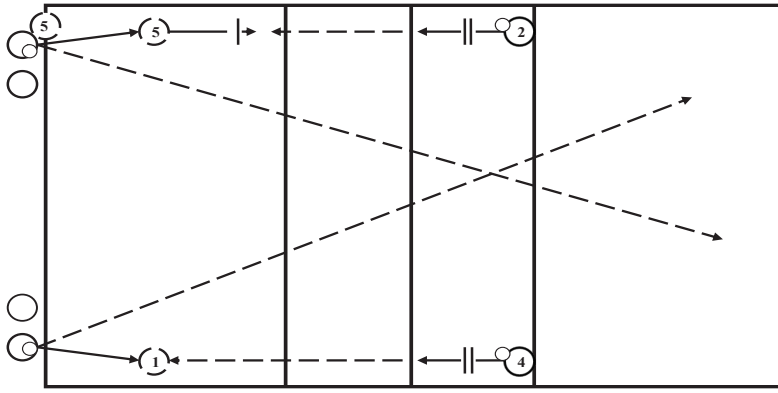


Рис. 32 Нижня пряма подача по діагоналі з наступною грою у захисті

20. Те саме, що і вправа 19, але нападаючі удари блокують гравці захисту, що розміщуються відповідно у 2 та 4 зонах; гравець, який подавав здійснює захист зони, приймаючи нападаючі та обманні нападаючі удари, а також виконує страхування блокуючого.

3.7. Нижня бокова подача

3.7.1. Аналіз техніки нижньої бокової подачі

У вихідному положенні гравець розміщується лівим боком відносно сітки. Тулуб нахилений уперед, ліва нога попереду зігнута в колінному суглобі, права нога – позаду. Вага тіла перенесена на праву ногу. М'яч знаходиться на дещо зігнутій лівій руці на рівні пояса. Під час замаху пряма права рука відводиться в сторону і дещо донизу. Підкинувши м'яч на висоту 20–30 см, гравець виконує замах униз-в сторону-назад. Удар виконується зустрічним рухом правої руки (основою напруженої кисті) знизу-збоку-вперед-вверх приблизно на рівні пояса. Під час удару гравець переносить вагу

тіла з правої ноги на ліву, виконує супроводжувальний рух уперед, при цьому тулуб повертається до сітки (рис. 33).

Рис. 33 Нижня бокова подача

Типові помилки під час вивчення техніки нижньої бокової подачі

Підготовча фаза:

1. Тулуб не нахилений уперед.
2. Стопа (стопи) розвернуті в сторони.
3. Рука з м'ячем перед підкиданням низько.
4. Підкидання виконується високо.
5. Підкидання виконується низько.
6. Підкидання виконується неточно.
7. Підкидання виконується з обертанням.
8. Плече не відведене.
9. Невірно виконано замах.

Основна фаза:

1. Рука зігнута в ліктьовому суглобі.
2. Кисть розслаблена.
3. Неточний удар по м'ячеві.

Заключна фаза:

1. Тулуб «завалений» уліво.
2. Права нога занадто попереду.
3. Після удару рука «прилипає» до м'яча.

3.7.2. Методика навчання техніки нижньої бокової подачі

Початковий етап навчання техніки нижньої бокової подачі слід розпочати з ґрунтовної розповіді та показу технічного елемента. Лише після формування у гравців уяви про техніку виконання можна переходити на наступний етап. Характеризуючи вихідне положення, варто зосередити увагу гравців на утримуванні м'яча та відведенні руки, яка виконуватиме удар під час замаху.

Підбираючи вправи для початкового вивчення, необхідно уникати складних за своєю структурою й громіздких за змістом вправ. Вони повинні бути простими, насамперед дає можливість гравцям повністю сконцентруватися на виконанні технічного елемента.

Удосконалюючи техніку нижньої бокової подачі, доцільним буде поєднання з прийому м'яча з подачі, а згодом і з нападаючим ударом або грою в захисті.

Орієнтовні вправи для вивчення та вдосконалення техніки нижньої бокової подачі

1. Розповідь за схемою. Вихідне положення – фаза, яка передує заключному зусиллю – заключне зусилля – вихідне положення.

2. Взірцевий показ учителем фізичної культури.

3. Імітація техніки нижньої бокової подачі.

4. Підкидання м'яча. Гравці розміщуються в шерензі на місці подачі. Виконують підкидання м'яча. Правильно підкинутий м'яч повинен приземлитися всередині біля носка лівої ноги.

5. Нижня бокова подача в партнера. Гравці розміщуються поперек майданчика на відстані 6 м. Один із гравців виконує подачу, інший приймає цей м'яч над собою.

6. Нижня бокова подача в партнера. Гравці розміщуються один навпроти одного на лініях нападу на відстані 6 м. Один з гравців виконує подачу, інший приймає цей м'яч над собою

7. Те саме, що і вправа 6, але гравець, що приймає м'яч, спрямовує його через сітку одразу на партнера.

8. Нижня бокова подача в партнера. Гравці розміщуються один навпроти одного на лініях нападу на відстані 6 м. Після виконання подачі гравець переміщується під сіткою на сторону партнера та займає позицію розігрувального**.** Гравець, що приймає м'яч, намагається довести його розігрувальному.

9. Нижня бокова подача в партнера. Те саме, що і вправа 5, але відстань між гравцями збільшується до 10 м.

10. Те саме, що і вправа 9, але відстань між гравцями збільшується до 14 м.

11. Те саме, що і вправа 10, але відстань між гравцями збільшується до16 м.

12. Нижня бокова подача з місця подачі.

13. Нижня бокова подача по лінії. Гравці розташовуються навпроти 1, 6 та 5 зон і виконують подачі по прямій.

14. Нижня бокова подача по діагоналі. Гравці розташовуються навпроти 1 та 5 зон. Виконавши подачу по діагоналі (гравець 1 зони виконує подачу в 5 зону, гравець 5 зони виконує подачу в 1 зону), гравці прискорюються на відстань до 5 м і виконують імітацію техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу.

15. Нижня бокова подача по лінії. Гравці розміщуються навпроти 1 та 5 зон. Виконавши подачу по лінії, гравці переміщуються до зони захисту (відповідно 1, 5) і здійснюють прийом нападаючого удару від гравця, що стоїть під сіткою з м'ячем (виконує нападаючий удар із власного підкидання у гравця, що виконує захист зони).

3.8. Верхня пряма подача

3.8.1. Аналіз техніки верхньої прямої подачі

Прийнявши вихідне положення, ліва нога попереду, права позаду, м'яч знаходиться на дещо зігнутій лівій руці на рівні плеча, права рука пряма, волейболіст, прицілившись в певну зону, підкидає м'яч на висоту 30–40 см та відводить руку для замаху. В основній фазі верхньої прямої подачі гравець переносить вагу тіла з лівої ноги на праву, в цей же момент права рука рухається вперед-вверх на зустріч до м'яча з наростаючою швидкістю. Потім

гравець долонею виконує удар по м'ячеві. Удар супроводжується миттєвим довільним зусиллям, фіксуючим дистальні ланцюги руки у положенні удару і тих, що гальмують подальше зміщення руки в просторі. Тулуб продовжує рухатися вперед, його вага переноситься на ліву ногу, що стоїть попереду, права нога повністю випрямляється в колінному суглобі. Погляд гравця зосереджений на м'ячеві. Суттєвими елементами техніки верхньої прямої подачі є: підвищення влучності удару по м'ячеві, зниження висоти підкидання м'яча, зменшення амплітуди замаху. Головне завдання при виконанні подачі – виконати удар по центру м'яча без будь-яких рухів кистю. При цьому ударний рух повинен бути короткочасним та виконуватися долонею напруженої кисті (рис. 34, 35).

Рис. 34 Вихідне положення під час підготовки до виконання верхньої прямої подачі

Рис. 35 Верхня пряма подача

Типові помилки під час вивчення техніки верхньої прямої подачі

Підготовча фаза:

1. Тулуб розвернутий управо (вліво).
2. Стопа (стопи) розвернуті в сторони.
3. Рука з м'ячем перед підкиданням низько.
4. Підкидання виконується високо.
5. Підкидання виконується низько.
6. Підкидання виконується неточно.
7. Підкидання виконується з обертанням.
8. Плече не відведене.

9. Рука при замаху зафіксована низько.
10. Рука при замаху зафіксована в стороні.
11. Рука при замаху «завалена» за голову.
12. Кисть розвернута назовні.
13. Кисть «завалена» вліво чи назад.

Робоча фаза:

1. Рука зігнута в ліктьовому суглобі.
2. Рука «хитається».
3. Кисть розслаблена.
4. Не точний удар по м'ячеві.

Заключна фаза:

1. Тулуб «завалений» уліво.
2. Права нога занадто попереду.
3. Після удару рука «прилипає» до м'яча.

3.8.2. Методика навчання техніки верхньої прямої подачі

Розпочинаючи вивчати техніку верхньої прямої подачі, гравцям слід пояснити, які сили діють на м'яч під час польоту. На початковому етапі навчання застосовують вправи імітаційного характеру, а також звертають особливу увагу на вихідне положення та максимальну концентрацію під час виконання удару. Важливим також є навчання техніки підкидання м'яча; без вірного підкидання у гравців виникають помилки при здійснені спроби подачі. Так само, як і при вивченні техніки нижньої прямої подачі, на початковому етапі навчання виконують подачу з невеликої відстані і поступово її збільшують. У процесі поглибленого розучування техніки верхньої прямої подачі особливу увагу гравців звертають на виконання подачі у 9-й метр майданчика, подачу у розріз між приймаючими, подачу на передню частину майданчика, подачу в гравця, який готується до виконання нападаючого удару, та подачу до зони виходу розігрувального.

Орієнтовні вправи для вивчення та вдосконалення техніки

верхньої прямої подачі

1. Розповідь за схемою. Вихідне положення – фаза, яка передує заключному зусиллю – заключне зусилля – вихідне положення.

2. Взірцевий показ учителем фізичної культури.

3. Імітація техніки верхньої прямої подачі.

4. Удар долонею в стіну. Гравці розміщуються біля стіни на відстані 0,5 м. Прийнявши вихідне положення (ліва нога попереду, права позаду на відстані 0,3-0,4 м, права рука піднята вгору – напружена), гравець відводить руку назад та виконує різкий удар у стіну, одразу ж забравши руку.

5. Підкидання м'яча. Гравці розміщуються в шерензі на місці подачі. Виконують підкидання м'яча; вірно підкинутий м'яч повинен приземлитися всередині біля носка лівої ноги. М'яч підкидають на висоту 30–40 см.

6. Верхня пряма подача в стіну. Гравці розміщуються в шерензі навпроти стіни, відстань до стіни 4–5 м. Виконують подачу м'яча в стіну на висоту до 3 м. М'яч, що відскочив, приймають двома руками зверху, або двома руками знизу над собою.

7. Те саме, що і вправа 6, але відстань до стіни збільшують до 7–8 м.

8. Верхня пряма подача на партнера. Відстань між гравцями 6 м. Один з гравців виконує подачу, інший приймає цей м'яч над собою.

9. Верхня пряма подача через сітку. Гравці розміщуються один навпроти одного на лініях нападу. Один з них виконує подачу, інший приймає цей м'яч над собою.

10. Те саме, що і вправа 9, але м'яч доводять гравцеві, що стоїть під сіткою.

11. Те саме, що і вправа 10, але збільшують відстань між гравцями до10 м.

12. Те саме, що і вправа 10, але збільшують відстань між гравцями до 16 м.

13. Верхня пряма подача з місця подачі. Гравці розміщуються в шерензі на відстані 1 м до лицьової лінії, подачу виконують по прямій.

14. Верхня подача по лінії. Гравці розміщуються в колонах на місці подачі навпроти 1 та 5 зон. Подачу по черзі виконує кожний гравець, а потім стає в кінець колони.

15. Верхня пряма подача по діагоналі. Гравці розміщуються в колонах на місці подачі навпроти 1 та 5 зон. Подачу по черзі виконує кожний гравець, а потім, переміщується в колону поряд.

16. Верхня пряма подача по лінії. Гравці розміщуються навпроти 1 та 5 зон у колонах, пізніше переміщуються в зону захисту (відповідно 1, 5) та здійснюють прийом нападаючого удару від гравця, що стоїть під сіткою з м'ячем (виконує нападаючий удар з власного підкидання в гравця, що виконує захист зони) (рис. 29).

17. Те саме, що і вправа 16, але подачу виконують по діагоналі та приймають нападаючий удар від гравця, що стоїть під сіткою.

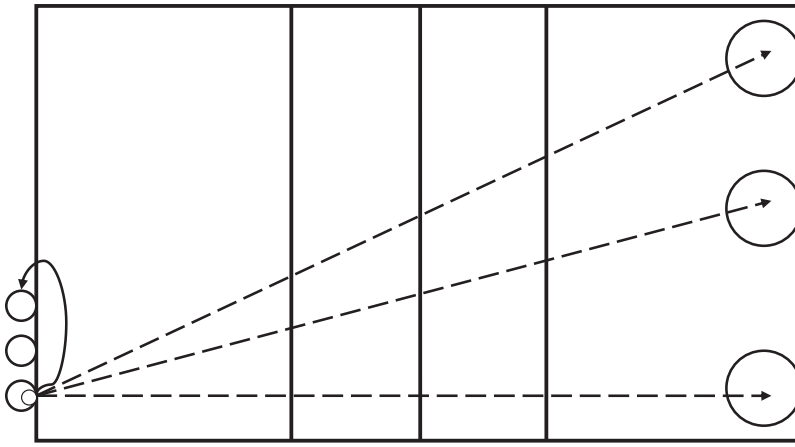


Рис. 36 Верхня пряма подача у цілі

18. Верхня пряма подача в ціль. Гравці розміщуються в шерензі на відстані 1 м від лицьової лінії, кожний гравець виконує по черзі 3 подачі в цілі на іншій стороні майданчика. Цілі – відповідні кола на майданчику діаметром 1,5-2 м. Їх розташування відповідає приблизно розташуванню гравців на майданчику. Умови вправи вимагають виконання націленої подачі на порівняно невелику площу (рис. 36).

19. Верхня пряма подача в суперника. Дві групи гравців шикуються за лицьовими лініями своїх майданчиків. Один з гравців другої групи у довільній позиції на майданчику. Гравець першої групи виконує одну подачу, намагаючись влучити м'ячем у гравця, який зайняв довільну позицію на тій стороні майданчика. Гравець, який виконав подачу, займає довільну позицію на своїй половині майданчика. В нього і спрямовує подачу перший гравець другої групи, тощо (рис. 37).

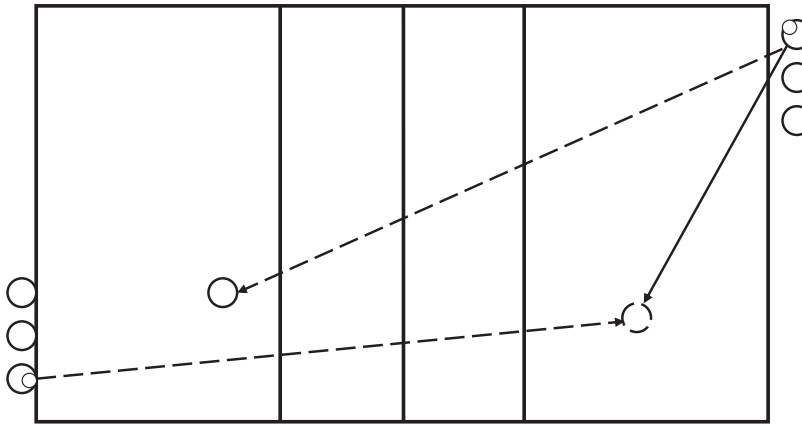


Рис. 37 Верхня пряма подача у партнера

20. Верхня пряма подача в зони. Гравці розміщуються шеренгою на місці подачі. Кожний гравець по черзі виконує подачі, спрямовуючи їх в 1, 6 та 5 зони, які визначені розміткою на задній частині майданчика.

3.9. Верхня бокова подача

3.9.1. Аналіз техніки верхньої бокової подачі

Гравець розміщується на місці подачі, стоячи лівим боком (для правші) відповідно до сітки на відстані приблизно 2-х м від лицевої лінії. Дещо зігнуті ноги розташовані на ширині плечей, ліва

нога – попереду, м'яч – у руках перед тулубом, ліва рука – знизу, на рівні пояса, погляд спрямований на половину майданчика суперника. Потім гравець правою ногою робить перехресний крок за ліву ногу; ліву руку з м'ячем виводить уперед-угору, праву руку для замаху опускає вниз (вага тіла на лівій нозі). Вагу переносить на праву ногу, ліву відставляє на крок у сторону. Волейболіст підкидає м'яч на висоту 1,5–2 м і вперед на 0,5–0,7 м, згинає ноги, тулуб нахиляє в сторону руки, що виконуватиме удар, погляд переводить на м'яч. Розгинаючи ноги та випрямляючи тулуб, гравець виводить праву руку через сторону вгору, ліву руку опускає вниз і готується до виконання удару. Під час удару по м'ячу тулуб спрямовує ліворуч і незначно згинає. Гравець розвертається грудьми до сітки. Удар наноситься прямою рукою, при цьому ліву руку гравець відводить униз-назад. Після удару по м'ячу вагу тіла переносить на ліву ногу, праву руку опускає донизу. Волейболіст переступає на праву ногу й набуває стійкого положення (рис. 38).

Рис. 38 Верхня бокова подача

Типові помилки під час вивчення техніки верхньої бокової подачі

Підготовча фаза:

1. Стопа (стопи) розвернуті в сторони.
2. Рука з м'ячем перед підкиданням низько.
3. Підкидання виконується високо.

4. Підкидання виконується низько.
5. Підкидання виконується неточно.
6. Підкидання виконується з обертанням.
7. Плече не відведене.

Робоча фаза:

1. Рука зігнута в ліктьовому суглобі.
2. Кисть розслаблена.
3. Неточний удар по м'ячеві.

Заключна фаза:

1. Права нога занадто попереду.
2. Після удару рука «прилипає» до м'яча.

3.9.2. Методика навчання техніки верхньої бокової подачі

Розпочинаючи вивчення техніки верхньої бокової подачі, необхідно звернути увагу гравців на складність цієї рухової дії. Так само, як і під час вивчення інших видів подач, техніку верхньої бокової подачі слід опанувати з вправ імітаційного характеру. Доречним також на початковому етапі навчання є використання різних допоміжних пристроїв, які утримують м'яч у безопорному положенні (м'яч на амортизаторах, м'яч у тримачі, м'яч у рамі). Це дає змогу сконцентрувати увагу гравців на техніці прийому загалом, узгодженій роботі ніг, рук та тулуба.

Працюючи над технікою верхньої бокової подачі, важливо своєчасно виправляти помилки й засвоювати тактичні дії. Одночасне вивчення техніки й тактики дозволяє швидко й більш раціонально вдосконалювати техніко-тактичну майстерність гравців. Для цього використовують спеціальні завдання під час гри: подача на силу у вирішальний момент гри, подача на слабшого гравця, подача в зону виходу розігрувального, подача в розріз між зонами, подача у дев'ятий метр майданчика.

Удосконалення техніки верхньої бокової подачі проводиться за допомогою постійного контролю за результативності й стабільності під час навчально-тренувальних ігор та змагань.

Орієнтовні вправи для вивчення та вдосконалення техніки верхньої бокової подачі

1. Розповідь за схемою. Вихідне положення – фаза, яка передує заключному зусиллю – заключне зусилля – вихідне положення.

2. Взірцевий показ учителем фізичної культури.

3. Імітація техніки верхньої бокової подачі.

4. Підкидання м'яча. Гравці розміщуються боком у шерензі на місці подачі. Виконують підкидання м'яча; правильно підкинутий м'яч повинен приземлитися всередині біля носка лівої ноги. М'яч підкидають на висоту 30–40 см.

5. Верхня бокова подача в стіну. Гравці розміщуються боком в шерензі навпроти стіни, відстань до стіни 4–5 м. Виконують подачу м'яча в стіну на висоту до 3 м. М'яч, що відскочив, приймають двома руками зверху, або двома руками знизу над собою.

6. Те саме, що і вправа 6, але відстань до стіни збільшують до 7–8 м.

7. Верхня бокова подача на партнера. Відстань між гравцями 6 м. Один із гравців виконує подачу, інший приймає цей м'яч над собою.

8. Верхня бокова подача через сітку. Гравці розміщуються один навпроти одного на лініях нападу, боком відповідно до сітки. Один із них виконує подачу, інший приймає цей м'яч над собою.

9. Те саме, що і вправа 9, але м'яч доводять гравцеві, що стоїть під сіткою.

10. Те саме, що і вправа 10, але збільшують відстань між гравцями до10 м.

11. Те саме, що і вправа 10, але збільшують відстань між гравцями до 16 м.

12. Верхня пряма подача з місця подачі. Гравці розміщуються в шерензі на відстані двох метрів від лицьової лінії, подачу виконують по прямій.

13. Верхня бокова подача по лінії. Гравці розміщуються в колонах на місці подачі навпроти 1 та 5 зон. Подачу по черзі виконує кожний гравець, а потім стає в кінець колони.

14. Верхня бокова подача по діагоналі. Гравці розміщуються в колонах на місці подачі навпроти 1 та 5 зон. Подачу по черзі виконує кожний гравець, а потім переміщується в колону поряд.

15. Верхня бокова подача по лінії. Гравці розміщуються навпроти 1 та 5 зон у колонах, пізніше переміщуються в зону захисту (відповідно 1, 5) та здійснюють прийом нападаючого удару від гравця, що стоїть під сіткою з м'ячем (виконує нападаючий удар з власного підкидання в гравця, що виконує захист зони).

3.10. Силова подача м'яча в стрибку

3.10.1. Аналіз техніки силової подачі м'яча в стрибку

Сучасний волейбол характеризується потужними силовими подачами м'яча в стрибку. Швидкість польоту м'яча під час виконання таких подач сягає 115–120 км/год. Техніка виконання цієї рухової дії дещо схожа із технікою нападаючого удару з глибини майданчика. Силова подача м'яча в стрибку складається з п'яти фаз: підкидання м'яча, розбігу, стрибка, удару по м'ячеві та приземлення.

Гравець розміщується на відстані чотирьох метрів (деколи й далі) від лицьової лінії у вихідному положенні права нога – попереду, м'яч знаходиться на дещо зігнутій витягнутій правій руці (деякі гравці (правші) використовують ліву руку або підкидають м'яч двома руками) на рівні грудей (рис. 39).

Рис. 39 Вихідне положення під час підготовки до виконання силової подачі м'яча в стрибку

Виконавши підкидання м'яча на відстань до трьох метрів із поступовим обертанням, гравець виконує короткий крок лівою ногою, широкий стрибковий крок правою ногою з п'ятки на носок, приставляє ліву ногу дещо попереду правої. Одночасно з цим, відводить обидві руки для замаху й згинається вперед. За рахунок активного розгинання м'язів гомілкостопів, колінного суглоба, тулуба та маху руками гравець вистрибує вверх (рис. 40).

Рис. 40 Положення рук під час виконання силової подачі м'яча в стрибку

Ліва рука залишається на рівні лівого плеча, права відводиться вверх-назад за голову, при цьому гравець прогинається в спині й дещо згинає ноги у колінних суглобах (рис. 41).

Виконуючи удар по м'ячу, волейболіст випрямляє руку в ліктьовому суглобі, зустрічаючись із м'ячем у найвищій точці

стрибка; ударний рух виконує кистю надаючи м'ячеві обертального руху вперед (для того, щоб м'яч був спрямований через сітку), при цьому активно використовує м'язи спини та живота (рис. 41). Приземлення, зазвичай, відбувається в межах волейбольного майданчика на дві ноги.

Рис. 41 Силова подача м'яча в стрибку

3.10.2. Методика навчання техніки силової подачі м'яча в стрибку

Особливістю вивчення силової подачі м'яча в стрибку є те, що ця рухова дія схожа за своєю смисловою структурою до нападаючого удару. Тому вивчення техніки силової подачі м'яча у стрибку можливе лише за однієї умови – оволодіння технікою нападаючих ударів.

Початковий етап навчання передбачає як опосередкований показ, так і використання сучасних інформаційних технологій (перегляд фото, відео матеріалів виконання рухової дії провідними волейболістами світу).

Вправи, які допомагають вивчати техніку силової подачі м'яча у стрибку, треба підбирати з урахуванням рівня їхньої координаційної складності. Доцільним на початковому етапі є використання технічних пристроїв, які утримують м'яч у безопорному положенні. Це насамперед дасть змогу гравцям повністю сконцентрувати свою увагу лише на розбігу й виході на м'яч.

Вивчення техніки підкидання м'яча також відіграє провідну роль, адже у разі неправильного підкидання гравцеві не вдасться виконати технічний елемент. Отже, початковий етап навчання власне передбачає багаторазове підкидання й вивчення та вдосконалення техніки виходу на м'яч.

Наступний етап необхідно присвятити удару по м'ячеві. Звернути увагу гравців на те, що удар повинен виконуватися накатом у неповну силу. На цьому етапі використовують вправи різного характеру: від виконання силової подачі м'яча з майданчика по прямій або по діагоналі – до виконання рухової дії з місця подачі.

Процес удосконалення характеризується багаторазовими повторюваннями та контролем за виконанням силової подачі м'яча у стрибку під час тренувань, навчально-тренувальних ігор і змагань.

Необхідно зазначити, що лише за умови досконалого володіння технікою всіх різновидів подач та нападаючих ударів можна переходити до вивчення техніки силової подачі м'яча в стрибку.

Типові помилки під час вивчення техніки силової подачі м'яча у стрибку

Підготовча фаза:

1. Неправильне вихідне положення.
2. Рука з м'ячем перед підкиданням низько.
3. Підкидання виконується високо.
4. Підкидання виконується низько.
5. Підкидання виконується неточно.
6. Ранній розбіг.
7. Пізній розбіг.

Робоча фаза:

1. Ліва нога приставляється пізно.
2. Ліва нога приставляється близько біля правої.
3. Руки не допомагають стрибку.
4. Низька швидкість маху руками.
5. Корпус нахилений уліво.
6. Рука завалена уліво.
7. Лікоть низько.
8. Пальці розведені.
9. Великий палець не відведений у сторону.

Заключна фаза:

1. Приземлення на одну ногу.
2. Жорстке приземлення.
3. Приземлення на прямі ноги.
4. Гравець не готовий до наступних дій.

Орієнтовні вправи для вивчення та вдосконалення техніки силової подачі м'яча в стрибку

1. Розповідь за схемою. Вихідне положення – фаза, яка передує заключному зусиллю – заключне зусилля – вихідне положення.

2. Взірцевий показ учителем фізичної культури.

3. Імітація.

4. Кидки набивного м'яча (0,5 кг) різними способами (правою рукою, лівою рукою, двома руками з-за голови, двома руками від грудей). Гравці розміщуються на відстані 18 м один від одного. При кидку двома руками з-за голови особливу увагу звертають на роботу м'язів живота.

5. Кидок набивного м'яча з трьох кроків з відстані шести метрів від середньої лінії. Виконують розбіг та кидок набивного м'яча через сітку, акцентуючи увагу на фінальному зусиллі кисті.

6. Те саме, що і вправа 5, але відстань збільшують до восьми метрів.

7. Те саме, що і вправа 5, але з місця подачі (відстань до лицьової лінії 3 – 4 метри).

8. Підкидання м'яча. Гравці розміщуються у двох шеренгах, одна на лицьовій лінії, інша на відстані чотирьох метрів від неї. Останні виконують підкидання м'яча (використовуючи методичні вказівки, які наведені вище) зі зворотним обертанням так, щоб по траєкторії м'ячі були спрямовані на своїх партнерів.

9. Силова подача м'яча у стрибку з відстані шести метрів від лицьової лінії. Гравці розміщуються парами на відстані дванадцяти метрів. Одна з шеренг виконує силову подачу м'яча у стрибку, інша приймає її над собою.

10. Те саме, що і вправа 9, але відстань збільшити до восьми метрів.

11. Те саме, що і вправа 10, але з місця подачі. Після подачі прискоритися до лінії нападу й виконати імітацію прийому-передачі м'яча двома руками знизу.

12. Те саме, що і вправа 11, але після подачі прискоритися до лінії нападу й виконати імітацію передачі м'яча двома руками зверху.

13. Те саме, що і вправа 11, але після подачі прискоритися до лінії нападу й виконати переднє падіння.

14. Гравці розміщуються в чотирьох колонах. Після виконання силової подачі м'яча у стрибку по прямій здійснюють переміщення за часовою стрілкою.

15. Те саме, що і вправа 14, але подачу виконувати по діагоналі.

3.11. Прямий нападаючий удар

3.11.1. Аналіз техніки прямого нападаючого удару

Прямий нападаючий удар – найбільш ефективний засіб завершення атакуючих дій команди. За напрямом атаки розрізняють такі нападаючі удари:

- напрям польоту м'яча відповідає напряму розбігу (стрибка) гравця;
- удари з переводом, коли відповідні параметри не збігаються.

За швидкістю польоту м'яча розрізняють силові, кистьові та обманні нападаючі удари. За технікою виконання нападаючі удари поділяють на прямі (лицем до сітки) та бокові (боком до сітки).

Прямий нападаючий удар має чотири фази (розбіг, стрибок, удар по м'ячу, приземлення), кожна з яких складається з мікрофаз.

У фазі розбігу волейболіст вирішує два основних завдання: досягнення найбільшої висоти стрибка та максимальної його точності відносно швидкості (траєкторій) польоту м'яча. За своєю ритмічною структурою розбіг поділяють на мікрофази: початок, середину та стрибок. У початковій мікрофазі розбігу з метою визначення характеру польоту м'яча (напрям і траєкторія) волейболіст виконує один-два кроки у повільному темпі. В мікрофазі (середина) він визначає траєкторію польоту та коректує свій напрям та швидкість розбігу.

У другій фазі – стрибку – гравець виконує широкий біговий крок правою ногою з п'ятки на носок, ліву ногу приставляє до правої, руки відводить назад. Ноги згинаються в колінах, а тулуб у тазобедрених суглобах. Потім руки роблять мах уперед-вверх, ноги розгинаються в усіх суглобах і відриваються від опори, тіло набуває вертикального злету з незначним нахилом тулуба вперед. Одночасно зі злетом гравець виконує замах правою рукою вверх-назад, ліва рука затримує рух на рівні плеча. Тулуб прогинається у грудному та поперековому відділах хребта, ноги дещо згинаються в колінах. Важливо, щоб кисть руки, яка виконує удар, заносилась не за голову, а була над плечем, вище плеча також повинен бути і лікоть.

У третій фазі – ударі по м'ячу – права рука випрямляється в ліктьовому суглобі, витягується вперед-вверх. Удар виконується різким, послідовним скороченням м'язів живота, грудей та руки. При цьому кисть руки, яка виконує удар, накладається на м'яч позаду-зверху в природному стані напруги. Цей стан обумовлений тактичними завданнями атаки та буде збільшуватися в сторону напруги при необхідності підвищення точності удару. Вірний ударний рух кисті – основа успіху щодо техніки нападаючого удару. Він повинен виконуватися навколо вертикальної осі. На початковому етапі навчання та вдосконалення техніки нападаючих ударів

особливу увагу приділяють не силі удару, а його своєчасності й напряму.

У четвертій фазі гравець приземляється на зігнуті ноги, що попереджує опорно-руховий апарат від травм та дозволяє одразу перейти до наступних дій (рис. 42, 43, 44).

Рис. 42 Нападаючий удар «в хід»

Рис. 43 Фаза удару по м'ячу під час виконання нападаючого удару

Рис. 44 Нападаючий удар з переводом вправо

В успішному завершенні взаємодій команди є недостатнім використання лише прямого нападаючого удару. Тому все найбільше значення в сучасному волейболі мають удари з переводом м'яча.

При ударах з переводом розбіг, стрибок та замах виконуються як при прямому нападаючому ударі. Особливості техніки складають: невеликий поворот тулуба в сторону удару та нанесення удару по м'ячеві зверху-позаду-справа. При переводі вправо тулуб розпочинає поворот одразу після відштовхування, а потім його дещо нахиляють уліво, ліве плече відводять від сітки.

При ударах з переводом без повороту тулуба рух тулуба в сторону мало виражений. Основне значення має нанесення удару по м'ячеві кистю зверху-справа (зліва) (рис.45).

Рис. 45 Нападаючий удар з переводом у ліво

3.11.2. Методика навчання техніки прямого нападаючого удару

Нападаючі удари вивчають у такій послідовності: прямий нападаючий удар по ходу, нападаючий удар з переводом уліво, нападаючий удар з переводом управо.

Перед вивченням нападаючих ударів повинні бути засвоєні стрибки і верхня пряма подача. Стрибки для нападаючого удару вивчають разом. Звертають увагу на широкий крок правою ногою та перекат з п'ятки на носок лівої та правої ноги. Також звертають увагу на пружність при відштовхуванні: ноги повинні працювати як пружини, згинаючись та розгинаючись без паузи. З цією метою використовують різні стрибки: через скакалку, настрибування на предмети різної висоти, серійні стрибки через перешкоду.

Потім вивчають ударний рух. Корисно повторити підвідні вправи з метанням м'яча однією та двома руками, які використовують під час навчання верхньої прямої подачі. Надалі використовують кидки набивних чи тенісних м'ячів. Вони дозволяють виправляти недоліки в стрибку, вдосконалюючи його та положення руки при ударі. Такі вправи слід проводити парами.

Удар по м'ячеві навчають у положенні стоячи, розміщуючись парами чи біля стінки. Особливу увагу звертають на вихідне положення, підкидання м'яча. Бажано, щоб гравці виконували підкидання м'яча двома руками на висоту до 1,5 м.

Після засвоєння цих вправ можна переходити до вивчення прямого нападаючого удару після передачі вздовж сітки; передача на удар повинна бути приблизно на відстані півметра від сітки. Краще, якщо передачу виконує тренер. Надалі нападаючий удар виконують з усіх зон нападу після різних за висотою і напрямом передач.

Особливу увагу варто приділяти нападаючим ударам по м'ячеві, який знаходиться далеко від сітки. Це важливий засіб боротьби зі щільним блоком.

Нападаючі удари з переводом вивчають на тлі вдосконалення прямого нападаючого удару по ходу. Спочатку гравців знайомлять з нападаючим ударом з переводом управо, потім – уліво. Засвоєнню цих ударів сприяють наступні вправи:

- кидки тенісного м'яча вправо, вліво;
- кидки набивного м'яча вправо, вліво;
- нападаючий удар зі свого підкидання з переводом управо, вліво;
- нападаючі удари з переводом з передач уздовж сітки.

Засвоєнню нападаючих ударів з переводом сприяє також і відповідна організація. Так кидки тенісного, набивного м'ячів та нападаючі удари з переводом уліво краще виконувати з четвертої, третьої зон, а кидки та удари з переводом управо – з другої, третьої зон.

Типові помилки під час вивчення техніки прямого нападаючого удару

Помилки під час розбігу:

1. Недостатня довжина розбігу.
2. Низька швидкість розбігу.
3. Кількість кроків не відповідає відстані.
4. Ранній розбіг.
5. Пізній розбіг.

Підготовча фаза:

1. Настрибування на носки.
2. Занадто високе настрибування.
3. Ліва нога приставляється пізно.
4. Ліва нога приставляється близько біля правої.
5. Настрибування боком.
6. Руки не допомагають стрибку.
7. Низька швидкість маху руками.
8. Корпус нахилений уліво.
9. Рука «завалена» уліво.
10. Лікоть низько.
11. Кисть не закріплена при замаху.
12. Пальці розведені.
13. Великий палець не відведений у сторону.

Основна фаза:

1. При ударі лікоть не «посилається» вперед.
2. Удар зігнутою рукою.
3. Недопрацьовують передпліччя та кисть.
4. Недостатня швидкість руки під час удару.
5. Удар дещо пізніше за ритмом.
6. Втрата висоти удару при переводі.
7. При ударах з переводом кисть недостатньо накриває м'яч.
8. При ударі поверх блоку недостатній накат.
9. Удар через найсильнішого блокуючого гравця.
10. Удар в зону найсильнішого захисника.
11. Удар у захисника.
12. Напад без урахування обставин.
13. Відказ від виконання удару через складні обставини.
14. Не обґрунтований ризик при виборі нападаючих дій.

Заключна фаза:

1. Лікоть руки, що виконує удар, опускається швидше за кисть.
2. При переводі праворуч без повороту тулуба, після удару кисть назовні.
3. Приземлення на одну ногу.
4. Жорстке приземлення.
5. Приземлення на прямі ноги.
6. Гравець не готовий до наступних дій.

Орієнтовні вправи для вивчення та вдосконалення техніки прямого нападаючого удару

1. Розповідь за схемою. Вихідне положення – фаза, яка передує заключному зусиллю – заключне зусилля – вихідне положення.

2. Взірцевий показ учителем фізичної культури.

3. Кидки набивного м'яча різними способами (правою рукою, лівою рукою, двома руками з-за голови, двома руками від грудей). Гравці розміщуються на відстані 9 м один від одного. Кидки правою та лівою руками виконують прямою рукою. При кидку двома руками з-за голови особливу увагу звертають на роботу м'язів живота.

4. Вивчення техніки розбігу. Гравці розміщуються на лінії нападу на відстані 1 м один від одного. Виконують широкий крок правою ногою, ставлячи її з п'ятки на носок, приставляють ліву ногу на відстані 20 – 30 см попереду, після чого виконують стрибок.

5. Те саме, але добавляють рух руками.

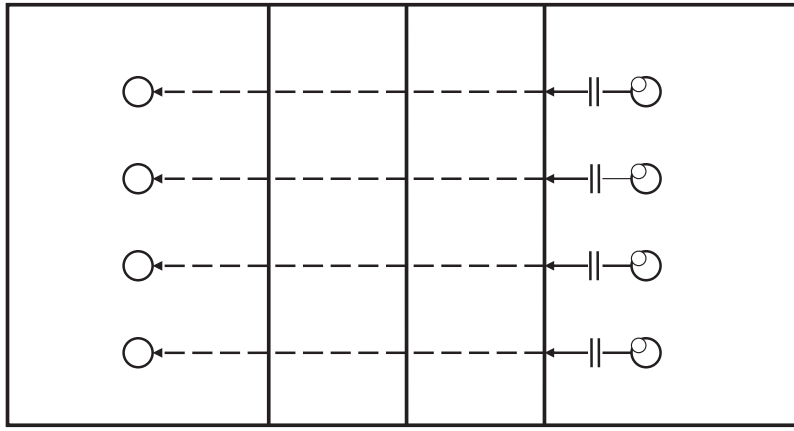


Рис. 46 Кидок набивного м'яча з двох кроків із-за лінії нападу

6. Кидок набивного м'яча з двох кроків із-за лінії нападу. Гравці розміщуються на відстані 3 м від лінії нападу. Виконують розбіг та кидок набивного м'яча через сітку, акцентуючи увагу на фінальному зусиллі кисті (рис. 46).

7. Те саме, що і вправа 6, але нападаючий удар виконують з передньої лінії.

8. Кидок набивного м'яча з двох кроків. Гравці розміщуються у двох колонах у 4 зоні по різні сторони сітки. Виконуючи розбіг з ауту, здійснюють кидок по діагоналі у 5 зону, після чого стають у кінець своєї колони (рис. 47)

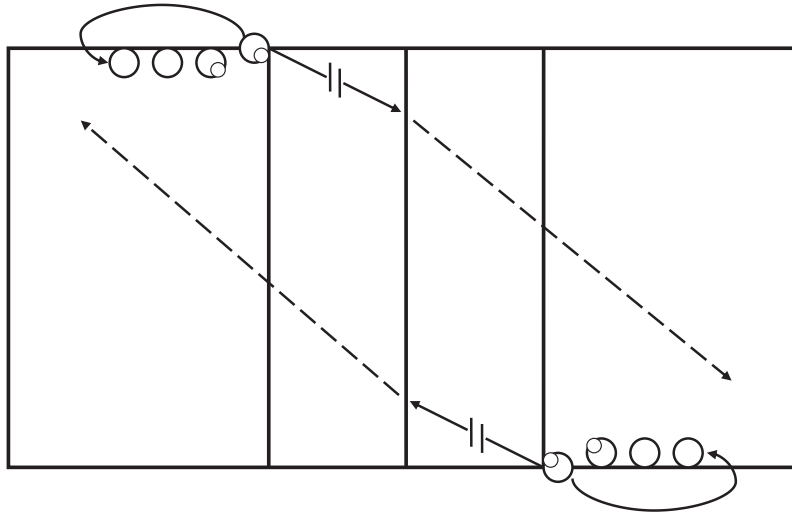


Рис. 47 Кидок набивного м'яча з двох кроків «в хід» із 4-ї зони

9. Те саме, що вправа 8, але нападаючий удар виконують з 2 зони.

10. Те саме, що і вправа 8, але кидок м'яча виконують по лінії у 1 зону.

11. Те саме, що і вправа 9, але кидок м'яча виконують по лінії у 5 зону.

12. Нападаючий удар у майданчик з місця. Гравці розміщуються на відстані 9м один від одного; підкинувши м'яч на висоту до 2 м, виконують кистьовий нападаючий удар у майданчик.

13. Нападаючий удар у майданчик з розбігу. Гравці розміщуються парами на відстані 4–5 м від стіни. Один з гравців підкидає м'яч на висоту до 4 м., інший, виконуючи розбіг з двох кроків, здійснює нападаючий удар у майданчик. М'яч, який відскочив від стіни, ловить гравець, який підкидав м'яч.

14. Прямий нападаючий удар через сітку з 4 зони. Гравці розміщуються двома колонами по різні боки сітки в 4 зоні. В 3 зоні розміщується гравець, який підкидатиме м'ячі. Перші гравці в колоні віддають м'яч розігрувальному, який підкидає м'яч на висоту до 3 м, нападаючий виконує атаку через сітку.

15. Те саме, що і вправа 14, але нападаючий удар виконують з 2 зони.

16. Те саме, що і вправа 14, але нападаючий виконує передачу м'яча двома руками зверху на гравця, що виконує другу передачу, натомість розігрувальний здійснює подачу на нападаючий удар (рис. 48).

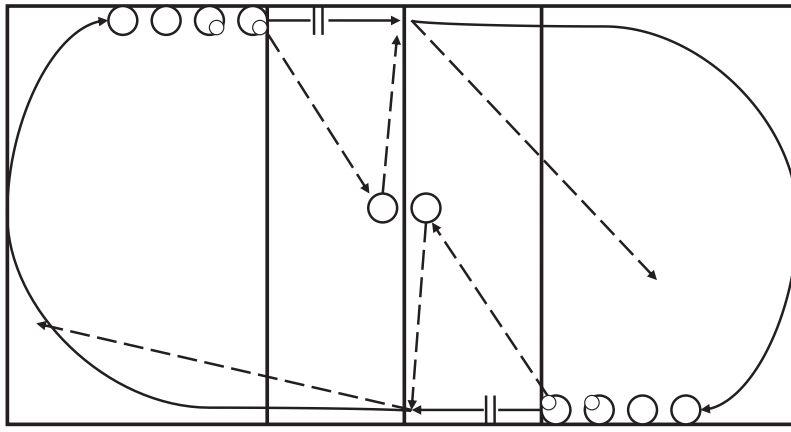


Рис. 48 Прямий нападаючий удар який виконується «в хід»

17. Те саме, що і вправа 16, але нападаючий удар виконують з 2 зони.

18. Те саме, що і вправа 16, але з грою у захисті. Виконавши передачу на розігрувального, нападаючий здійснює захист 4 зони, розігрувальний виконує нападаючий удар (накат, обманний нападаючий удар) в нападаючого, який повинен прийняти цей м'яч та довести його до розігрувального і лише після цього розпочинати атаку (рис. 49).

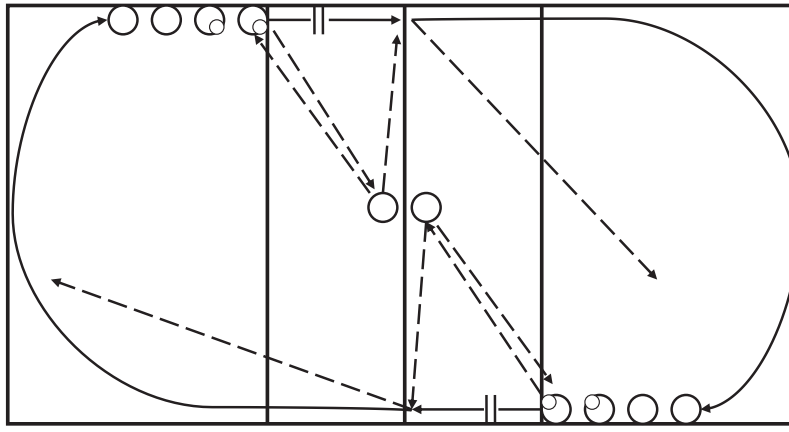


Рис. 49 Нападаючий удар «в хід» після гри у захисті

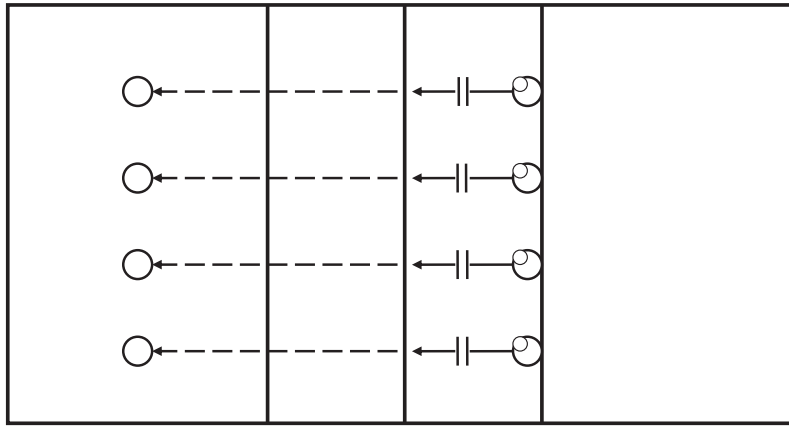


Рис. 50 Нападаючий удар з власного підкидання

19. Нападаючий удар з власного підкидання. Гравці розміщуються на лінії нападу з м'ячами в руках, виконують підкидання м'яча на сітку, розбіг та нападаючий удар. М'яч підкидають на висоту до 3–4 м (рис. 50).

20. Нападаючий удар з середніх передач. Гравці розміщуються в колоні; здійснивши передачу розігрувальному, виконують нападаючий удар з середньої передачі. Розігрувальний виконує передачу на нападаючий удар 1 м над сіткою. Після нападаючого удару прискорюються і здійснюють переднє падіння в 5 зоні (рис. 51).

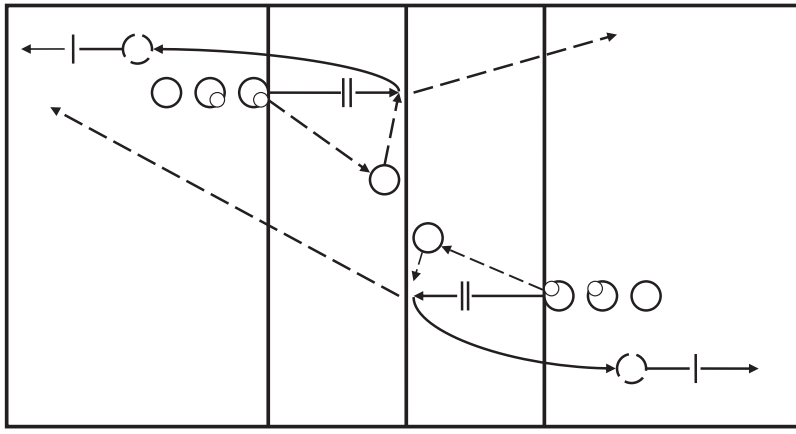


Рис. 51 Нападаючий удар «в хід» або «по лінії» із середніх передач

3.12. Блокування

3.12.1. Аналіз техніки блокування

Прийом гри, який застосовують для протидії щодо атакуючих ударів суперника. З технічної точки зору це один з найскладніших технічних прийомів. Оволодіння блокуванням на високому рівні озброює гравця додатковою грізною зброєю – контратакою, здатною не тільки перешкоджати шляху польоту м'яча над сіткою після атакуючих дій суперника, але й активно впливати на виграш очка, партії та матчу в цілому.

Блокування може виконуватись одним гравцем (одиночне) (рис. 52), двома (рис. 53) або трьома (рис. 54, 55) (групове) у стрибку з місця та після переміщення.

Рис. 52 Одиночний (індивідуальний) блок

Рис. 53 Груповий (подвійний) блок

Під час блокування гравець розміщується безпосередньо біля сітки у високій стійці, руки на рівні плечей, стопи паралельно. Гравець другої зони (крайній блокуючий) обирає місце залежно від передачі на нападаючий удар у зону чотири; він повинен розміститися так, щоб його права рука була навпроти правої руки суперника. Гравець четвертої зони (крайній блокуючий) розміщується так, щоб його ліва рука була навпроти лівої руки суперника. Гравець третьої зони виконує блокування нападаючих ударів у центрі сітки, а також переміщуючись приставним кроком, бігом або стрибком, здійснює блокування в другій та четвертій зонах.

Рис. 54 Груповий (потрійний) блок

Рис. 55 Груповий (потрійний) блок

Перед стрибком гравець підсідає та вистрибує вверх, розгинає руки в ліктьових суглобах і піднімає їх над сіткою. Кисті рук дещо напружені, пальці широко розставлені. В момент удару по м'ячеві кисті максимально наближують до м'яча та активно згинають у променезап'ясних суглобах для того, щоб амортизувати удар і спрямувати м'яч уперед-униз на майданчик суперника. Для того, щоб м'яч не попав в обличчя, необхідно, щоб передпліччя були розведені не широко (рис. 53).

При блокуванні нападаючих ударів на краях сітки та при спробі суперника виконати удар по блоці з метою відскоку м'яча в аут, долонь руки, ближчої до краю, повертають усередину так, щоб при ударі в блок м'яч відскочив на майданчик суперника.

Складність техніки блокування обумовлена трьома основними факторами: високим стрибком з місця або після переміщення, вибором місця та часу виносу рук над сіткою.

3.12.2. Методика навчання техніки блокування

Розпочинаючи вивчати блокування слід, звернути увагу гравців на вибір місця, оскільки лише за умови вірного вихідного положення та розміщення можливий варіант успішного здійснення блокування. На початковому етапі навчання гравців зважають на одиночне блокування на місці. Важливим моментом техніки блокування є перенесення рук на сторону суперника; на цьому етапі навчання застосовують знижену сітку та розміщення гравців на спеціальних підставках. Коли гравці оволоділи технікою перенесення рук на сторону суперника, можна виконувати блокування, вистрибуючи з місця. Слід звернути увагу гравців на вихідне положення: ноги дещо зігнуті в колінних суглобах, руки зігнуті в ліктьових суглобах, пальці кистей рук широко розставлені. Лише після прийняття вірного вихідного положення можна виконувати стрибок.

Після того, як гравці засвоїли блокування з місця, розпочинають вивчати блокування після переміщення приставним та подвійним кроком ліворуч, праворуч. Ці стрибки варто виконувати з паузою (переміщення у вихідне положення – пауза – стрибок

уверх). Особливу увагу звертають на узгоджену роботу рук і ніг та наступний стрибок з махом руками перед собою за скороченою амплітудою. Потім увагу акцентують на виборі місця для стрибка (вправи виконуються без нападаючого удару). Також важливо навчити блокуючих стежити за діями нападаючого: за напрямом і швидкістю його розбігу, характером рухів тулубом, руки та кисті. Момент відштовхування блокуючий обирає залежно від траєкторії польоту м'яча (в момент нападаючого удару потрібно бути у верхній точці стрибка), а також від росту та висоти стрибка нападаючого (чим вищий нападаючий, тим раніше повинен вистрибувати блокуючий). Паралельно з вивченням вибору місця для стрибка вдосконалюють вірну постановку рук.

Надалі вдосконалення техніки блокування треба поєднувати з нападаючими ударами та з захисними діями на задній лінії.

Групове блокування з місця не є складним для волейболістів, які оволоділи одиночним блокуванням, потрібна тільки деяка узгодженість їх дій. Натомість важким для гравців є групове блокування після переміщення, успіх якого в основному залежить від узгодженості дій партнерів, вірної техніки переміщення та відмінної фізичної підготовки. У цьому випадку корисно виконувати стрибки після переміщення приставним чи подвійним кроком парами, серії таких стрибків біля сітки, стрибки після переміщення партнерів на зустріч один одному, а також поєднання цих стрибків з нападаючими ударами. Техніку одиночного та групового блокування вдосконалюють під час навчальних ігор.

Типові помилки, які виникають під час навчання техніки блокування

Підготовка і переміщення:

1. Гравець стоїть далеко від сітки.
2. Гравець стоїть близько від сітки.
3. Гравець стоїть далеко від антени.
4. Гравець стоїть далеко від місця атаки.

5. Гравець неуважно стежить за розігрувальним гравцем суперника.

6. Недостатньо зігнуті ноги.

7. Близько розміщені ступні ніг.

8. Гравець стоїть боком до сітки.

9. При переміщенні ноги не достатньо зігнуті.

10. При переміщенні розвернуті стопи ніг і корпус.

11. Пізній старт.

12. Ранній старт.

13. Низька швидкість переміщення.

14. Руки перед стрибком опущені.

15. Блокуючі неправильно обрали місце щодо розбігу нападаючого та передачі.

16. Стрибок на блок виконують не синхронно.

Підготовча фаза:

1. Під час стрибка стопи розвернуті в сторону переміщення.

2. При стрибку ноги недостатньо зігнуті.

3. Пізній стрибок.

4. Ранній стрибок.

5. Стрибок у довжину (на сітку).

6. Стрибок у сторону.

Основна фаза:

1. Руки виносяться з-за голови.

2. У момент постановки блоку руки розслаблені.

3. Руки зігнуті в ліктях.

4. Широка постановка рук.

5. Вузька постановка рук.

6. Плечі недостатньо натягнуті.

7. Живіт виставлений уперед.

8. Опущена голова.

9. Закриті очі.

10. Крайні блокуючі зон 2 та 4 не розвертають долонь відповідно до лівої та правої руки у майданчик.

11. Стрибок на блок виконують не синхронно.

12. Кисті розслаблені.

13. Великі пальці виставлені вперед.

14. Руки не розвернуті в шосту зону.

15. Основний блокуючий не пристроївся до крайніх блокуючих.

16. Гравці перекривають один одного.

Заключна фаза:

1. Приземлення на прямі ноги.

2. Жорстке приземлення.

3. Гравець не готовий до наступних дій.

Орієнтовні вправи для вивчення та вдосконалення техніки блокування

1. Розповідь за схемою. Вихідне положення – фаза, яка передує заключному зусиллю – заключне зусилля – вихідне положення.

2. Взірцевий показ учителем фізичної культури.

3. Виконання блокування біля стіни. Гравці розташовують на відстані 0,5 м від стіни, з напівприсіду вистрибують та виконують блокування біля стіни, при цьому торкнувшись стіни, дещо відштовхуються від неї кистями. Доцільно використовувати надалі у цій вправі на стіні накреслену лінію або сітку, висота якої відповідає висоті чоловічої та жіночої сітки.

4. Те саме, що і вправа 3, але з переміщенням та парами. Після двох-трьох приставних кроків праворуч виконують блокування, але при переміщенні вихідного положення не змінювати (переміщення виконують у високій стійці, руки зігнуті в ліктьових суглобах знаходяться на рівні обличчя, пальці кистей рук широко розставлені).

5. Те саме, що і вправа 4, але біля сітки. Гравці розміщуються один навпроти одного в 2, 3 та 4 зонах. Домовившись між собою завчасно в яку сторону розпочинати вправу, виконують блокування одночасно, переміщуючись на два, три кроки праворуч та ліворуч (рис. 56).

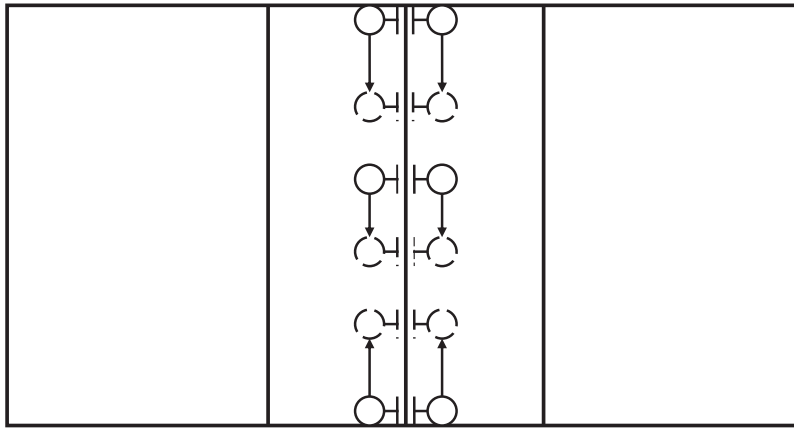


Рис. 56 Імітація одиночного блокування у парах через сітку з переміщення праворуч, ліворуч

6. Імітація блокування в 2, 3 та 4 зонах. Гравці розташовуються колонами один навпроти одного в 2 та 4 зонах. Вправу розпочинають перші гравці, одночасно виконуючи блокування в 2, 3 та 4 зонах. Переміщення виконують приставним кроком, а блокування після повної зупинки; вистрибнувши на блок, намагаються одночасно торкнутися долонями рук один одного (рис. 57).

7. Блокування набивного м'яча, якого підкинув партнер. Гравці розміщуються в шерензі під кутом один навпроти одного, одна з шеренг розміщується на підвищенні (стільці, тумби), набивні м'ячі у гравців навпроти. Набивний м'яч підкидають так, щоб він «зависав» над верхнім краєм сітки; блокуючі переносять руки на другий бік сітки і виконують блокування цих м'ячів (рис. 58).

8. Те саме, що і вправа 3, але гравці, які підкидають м'яч, виконують кидки в сторони.

9. Блокування набивного м'яча, якого підкинув партнер. Гравці розміщуються в шерензі один напроти одного і підкидають набивні м'ячі так, щоб вони «зависали» над верхнім краєм сітки. Блокуючі з вихідного положення (ноги напівзігнуті на ширині плечей, руки зігнуті у ліктьових суглобах, пальці кистей рук широко розставленні) вистрибують уверх, переносячи передпліччя на іншу

сторону майданчика, і виконують блокування цих м'ячів (згинаючи кисті у променевозап'ястних суглобах, спрямовують м'яч до низу).

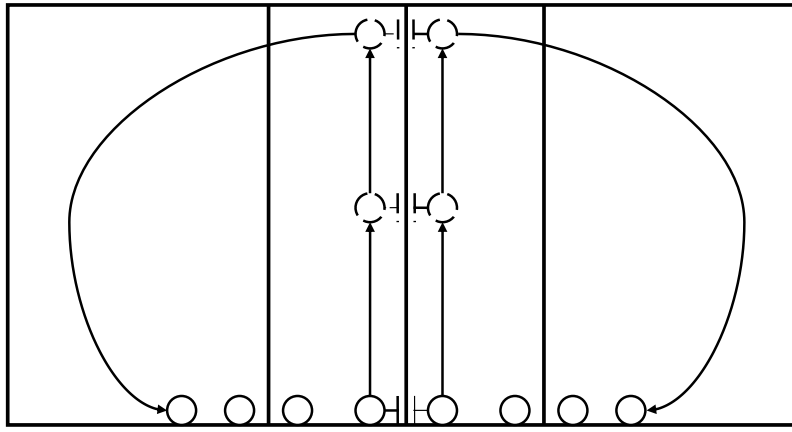


Рис. 57 Імітація блокування у 2-й, 3-й та 4-й зонах із переміщенням

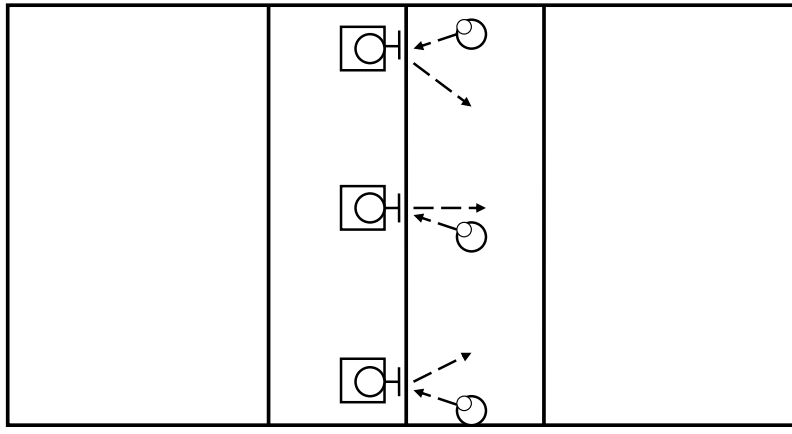


Рис. 58 Блокування набивного м'яча якого підкинув партнер

10. Те саме, що і вправа 5, але гравці, які підкидають м'яч, виконують кидки в сторони.

11. Блокування набивного м'яча, якого кинув партнер, імітуючи нападаючий удар. Гравці розміщуються в шерензі, одна з шеренг біля сітки на відстані 0,5 м , а інша на лінії нападу. Гравці шеренги, яка розміщується на лінії нападу, виконують розбіг, як при нападаючому ударі, кидок м'яча в руки партнера (блокуючого). Блокуючі, готуючись до стрибка, стежать за «своїм» нападаючим та вистрибують на блок на мить пізніше. Нападаючі, виконавши кидок, відхиляють голову в сторону. На початковому етапі навчання кидок виконують в долоні, поступово силу кидка збільшують. Блокуючі повинні страхувати обличчя, в останній момент зводячи передпліччя рук (рис. 59).

12. Блокування нападаючих ударів гравцями, які стоять на підвищенні. Одна з груп гравців розміщується в 4 зоні, гравець, що виконує другу передачу під сіткою у 3 зоні. На іншій стороні майданчика на підвищенні (стільці, тумби) в 2 зоні розміщуються блокуючі 2 та 3 зон. Вправу розпочинають по черзі гравці 4 зони; виконавши передачу на розігрувального виконують розбіг та нападаючий удар. На початковому етапі навчання за вказівкою викладача нападаючі удари виконують у блок, щоб блокуючі «відчули» момент згинання кистей рук у променевозап'ясних суглобах та спрямовували м'яч у майданчик (рис. 60).

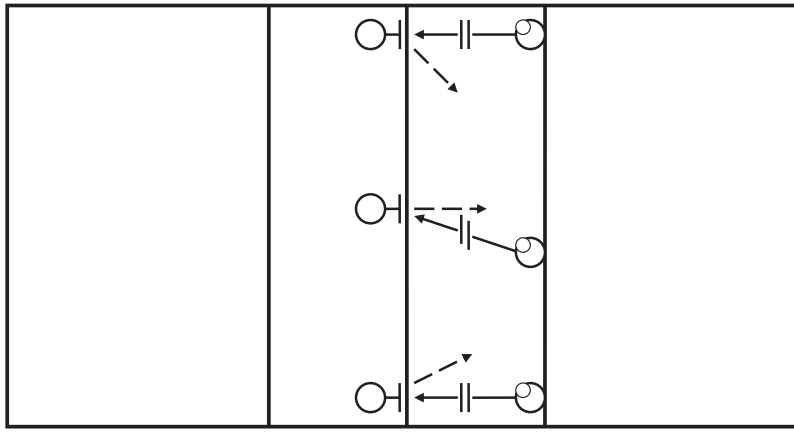


Рис. 59 Блокування набивного м'яча, якого кинув партнер імітуючи нападаючий удар

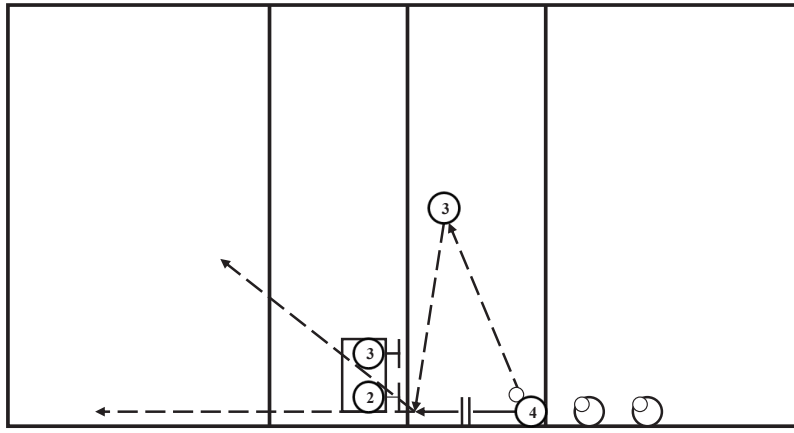


Рис. 60 Блокування нападаючих ударів гравцями, які розміщуються на підвищенні

13. Те саме, що і вправа 12, але нападаючі удари виконують з 2 зони, а блокування в 4 зоні.

14. Групове блокування нападаючих ударів у 2 зоні після переміщення. Гравці розміщуються наступним чином: розігрувальний гравець 3 зони під сіткою, група нападаючих у колоні в 2 зоні, гравець з м'ячами в 6 зоні та два блокуючих (один у 4 зоні, а інший у 3 зоні). Гравець 3 зони (центральний блокуючий) переміщується приставним кроком до 4 зони і разом з крайнім блокуючим блокує нападаючі удари з 2 зони (рис. 61).

15. Імітація блокування в 3, 2 та 4 зонах. Гравці розміщують у чотирьох колонах у 6 зоні (дві колони з однієї сторони, дві з іншої). Вправу розпочинають чотири перших гравці. Виконавши переднє падіння, підходять до сітки; виконують одночасно блокування в 3 зоні, після того парами (через сітку) рухаються відповідно до 2 та 4 зон, виконують блокування і залишаються крайніми блокуючими, тоді розпочинає вправу наступна четвірка, в 2 та 4 зонах разом з першою четвіркою організовують постановку групового блоку. Перша четвірка повертається на вихідну позицію, а друга четвірка займає їхнє місце (рис. 62).

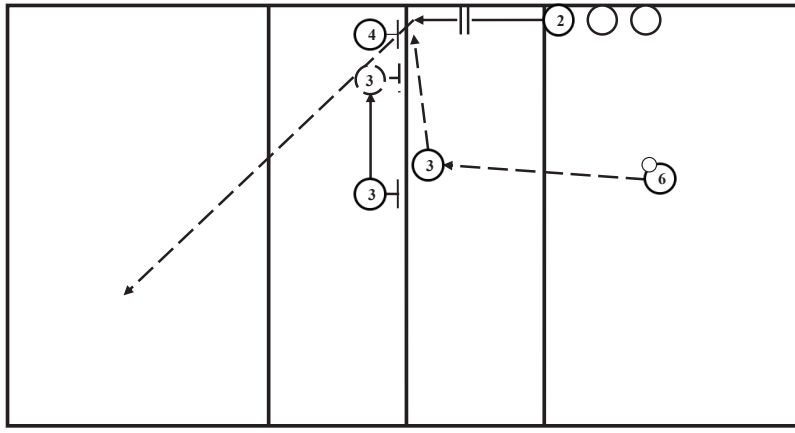


Рис. 61 Групове блокування нападаючих ударів після переміщення

16. Блокування нападаючих ударів, які виконуються з власного підкидання. Гравці розміщуються в шеренгах, одна – на лінії нападу, інша – під сіткою. Гравці, що стоять на лінії нападу, виконують нападаючі удари з власного підкидання, а гравці, які стоять під сіткою, намагаються заблокувати їх.

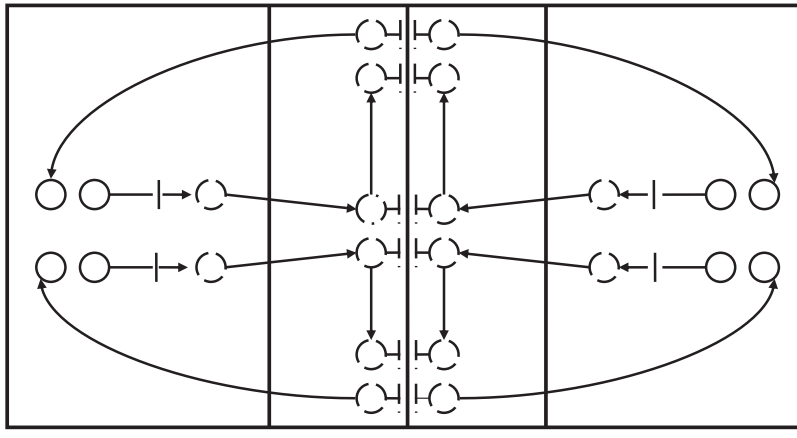


Рис. 62 Імітація групового (подвійного) блокування у 3-й, 4-й та 2-й зонах

17. Групове блокування прямих нападаючих ударів після переміщення. Декілька пар блокуючих розміщуються в 2 зоні. На іншій половині майданчика біля лінії нападу з інтервалом у 3 м розміщуються три пари гравців з м'ячами. Перший нападаючий 4 зони виконує нападаючий удар з власного підкидання, перша пара блокуючих виконує блокування. Потім вони переміщуються ліворуч уздовж сітки, щоб організувати блокування другого та третього нападаючого (рис. 63).

18. Блокування нападаючих ударів, які виконуються по діагоналі. Два блокуючих займають позицію біля сітки в зонах 2 та 4. На іншій половині майданчика дві групи по три гравці в кожній: нападаючі в зонах 4 та 2, один розігрувальний біля сітки і один гравець з м'ячами на відстані 3–4 метрів від сітки. Кожний нападаючий виконує нападаючий удар по діагоналі з передачі партнера, виконуючи розбіг при цьому з ауту. Блокуючий, оцінивши характер передачі і момент удару по м'ячеві, повинен своєчасно вистрибнути та здійснити блокування. За вказівкою викладача нападаючі повинні виконувати атаку в блок. Згодом самі блокуючі правильно обравши місце, повинні блокувати ці удари (рис. 64). При виконанні нападаючого удару з 4 зони блокуючий, який не бере участі

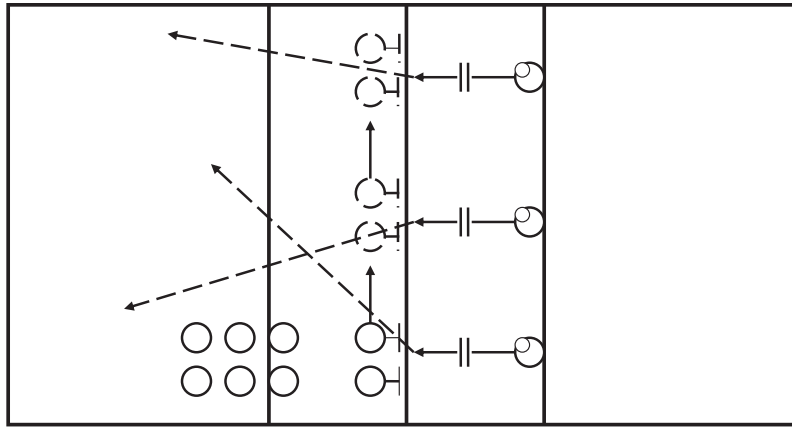


Рис. 63 Групове блокування прямих нападаючих ударів після переміщення

в блокуванні, повинен відтягуватися до лінії нападу та готуватися до прийому нападаючих ударів або обманних нападаючих ударів.

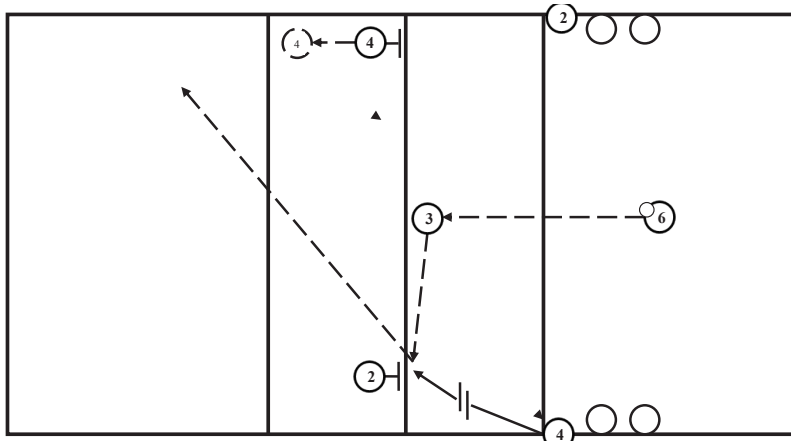


Рис. 64 Одиночне (індивідуальне) блокування нападаючих ударів, які виконуються по діагоналі

19. Блокування нападаючих ударів, які виконуються з коротких передач у 3 зоні. Блокуючий знаходиться біля сітки у 3 зоні, на протилежній стороні майданчика розміщується група гравців, яка складається з нападаючих, розігрувального та гравця з м'ячами. Блокуючому відомо напрям нападаючого удару, тому йому необхідно визначити момент початку стрибка та винести руки над сіткою, блокуючи цей удар (рис.65).

20. Групове блокування нападаючих ударів у різних напрямках. Блокуючі розміщуються у 2, 3, 4 зонах біля сітки. На протилежній стороні майданчика розміщується група гравців, яка складається з нападаючих (вони знаходяться в 2 та 4 зонах), гравця, що виконує другу передачу та гравця з м'ячами. Гравець з м'ячами доводить м'яч до розігрувального, а той виконує високу передачу до 4 та 2 зон. Крайні блокуючі повинні вірно обрати місце щодо розбігу нападаючого та передачі, а блокуючий 3 зони, уважно спостерігаючи за розігрувальний, повинен визначити, куди буде спрямована передача та, перемістившись приставним кроком, пристроїтися

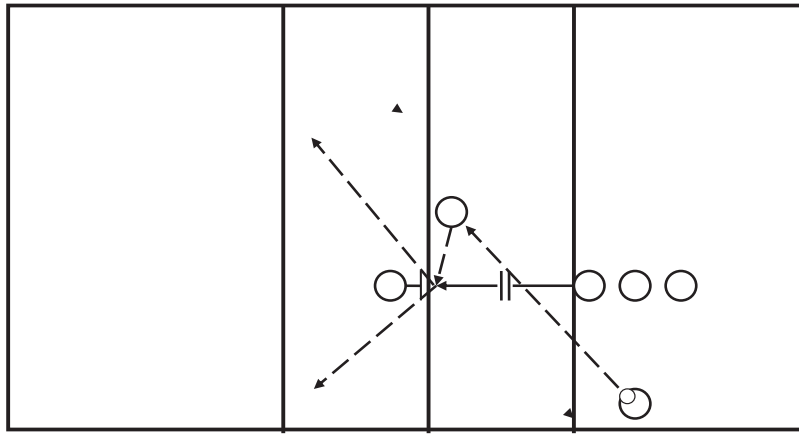


Рис. 65 Одиночне (індивідуальне) блокування нападаючих ударів, які виконуються із коротких передач у 3-й зоні

до крайнього блокуючого і одночасно вистрибнути на блок. На початковому етапі навчання нападаючі виконують атаку в блок, а згодом як по діагоналі, так і по лінії (рис. 66). Вільний від блоку блокуючий переходить до захисту.

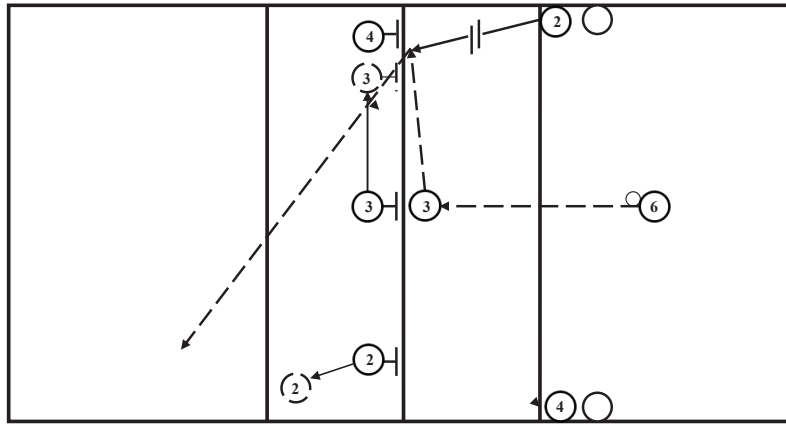


Рис. 66 Групове блокування нападаючих ударів після переміщення, які виконуються у різних напрямах

3.13. Переднє падіння

3.13.1. Аналіз техніки переднього падіння

Прийом м'яча двома чи однією рукою в падінні на руки з наступним ковзанням на грудях-животі переважно застосовується в чоловічому волейболі. Гравець з останнім кроком (як правило випад) посилає тулуб униз-уперед під кутом 25–30 градусів до майданчика. Підбивши м'яч двома руками знизу і в останній момент зігнувши їх у ліктьових суглобах або тильною стороною долоні в безопорному положенні, він витягує обидві руки вперед та, торкнувшись підлоги, згинає ноги в колінах, а руки в ліктьових суглобах, відштовхується назад – у сторону, сприяючи поступовому переходу тулуба в горизонтальне положення. Голову при цьому максимально відводить назад. Потрібно відмітити, що в окремих випадках при прийомі складних м'ячів і приземленні під гострим кутом (до 20 градусів) ударний рух можливий при торканні підлоги опорної ноги, а ковзання на грудях-животі-стегнах (рис. 67, 68).

Рис. 67 Переднє падіння

Рис. 68 Переднє падіння

3.13.2. Методика навчання техніки переднього падіння

Розпочинаючи вивчати цей технічний прийом, потрібно пояснити гравцям, що чим нижче до майданчика вони перемістять центр ваги тіла, тим ефективнішим буде виконання переднього падіння. Особливу увагу також потрібно звернути на те, щоб при початковому навчанні гравці були одягнені в еластичні футболки. На початковому етапі навчання застосовують підготовчі вправи: одночасне піднімання прямих рук та ніг, лежачи на підлозі та прогинаючись у спині, а також те саме, лише руки зігнуті в ліктьових суглобах і над.

Для того, щоб процес навчання був цікавим, і без травм, слід застосовувати наступні вправи. Розпочинати переднє падіння треба з його останньої фази – ковзання на грудях у положенні лежачи; у цій вправі увагу гравців звертають на те, що рух руками має бути

різким, при цьому слід прогнутися в спині, «відірвати» стегна від підлоги та підняти підборіддя. Наступною вправою може бути виконання ковзання на грудях, яке здійснюється поштовхом правої ноги з вихідного положення, стоячи на лівому коліні. Виконання переднього падіння після випаду на праву ногу застосовують після оволодіння попередніми вправами. Під час виконання цієї вправи необхідно звертати увагу гравців на те, щоб вони як найнижче зміщували центр ваги тіла, руками допомагали ковзанню. На наступному етапі навчання доцільно використовувати переміщення перед тим, як виконати падіння, акцентуючи увагу гравців на широкому кроці правою ногою. Далі застосовують підкидання волейбольного чи набивного м'ячів, які лежать на підлозі, та переднє падіння. Під час виконання даної вправи необхідно, щоб гравці виконували переміщення до м'яча немовби крадучись, і одночасно зміщували центр ваги власного тіла, зосереджуючись на тому, щоб права нога під час підкидання була на відстані 20-30 см від м'яча. Якщо цього не виконати, можливе болісне падіння. Підбивання м'яча двома руками знизу зі згинанням рук у ліктьових суглобах виконують лише тоді, коли м'яч знаходиться на відстані 30см від підлоги. Хотілося б зазначити, що існують методики навчання техніки переднього падіння з підбивання м'яча однією рукою, тильною стороною долоні, але переходити до вивчення цього технічного прийому потрібно лише після повного засвоєння підвивання м'яча двома руками. Якщо цей технічний елемент розпочинати вивчати дещо раніше, можливі варіанти травмування.

Сучасний волейбол характеризується високими ростовими показниками гравців. У зв'язку з цим волейболісти використовують свої ростові дані, дещо видозмінивши переднє падіння. Під час виконання переднього падіння права (ліва) рука виноситься вперед та підставляється під м'яч, що опускається. Це дає можливість діставати «мертві» м'ячі, які вже майже впали на майданчик. Навчання та вдосконалення цього технічного елемента можливе лише за умови вивчення та відмінного володіння підбиванням м'яча однією та двома руками знизу з наступним переднім падінням (рис. 69).

Рис. 69 Переднє падіння з витягнутою вперед рукою

Типові помилки, які виникають під час навчання техніки переднього падіння.

Підготовча фаза:

1. Гравець не виконує широкого кроку правою ногою.
2. Гравець не зміщує центру ваги тіла донизу.

Основна фаза:

1. Гравці підвивають м'яч, який знаходиться вище 30 см від поверхні майданчика.
2. При підбиванні м'яча двома руками знизу гравці не згинають руки в ліктьових суглобах.
3. При підбиванні м'яча однією рукою не виконують руху кисті до верху.

Заключна фаза:

1. Жорстко «вставляють» руки в підлогу.
2. Під час виконання падіння не прогинаються в поперековому та грудному відділах хребта.
3. Не піднімають підборіддя.
4. Після падіння не піднімають стегна.

Орієнтовні вправи для вивчення та вдосконалення техніки переднього падіння

1. Розповідь за схемою. Вихідне положення – фаза, яка передує заключному зусиллю – заключне зусилля – вихідне положення.

2. Взірцевий показ учителем фізичної культури.

3. Ковзання на грудях. Гравці розміщуються на лінії нападу у вихідному положенні лежачи на грудях. Руки знаходяться біля грудей, різким поштовхом кистей рук відштовхуються й одночасно піднімають стегна, прогинаються в спині та проїжджають на грудях. Після двох-трьох спроб повертаються у вихідне положення.

4. Те саме, що і вправа 3, але ковзання виконують із вихідного положення присіду, права нога попереду.

5. Те саме, що і вправа 3, але ковзання виконують після широкого випаду на праву ногу.

6. Підкидання волейбольного чи набивного м'ячів із наступним падінням на груди. Гравці розміщуються у дві шеренги одна біля сітки, інша на відстані 2 м від лінії нападу, м'ячі лежать на лінії нападу. Виконавши широкий випад на праву ногу та поставивши її біля м'яча, гравці підкидають м'яч двома руками знизу, згинаючи їх у ліктьових суглобах, своїм партнерам, які стоять під сіткою, та виконують переднє падіння, після чого повертаються у вихідне положення.

7. Виконання прийому м'яча двома руками знизу з наступним падінням на груди. Гравці розміщуються на лицьовій лінії, в кожного з них - м'яч. Підкинувши м'яч на відстань до 2 м, гравець переміщує центр ваги тіла донизу, крадеться за м'ячем і виконує підбивання та падіння. Підбивати м'яч потрібно тоді, коли він знаходиться на висоті до 30 см.

8. Виконання прийому м'яча двома руками знизу з наступним падінням на груди. Гравці розміщуються у дві шеренги: одна – біля сітки, інша – на відстані 4 м від лінії нападу; гравці шеренги, що знаходяться біля сітки, підкидають м'яч на висоту до 0,5 м на лінію нападу; гравці, що знаходяться на відстані 2 м від лінії нападу, повинні дістати цей м'яч у падінні (рис. 70).

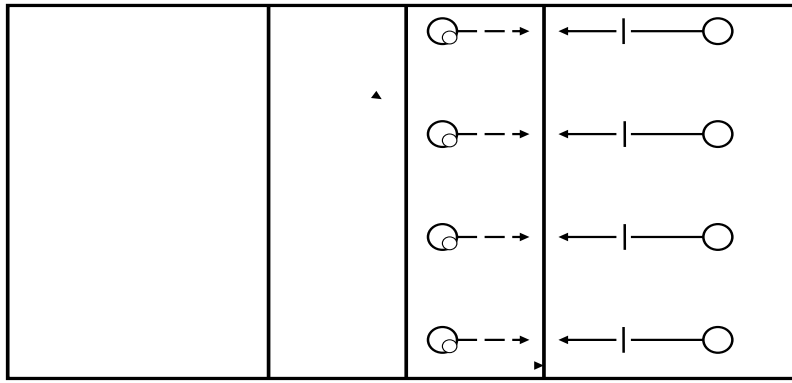


Рис. 70 Прийом-передача м'яча двома руками знизу з наступним переднім падінням на груди, живіт

9. Виконання прийому м'яча двома руками знизу з наступним падінням на груди. Два гравці розміщуються в 4 та 2 зоні з м'ячами, на іншій стороні майданчика розміщуються гравці у двох колонах відповідно в 1 та 5 зонах. Гравці 4 та 2 зон кидають м'ячі через сітку таким чином, щоб вони приземлялися на лінії нападу; гравці, що знаходяться в колоні, повинні дістати м'яч в падінні (рис. 71).

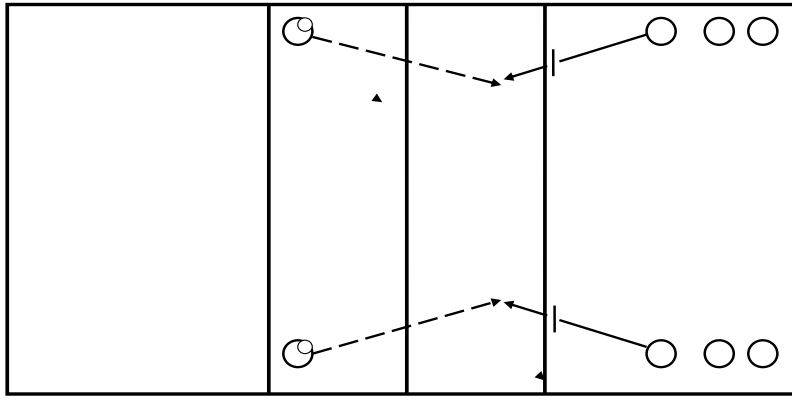


Рис. 71 Прийом-передача м'яча двома руками знизу з наступним переднім падінням на груди, живіт

10. Те саме, що і вправа 9, але м'яч гравці 4 та 2 зони кидають так, щоб він приземлявся на відстані 1, 5 м від сітки.

11. Те саме, що і вправа 9, але гравці 4 та 2 зони кидають м'яч у 3 зону по черзі.

12. Те саме, що і вправа 9, але перед гравцями 4 та 2 зон стоять блокуючі відповідно в 2 та 4 зонах. Кидок м'яча виконують у стрибку, імітуючи нападаючий удар, але при цьому виконують обманний нападаючий удар (скидку) у 3 зону, або на п'ятки блокуючим. Після виконання переднього падіння гравці переміщуються до протилежної колони. (рис. 72).

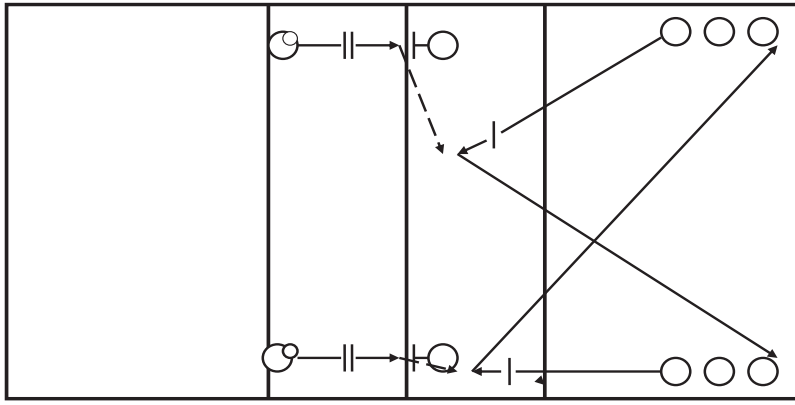


Рис. 72 Гра у захисті – прийом обманного нападаючого удару двома руками знизу із наступним падінням

13. Те саме, що і вправа 12, але гравці 2 та 4 зон виконують обманний нападаючий удар з власного підкидання.

14. Імітація командних тактичних дій у захисті. На майданчику розташовуються 6 гравців, вправу розпочинає гравець 3 зони, який рухається до 4 зони і разом з гравцем цієї зони виконує блокування, при цьому гравець 5 зони виконує переднє падіння до блоку, гравець 6 зони виконує падіння у 5 зону (задню його частину); гравець 1 зони виконує переднє падіння в 6 зону; гравець 2 зони виконує переднє падіння в 3 зону. Після завершення спроби блокування всі гравці повертаються у вихідну позицію (рис. 73).

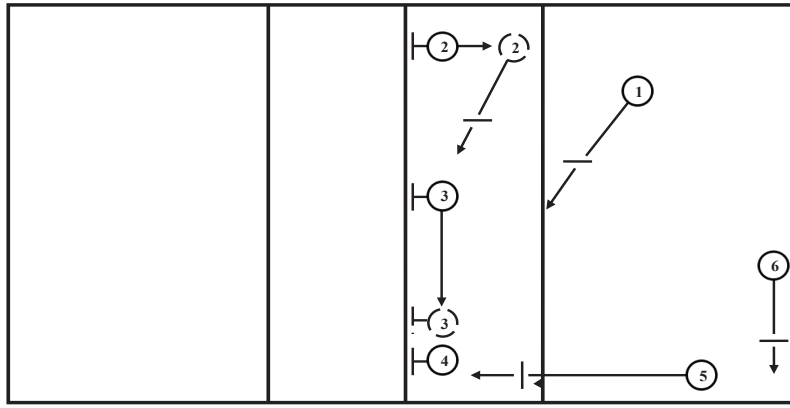


Рис. 73 Імітація командних тактичних дій у захисті за системою захисту 3:2:1

15. Перехід від індивідуальних тактичних дій у нападі до індивідуальних тактичних дій у захисті. Гравці розміщуються навпроти 1 та 5 зон у колонах. Виконавши подачу по лінії, переміщуються в зону захисту (відповідно 1, 5) та здійснюють прийом нападаючого удару чи обманного нападаючого удару від гравця, який стоїть під сіткою з м'ячем (виконує нападаючий чи обманний нападаючий удар з власного підкидання в гравця, що виконує захист зони (рис. 31).

3.14. Бокове падіння

3.14.1. Аналіз техніки бокового падіння

Сучасний волейбол характеризується перевагою нападу над захистом. У зв'язку зі зростанням ростових даних та атлетичної підготовки гравців виникає нагальна потреба в розширені арсеналу техніко-тактичних дій гравця в захисті. Бувають моменти в грі, коли суперник спрямовує м'яч убік (лівий, правий) від захисника; у такому випадку, щоб «дістати» цей м'яч, застосовують

прийом-передачу м'яча двома руками знизу з наступним боковим падінням на руку.

Гравець розміщується в низькій стійці. Ноги широко розставлені (відстань між стопами 1–1,2 метра) на одній лінії, зігнуті в колінних суглобах, п'ятки стоп розвернуті в сторони. Дві руки витягнуті вперед, на рівні пояса, передпліччя розвернуті назовні. Відстань між руками 30–40 см. Визначивши траєкторію й напрям польоту м'яча, гравець виконує випад у праву (ліву) сторону, поступово знижуючи центр ваги тіла до низу стегна опорної ноги. При цьому інша нога (ліва) пряма й торкається поверхні майданчика внутрішньою частиною стопи. Руки волейболіста (кисті зведені разом у замку) витягнуті вперед-униз-у сторону й готові до прийому м'яча. Цим закінчується підготовча фаза рухової дії.

В основній фазі гравець продовжує згинання ноги, зміщує також й тулуб, відриває від майданчика ногу, яка знаходиться збоку й здійснює прийом-передачу двома руками знизу. Після цього в заключній фазі виконує приземлення з опорою на пряму руку, тулуб, таз та стегно. Одразу намагається підвестися й бути готовим до наступних дій (рис. 74, 75).

Рис. 74 Бокове падіння у праву сторону

Рис. 75 Бокове падіння у ліву сторону

Необхідно зазначити, що є варіант бокового падіння з перекатом на спину. Виконується так само, як і бокове падіння, лише у заключній фазі гравець здійснює приземлення на руку, тулуб, таз і стегно, а також перекат на спину з перекидом через праве (ліве) плече та виходом у положення упору лежачи. Перекат із наступним поворотом здійснюється за рахунок інерції маси тіла спортсмена, зміщенням загального центру маси тіла на опорну ногу. З положення лежачи гравець може швидко встати й увійти в гру (рис. 76).

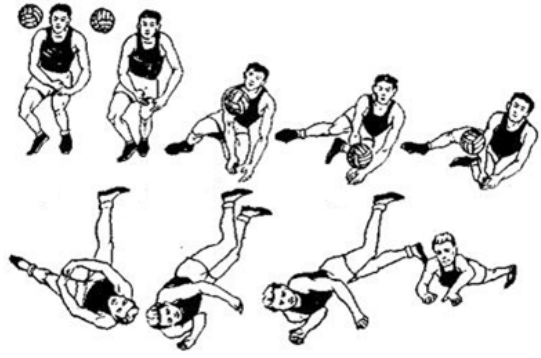


Рис. 76 Бокове падіння з перекатом через ліве плече

3.14.2. Методика навчання техніки бокового падіння

Основна особливість оволодіння руховою дією полягає в розширенні технічного арсеналу волейболістів. Гравець, який володіє широким колом техніко-тактичної підготовки, готовий до вирішення більш складних завдань навчально-тренувального процесу.

Так само як і під час вивчення інших технічних елементів, початковий етап навчання техніки бокового падіння передбачає створення уяви гравців про рухову дію й механізми, які забезпечують її виконання. Вправи слід добирати за складністю. Виконуючи імітаційні вправи слід, пам'ятати про наявність у волейболістів наколінників, або виконання технічного елемента на матах, каріматах. Бокове падіння вивчають як у праву, так і в ліву сторони.

Процес удосконалення будують із урахуванням завдань, які необхідно вирішити. Кількість повторень вправ залежить від рівня оволодіння руховою дією й підготовленістю спортсменів. Із зростанням технічної майстерності гравців доцільним є використання технічного елемента під час підготовчої частини навчально-тренувального заняття. Наступний етап передбачає включення бокового падіння як засобу розвитку координаційних якостей під час удосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху, прийому-передачі м'яча двома руками знизу, одиночного та групового блокування, різновидів нападаючих ударів та подач.

Успішне оволодіння технікою бокового падіння кожним членом команди розширює техніко-тактичний арсенал гравців, збільшує оборонну міць команди.

Типові помилки, які виникають під час виконання техніки бокового падіння

Підготовча фаза:

1. Гравець розміщується у високий стійці.
2. Гравець не готовий вчасно реагувати на м'яч.

Основна фаза:

1. Руки не відводяться в сторону.
2. Під час прийому м'яча передпліччя не супіновані.
3. Неправильно підбитий м'яч.

Заключна фаза:

1. Падіння на коліно.
2. Неготовність до наступних дій.

Орієнтовні вправи для вивчення техніки бокового падіння

1. Розповідь за схемою. Вихідне положення – фаза, яка передує заключному зусиллю – заключне зусилля – вихідне положення.

2. Взірцевий показ учителем фізичної культури.

3. З вихідного положення випад на праву ногу, виконати падіння на бік і пряму руку.

4. З вихідного положення випад на ліву ногу, виконати падіння на бік і пряму руку.

5. З вихідного положення низької стійки виконати випад у праву сторону й падіння на стегно, таз, тулуб і пряму руку.

6. Те саме, що і вправа 5, але у ліву сторону.

7. Гравці розміщуються в колоні на відстані двох метрів один від одного, за сигналом тренера виконують падіння у праву чи ліву сторони.

8. Гравці розміщуються парами. Один під сіткою інший на відстані трьох метрів у низькій стійці, готові до прийому нападаючих ударів. Перший гравець виконує кидок м'яча двома руками знизу в сторону на відстань одного метра від захисника, який насамперед повинен виконати випад, чітко підбити м'яч партнеру й здійснити бокове падіння. Кидки м'яча виконувати по черзі у праву та ліву сторони.

9. Те саме, що і вправа 8, але відстань між гравцями збільшується до чотирьох метрів.

10. Те саме, що і вправа 9, але кидки м'яча виконувати навмання.

11. Те саме, що і вправа 9, але гравець, який розміщується під сіткою виконує нападаючий удар з власного підкидання накатом у сторону від захисника по черзі в праву та ліву сторони.

12. Те саме, що і вправа 11, але нападаючий удар виконувати будь-куди.

13. Гравці розміщуються парами й виконують передачу м'яча двома руками зверху два рази над собою та партнерові. Вільний партнер у цей час здійснює бокове падіння.

14. Те саме, що і вправа 13, але гравці виконують прийом-передачу м'яча двома руками знизу.

15. Прийом нападаючих ударів із власного підкидання. Після прийому нападаючого удару захисник виконує імітацію бокового падіння.

РОЗДІЛ 4
ТАКТИКА ГРИ

4.1. Загальні положення тактики гри

Головна мета тактичної підготовки – навчити гравців виконувати технічні прийоми, зважаючи на обставини спортивної боротьби.

Тактична майстерність волейболіста неможлива без розуміння сучасної тактики гри та знання її історії розвитку. Ці відомості складають теоретичний розділ підготовки. Практичний розділ – це процес оволодіння конкретними навиками, які дають можливість гравцю діяти індивідуально чи взаємодіяти з партнерами для здійснення тактичних рішень.

У тактичній підготовці можна виділити чотири методично пов'язаних завдання:

1. Розвиток у гравців тактичного мислення, швидкості складних реакцій, орієнтування на майданчику, кмітливості, творчої ініціативи і здатності прогнозувати рішення різних рухових завдань.

2. Навчання гравців індивідуальних дій і найпростіших взаємодій з партнерами у нападі та захисті, навчання командних дій, які визначаються розташуванням гравців на майданчику та визначенням їх функцій.

3. Формування у гравців уміння ефективно використовувати окремі технічні прийоми й тактичні навики залежно від своїх можливостей і особливостей гри суперника.

4. Розвиток у гравців здатності швидко переключатися з одних дій у нападі чи захисті на інші залежно від обставин на майданчику та особливостей дій суперника.

Якщо перші два завдання відносять в основному до початкового етапу оволодіння тактикою, то наступні вирішуються протягом багатолітнього етапу вдосконалення.

4.1.1. Основні поняття

Тактика гри – це організація спортивної боротьби команди за допомогою індивідуальних, групових і командних дій.

Основне завдання тактики – визначити засоби, способи і форми ведення гри в конкретних умовах проти певного суперника.

Засобами ведення гри є всі технічні прийоми і способи їх виконання.

Способи ведення гри називають індивідуальні, групові і командні дії гравців, які застосовуються в боротьбі з суперником.

Індивідуальні дії – це дії гравця, які спрямовані на вирішення певного тактичного завдання у конкретний момент гри.

Групові дії – взаємодія двох чи декількох гравців, які виконують конкретне завдання.

Командні дії – це взаємодія усіх гравців команди, яка спрямована на виконання певних завдань у нападі й захисті. Вони реалізуються за допомогою систем гри.

Система гри – це певна організація дій команди, основана на функціях гравців і їх розташуванню на майданчику.

Тактична комбінація – це взаємодія гравців, яка спрямована на створення одному з них умов, необхідних для завершення атаки чи контролю.

Форма ведення гри – це характер прояву дій команди, що виражається в певному темпі та стилі ведення гри, в тактиці замін і перерв, у дотриманні ігрової дисципліни, в прояві активної боротьби і т.д.

Ігрова дисципліна – це підпорядкування дій кожного гравця командним діям, бажання чітко виконувати поставлені завдання упродовж усієї гри, турніру, зберігати виняткову зібраність і вміння переключатися з одних дій на інші відповідно до завдань.

У сучасному волейболі з'явилися нові терміни, які визначають тактичні дії в нападі, вони мають наступні назви.

«Просто». Цей термін означає, що в складній ситуації розігрувальний виконати передачу м'яча найближчому партнеру з високою траєкторією в зону, не розігруючи комбінації. Такі моменти виникають, коли гравці нападу не встигають взяти участь у розіграші тактичної комбінації, або коли сам розігрувальний

знаходиться в невигідному положенні, чи саме місцезнаходження м'яча ускладнює розіграш комбінації.

Першим темпом. Ця назва визначається гравцем, який розпочинає тактичну комбінацію першим (чи гравець першого темпу). Як правило, він іде на удар з низької передачі саме першим, інший гравець також може виконувати нападаючий удар з низької передачі, але розпочинає свої дії після першого.

Другим темпом. У розігрування цієї комбінації залучаються всі інші гравці після дій першого. При цьому умовно можна класифікувати двоходові, триходові та чотириходові варіанти комбінацій, коли в атаці беруть участь усі три нападаючі передньої лінії і гравець (гравці) задньої лінії. Кожен може діяти у своїй зоні чи в зоні партнера і йти будь-яким темпом, виконуючи рух на удар другим, третім, четвертим або з кимось разом, зазначаючи момент і напрям дії.

Одним темпом. У цьому випадку можуть виходити на удар і одночасно вистрибувати в одній чи різних зонах два чи три нападаючих.

Зона. Визначається місце в зоні, найбільш зручне для дій кожного нападаючого. Поняття «зона» належить також до певних тактичних комбінацій, у яких беруть участь два (три) нападаючі в одній зоні.

На взльоті. Стосується ударів з низьких передач по вертикальній чи дещо відхиленій траєкторії переважно в зоні 3, коли нападаючий вистрибує (йде на удар) до передачі й виконує удар по м'ячеві в момент появи розігрувального в одній зоні.

Простріл. Термін означає удар з низької швидкісної передачі вздовж сітки, який виконується, як правило, з зони в зону або через зону.

Напівпростріл – удар з прискореної передачі вздовж сітки на висоті не більше півтора метра. Передача може бути з зони в зону. Швидкість польоту м'яча нижча, чим при швидкісній передачі, а траєкторія – дещо вища.

«Хвиля» та «Ешелон» - однотипні тактичні комбінації, умовно поділені відповідно до розміщення нападаючих гравців щодо сітки. Як правило, в певній комбінації беруть участь два нападаючі. Один

з них виходить на удар першим темпом. У той час, коли перший гравець після стрибка розпочинає опускатися, вистрибує другий гравець. Зазвичай, вони вистрибують не більш, ніж на метр-півтора один від одного. Удар може виконувати один з них. Якщо удар виконує другий нападаючий, то складається враження, що перший гравець немовби промахнувся при ударі по м'ячеві.

«Хвиля» - ігровий момент, коли обидва нападаючі виходять, зазвичай, на удар в одну зону і передача виконується вздовж сітки.

«Ешелон». Цю тактичну комбінацію проводять, коли обидва нападаючі виходять на удар в одну зону перпендикулярно до сітки один за одним. Перший нападаючий закриває другого, тому комбінацію ще називають «заслон». М'яч при цьому передають від сітки дещо в глибину майданчика, якщо удар виконує другий гравець.

«Хрест». У цій комбінації шляхи переміщення нападаючих на удар перехрещуються.

Прямий «хрест». Виконують його, коли першим на удар виходить нападаючий, який знаходиться перед розігрувальним гравцем, а другий нападаючий перетинає його шлях. Другий нападаючий може знаходитися, як перед гравцем, що виконує другу передачу, так і позаду нього.

Зворотний «хрест» виконують, коли першим на удар виходить нападаючий, який спочатку знаходиться позаду розігрувального, але грає перед ним. Другим виходить на удар, перетинаючи шлях першого, нападаючий, який знаходиться перед розігрувальним гравцем. Тактичну комбінацію прямий та зворотний «хрест» можна виконувати, як перед розігрувальним гравцем, так і позаду нього.

Малий «хрест». Тут у нападі беруть участь гравці суміжних зон.

Великий «хрест». У цій тактичній комбінації в нападі беруть участь гравці, які знаходяться через зону (зони 4 і 2).

Подвійний «хрест». Виконують цю тактичну комбінацію, коли всі три гравці передньої лінії беруть участь у нападі і напрям руху на удар останнього з них перетинає шлях першого й другого нападаючого.

Моріта. Удар, який уперше показав японський гравець Моріта на розіграші Кубка світу 1969 року у ФРН.

Другим стрибком або «Моріта» виконують удар перед розігрувальним гравцем чи позаду нього. Нападаючий розбігається, виконує присідання, перед злетом для стрибка починає розгинати ноги, імітуючи стрибок для удару з низької передачі, але в останній момент затримує рух. Передачу на удар виконують на висоту до одного метра. Потім нападаючий знову вистрибує вверх та здійснює удар по м'ячеві.

Повернення. У цьому випадку нападаючий удар виконують як перед розігрувальним гравцем, так і позаду нього. Нападаючий знаходиться перед розігрувальним гравцем, а виходить на удар позаду нього, потім миттєво повертається в положення перед розігрувальним і здійснює удар. І навпаки, коли нападаючий знаходиться позаду розігрувального, то виходить на удар перед ним, а потім повертається в попереднє положення й виконує удар.

Подвійне повернення. У цьому випадку нападаючий гравець повертається два рази. Знаходячись перед розігрувальним, він виходить на удар позаду нього, потім повертається в положення перед ним і миттєво переміщується назад і виконує удар позаду розігрувального. І навпаки, коли нападаючий знаходиться позаду розігрувального, виходить на удар перед ним, потім повертається в попереднє положення і миттєво виходить на удар перед розігрувальним гравцем.

Фінт. Цей тактичний прийом виконують, коли нападаючий знаходиться перед розігрувальним гравцем і виходить на удар перед ним, потім виконує фінт за розігрувальним гравцем і виконує удар позаду. І навпаки, коли нападаючий знаходиться позаду розігрувального та виходить на удар позаду нього, то робить фінт і виходить на удар перед розігрувальним гравцем.

«Зона». У цьому випадку нападаючий удар, зазвичай виконують у центрі сітки, коли гравець виходить на удар приблизно на відстані півтора метра від розігрувального. Траєкторія польоту м'яча на удар утворює невелику дугу між розігрувальним і нападаючим гравцями, іншими словами, удар виконується з низької передачі, тільки в стороні від розігрувального гравця. Деколи

таку комбінацію називають «Від мене!» (цю команду дає розігрувальний гравець), чи «На мене!» (тоді нападаючий стрибає біля розігрувального).

Для використання усіх цих тактичних прийомів гравцями у різні моменти гри при кожному розташуванні існує своя жестикуляція.

4.1.2. Функції гравців

Для організації дій команди необхідний розподіл функцій між гравцями. Формування кожного гравця відбувається за допомогою: удосконалення в універсальних навиках гри й удосконалення у навиках, специфічних для виконання певних функцій. Ці навики взаємопов'язані.

У сучасній команді функції гравців розподіляють так: нападаючі (першого, другого темпів, діагональні), розігрувальний та гравець Ліберо.

Нападаючий першого темпу – це гравець, який володіє стабільними й результативними ударами і, зазвичай грає в нападі з коротких та середніх передач. Нападаючий першого темпу виконує функції центрального блокуючого. Функції нападаючого першого темпу розширюються завдяки різноманітності нападаючих ударів з різних передач і в усіх зонах, а також значному підвищенню рівня його підготовленості.

Нападаючий другого темпу повинен бути універсально підготовленим гравцем – різнобічно фізично розвиненим, рухливим, зі швидкою орієнтацією й з гострим тактичним мисленням. Він володіє різнобічними нападаючими ударами в усіх зонах і бере участь у більшості складних тактичних комбінацій.

При блокуванні нападаючим другого темпу відводиться функція крайніх блокуючих у 4 зоні. Їхні функції розширюються з удосконаленням нападаючих та захисних дій.

Діагональний – гравець, який грає по діагоналі зі розігрувальним; участі у прийомі м'яча не бере, готується лише до атакуючих дій з 2, 1 та 4 зон (в одному розташуванні). Його основне завдання атакувати. Зазвичай діагональний - лівша, але бувають і винятки.

Ліберо – виконує лише захисні функції: прийом подач, нападаючих ударів способами зверху чи знизу, страхування блокуючих, «догравальні» другі передачі з глибини майданчика для нападаючого удару. Рухові дії Ліберо носять швидкісно-силовий характер (миттєві старти, прискорення, падіння, виходи до м'яча). Ліберо має право змінювати будь-якого гравця на задній лінії, як правило, замінює гравців першого темпу.

Розігрувальний повинен володіти якостями організатора командних дій, в нападі, бути різнобічно підготовленим в технічному плані, особливо добре володіти другою передачею в різних ігрових ситуаціях. Розсудливий, спокійний, спостережливий, швидкий в орієнтації щодо ігрових обставин, з чудовим периферійним зором, розігрувальний гравець покликаний спрямовувати комбінаційну гру команди.

Основні його обов'язки у нападі: точно спрямовувати передачу м'яча на удар у простих і складних тактичних комбінаціях, враховуючи особливості кожного нападаючого; розігрувати комбінації з урахуванням розміщення блокуючих суперника; вміло виходити з задньої лінії (з різних зон) для передачі на удар не тільки при прийомі подач, але й під час гри, в контратаках проявляти ініціативу в нападі.

У захисних діях розігрувальні гравці мають такі обов'язки: при блокуванні володіти одиночним та груповим блоком, бути рухливим та швидким при страхуванні й під час прийому нападаючих ударів; на задній лінії, якщо необхідно брати під свій контроль чималу зону дій і чітко грати в захисті, підтримуючи бойовий дух команди.

Необхідність постійного вдосконалення функцій гравців визначена специфікою гри, яка вимагає насамперед різноманітної підготовки.

4.1.3. Комплектування команди

Комплектування команди передбачає підбір гравців з врахуванням сильних сторін індивідуальної гри кожного і раціональний розподіл їх на лініях і в зонах початкового розташування відповідно до тих функцій, які вони виконують (зони 4–1; 3–6; 2–5).

При комплектуванні визначається не тільки склад стартової шістки, але й всієї команди. Останнім часом на практиці застосовують два варіанти:

- чотири нападаючих і два розігрувальних (4–2);
- п'ять нападаючих і один розігрувальний (5–1).

Варіант комплектування 4–2 передбачає розміщення гравців однакових функцій (два розігрувальні, два допоміжні нападаючі і два основні нападаючі) у протилежних зонах. До того ж розігрувальні гравці при початковому розташуванні можуть розміщуватися поряд як з основними, так і з допоміжними нападаючими (в зонах 3–6, 2–5, 4–1).

При варіанті 5–1 (за цією системою грають усі провідні команди світу) розігрувальний може розміщуватись у будь-якій зоні початкового розташування команди. Крім того, у протилежній від нього зоні знаходиться діагональний нападаючий гравець, який добре володіє другою передачею, блокуванням у другій зоні та нападаючими ударами з задньої лінії.

4.2. Класифікація тактики

Тактику гри у волейболі прийнято поділяти на тактику нападу й тактику захисту. Залежно від принципу організації розрізняють: індивідуальні, групові й командні групи дій гравців.

Кожна з цих груп поділяється на види. Наприклад, індивідуальні дії в нападі поділяються на два види: дії гравця без м'яча та дії гравця з м'ячем. Залежно від конкретного змісту ігрових дій види поділяються на системи й способи. Наприклад, система гри в нападі з другої передачі гравця передньої лінії, чи система гри в нападі з другої передачі гравця, який виходить із задньої лінії. Окремі способи, які мають певні особливості у виконанні, поділяються на варіанти й комбінації (рис. 77, 78).

Рис. 77 Тактика нападу

Рис. 78 Тактика захисту

4.3. Тактика нападу

4.3.1. Командні тактичні дії в нападі

Організація командних взаємодій у нападі здійснюється за трьома напрямами: з другої передачі гравця передньої лінії; з другої передачі гравця задньої лінії; з першої передачі та відкидки.

Напад з другої передачі гравця передньої лінії – найпростіший та доступний спосіб організації атаки. Залежно від початкового розташування гравців і плану ведення гри передача може виконуватися з будь-якої зони нападу. Суттєвим недоліком цієї системи гри є та обставина, що в завершенні атакуючих дій беруть участь лише два нападаючих.

Напад з другої передачі гравця, який виходить з задньої лінії, дозволяє значно розширити фронт атакуючих дій, що підвищує їх ефективність. Залежно від розташування гравців та плану ведення гри вихід гравця, що виконує другу передачу може виконуватися з будь-яких зон захисту.

Напад з першої передачі та відкидки – ефективний спосіб завершення атакуючих дій. Але його застосування на сьогоднішній день пов'язане зі складністю виконання прийому-передачі після складних подач та нападаючих ударів. Тому він застосовується в тих випадках, коли суперник завершує свої взаємодії з малою можливістю виграшу. Відкидка – умовна назва передачі в стрибку після імітації нападаючого удару.

4.3.2. Методика навчання командних тактичних дій у нападі

Вивчення командних дій розпочинають з моменту комплектування команди і визначення основних функцій гравців. Після обрання тактичного малюнка гри згідно з можливостями гравців, затверджують систему розташування та визначають завдання кожного гравця в нападі й захисті. Потім розпочинають награвати основні взаємодії гравців та комбінації розіграшу м'ячів, тактичні варіанти у випадку примусової зміни задуму гри. Спочатку гравцю

підказують один-два варіанти вирішення, а згодом у різних ігрових обставинах він визначає тактичні рішення самостійно.

Основними методами оволодіння командними тактичним діями гри є: навчальні, контрольні, офіційні, товариські ігри. В навчальних іграх перед гравцями ставлять конкретне ігрове завдання. Гру зупиняють кожен раз, коли необхідно внести певні виправлення щодо вирішення цього завдання. Контрольні ігри, зазвичай, проводять з метою визначення ступеня підготовленості гравців, володіння тактичними прийомами, сумісності партнерів. У товариських зустрічах удосконалюють вивчені раніше комбінації.

При навчанні тактики не слід поспішати зі спеціалізацією гравців. Лише після того, як дійсно проявляться здібності гравців щодо виконання тих чи тих функцій у команді, можливе вдосконалення цих здібностей. Дуже важливо не допустити помилки під час удосконалення тактичних функцій гравця, який ще не зовсім розкрив свої здібності.

Методика навчання тактичних дій у нападі передбачає навчання системи нападу з другої передачі гравця передньої лінії, системи нападу з другої передачі гравця, який виходить з задньої лінії, системи нападу з першої передачі та відкидки.

Методика навчання системи нападу з другої передачі гравця передньої лінії.

Групова тактична підготовка нападаючих базується на основі послідовного оволодіння трьома системами захисту. Головне завдання початкового етапу навчання складає вивчення та вдосконалення тактичної взаємодії гравців при системі нападу з другої передачі гравця, який стоїть біля сітки. Тактичний спосіб нападу передбачає участь у заключній стадії атаки тільки двох нападаючих. Це значно підвищує простоту і надійність взаємодії як при передачах, так і в момент нападаючого удару.

Реалізація тактичної системи нападу здійснюється за трьома варіантами.

З другої передачі розігрувального гравця зони 3 (рис. 79):

- гравець 2-ї зони (перший темп) розміщується поблизу лінії нападу на відстані 0,5 м від бічної лінії;

- гравець 4-ї зони (другий темп) розміщується на відстані 1–1,5 м від бічної лінії та 1,5–2 м від лінії нападу і готується до прийому подачі та дій у нападі;

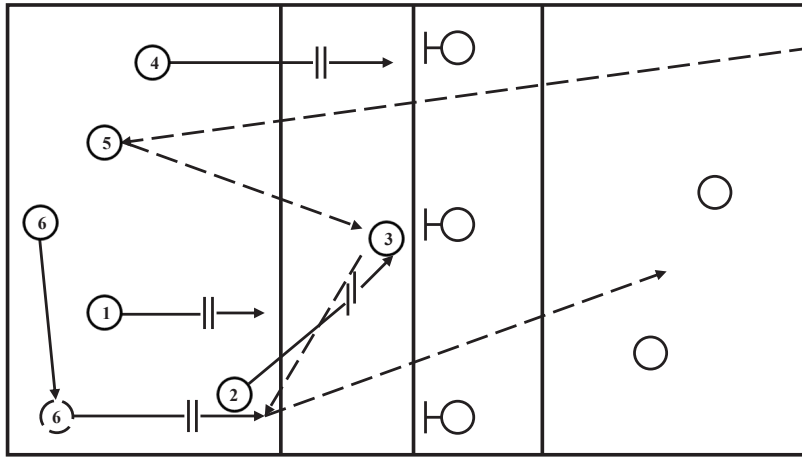


Рис. 79 Організація командних тактичних дій у нападі з другої передачі розігрувального гравця зони 3

- гравець 1-ї зони (другий темп) розміщується на відстані 1,5–2 м від бічної лінії та 1,5–2 м від лицьової лінії готується до прийому подачі, після прийому подачі робить розмін зон із гравцем 6 зони (діагональним) та готується до нападаючого удару з задньої лінії;
- гравець 6-ї зони (діагональний) розміщується безпосередньо біля лицьової лінії між гравцями 1-ї та 5-ї зон;
- гравець 5-ї зони (перший темп, який замінений Ліберо) розміщується на відстані 1,5–2 м від бічної лінії та 1,5–2 м від лицьової лінії і готується до прийому подачі;

З другої передачі розігрувального гравця зони 2 (рис. 80):

- після виконання подачі розігрувальний (гравець 2 зони) вибігає в третю зону і готується до виконання передачі на нападаючий удар;

- гравець 3-ї зони (другий темп) розміщується на відстані 1–1,5 м від лицьової лінії та 1,5–2 м від лінії нападу і готується до прийому подачі та атакуючих дій;

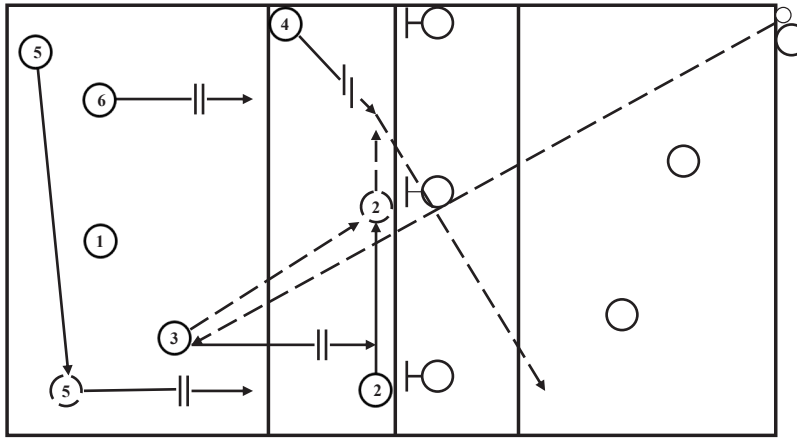


Рис. 80 Організація командних тактичних дій у нападі з другої передачі розігрувального гравця зони 2

- гравець 4-ї зони (перший темп) розміщується на лінії нападу на відстані 1–0,5 м від бічної лінії, не бере участі в прийомі і готується до нападаючого удару з короткої передачі;
- гравець 1-ї зони (перший темп, який був замінений Ліберо) розміщується на відстані 1,5–2 м від бічної лінії та 1,5–2 м від лицьової лінії, готується до прийому подачі, після прийому якої робить розмін зон із гравцем 5-ї зони (діагональним);
- гравець 6-ї зони (другий темп) розміщується на відстані 1,5–2 м від бічної лінії та 1,5–2 м від лицьової лінії, готується до прийому подачі та нападаючого удару з задньої лінії;
- гравець 5-ї зони (діагональний) розміщується в лівому куті майданчика, не бере участі в прийомі; виконує розмін зон із гравцем 6 зони (другий темп), гравцем 1-ї зони (Ліберо) та готується до виконання нападаючого удару з задньої лінії в 1-й зоні.

З другої передачі розігрувального гравця зони 4 (рис. 81):

- після виконання подачі розігрувальний (гравець 4-ї зони) вибігає в третю зону і готується до виконання передачі на нападаючий удар;
- гравець 2-ї зони (другий темп) розміщується на відстані 1–1,5 м від лицьової лінії та 1,5–2 м від лінії нападу і готується до прийому подачі й дій у нападі;

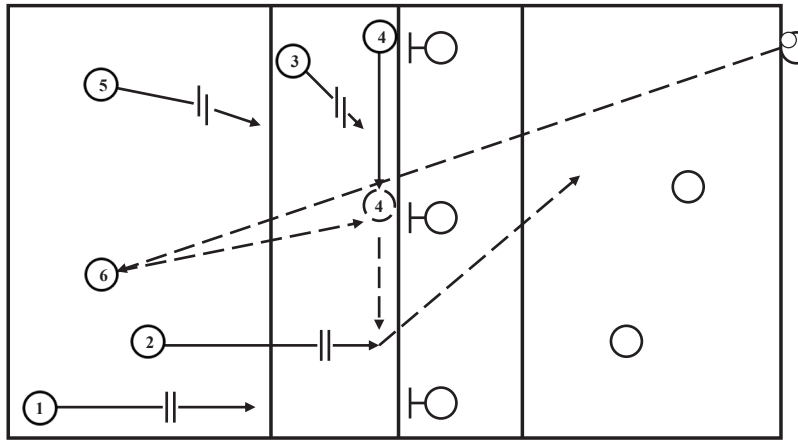


Рис. 81 Організація командних тактичних дій у нападі з другої передачі розігрувального гравця зони 4

- гравець 3-ї зони (перший темп) розміщується на лінії нападу на відстані 1–0,5 м від бічної лінії, не бере участі в прийомі, готується до нападаючого удару з короткої передачі;
- гравець 1-ї зони (діагональний) розміщується в правому куті майданчика, не бере участі в прийомі, готується до нападаючого удару з задньої лінії;
- гравець 6-ї зони (перший темп, який замінений Ліберо) розміщується на відстані 2,5–3 м від бічної лінії та 1,5–2 м від лицьової лінії, готується до прийому подачі;
- гравець 5-ї зони (другий темп) розміщується на відстані 1,5–2 м від бічної лінії та 1,5–2 м від лицьової лінії, готується до прийому подачі та нападаючого удару з задньої лінії в 6 зоні.

Навчання групової взаємодії вимагає уважної і якісної обробки першої і другої передач, які складають умови «ігрового комфорту» для нападаючих, що значно підвищує результативність нападаючих ударів у кожній тактичній комбінації. Крім того, позитивне вивчення й удосконалення більш складних систем нападу наступних етапах тактичної підготовки залежатиме від досягнутого гравцями рівня саме в цій частині роботи. Більшість тактичних комбінацій системи нападу з другої передачі будуються на основі поєднання нападаючих ударів з різноманітних передач у різні зони нападу з одночасним маневром на висоті й ширині сітки. В цьому варіанті атаки також можливе підключення до нападу з задньої лінії діагонального гравця з 1 зони та другого темпу з 6 зони.

Вивчення і тренування будь-якої тактичної комбінації починається з теоретичної установки, наочного перегляду й оволодіння «руховою основою взаємодії». З цією метою використовують імітаційні вправи, у яких дії гравців при першій та другій передачах доповнюються відповідним маневром і переміщенням нападаючих, які імітують атаку.

Вправи проводяться з таким розрахунком, щоб гравці спочатку рівноцінно брали участь у кожному елементі тактичної комбінації, а надалі, глибше відпрацьовували своє конкретне завдання.

Методика навчання системи нападу з другої передачі гравця, який виходить з задньої лінії

Використання виходу гравця з задньої лінії для виконання другої передачі значно збагатило волейбол можливістю комбінаційного нападу по всій ширині сітки. Основною перевагою цієї системи нападу потрібно вважати наявність у заключній фазі атаки всіх (трьох) нападаючих, які мають можливість одночасно виконувати нападаючі удари з різноманітних передач (наприклад: у зоні 4 – з високої передачі; у зоні 3 – з короткої передачі; у зоні 2 – з середньої передачі). Також необхідно відмітити в сучасному волейболі підключення до атаки гравців задньої лінії, зазвичай це другий темп, який виконує нападаючий удар з 6 зони.

Ефективність нападу при цій системі більшою мірою залежить від маневреності нападаючих і майстерності гравця, що

виконує другу передачу, без якого важко розраховувати на успіх. Складність полягає в тому, що гравцеві, який виконує передачу на удар, потрібно взаємодіяти одразу з трьома партнерами у момент їхнього переміщення до сітки на передній лінії і мінімум з одним на задній лінії. Розігрувальний повинен миттєво оцінити ігрову ситуацію (якість доведення, під час прийому передачі, розміщення блокуючих суперника і готовність своїх нападаючих) і прийняти безпомилкове рішення, спрямовуючи передачу саме в ту зону, де суперник не встигне організувати захист.

Реалізація тактичної системи нападу здійснюється за трьома варіантами.

З другої передачі розігрувального гравця першої зони (рис. 82):

- після виконання подачі розігрувальний (гравець 1-ї зони), який знаходиться позаду гравця 2-ї зони (другий темп), вибігає в третю зону і готується до виконання передачі на нападаючий удар;
- гравець 2-ї зони (другий темп) розміщується на відстані 1–1,5 м від лицьової лінії та 1,5–2 м від лінії нападу і готується до прийому подачі й дій у нападі;
- гравець 3-ї зони (перший темп) розміщується біля сітки, після виконання подачі готується до виконання нападаючого удару з короткої передачі;
- гравець 4-ї зони (діагональний) розміщується на лінії нападу поблизу бічної лінії, не бере участі в прийомі подачі, готується до виконання нападаючого удару в 4-й зоні;
- гравець 6-ї зони (Ліберо) розміщується на відстані 1,5–2 м від бічної лінії та 1,5–2 м від лицьової лінії, готується до прийому подачі;
- гравець 5-ї зони (другий темп) розміщується на відстані 1,5–2 м від бічної лінії та 1,5–2 м від лицьової лінії, готується до прийому подачі та нападаючого удару з задньої лінії.

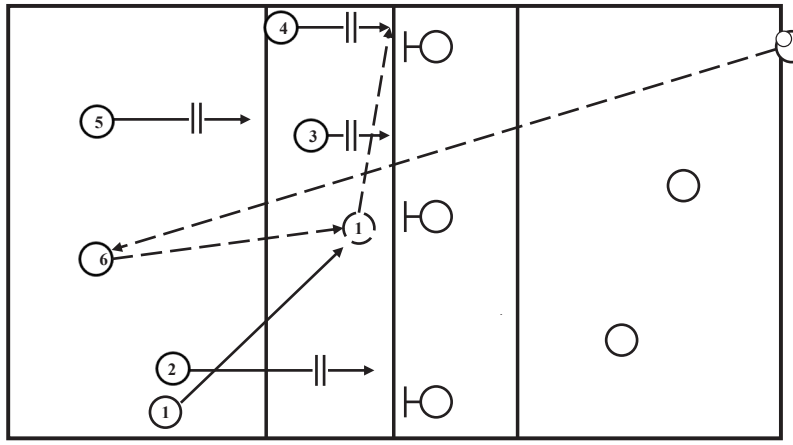


Рис. 82 Організація командних тактичних дій у нападі з другої передачі розігрувального гравця зони 1

З другої передачі розігрувального гравця шостої зони (рис. 83):

- гравець 6-ї зони (розігрувальний) розміщується біля сітки, не порушує розташування з гравцем 3 зони (діагональним) та з гравцями 1-ї та 5-ї зон, які готуються до прийому подачі;
- гравець 3-ї зони (діагональний) розміщується поблизу сітки на відстані двох метрів від бічної лінії, після подачі він виконує розмін зон із гравцем 2-ї зони (першим темпом) та займає позицію у другій зоні, звідки й буде атакувати;
- гравець 2-ї зони (перший темп) розміщується на лінії нападу на відстані 0,5 м від бічної лінії, після здійснення прийому подачі виконує нападаючий удар з короткої передачі позаду чи попереду розігрувального;
- гравець 4-ї зони (другий темп) розміщується на відстані 1,5–2 м від бічної лінії та 2–2,5 м від лінії нападу, готується до прийому подачі та атаки з 4-ї зони;
- гравець 1-ї зони (другий темп) розміщується на відстані 1,5–2 м від бічної лінії та 1,5–2 м від лицьової лінії готується до прийому подачі та атакуючих дій з задньої лінії;

- гравець 5-ї зони (перший темп, який замінений Ліберо) розміщується на відстані 1,5–2 м від бічної лінії та 1,5–2 м від лицьової лінії, готується до прийому подачі.

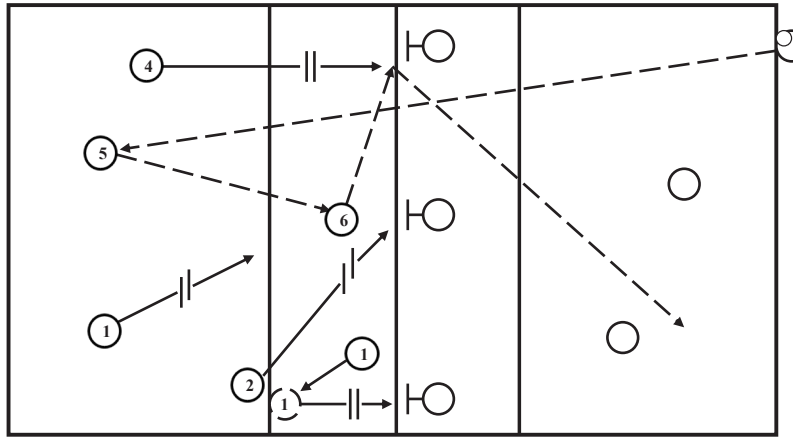


Рис. 83 Організація командних тактичних дій у нападі з другої передачі розігрувального гравця зони 6

З другої передачі розігрувального гравця п'ятої зони (рис. 84)

- гравець 5-ї зони (розігрувальний) розміщується між гравцями 4-ї та 3-ї зон, після виконання подачі він вибігає в третю зону і готується до виконання передачі на нападаючий удар;
- гравець 3-ї зони (другий темп) розміщується на відстані 1–1,5 м від бічної лінії та 1,5–2 м від лінії нападу, готується до прийому подачі та дій у нападі;
- гравець 4-ї зони (перший темп) розміщується в лівому куті, після виконання подачі переходить до лінії нападу та готується до нападаючого удару з короткої передачі;
- гравець 2-ї зони (діагональний) розміщується на лінії нападу поблизу бічної лінії, не бере участі в прийомі подачі, готується до нападаючого удару з 2 зони;

- гравець 1-ї зони (перший темп, який замінений Ліберо) розміщується на відстані 1,5–2 м від бічної лінії та 1,5–2 м від лицьової лінії, готується до прийому подачі;
- гравець 6-ї зони (другий темп) розміщується на відстані 2–2,5 м від бічної лінії та 1,5–2 м від лицьової лінії, готується до прийому подачі та нападаючого удару з задньої лінії.

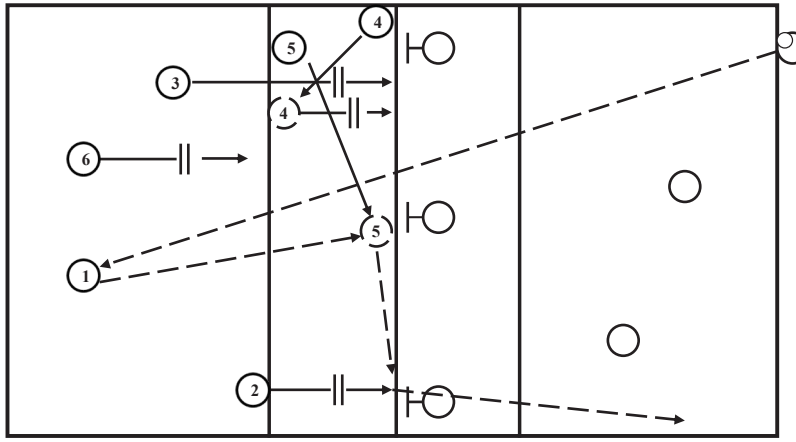


Рис. 84 Організація командних тактичних дій у нападі з другої передачі розігрувального гравця зони 5

Спеціальні вправи для тренування групової взаємодії повинні мати певну послідовність нарощування складності. На початковому етапі навчання увагу гравців, що виконують другу передачу сконцентровують на взаємодії з нападаючими четвертої та другої зон. Гравець 3-ї зони бере участь у вправах з метою імітації й коректування своєчасності відволікаючого маневру. Відпрацювання взаємодії розігрувального з гравцями цієї зони проводиться паралельно з основним завданням і тільки на етапі вдосконалення залучається до загального тренування тактики нападу.

Методика навчання системи нападу з першої передачі та відкидки

Напад з першої передачі та відкидки є складним прийомом техніко-тактичної взаємодії гравців команди. У той же час команда, яка застосовує цю систему в певні моменти гри, досягає максимальної результативності, оскільки основу тактичної комбінації складає швидкість та несподіваність атакуючих дій. Час більшості типових комбінацій не перевищує однієї секунди, тоді, як гра в три торкання займає від 1,5 до 3 секунд. Але, не зважаючи на очевидну перевагу, ця система нападу застосовується епізодично, оскільки складність прийому сучасної подачі і відсутність належної підготовки не дозволяє волейболістам діяти успішно при прийомі й передачі м'яча одразу на удар.

Тактична система передбачає два варіанти організації нападу:

1. Тактична зав'язка на краях сітки.

2. Тактична зав'язка у центрі сітки.

Методика тактичної підготовки волейболістів при засвоєнні цієї системи нападу багато в чому ідентична висвітленому в попередніх розділах, але в той же час має свою специфіку: групові взаємодії вимагають набагато більшого відпрацювання у спрощених умовах (перша передача одразу на удар – без прийому подач, тактичні комбінації – без завершального нападаючого удару, і тощо), необхідна жорстка послідовність і поетапність вирішення основного завдання.

Насамперед удосконалюється взаємодія між гравцями першої лінії при передачах на удар у зону 2. При вивченні тактичних комбінацій доцільно розташовувати в цій зоні розігрувального гравця, який активно бере участь в атаці. Спеціальні вправи будуються з таким розрахунком, щоб дії гравця зони 2 ускладнювалися поступово: від простих передач у стрибку, з місця і з одно крокового розбігу до нападаючого удару після імітації відкидки.

4.3.3. Групові тактичні дії в нападі

Під груповими тактичними діями розуміють взаємодію двох чи декількох гравців, які вирішують частину загальнокомандного завдання. Групові взаємодії здійснюються:

1. Між гравцями задньої та передньої ліній (які приймають подачу та нападаючий удар із розігрувальними) при грі зі розігрувальним на передній лінії.

2. Те саме, але при виході розігрувального з другої лінії (при другій передачі на удар).

3. Гравцями, які приймають подачу та нападаючий удар з нападаючими.

4. Нападаючими при імітації нападаючого удару та відкидки.

Усі групові взаємодії гравців проявляються в певних тактичних комбінаціях – раніше узгоджених та вивчених взаємодій. За структурою руху нападаючих взаємодію можна поділити на три групи: взаємодію без зміни напрямку переміщення (кожний у своїй зоні); зі зміною напрямку переміщення; зі схрещеним переміщенням. Розглянемо найбільш типові тактичні комбінації кожної з груп.

1. Гравець, що приймає подачу, спрямовує м'яч розігрувальному в зону 3, а розігрувальний передає його в зону 4 чи 2 (за голову). Якщо розігрувальний буде знаходитися в зоні 2, то він може передати м'яч для завершення атаки в зони 4 або 3. Аналогічні варіанти цих комбінацій можливі і при виході розігрувального до сітки із задньої лінії. Найважливіше значення матиме гравець зони 3, який першим повинен розпочати розбіг для атаки з передачі «на взлеті» і дати зрозуміти суперникові, що саме він виконуватиме нападаючий удар.

2. Гравець, який приймає м'яч, спрямовує його розігрувальному в зону 3. Який у свою чергу може виконати передачу м'яча:

- на скорочену відстань між зонами 4 та 3;
- по низькій траєкторії у своїй зоні;
- по низькій траєкторії за голову;
- на скорочену відстань між зонами 3 і 2.

В усіх цих варіантах нападаючі будуть переміщуватися до сітки під певним кутом, навіть до завершення взаємодії в «чужій зоні». Деякі групові взаємодії зі зміною напрямку розбігу отримали певні назви. До них належать «Ешелон» та «Хвиля».

У комбінації «Хвиля» беруть участь три гравці – розігрувальний, нападаючі зон 3 й 4. Гравець зони 3 розпочинає стрімкий розбіг для атаки із низької передачі. Передачу розігрувальний виконує на гравця зони 4 між зонами 4 та 3. Імітація атаки гравцем зони 3 відволікає блокуючих гравців суперника, що дозволяє гравцеві зони 4 завершити атаку без протидії блокуючих. За домовленістю між гравцями довжина передач може змінюватися, що значною мірою ускладнює дії захисту.

Якщо прийом м'яча виконується ближче до зони 4, виникає сприятлива ситуація для комбінації «Ешелон». У цьому випадку дії гравця зони 3 такі самі, а гравець зони 4 змінює напрям розбігу таким чином, щоб вистрибнути для удару за спиною гравця зони 3, але за темпом, дещо пізніше. Передача для удару при цьому відводиться від сітки.

3. Більш високий рівень майстерності представляють тактичні комбінації зі схрещеним переміщенням нападаючих. Найбільш типовими для них є: «Хрест» (основний хрест), «Передній хрест», «Задній хрест» (зворотний хрест). У комбінації «Хрест» беруть участь два гравці зон нападу – 3 та 4. Гравець зони 4 розпочинає комбінацію енергійним розбігом до розігрувального для атаки чи її імітації з низької передачі. Нападаючий зони 3, переміщуючись схрещено темпом пізніше за спиною партнера, закінчує взаємодію нападаючим ударом. Про траєкторію передачі домовляються раніше, але, як правило, вона не повинна бути вище середньої, бо комбінація втрачає зміст.

У комбінації «Передній хрест» атакуючі дії розпочинає гравець зони 3, а його партнер, гравець зони 2, переміщується схрещено за спиною та вистрибує на удар темпом пізніше.

Зміст комбінації «Задній хрест» полягає в тому, що першим розпочинає розбіг гравець зони 2, а гравець зони 3 переміщується до нього за спиною для атаки у зоні 2. Цей варіант комбінації найскладніший, що вимагає відповідної підготовки.

До найбільш ефективних тактичних дій нападу, належать взаємодії, в результаті, яких прийом подачі чи нападаючих ударів одразу адресують, атаці в одну з зон передньої лінії. Як уже

зазначалось, це можливо лише в тих випадках, коли суперник не зміг закінчити свої взаємодії атакою і вимушений без очевидної загрози перебити м'яч. Таким чином залежно від дій суперника, можливі два варіанти атаки: безпосередньо з прийому-передачі, або з відкидки.

Методика навчання групових тактичних дій у нападі

В основі вивчення тактики групових дій є вивчення комбінацій. Але в оволодінні комбінаціями основне значення полягає в умінні комбінувати, а не у виконанні самих комбінацій. Вивчення тактичних комбінацій потрібно використовувати для розвитку тактичного мислення гравців. Вони навчаються не тільки своєчасно і правильно поводитися з м'ячем, але й взаємодіяти з партнерами.

На початковому етапі вивчають найбільш типові взаємодії двох-трьох гравців, потім комбінації з залученням максимальної кількості гравців. Комбінації в нападі та захисті вивчають паралельно. Необхідно мати на увазі, що вивчення комбінації не завжди є успішним, оскільки в процесі гри вони досить рідко трапляються в «чистому вигляді». Тому необхідно навчатися мистецтва комбінувати, будувати ігрові комбінації відповідно до певного ходу гри.

4.3.4. Індивідуальні тактичні дії в нападі

Індивідуальні дії гравців – це особисте вираження командних і групових взаємодій. Вони поділяються на дії без м'яча та з м'ячем.

Для дій без м'яча найбільш характерним є вибір місця та коректування дій партнерів по команді при підготовці до виконання передач, подач та нападаючих ударів. Дії з м'ячем характеризуються вибором способу виконання прийому та ефективним його застосуванням.

При виконанні передачі м'яча для нападаючого удару найбільш типовими діями гравців бувають:

- передача нападаючому, який знаходиться перед розігрувальним;
- передача нападаючому, який знаходиться позаду розігрувального;

- рівномірний розподіл передач м'яча нападаючим;
- передача нападаючому проти слабкого блокуючого гравця суперника;
- зміна траєкторії передач залежно від якості прийому м'яча та тактичного плану на гру;
- зміна напряму передач: на сторону суперника після імітації передачі вперед; за голову після імітації передачі вперед; уперед після імітації передачі за голову.

При виконанні подач основними тактичними діями є:

- чергування подач на силу;
- подача на гравця команди суперника, який погано володіє навиком прийому;
- подача на основного нападаючого;
- подача на гравця, який вийшов на заміну;
- подача між гравцями;
- подача на розігрувального, який виходить із задньої лінії;
- подача у складні для прийому місця майданчика.

При виконанні нападаючих ударів основними тактичними діями бувають:

- вибір способу перебивання м'яча через сітку;
- імітація нападаючого удару та передача на сторону суперника однією або двома руками;
- чергування способів нападаючих ударів відповідно до ситуації, що складається;
- нападаючі удари через блок, від рук блокуючих в аут, між руками блокуючих;
- імітація нападаючого удару і передача в стрибку (відкидка);
- імітація передачі в стрибку (відкидка) і обманний нападаючий удар (скидка);
- імітація нападаючого удару та затримування над сіткою (прижимання до блоку суперника).

Методика навчання індивідуальних тактичних дій у нападі

У процесі вивчення індивідуальних тактичних дій гравці привчаються думати під час гри, обирають найкращий шлях для

вирішення поставлених перед ними завдань. Найбільш чітко індивідуальна тактика виражена в подачах. Тут гравець незалежно від партнерів обирає найкращий шлях для ускладнення прийому м'яча суперником. Розглянемо основні тактичні дії гравця, який виконує подачу.

Подача на «слабких». Знаючи різну підготовку гравців команди суперника, гравець виконує подачу так, щоб прийом виконував гравець, який гірше володіє від інших прийомом подачі.

Ускладнення або зрив комбінації, що готує суперник. Спостерігаючи за розташуванням гравців суперника, намагатися передбачити можливий, найбільш вірогідний подальший хід його дій і виконати подачу м'яча з таким розрахунком, щоб завадити суперникові здійснити свій тактичний задум.

Якщо гравець команди суперника не впевнено виконує зміну місць, у результаті чого на майданчику утворюються незахищені місця, то подавати потрібно саме туди.

В індивідуальних тактичних діях у нападі в процесі навчання у гравців потрібно виховувати відповідні вміння і навички:

- вміння орієнтуватися в ігрових обставинах, уважно спостерігати та запам'ятовувати ігрові ситуації. Ці здібності виховуються в період вивчення техніки шляхом застосування вправ з переміщеннями в поєднанні з іншими діями;
- вміння застосовувати окремі технічні прийоми, вірно обирати спосіб їх виконання, найбільш доцільний у відповідних обставинах гри. Для цієї мети слугують спеціальні вправи при вивченні кожного прийому в поєднанні з вирішенням тактичних завдань;
- навички взаємодій з партнерами. Особливе значення набувають навички ведення гри: ритм гри, взаємозаміни, переведення нападу на найбільш ефективного гравця.

Вивчення тактики окремих прийомів ведеться паралельно з вивченням техніки. Доцільно поєднувати, наприклад, удосконалення тактики подачі одночасно з технікою прийому подачі двома руками зверху чи прийому-передачі двома руками знизу.

Орієнтовні вправи

Вправа 1

Завдання: вдосконалення групових тактичних дій у захисті.

Організація. Гравці лінії нападу взаємодіють між собою, вдосконалюючи свої тактичні функції без розміну зон. Гравець зони 4 здійснює прийом і передачу обманних і нападаючих ударів біля лінії нападу та інші передачі біля сітки в зоні 3 і 2. Крім того, відпрацьовується відволікаючий маневр з виходом у зону 3.

Розігрувальний зони 3 виконує другу передачу в зони 2 і 4 після попереднього виходу до сітки з одночасною імітацією страхування своїх нападаючих. Гравець зони 2 взаємодіє із розігрувальним при передачах назад за голову. Його завдання вдосконалювати свою технічну майстерність у виконанні передачі в четверту зону, додатково він виконує у діагональному напрямі обманні й нападаючі удари на гравця 4-ї зони Слід зазначити, що початковий етап навчання передбачає високі передачі, а вдосконалення технічної майстерності варіювання висоти та швидкості польоту м'яча під час передачі (рис. 85).

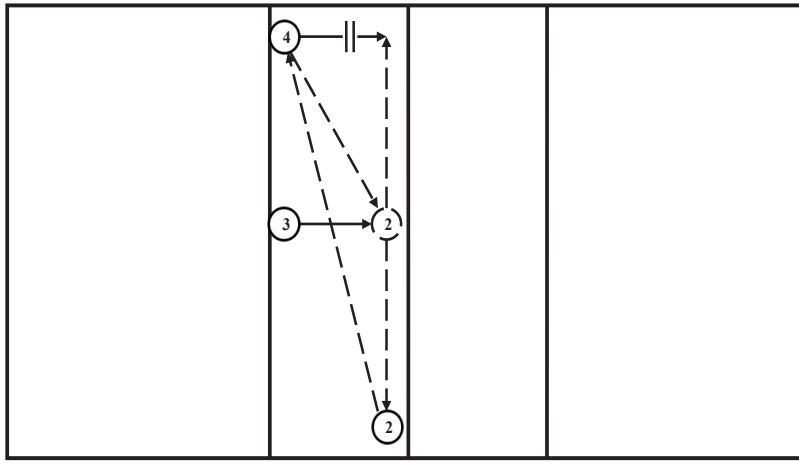


Рис. 85 Вдосконалення групових тактичних дій у захисти гравців передньої лінії

Вправа 2

Завдання: вдосконалення взаємодії при передачах 6–3, 2–4, 6–3–4–2 з одночасною імітацією атаки у третій зоні.

Організація. Лінія нападаючих розміщується біля сітки у зонах 4, 3, 2, вправу розпочинають гравці, які стоять з м'ячами у зоні 6 (рис. 86).

Після передачі м'яча в зону 3 кожний гравець цієї зони переміщується до сітки й імітує нападаючий удар з короткої передачі. Гравець зони 3 здійснює передачу м'яча назад за голову з одночасним поворотом та імітацією страхування на передачу зони 2. Гравець цієї зони імітує атаку і після цього виконує передачу в зону 4, звідки м'яч повертається в зону 6. Нападаючий четвертої зони також тренує вихід й імітацію атаки. Вправа проводиться поточним методом зі зміною місць та ходу передач.

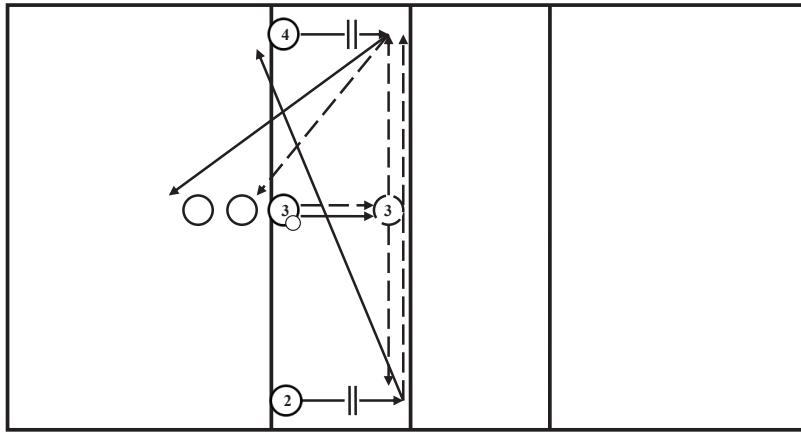


Рис. 86 Вдосконалення групових тактичних дій у захисті при передачах 6-3, 2-4, 6-3-4-2 з одночасною імітацією атаки у третій зоні

Вправа 3

Завдання: вдосконалення взаємодії при передачах 6–3, 2–4, 6–3–4–2 з одночасною імітацією атаки у третій зоні.

Організація. Лінія нападаючих розміщується біля сітки у зонах 4, 3, 2, вправу розпочинають гравці, які стоять з м'ячами у зоні 6 (рис. 86).

Після передачі м'яча в зону 3 кожний гравець цієї зони переміщується до сітки й імітує нападаючий удар з короткої передачі. Гравець зони 3 здійснює передачу м'яча назад за голову з одночасним поворотом та імітацією страхування на передачу зони 2. Гравець цієї зони імітує атаку і після цього виконує передачу в зону 4, звідки м'яч повертається в зону 6. Нападаючий четвертої зони також тренує вихід й імітацію атаки. Вправа проводиться поточним методом зі зміною місць та ходу передач.

Вправа 4

Завдання: те саме, що і в попередній вправі, але після прийому м'яча через сітку.

Організація. Зміст, організація і черговість завдання що відпрацьовуються відповідно викладеному у вправі 3, додатково вводиться елемент прийому м'яча від суперника. На одному майданчику допоміжні гравці з м'ячами розміщуються за лінією нападу. На основному майданчику лінія нападу і гравець зони 6, який здійснює прийом і передачу м'яча в зону 3. Після прийому подачі гравець зони 6 імітує атаку з короткої передачі (рис. 87) і займає позицію розігрувального.

Гравець зони 3 відпрацьовує другу передачу на удар в одну з крайніх зон. Нападаючі також беруть участь в удосконаленні другої передачі один одному. Закінчується тактична комбінація без нападаючого удару передачею м'яча через сітку наступному допоміжному гравцеві. Вправа проводиться поточним методом зі зміною місць по ходу передач, але може бути ускладнена вирішенням інших тактичних завдань.

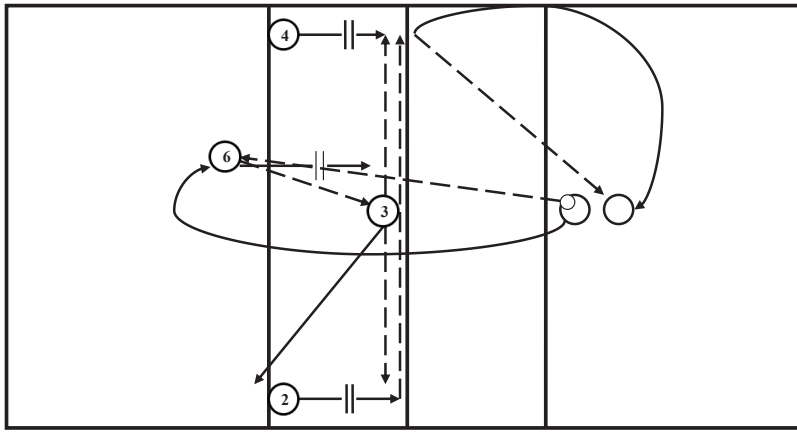


Рис. 87 Вдосконалення групових тактичних дій у захисті при передачах 6-3, 2-4, 6-3-4-2 із одночасною імітацією атаки у третій зоні

Вправа 5

Завдання: вдосконалення тактичних комбінацій 6–3–4 та 6–3–2 після прийому м'яча в зоні 6.

Організація. На основному майданчику нападаючі біля сітки відпрацьовують взаємодію при нападаючому ударі з передачі партнера зони 3, вдосконалюючи комбінації 6-3-4 та 6-3-2. На другій половині майданчика допоміжні гравці з м'ячами розташовуються в колону по-одному в зоні 6 і по черзі вводять їх ударом у підлогу з відскоком через сітку. Після цього кожен з них переміщується в зону 5 та 4 для прийому нападаючих ударів (рис. 88) «без блоку». На основному майданчику прийом м'яча забезпечує гравець зони 6, а також нападаючі зон 4 та 2. Комбінація завершується нападаючим ударом «у хід». Гравець зони 6 та розігрувальний імітують страхування своїх нападаючих. Окрім того, один з нападаючих активно бере участь у відволікаючому маневрі.

Вправа проводиться поточним методом. Сигналом до наступного повтору і підключенням допоміжного гравця є момент

закінчення кожної комбінації. Тактична взаємодія нападаючих потребує чіткої деталізації функцій та відмінного взаєморозуміння, які повинні бути визначені тренером залежно від виконаних завдань й індивідуальних здібностей гравців.

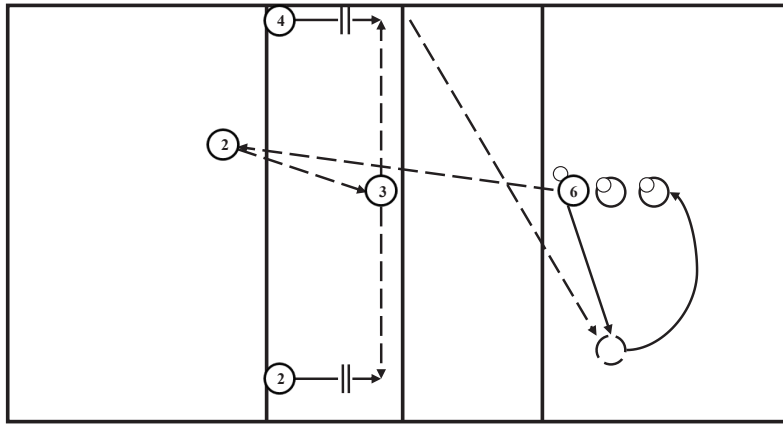


Рис. 88 Вдосконалення тактичних комбінацій 6-3-4 та 6-3-2 після прийому м'яча в зоні 6

4.4 Тактика захисту

Метою тактики захисту є протидія активним діям суперника над сіткою чи падінню м'яча на майданчик. Гра в захисті включає командні, групові та індивідуальні тактичні дії.

4.4.1. Командні тактичні дії в захисті

Основу командної тактики складає певне розміщення шести гравців на майданчику в момент нападу суперника. З цією метою застосовують відповідне розташування гравців:

- гра в захисті з розташуванням 3:2:1 (кутом уперед);
- гра в захисті з розташуванням 3:1:2 (кутом назад).

А також змішана система захисту, в якій змірюються розташування. При виборі одного з цих розташувань виходять з можливостей своїх гравців, уміння блокуючих взаємодіяти з гравцями задньої лінії, а також враховують особливості гри суперника.

Система захисту 3:1:2. Відрізняється простою організацією захисних дій команди, рівномірним розподілом гравців на майданчику, надійним прикриттям зон (1 та 5). Висування вперед гравця зони 6 підсилює страхування блокуючих, покращує взаємодію з ними і з гравцем, який не бере участі у блоці, а також будує найкращі умови для переходу від захисту до нападу.

Розподіл функцій і розміщення інших гравців на майданчику визначається діями суперника.

1. Суперник атакує з зони 4. Гравці зон 3 і 2 організовують груповий блок, перекриваючи основний напрям удару. Гравець зони 4 відтягується від сітки до лінії нападу для прийому нападаючих ударів у косому напрямі.

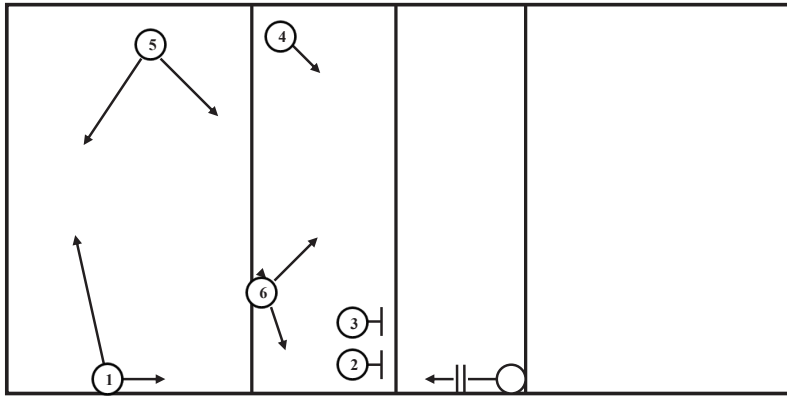


Рис. 89 Розміщення гравців за системою захисту 3:1:2, у разі атаки суперника із зони 4

Основний захисник у зоні 5 зміщується з кута в незахищену блоком зону і повинен бути готовим до прийому нападаючих ударів по діагоналі та прийому м'ячів, які відскочили від рук

блокуючих. Захисник у зоні 1 діє у вузькому коридорі бокової лінії. Переміщуючись уперед, він готується до прийому нападаючих ударів по лінії та з переводом у першу зону. Гравець зони 6 зміщується до місця атаки, займає позицію за блокуючи ми, забезпечуючи страхування (рис. 89).

2. При атаці з 2-ї зони в блоці беруть участь гравці зон 4 та 3; гравець шостої зони розміщується позаду блокуючих у 4-й зоні. Гравець 5-ї зони готується прийняти нападаючий удар по лінії. Гравець 1 зони виходить із-за блоку і готується прийняти удар у хід. Шосту зону гравці 1-ї та 5-ї зон повинні страхувати разом (рис. 90).

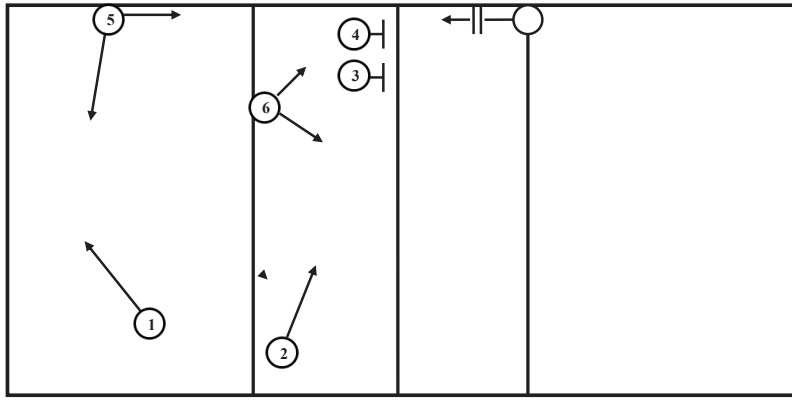


Рис. 90 Розміщення гравців за системою захисту 3:1:2, у разі атаки суперника із зони 2

3. При атаці з 3-ї зони в блокуванні бере участь гравець зони 3, а допомагати йому можуть гравці 2-ї або 4-ї зон; у цій ситуації гравець шостої зони розміщується позаду блокуючого 3-ї зони. Всі інші гравці, які не беруть участі у блокуванні, повинні виходити з-за блоку і готуватися до прийому нападаючого удару по лінії, або в хід (рис. 91).

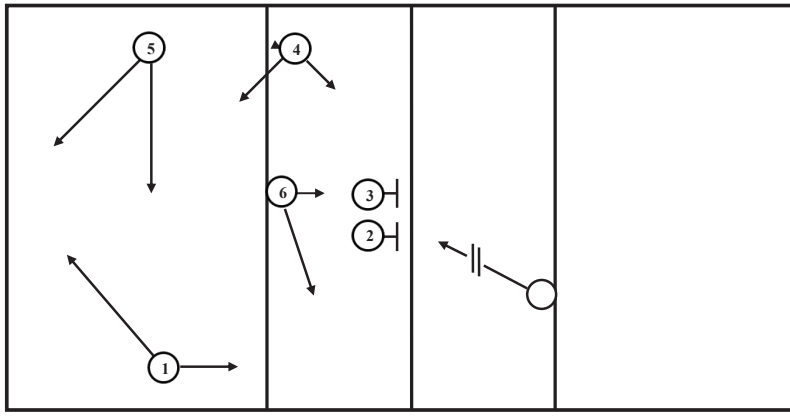


Рис. 91 Розміщення гравців за системою захисту 3:1:2, у разі атаки суперника із зони 3

Система захисту 3:1:2 оправдовує себе в командах, які мають добре злагоджене блокування, яке дозволяє нейтралізувати сильні нападаючі удари. Система страхування блокуючих гравцем зони 6 забезпечує успішну протидію команді, яка застосовує різнобічні нападаючі удари та обманні нападаючі удари за блок. Активну роль тут повинен виконувати й гравець передньої лінії, який не бере участі у блоці. Такий варіант страхування дозволяє активізувати контратакуючі дії команди. З цією метою роль страхуючого в зоні 6 довіряють розігрувальному гравцю, який найбільш ефективно забезпечує вирішення основного завдання і має можливість здійснювати вихід до сітки для другої передачі в момент контратакуючих дій.

До недоліків цієї системи відносять уразливість шостої зони поблизу лицьової лінії. Атаки суперника в цьому напрямі з віддалених від сітки передач досить часто досягають цілі. Система захисту 3:1:2 застосовується переважно у роботі з дітьми.

Система захисту 3:2:1 з'явилась у результаті необхідності протидіяти високорослим нападаючим, які вміють атакувати вище блоку, а також у зв'язку зі збільшенням швидкості передач м'яча, що дозволяє нападаючим виконувати удари між блокуючими.

Характерною особливістю системи є наявність на задній лінії трьох гравців захисту. Таке розміщення покращує прийом сильних нападаючих ударів, але страхування блокуючих та центру майданчика стає менш результативним. При цій системі захисту застосовують також страхування крайнім захисником-гравцем передньої лінії (зі сторони якого здійснюється атака суперника), який не бере участі у блокуванні та використанням комбінованого страхування, де розташування гравців на майданчику і виконання ними захисних функцій диктуються напрямом атаки суперника та дією своїх блокуючих.

Страхування крайнім захисником – основний спосіб захисту, розрахований на тактично підготовлених гравців, які швидко переміщуються і відмінно орієнтуються в обставинах, уміють переключатися від захисту до страхування й назад, а також успішно взаємодіють один з одним на лицьовій лінії. При атаці суперника команда використовує відповідні побудови захисту.

1. Нападаючий удар виконується з зони 4. Подвійний блок організовують гравці 3-ї та 2-ї зон. Гравець зони 4 зміщується біля лінії нападу для прийому нападаючих та обманних нападаючих ударів у цьому напрямі.

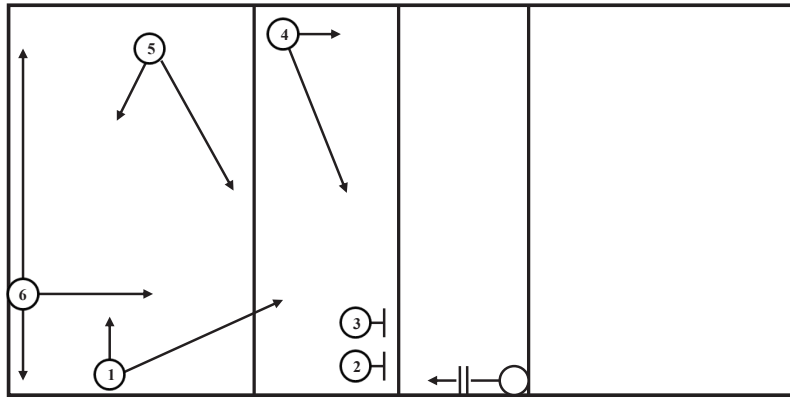


Рис. 92 Розміщення гравців за системою захисту 3:2:1, у разі атаки суперника із зони 4

Основний захисник у зоні 5 висувається вперед і готовий до прийому нападаючих ударів у відкритій зоні. Гравець зони 6 залишається біля лицьової лінії, зміщується дещо праворуч та обирає місце в стик між блокуючими для прийому нападаючих ударів, які були виконані поверх блоку та між руками блокуючих. Він відповідає за всю довжину лицьової лінії у тих випадках, коли гравцеві 1-ї або 5-ї зон виконують прийом обманних нападаючих ударів чи страхування блокуючих.

Гравець 1-ї зони розміщується по лінії та готується до прийому нападаючих і обманних нападаючих ударів у цьому напрямі, також він виконує страхування блокуючих (рис. 92).

2. При атаках з 2-ї зони гравець шостої зони зміщується назад до лицьової лінії і дещо ліворуч, розташовуючись у стик між блокуючими гравцями 4-ї та 3-ї зон. Він готується до прийому нападаючих ударів, які виконуються між блокуючими, по блоці в аут, та обманних нападаючих ударів у задню частину 5-ї та 1-ї зон. Гравець 5-ї зони розміщується на лінії і готується до прийому нападаючого удару та обманного нападаючого удару в передню частину шостої зони. Гравець 1-ї зони виходить із-за блоку і готується до прийому нападаючого удару по ходу, або обманногонападаючого удару в передню частину 6 зони.

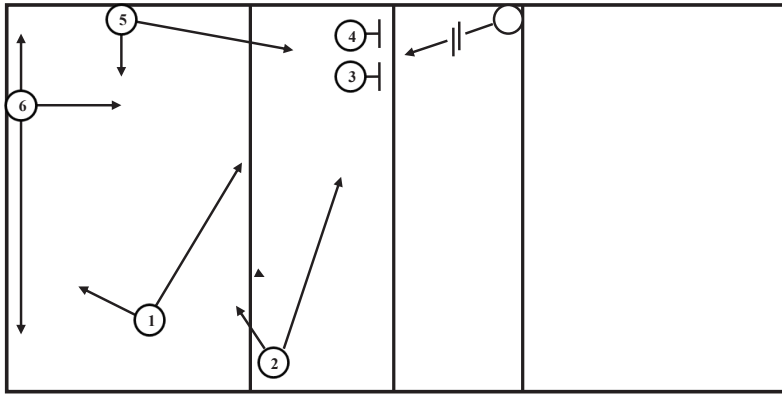


Рис. 93 Розміщення гравців за системою захисту 3:2:1, у разі атаки суперника із зони 2

Вільний від блоку гравець зони 2 розміщується лицем до нападаючого, відтягуючись при цьому до перетину бічної лінії та лінії нападу й готуючись до прийому нападаючого удару, який виконується по ходу, або обманного нападаючого удару в 3-тю зону (рис. 93).

3. Для нейтралізації сильних нападаючих ударів у центрі сітки організовують подвійний блок. У цьому випадку захисники на задній лінії діють у складних умовах. Крайні захисники займають позицію біля бічних ліній (5 – 6 м від сітки) та готуються до прийому нападаючих ударів у зони, які не захищені блоком. Гравець зони 6 відповідає за прийом ударів по всій лицьовій лінії, особливо тих ударів, які спрямовані в центр майданчика між руками блокуючих. Страхування здійснює один із захисників 1-ї чи 5-ї зон (рис. 94).

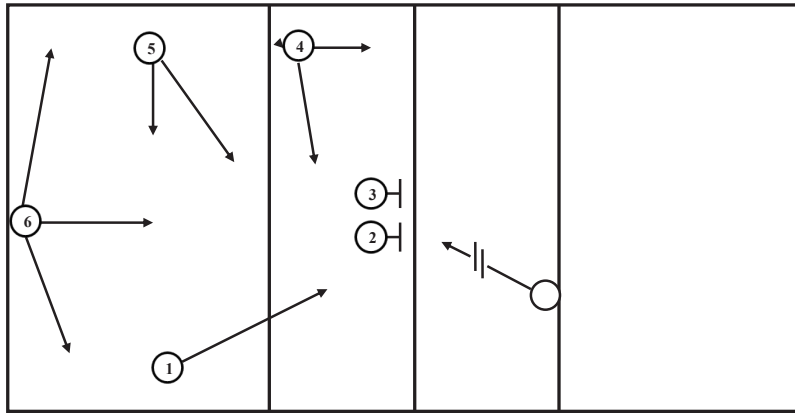


Рис. 94 Розміщення гравців за системою захисту 3:2:1, у разі атаки суперника із зони 3

Систему захисту 3:2:1 використовують усі провідні команди світу. Недоліком цієї системи захисту є те, що передня частина шостої зони відкрита.

У командах високої кваліфікації кожна з систем може не тільки коректуватися залежно від особливостей постановки блоку й атакуючих дій суперника, але й модифікуватися з урахуванням спеціалізації гравців на блоці та в захисних діях.

Змішана система захисту. Розрахована на переключення гравців з прийому нападаючих ударів та страхування в ході атаки суперника. Активізують захисні дії за допомогою самострахування блокуючих.

Методика навчання командних тактичних дій у захисті

Вивчення командних тактичних дій у захисті розпочинають з узгодженості в діях між гравцями однієї лінії. За допомогою вправ удосконалюють функції гравців у всіх зонах.

Надалі від групової взаємодії переходять до вправ за участю всієї команди, яка розташовується на майданчику згідно з прийнятою системою гри, що вивчається. Наприклад, виконують вправу в якій удосконалюють навик прийому нападаючого удару при активних діях блокуючих та страхуючих гравців (за системою захисту 3:2:1).

Не менш важливим розділом у вивченні командних дій є навчальні ігри, в яких використовують усі тактичні прийоми гри й закріплюють навики командних дій гравців за тією чи іншою системою захисту. Для цього тренер ставить конкретні завдання перед гравцями, вимагає їх виконання й активно втручається в гру. Закріплення тактичних дій здійснюється під час товариських зустрічей та інших змагань.

4.4.2. Групові тактичні дії в захисті

Групові тактичні дії – це взаємодія декількох гравців в окремих моментах гри при прийомі подач і нападаючих ударів, блокуванні суперника та страхуванні свого нападаючого гравця.

Основу групових тактичних дій біля сітки складає груповий блок. Блокуючі поділяються на центрального та крайніх. А основну роль в організації подвійного блоку виконує (відіграє) волейболіст, який протидіє основному напряму атаки. Якщо нападаючий удар виконує гравець 4 зони, то гравець 2 зони розміщується так, щоб його права рука знаходилася навпроти правої руки гравця 4 зони і, навпаки, якщо нападаючий удар виконує гравець 2 зони, то блокуючий 4 зони повинен розміститися так, щоб його ліва рука була навпроти лівої руки нападаючого. Центральний блокуючий

повинен переміститися приставним кроком або бігом і приєднатися до свого партнера.

Успіх групового блокування загалом залежить від узгоджених дій гравців. Ось найбільш важливі положення організації подвійного блоку:

- при блокуванні ударів у хід з високих передач руки блокуючих повинні торкатися один одного;
- при блокуванні ударів з переводом уліво в зоні 4 крайній блокуючий розміщується навпроти м'яча, руки повертає в майданчик;
- вистрибувати на блок потрібно одночасно, але дещо пізніше нападаючого;
- коли команда застосовує тактичні комбінації у нападі, блокуючі повинні використовувати блок уступами, або переключенням.

Групові дії при прийомі подач зводяться в основному до вирішення чотирьох завдань:

- страхування гравця, який виконує прийом подачі;
- страхування гравця, який слабко володіє прийомом подачі;
- взаємодія при повному виключенні з прийому певного гравця;
- взаємодія з розігрувальним , що виходить з задньої лінії.

Кожний гравець повинен бути готовим підстрахувати партнерів, які приймають подачу, особливо тих, що розташовані біля бічних ліній майданчика. Гравцеві, який слабо володіє прийомом подачі, відводиться обмежений простір дій до можливої межі. Гравець, який не володіє прийомом, не бере участі в критичні моменти гри.

Для забезпечення доброї побудови взаємодії гравців лінії нападу велике значення має надійний вихід до сітки гравця, що виконує другу передачу з лінії захисту. У цьому випадку має місце чітка узгодженість дій розігрувального та гравця, який прикриває зону виходу.

Групові дії при прийомі нападаючих ударів характеризуються відповідною взаємодією гравців: захисники між собою, захисники

зі страхуючими; страхуючі з блокуючими; захисники з блокуючими; страхуючі між собою.

При кожній взаємодії функції гравців деталізуються та розподіляються. Завдання полягає в тому, щоб, по можливості, не допустити будь-яких непорозумінь чи сумнівів. Так, наприклад, для більш успішної взаємодії захисників між собою необхідно визначити зони дій гравців з урахуванням напряму нападаючих ударів та рівня їх майстерності.

Особливе значення при узгодженості дій має ігрова дисципліна. Здавалося б, що коштує гравцю виконати просту на перший погляд настанову тренера: при ударі у діагональ не залишати завчасно бокову лінію (між зон 2-1 та 4-5). Між іншим в кожних з 7 випадків 10 гравців початківців забувають про вказівку і намагаються вирішити завдання, покладаючись на своє розуміння ігрової ситуації (як правило, це передчасний вихід уперед), що приводить до неузгоджених дій з іншими гравцями.

Чіткість групової взаємодії особливо важлива під час миттєвих непередбачуваних ігрових ситуацій, наприклад, при страхуванні нападаючого. В цьому випадку найголовнішим завданням є визначення гравця, який буде основним у першому ешелоні страхуючих, тобто найближчим до нападаючого. Він повинен бути визначеним при всіх можливих варіантах атаки суперника. Крім того, необхідно також чітко визначити зони дій і значення інших гравців дій та роль других гравців (як першого, так і другого ешелону).

Таким чином, чітке визначення функцій гравців з урахуванням прийнятих систем гри й особливостей їх підготовленості та дій суперника, а також корекція сумнівних моментів шляхом попередньої домовленості між гравцями та вказівок тренера забезпечують успіх групової взаємодії.

Методика навчання групових тактичних дій у захисті

Першою дією, якою команда розпочинає захист від нападаючого удару суперника, є блокування. Воно може бути одиночним чи груповим (подвійним, потрійним). Одиночний блок у тактичному відношенні є найбільш складним. Розміщення нападаючого гравця

щодо до м'яча й сітки дає можливість визначити найбільш імовірний напрям польоту м'яча після удару.

Якщо блок виконує один гравець, а суперник виконує атаку з двох номерів, то блокуючий займає середнє положення між ними. При виконанні одиночних блоків двома гравцями кожен з них розміщується в середині своєї половини сітки, а при трьох блокуючих – навпроти своєї зони. Крім такого зонального розподілу місць гравців, які здійснюють блокування, застосовують розподіл залежно від нападаючих гравців, для чого блокуючі розподіляються у згідно з положенням гравців, які виконують нападаючі удари. В таких випадках з'являється необхідність у зміні місць між блокуючими, при здійсненні якої гравець, який виконує блокування, користується правом проходу біля сітки, щоб бути у кращому положенні для спостереження й постановки блоку.

При постановці подвійного блоку гравці максимально переносять руки на сторону суперника, бо при цьому ймовірність попадання м'яча в майданчик від блоку – найбільша. У випадках, коли є необхідність постановки блоку двома гравцями при нападаючих ударах з передач, які віддалені від сітки, блокуючі перекривають найбільший простір над сіткою у місці ймовірного польоту м'яча. Бічні лінії слід відкривати, дозволяючи м'ячеві вільно падати за межами майданчика. Проти гравця команди суперника, який невпевнено виконує нападаючий удар, не рекомендується застосовувати подвійний блок. У цьому випадку подвійний блок буде тільки полегшувати дії нападаючого.

Потрійний блок у сучасному волейболі набув великого значення. Застосовується у тих випадках, коли розігрувальний виконує високі передачі для нападаючого удару в 2 та 4 зони. Потрійний блок може стати грізною зброєю в гострих ігрових ситуаціях. Поєднання рухливості і вміння передбачати дії нападаючого гравця суперника дозволяє досвідченим волейболістам успішно виконувати захисні дії втрьох.

У командах високого класу особливу роль у блоці відводять центральному блокуючому, який повинен мати великий досвід, щоб вчасно визначити ігрову ситуацію, що склалася, та своєчасно діяти, мати відмінну фізичну підготовку, особливо витривалість

при стрибках, щоб ставити блок при будь-якій загрозі у нападі з боку суперника, й виконувати стрибки два-три рази підряд, володіти вірною постановкою як одиночного, так і групового блоку з використанням будь-якого способу стрибка. Переміщуючись між крайніми блокуючими, центральний блокуючий докладає зусилля, щоб зустріти нападаючий удар суперника подвійним блоком. Але в тих випадках, коли напад відбувається з трьох зон і гравець зони 3 виконує нападаючий удар з короткої передачі, центральному блокуючому не слід надіятися на допомогу сусідів (гравців 2 та 4 зон). Він зустрічає цей удар одиночним блоком.

Тактика захисних дій гравців на задній лінії будується не тільки залежно від положення м'яча і якостей гравця, який виконує нападаючий удар, але перш за все з урахуванням положення рук блокуючого.

При вірному подвійному блоці можливість вільного переходу м'яча через сітку після нападаючого удару з близької до сітки передачі (крім ударів вище блоку) виключена, а тому основна захисна діяльність гравців зводиться до виходу на вільну позицію з-за блоку та прийом м'ячів, які відскочили від блокуючих.

Розглянемо дії гравців при страхуванні. Потреба в страхуванні може виникнути в багатьох випадках: при малій рухливості деяких гравців, недосконалому володінні технічними прийомами тощо. Постійна необхідність у страхуванні виникає при нападаючих ударах та блокуванні. Знаходячись у стрибку ні нападаючий, ні блокуючий гравці не можуть одночасно переміщуватися, реагувати на дії суперника.

При виконанні нападаючого удару страхування здійснюють інші гравці, переміщуючись для цього вперед, у зону найбільш імовірного відскоку м'яча від блоку. При блокуванні страхування може здійснюватися кількома способами. Перший спосіб – зі спеціально страхуючим гравцем, який виходить із зони 6 до блокуючих гравців. Цей вихід потрібно виконувати раніше, щоб не заважати захисним діям гравців у зонах 1 та 5. Другий спосіб – страхування всіма гравцями задньої лінії залежно від зони, в яку спрямований м'яч після нападаючого удару суперника. Так, блокуючих у зоні 4 страхує гравець зони 5, блокуючих у зоні 2, страхує гравець зони 1.

Найбільш досконалою формою страхування є страхування в поєднанні з самострахуванням. Самострахування – це дії гравця після виконання ігрового прийому в повітрі (нападаючий удар, блокування), спрямована на те, щоб після приземлення підняти м'яч, який знаходиться в зоні його дії. Складність самострахування полягає в переході від одного ігрового прийому до іншого, наприклад, від блокування чи нападаючого удару до прийому-передачі двома руками зверху або навіть передачі двома руками зверху. Ключовими моментами цього переходу є вірне приземлення та своєчасність стрибка.

Для самострахування гравець ще в повітрі після виконання блокування чи нападаючого удару намагається не втратити м'яча з поля зору, але ні в якому випадку не чіпає його, навіть, якщо м'яч знаходиться у безпосередній близькості від нього. Тільки після приземлення гравець отримує право вибору дій у переміщенні й передачах. Тактичний успіх страхування, як і інших захисних дій, насамперед залежить від передбачення дій гравців команди суперника.

4.4.3. Індивідуальні тактичні дії в захисті

Індивідуальні тактичні дії у захисті включають: вибір місця та дії при прийомі подач, нападаючих ударів, м'яча що відскочив від блоку суперника, блокування та самострахування при блокуванні.

При прийомі подачі гравець обирає місце з врахуванням зони (радіусу) своїх дій і особливостей подачі суперником. При подачах на силу він розміщується за середньою частиною майданчика з таким розрахунком, щоб прийняти м'яч знизу на рівні поясу. У тому випадку коли суперник чергує подачі на силу з подачами на передню лінію, гравець що приймає повинен уважно слідкувати за діями гравця, що виконує подачу. Найбільш надійною інформацією є амплітуда замаху при подачі. В будь-якому випадку потрібно розташовуватись не ближче середньої частити майданчика, бо переміщення вперед більш вигідне для прийому м'яча, ніж назад.

При прийомі нападаючих ударів велике значення має аналіз ігрових ситуацій, що в загальному обумовлюється ігровим досвідом. При виборі місця для прийому нападаючого удару важливо визначити напрям удару, траєкторії та напрям передачі, віддалення

м'яча від сітки, індивідуальні особливості нападаючого, а також враховувати прийнятої системи командної взаємодії у захисті. Ось деяка попередня інформація, яка допомагає більш ефективно діяти у захисті:

- передача для удару віддалена від сітки, отже нападаючий удар буде спрямований в задню частину майданчика;
- передача занижена і нападаючий прискорює розбіг до м'яча, удар в діагональ чи обманний нападаючий удар;
- передача для удару виконана на сітку: атака на випередження у косому напрямі чи відбивання м'яча кулаком.

При страхуванні нападаючого потрібно враховувати відстань до нього, характер блоку суперника та передачі на удар. Так, якщо атака виконується з передач, близьких до сітки проти організованого блоку, потрібно очікувати майже вертикального відскоку м'яча. Для цього найближчому страхуючому необхідно розміститися на відстані одного метру від нападаючого, у низькій стійці з витягнутими вперед руками для прийому м'яча знизу.

При нападаючих ударах з занижених передач і віддалених від сітки ймовірність відскоку у глибину майданчика збільшується. Найважливішими факторами успішних дій гравця у захисті є спостережливість (увага) та готовність до будь-яких дій.

При блокуванні вибір місця і своєчасність стрибка мають визначальне рішення. При зонному блоці гравець закриває тільки один напрям удару – зону майданчика. При рухомому блоці він закриває напрям удару.

Час для стрибка на блок залежить від характеру передач на удар. При ударах з високих та середніх передач блокуючий вистрибує дещо пізніше нападаючого. При ударах з низьких та швидкісних передач – одночасно з нападаючим, при атаці на взлеті – раніше нападаючого.

Винесення рук над сіткою здійснюється в останній момент, що ускладнює оцінку характеру блоку. Але це не стосується тих випадків, коли передача виконана на сітку і нападаючий намагається виграти дуель на випередження. У цих випадках, як при ударах з близьких до сітки передач, винесення рук та перенесення їх через сітку повинно здійснюватись активно.

При самострахуванні після виконання блоку (а іноді і нападаючого удару) гравець повинен пам'ятати, що радіус його дій – витягнута рука. На цій відстані від сітки він повинен, швидко повернутися після блоку, прийняти м'яч, що відскочив. Досвідченні гравці розпочинають поворот, ще будучи у безопорному положенні, що дозволяє безпомилково контролювати м'яч.

Методика навчання індивідуальних тактичних дій у захисті

Навчання гравців в індивідуальній тактиці захисту повинно проводитись у поєднанні з технічною та спеціальною фізичною підготовкою. З цією метою потрібно підбирати вправи, які стимулюють у захисника швидкість реакції, швидкість дій, спритність та орієнтування на майданчику. Особливе місце надається вправам для розвитку швидкісної та стрибкової витривалості.

Для спеціальної підготовки захисника використовують три групи вправ: вправи без м'ячів, вправи з використанням спеціальної апаратури та вправи з волейбольними м'ячами.

Вправи без м'яча – це набір підготовчих вправ для вдосконалення фізичних та спеціальних здібностей волейболіста. У цьому розділі широко використовуються імітаційні вправи, що вдосконалюють рухову основу техніки й індивідуальні тактичні дії захисника без м'яча. Вправи з використанням спеціальної апаратури призначені для тієї ж мети, але застосовуються переважно при вдосконаленні техніки та спеціальної фізичної підготовки.

Вправи з використанням волейбольних м'ячів є основними для вдосконалення всіх сторін спеціальної підготовки захисника.

Методика навчання індивідуальних тактичних дій блокуючих

Індивідуальна підготовка блокуючих передбачає високий рівень спеціальної фізичної підготовки. Блокуючі повинні володіти доброю швидкісною та стрибковою витривалістю і вміти виконувати прийоми блокування та самострахування. З цією метою до підготовчої частини тренування доцільно залучати спеціальні вправи, які будуть сприяти вирішенню основного завдання. У цих комбінаціях повинні бути швидкісні переміщення блокуючих біля сітки, постановка (імітація) одиночного та подвійного блоків і самострахуючі дії блокуючих.

Орієнтовні вправи

Вправа 1

Завдання: вдосконалення взаємодії гравців 5-ї та 1-ї зон при прийомі нападаючих ударів «без блоку». Вдосконалення другої передачі, прийому-передачі «з глибини» майданчика.

Організація: Захисники в зонах 1 та 5 удосконалюють прийом обманних і нападаючих ударів, які виконуються тренером із зони 2 з одночасним доведенням на допоміжного гравця в зону 4 (рис. 95).

Гравець 4-ї зони відпрацьовує другу передачу паралельно до сітки (тренеру на удар у зону 2). Вся увага захисників звертається на своєчасність дій при виходах до м'яча, прийомі та передачі по діагоналі обманних і нападаючих ударів.

Тренерові потрібно стежити за діями «вільного» захисника, який повинен зміщуватись у зону страхування і «пропонувати себе» для передачі м'яча. З цією ж метою потрібно вимагати з перших же кроків максимально якісних других передач на удар у зону 4 (на «вільного від блоку гравця»), оскільки він є основою контратакуючих дій команди. Для підвищення навантаження та надання вправі ігрового характеру доцільно активізувати атакуючі дії допоміжного гравця. Вправа виконується на час, з використанням запасних м'ячів і двох майданчиків.

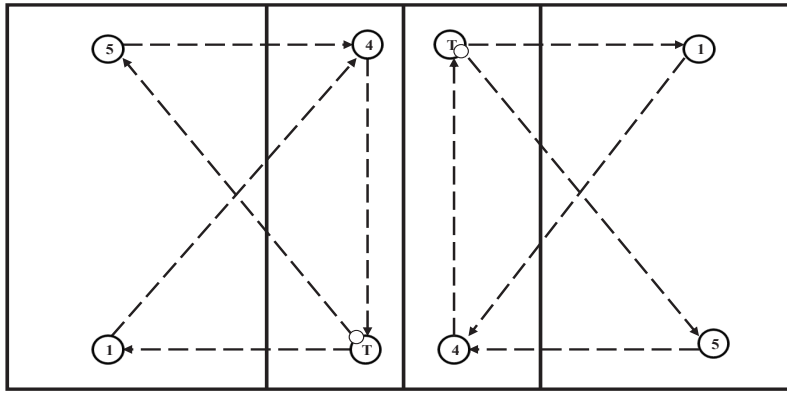


Рис. 95 Вдосконалення групової взаємодії гравців 5-ї та 1-ї зон при прийомі нападаючих ударів «без блоку»

Вправа 2

Завдання: те ж саме, що і в попередній вправі, але прийом нападаючих ударів поєднується з нападом через сітку.

Організація: На основному майданчику (рис. 96) два захисники вдосконалюють прийом обманних і нападаючих ударів, взаємодіючи один з одним, застосовуючи «діагональний» принцип у прийомі і доведенні м'ячів з глибини в зони 4 та 2. Тренер та допоміжний гравець періодично виконують нападаючі удари з передач тренера через сітку («з відкидок»).

Вправа проводиться ігровим методом. Для підвищення навантаження до вправи підключається напад з зони 2. Крім основних завдань (прийом і передача нападаючих ударів), у цій вправі вдосконалюється вміння захисника переключатися в момент «відкидок» з однієї дії на іншу. Допоміжний гравець на основному майданчику (разом з тренером) може підключитися після передач через сітку до блокування.

Такий варіант вправи може бути використаний під час відпрацювання тактичної взаємодії між гравцями різних ліній захисту (блокуючий із страхуючим, блокуючий із захисником).

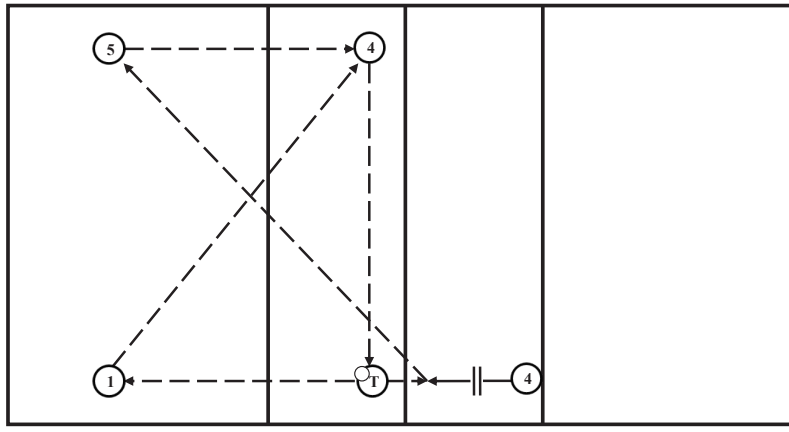


Рис. 96 Вдосконалення групової взаємодії гравців 5-ї та 1-ї зон при прийомі нападаючих ударів, які виконуються через сітку

Вправа 3

Завдання: вдосконалення тактичної взаємодії лінії захисту при прийомі обманних і нападаючих ударів «без блоку».

Організація: на майданчику А тренер у зоні 4 зі спеціального підвищення (стілець, стіл, тумба) виконує обманні й нападаючі удари на задню лінію. Для цього допоміжний гравець передає йому м'ячі із зони 3 (в серії не більше 10–12 м'ячів). На майданчику «Б» три гравці в зонах 1, 6 та 5 здійснюють захист, приймають обманні та нападаючі удари та доводять м'ячі гравцеві в зону 3 (рис. 97).

Для ускладнення тактичної взаємодії може бути підключений до захисту гравець передньої лінії («вільний від блоку») для прийому обманних і нападаючих ударів у зоні 4. Після прийому двох-трьох серій ударів (25–30 м'ячів) гравці проводять зміну в розташуванні.

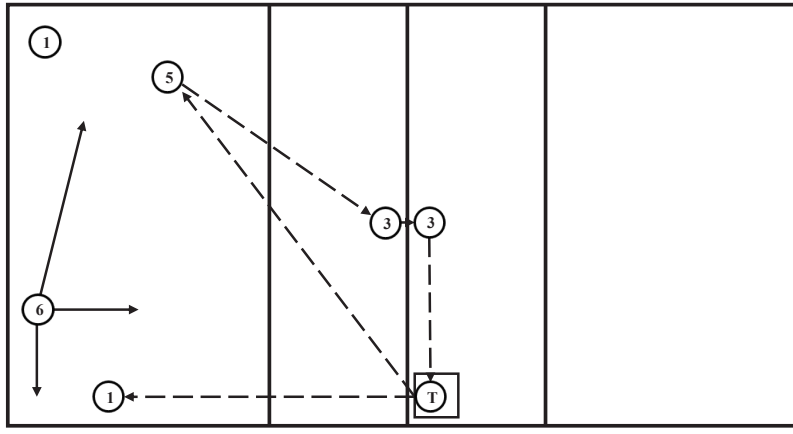


Рис. 97 Вдосконалення тактичної взаємодії лінії захисту при прийомі обманних і нападаючих ударів «без блоку».

Вправа 5

Завдання: те ж саме, що і в попередніх вправах, додатково вдосконалюється спеціальна витривалість.

Організація: на основному майданчику лінія захисту і «вільний від блоку гравець 2-ї зони здійснює захист і страхування своїх зон, приймаючи обманні та нападаючі удари від тренера, який

стоїть біля сітки (в зоні 4), і допоміжних гравців, які виконують нападаючий удар через сітку з «перехідних» м'ячів (розміщуються у 2-й зоні). Напад виконується з двох-трьох метрів від сітки. Гравці лінії захисту доводять м'ячі розігрувальному у 3 зону (рис. 98).

Захисники діють з повною мобілізацією уваги, оскільки дії тренера, який може виконати удар чи «відкинути» м'яч через сітку, вимагають максимально швидких переключень. Захисники повинні чекати удар і від проміжного гравця зони 2.

Уся вправа проводиться ігровим методом.

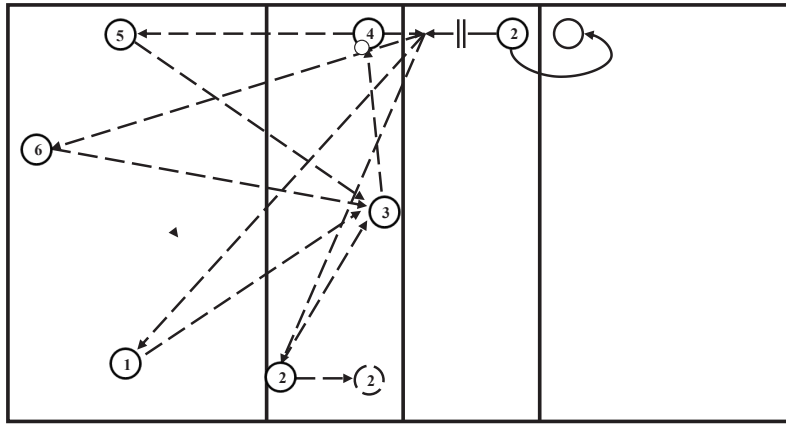


Рис. 98 Вдосконалення командних тактичних дій у захисті

Як зазначалось вище, основним засобом захисту від нападаючих ударів у безпосередній близькості біля сітки є блокування. Тому результативність усієї тактичної системи захисту багато в чому буде залежить від якості спеціальної підготовки блокуючих. Ця робота також повинна проводитись у двох напрямах: індивідуальна підготовка блокуючих, групова і командна тактична зіграність.

РОЗДІЛ 5
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ВОЛЕЙБОЛУ

5.1. Значення та види змагань

Основною метою навчально-тренувального процесу є підготовка до участі в змаганнях. Змагання – це основний засіб становлення спортивної майстерності, підвищення фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовленості волейболістів. Тільки в умовах змагань виникає необхідність у повній мобілізації всіх духовних і фізичних сил, щоб реалізувати основну мету спортивної діяльності – здобути перемогу, що стимулює спортсмена до подальшого удосконалення своєї майстерності.

Змагання є органічною частиною навчально-тренувального процесу і посідають у ньому одне з центральних місць. Усі спортсмени, від початківця до майстра спорту, систематично беруть участь у великій кількості змагань протягом року.

Для успішного виступу в змаганнях необхідна спеціальна змагальна підготовка. Однієї тренувальної діяльності, якою б досконалою вона не була, для успіху недостатньо. Постійна участь у змаганнях різних за стилем і рівнем підготовленості команд є обов'язковою умовою для набуття та вдосконалення волейболістами необхідних змагальних якостей, що сприяють ефективному виступу в престижних змаганнях.

В умовах змагань опановані прийоми використовуються в нових комбінаціях і спрямовані на досягнення переваги в єдиноборстві з суперником. Крім того, спортсмени збагачуються новими вміннями, які виникають лише у природних умовах спортивної боротьби. Тому змагання мають дидактичне (навчально-освітнє) значення.

Висока спортивна майстерність волейболістів, яку вони демонструють під час гри, викликає у глядачів відчуття естетичної насолоди й бажання самим досягти такої ж майстерності. І в цьому полягає агітаційно-пропогандистське значення змагань, що забезпечує масовий розвиток спорту і перетворює його на активний засіб фізичного виховання.

Змагання з волейболу поділяють на основні, підготовчі, відбіркові, відкриті. Вони є складовою системи, що зумовлює ефективність навчально-тренувального процесу.

Усі змагання прийнято розподіляти на дві основні групи: *масові і кваліфікаційні.* До першої групи відносяться змагання початківців, дітей і підлітків, які не ставлять за мету досягнення найвищих спортивних результатів.

До другої групи входять змагання, учасники яких мають високий рівень підготовленості і намагаються досягти найвищих спортивних результатів.

За характером змагання з волейболу можуть бути тільки *командними*, за організаційною формою – *офіційними* (головними) та *товариськими* (допоміжними).

До масових змагань належать: першості загальноосвітніх шкіл і професійних училищ, військових частин і армійських підрозділів, першості серед дитячих та студентських таборів, будинків відпочинку і санаторіїв, територіальні змагання на першість серед команд низових колективів фізичної культури, змагання в програмах спартакіад, кубків та інших змагань для спортсменів масових розрядів.

Для цих змагань характерна велика кількість учасників, дотримання спортивних правил, широка доступність для всіх бажаючих і скорочений час їх проведення. Їх організація супроводжується певними труднощами: необхідністю великої кількості суддів, місць змагань, злагодженості в роботі суддівської колегії.

Змагання кваліфікованих волейболістів менш різноманітні, але більш напружені. До них відносять обласні і всеукраїнські змагання на першість серед юніорів і команд різного рівня, чемпіонати України та кубкові змагання серед команд суперліги, вищої і першої

ліг, змагання за програмами спартакіади школярів, студентів, військовослужбовців, збірних міст тощо.

До цих змагань допускається обмежена кількість найбільш підготовлених спортсменів. Проводять їх за міжнародними правилами з залученням найкваліфікованіших суддів, з найкращими умовами для глядачів.

Змагання поділяються на такі види:

І. Календарні, до них відносять:

1. Першості (або чемпіонати), у яких виявляються найсильніші команди сезону. За перше місце присуджують звання переможця (або чемпіона) школи, заводу, навчального закладу, міста, країни; учасників нагороджують грамотами, медалями або жетонами, присвоюють їм відповідні спортивні розряди.

2. Кубкові змагання. Вони значно відрізняються від змагань на першість. До участі у змаганнях на кубок допускаються набагато більше команд, але вводить жорсткий регламент, після поразки команда вибуває зі змагань.

3. Кваліфікаційні змагання дають змогу оцінити рівень спортивної підготовленості й виконати вимоги Єдиної Спортивної Кваліфікації України (ЄСКУ).

4. Відбіркові змагання проводяться для виявлення окремих команд та включення їх до числа учасників найбільших змагань (наприклад, відбіркові змагання за право брати участь у чемпіонатах Європи, світу, Ігор Олімпіади).

ІІ. Товариські до яких належать:

1. Матчеві зустрічі двох або кількох команд. Вони можуть бути плановими і є засобом підготовки до офіційних змагань і зміцнення дружніх взаємин між колективами.

2. Змагання з гандикапом організовують для команд з різним рівнем технічної підготовленості. Щоб зрівняти сили двох команд, організатори заздалегідь визначають кількість очок, які до початку гри надаються слабшій команді. Ці умови (гандикап) оголошують заздалегідь. Така форма змагань викликає більшу зацікавленість у спортсменів.

3. Скорочені змагання проводяться за зміненими правилами (зменшення кількості набраних очок, зменшена кількість гравців). Вони не потребують багато часу, але відрізняються великою напругою. Проводять їх кілька разів на рік, зазвичай, у дні великих свят або в межах спортивних заходів (відкриття сезону).

5.2. Організація та планування змагань

Змагання належать до найбільш складних форм, що використовуються в системі фізичного виховання. Їх ефективність залежить від якості проведення. Тому організації змагань варто надавати великого значення.

Система спортивних змагань ґрунтується на перспективному плануванні всіх видів змагань, що забезпечує широку масовість і підвищення спортивної майстерності гравців.

Усі офіційні змагання проводяться відповідно до затвердженого календаря і на основі спеціально розробленого «Положення про змагання». «Положення» – це правовий документ, який визначає порядок проведення змагань. Положення про змагання складається заздалегідь і доводиться до відома всіх учасників, щоб вони мали змогу ретельно підготуватися до участі в них. Чим більші за масштабом змагання, тим раніше учасники мають бути ознайомлені з положенням.

Положення про змагання складається за такою схемою:

1. Назва змагань.
2. Мета і завдання змагань.
3. Керівництво.
4. Місце і термін проведення.
5. Учасники й організації, що допускаються до змагань.
6. Системи розіграшу й розподіл учасників за групами.
7. Системи заліку і визначення переможця.
8. Форма і термін подання заявок на участь; час і місце проведення жеребкування.
9. Порядок нагородження переможців.
10. Умови подачі і розгляду протестів.
11. Порядок прийому учасників.

На основі положення складається кошторис витрат на підготовку до участі в змаганнях. У кошторисі передбачають витрати на організацію навчально-тренувальних зборів, оплату проїзду учасників до місця змагань і назад, витрати на придбання спортивної форми тощо.

Крім того, організатор змагань складає кошторис витрат на проведення змагань. У ньому слід передбачити:

- орендну плату за використання спортивних споруд;
- оплату праці обслуговуючого персоналу;
- витрати на художнє оформлення приміщень;
- підготовку афіш;
- програми змагань;
- оплату,проїзд суддів.

Організація, яка планує брати участь у змаганнях, повинна повідомити керівні органи, які відповідають за проведення змагань, про їх участь у цих змаганнях заздалегідь. У таких випадках складається попередня заявка. В ній відображено:

- назву та адресу організації, яка бере участь у змаганнях;
- кількість команд, що виставляється, їх рівень спортивної майстерності;
- спортивна форма колективу;
- прізвище представника.

Коли на основі попередньої заявки прийнято рішення про включення колективу до переліку учасників змагань, необхідно надати іменну заявку за встановленим зразком (табл. 1) і обов'язково заповнити спеціальні особисті картки спортсменів.

В іменній заявці повинно бути зазначено:

- прізвище ім'я спортсмена.
- рік народження.
- спортивний розряд.
- тренер.
- товариство.
- віза лікаря.

Завіряють іменну заявку: керівник організації, тренер-представник, лікар.

Таблиця 1

Заявка
на участь у змаганнях першості студентської ліги України з волейболу серед чоловічих команд вищої ліги від Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

З/п	Прізвище ім'я	Рік народження	Розряд	Тренер	Віза лікаря
1.	Сидоренко Володимир	1988	КМС	Козак Є.П.	
2.	Ковальчук Володимир	1984	МС	Козак Є.П.	
3.	Шоркін Дмитро	1989	МС	Козак Є.П.	
4.	Сенюшка Михайло	1987	КМС	Козак Є.П.	
5.	Петунін Юрій	1986	КМС	Козак Є.П.	
6.	Белінський Олег	1997	І	Прозар М.В.	
7.	Перепадя Андрій	1985	КМС	Козак Є.П.	
8.	Мірошніченко Олександр	1995	КМС	Козак Є.П.	
9.	Кадюк Мар'ян	1991	КМС	Козак Є.П.	
10.	Попович Юрій	1996	І	Прозар М.В.	
11.	Плотницький Олег	1997	МС	Козак Є.П.	
12.	Коваліков Ігор	1995	КМС	Козак Є.П.	

Ректор _____ **С.А. Копилов**
Тренер-представник _____ **Є.П. Козак**
Допущено до змагань _____ **гравців**
Лікар _____ **Л. В. Чаплінська**

5.3. Системи розіграшу

Залежно від мети та завдань змагань, наявності спортивної бази, кількості учасників і рівня їх спортивної підготовленості, обирається спосіб проведення змагань. У практиці проведення змагань з волейболу використовують такі системи розіграшу: колова, з вибування та змішана.

Колова система розіграшу. У змаганнях за коловою системою всі учасники зустрічаються один з одним. Ця система дозволяє об'єктивно виявити не тільки переможця змагань, але й визначити

місця інших учасників. Переможцем вважається команда, яка набрала найбільшу кількість очок.

Недоліками колової системи є:

- розіграш проводиться тривалий час, тому у випадку великої кількості команд виникає необхідність розподіляти їх на підгрупи і проводити фінальні ігри між командами, які зайняли однакові місця у підгрупах (це пов'язано зі збільшенням матеріальних витрат: організація суддівства, велика кількість учасників, обслуговуючий персонал тощо);
- охоплює порівняно невелику кількість команд.

Календар (порядок зустрічей) ігор за коловою системою складається наступним чином. Головний суддя змагань проводить жеребкування між представниками команд, після чого кожний учасник отримує певний номер.

Щоб скласти розклад ігор, потрібно визначити кількість календарних днів і загальну кількість зустрічей.

Кількість зустрічей визначають за формулою:

$$X = \frac{A\,(A-1)}{2}$$

Де, X – кількість зустрічей;

A – загальна кількість учасників.

Наприклад, якщо в змаганнях бере участь 7 команд, то кількість зустрічей в одному колі буде дорівнювати 21.

$$X = \frac{7\,(7-1)}{2} = 21$$

Кількість календарних днів при непарному складі учасників буде дорівнювати кількості учасників. Наприклад, при 5 учасниках кількість календарних днів буде дорівнювати п'яти.

Кількість календарних днів при парній кількості учасників буде на один менше. Наприклад, при 6 учасниках кількість календарних днів буде дорівнювати п'яти.

При складанні календаря змагань використовують два способи: зі зміною полів та без зміни полів.

Календар зі зміною полів складають наступним чином. При непарній кількості учасників креслять відповідне число вертикальних ліній, навколо яких по порядку пишуть номера (рис. 99). Таким

чином праворуч і ліворуч від кожної вертикалі будуть розміщені учасники, що відповідає одному дню змагань.

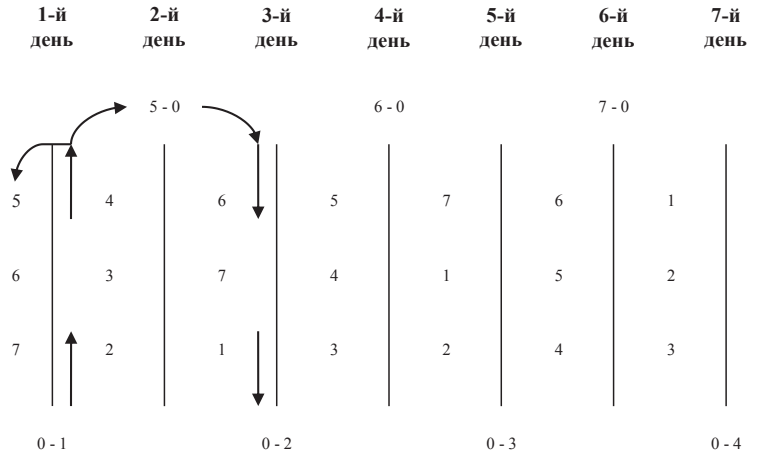


Рис. 99 Календар ігор за коловою системою розіграшу зі зміною полів

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
1 – 0	0 – 5	2 – 0	0 – 6	3 – 0	0 – 7	4 – 0
2 – 7	6 – 4	3 – 1	7 – 5	4 – 2	1 – 6	5 – 3
3 – 6	7 – 3	4 – 7	1 – 4	5 – 1	2 – 5	6 – 2
4 – 5	1 – 2	6 – 6	2 – 3	6 – 7	3 – 4	7 – 1

Команди, які розміщені зверху і знизу кожної вертикалі, у цей день вихідні.

Якщо кількість команд парна (у нашому випадку 8), то команді, яка не грала в певний день, підставляють наступну цифру. Такий спосіб дає можливість розподілити пари зі зміною полів (прийнято, що перша цифра відповідає команді, на майданчику якої проводяться змагання).

Календар без зміни полів використовують в тому випадку, коли змагання проводяться на одному майданчику. Для цього

потрібно визначити кількість ігрових днів і відповідно до них пари команд на кожний матч.

При непарній кількості учасників креслять відповідне число вертикальних ліній. Другу половину стовпця заповнюють з низу до верху, починаючи з першого номера (рис. 100).

Принцип складання пар: на другий і наступні дні перший номер залишається на місці, а всі інші номери переміщуються на одне місце вперед проти руху годинника. Якщо кількість команд буде непарна то останньому числу умовно додається «0» – команда, яка відпочиває (вихідна). Якщо ж кількість команд парна, то замість цифри «0» підставляється цифра «6».

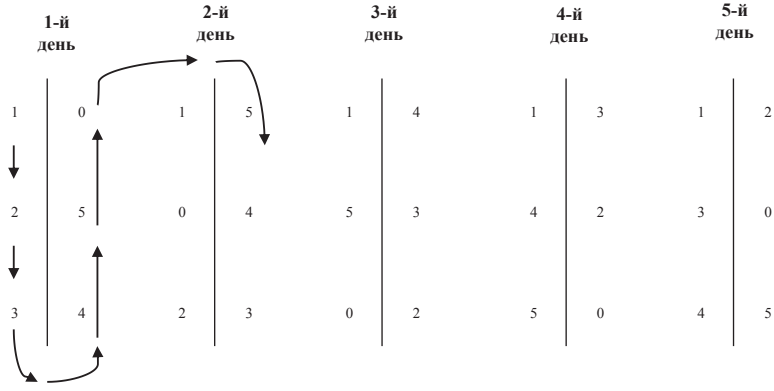


Рис. 100 Календар ігор за коловою системою розіграшу без зміни полів

1 день	**2 день**	**3 день**	**4 день**	**5 день**
1 – 0	3 – 2	1 – 4	0 – 5	1 – 2
2 – 5	4 – 0	5 – 3	2 – 4	3 – 0
3 – 4	1 – 5	0 – 2	3 – 1	4 – 5

Жеребкування команд

Головне призначення жеребкування – присвоїти командам номери, що дають можливість скласти календар ігор за тією чи тією

системою. Перед жеребкуванням повідомляється, за якою системою буде складатися календар ігор.

Жеребкування може бути проведено для всіх команд одночасно, або з розсіюванням.

Жеребкування з розсіюванням проводиться для рівномірного розподілу команд (за силами) за підгрупами. Використовуються два способи розсіювання: за жеребкуванням і способом «змійка».

Зазвичай, основою для розсіювання є результати, що були досягнуті командами на попередніх змаганнях.

Приклад розподілу «змійкою» на дві підгрупи для 14 команд (рис. 101).

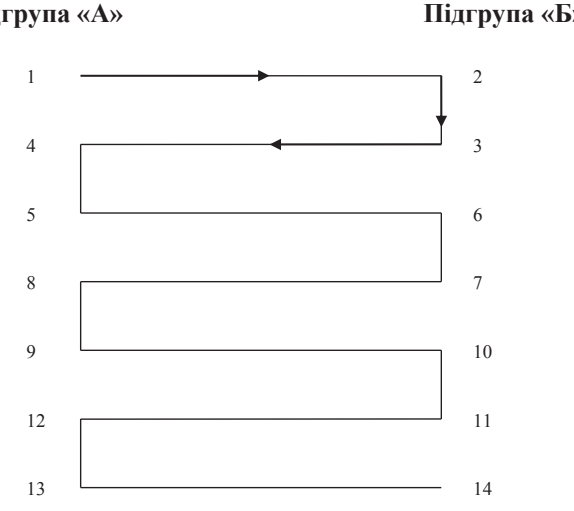


Рис. 101 Розподіл команд «змійкою» на дві підгрупи

Такий спосіб розсіювання створює умовну рівність команд в обох підгрупах.

Облік та оформлення результатів змагань за коловою системою проводиться за допомогою спеціальної таблиці, у якій за перемогу з рахунком 3 : 0, 3 : 1 нараховується 3 очки, за перемогу з рахунком 3 : 2 нараховується 2 очки, за поразку з рахунком 0 : 3

та 1 : 3 – 0 очок, за поразку з рахунком 2 : 3 – 1 очко, за неявку на гру – «-1» очко.

Найбільша сума очок, що набрана протягом змагання, визначає переможця, а сума очок інших команд – їх місця у таблиці результатів (табл. 2).

Таблиця 2

Таблиця результатів
першості міста Кам'янець-Подільського з волейболу (І підгрупа)
серед чоловічих команд

№ п.п	Назва команд	1	2	3	Співвідношення очків	Співвідношення партій	Очки	Місце
1.	Індустрія		1 : 3 0	0 : 3 0		1 : 6	0	III
2.	Студенти ПДАТУ	3 : 1 3		0 : 3 0		3 : 4	3	II
3.	К-ПНУ-І	3 : 0 3	3 : 0 3			6 : 0	6	I

Система розіграшу з вибуванням. Згідно з цією системою команда, що зазнала поразки, вибуває з подальшої участі в змаганнях. Позитивними в цій системі є те, що вона сприяє залученню до змагань великої кількості команд, а це дозволяє проводити масові змагання. Однак її суттєвим недоліком є великий ступінь випадковості у визначенні переможців: сильні команди можуть зустрітися в попередній частині змагань і втратити право на подальшу участь, а у фіналі можуть зустрітися слабкі суперники. Щоб уникнути цього недоліку, застосовують розсіювання найсильніших команд за результатами попередніх змагань.

Після жеребкування всі команди відповідно до одержаного номера, вписують в одну колонку. Якщо кількість учасників *є кратною «2»* (наприклад, 4, 8, 16, 32, 64, 128 і т. д.), то тоді всі команди грають першого дня. Пари чисел з'єднують з верху до низу. Наприклад, для 8 команд календар матиме такий вигляд (рис. 102).

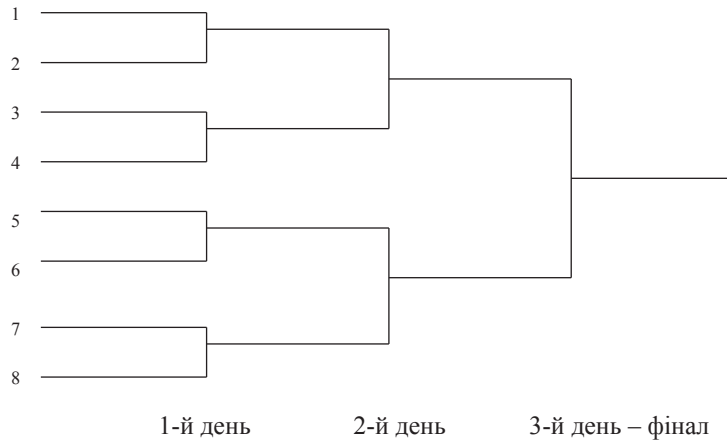


Рис. 102 Календар ігор за системою розіграшу з вибування для 8-ми команд

Дещо складніше скласти календар змагань, коли кількість команд *не кратна «2». У такому випадку потрібно визначити, скільки команд буде грати першого дня, щоб до другого дня залишилась кількість команд, яка кратна «2».* Для цього використовують формулу:

$$X = (A - 2^n)\ 2,$$

Де, А – кількість команд;

2^n – найближче до загальної кількості команд число, що кратне «2».

Наприклад 6 команд першого дня мають право змагатися – 4 команди:

$$X = (6 - 2^2)\ 2 = 4.$$

При цьому існує правило: *через парну кількість команд, що відпочиває першого дня, не грає однакова кількість команд верху і низу таблиці* (рис. 103).

Дві команди під номерами 1 та 6 першого дня відпочивають, а розпочинають ігри з другого туру.

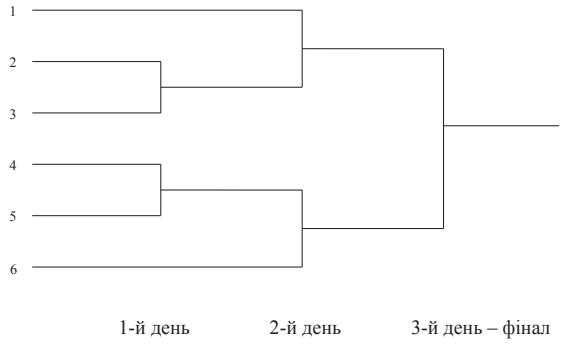


Рис. 103 Календар ігор за системою розіграшу з вибування для 6-ти команд

Якщо кількість команд *непарна, тоді у нижній частині таблиці (сітки) буде на одну команду, що відпочиває більше.*

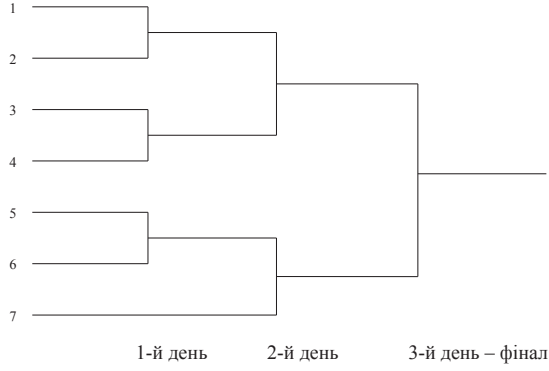


Рис. 104 Календар ігор за системою розіграшу з вибування для 7-ми команд

Наприклад, якщо в змаганнях беруть участь 7 команд, першого дня мають право змагатися – 6 команд (рис. 104).

$$X = (7 - 2^2)\ 2 = 6.$$

За формулою ми визначили, що першого дня грає 6 команд, отже, 1 команда не грає. Яка ж це команда? Номер 7, що розташований у нижній частині таблиці.

У деяких випадках користуються системою з вибуванням після двох поразок. Ця система застосовується, коли кількість команд-учасниць не дуже велика, час, призначений для змагання, дає змогу збільшити кількість ігор. У цьому випадку команда вибуває із змагань не після першої, а після другої поразки. Команди, що програли першого дня, попадають у додаткову таблицю (внизу) і грають між собою на другий день (рис. 105).

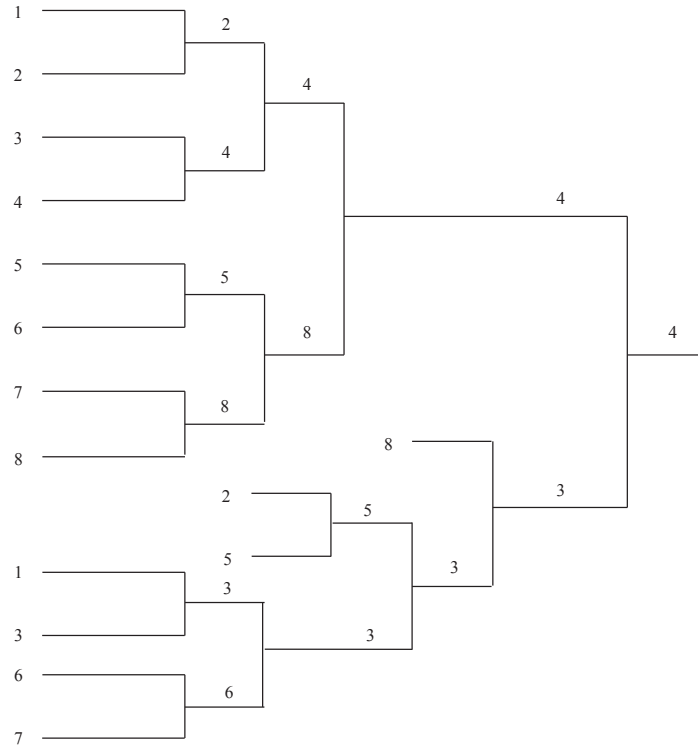


Рис. 105 Календар ігор за системою розіграшу з вибування після двох поразок

На третій день команди, що програли напередодні за основною таблицею, теж попадають у додаткову таблицю і грають між собою. Команди, що програли в додатковій таблиці другого дня, зустрічаються між собою на третій день.

Так триває доти, доки за додатковою таблицею не виявиться переможець, який у фіналі зустрічається з переможцем, виявленим за основною таблицею.

Останнім часом широко використовується таблиця Бергера, яка дозволяє визначити порядок зустрічей за коловою системою розіграшу (табл. 3).

Таблиця 3

Таблиця Бергера

Розклад ігор по днях			
При грі 2х2			
1-й день		*2-й день*	
А1 – Б2 А2 – Б1		Б1 – А1 Б2 – А2	
При грі 3-х команд			
1-й день	*2-й день*	*3-й день*	
Місцева команда – краща за рейтингом на день змагань, команда, яка приїхала	Дві команди, які приїхали	Місцева команда – інша команда, яка приїхала	
При грі 2х3			
1-й день	*2-й день*	*3-й день*	
А1 – Б3 А2 – Б2	Б2 – А1 Б3 – А2	А1 – Б1 А2 – Б2	
При грі 3х2			
1-й день	*2-й день*	*3-й день*	
А1 – Б2 А3 – Б1	Б1 – А2 Б2 – А3	А1 – Б1 А2 – Б2	
При грі 3х3			
1-й день	*2-й день*	*3-й день*	
А1 – Б2 Б3 – А2 А3 – Б1	А2 – Б1 А1 – Б3 Б2 – А3	А3 – Б3 Б2 – А2 Б1 – А1	
При грі 4х4			
1-й день	*2-й день*	*3-й день*	*4-й день*
А2 – Б3 А1 – Б4 А4 – Б1 А3 – Б2	Б1 – А3 Б2 – А4 Б3 – А1 Б4 – А2	А1 – Б2 А2 – Б1 А3 – Б4 А4 – Б3	Б4 – А4 Б3 – А3 Б2 – А2 Б1 – А1

Змішана система розіграшу

Цей спосіб розіграшу об'єднує в собі кращі моменти основних систем – колової і з вибуванням.

Учасників розподіляють на підгрупи, у яких за коловою системою або з вибуванням проводиться попередній етап змагань. Переможці, або визначене число учасників з кожної підгрупи допускаються до фінальної групи, змагання в якій може проводитися будь-яким способом. Решта команд або вибуває з розіграшу, або продовжує грати у групі команд, що зазнали поразки.

З метою зменшення кількості ігор у фіналах командам часто зараховують очки, набрані ними в групах.

За змішаною системою найчастіше розпочинають грати за системою з вибуванням (при великій кількості учасників), а закінчують за коловою.

5.4. Суддівство змагань

Обов'язковою умовою ефективності проведення змагань є забезпечення високого рівня суддівства. Спортивний суддя – це центральна фігура змагань: він одночасно – організатор, вихователь, представник органів керівництва й контролю. Отже, культура і виховний ефект змагань залежать від підготовленості й компетентності суддів.

Для цього мало знати правила і розуміти гру. Необхідно усвідомлювати роль вихователя і своїми рішеннями впливати на хід поєдинку. Учасники і глядачі завжди повинні бути впевнені у вірності суддівських вчинків, справедливості прийнятих рішень. Своїми діями суддя має сприяти виявленню спортивної майстерності гравцями й одночасно припиняти будь-які спроби досягнення ними переваги неспортивними засобами.

Суддя має володіти психічної стійкістю, рівнем спеціальної підготовки, яка б відповідала рівню змагань, що він обслуговує.

Втома, психічна неврівноваженість, розгубленість судді безпосередньо відбиваються на якості суддівства. Учасники дуже швидко розпізнають суддівські помилки та слабкість і використовують це у своїх інтересах.

Правила та методику суддівства судді вивчають на спеціальних семінарах. Після складання іспитів з правил змагань їх допускають до практичного суддівства. З досвідом підвищується кваліфікація судді і розширюються його можливості щодо проведення змагань. Відповідно до кваліфікації суддям в Україні присвоюють: третю, другу, першу та національну категорії.

Найвище суддівське звання – звання судді міжнародної категорії, що присвоюється FIVB.

5.4.1. Судді, їх обов'язки офіційні жести та сигнали

Суддівська бригада та процедури

Склад

Суддівська бригада матчу складається з наступних офіційних осіб:

- перший суддя;
- другий суддя;
- секретар (реєстратор);
- чотири (два) лінійних судді.

Для Світових і офіційних змагань FIVB обов'язкова наявність помічника секретаря.

Процедури

1. Тільки перший і другий судді можуть давати свисток під час матчу:

- перший суддя дає сигнал на подачу, чим розпочинає кожне розігрування м'яча;
- перший і другий судді дають сигнал про закінчення розігрування за умови, що вони не мають сумніву, що була здійснена помилка і вони визначили її характер.

2. Судді можуть давати свисток, коли м'яч поза грою, для того, щоб вказати, на прийняття чи відхилення прохання команди.

3. Негайно після свистка судді про закінчення розігрування, судді повинні показати офіційними жестами:

Якщо помилку зафіксував перший суддя він, показує:

а) команду, яка повинна подавати;

б) характер помилки;

в) гравця, який зробив помилку (якщо необхідно).

Другий суддя повинен повторити жести за першим суддею.

Якщо помилку зафіксував другий суддя, він показує:

а) характер помилки;

б) гравця, який зробив помилку (якщо необхідно);

в) команду, яка повинна подавати, повторюючи жест першого судді.

У цьому випадку перший суддя не показує взагалі помилки і гравця, який зробив помилку, а показує тільки команду, яка повинна подавати.

У випадку подвійної помилки обидва судді показують:

а) характер помилки;

б) гравців, які зробили помилку (якщо необхідно);

в) команду, яка повинна подавати, на яку вказує перший суддя.

Перший суддя

Місцезнаходження.

Перший суддя виконує свої обов'язки, сидячи або стоячи на суддівській вишці, яка розташована біля одного з кінців сітки (рівень його очей повинен бути приблизно на відстані 50 см над сіткою.

Повноваження

1. Перший суддя керує матчем від початку до кінця. Він керує всією суддівською бригадою та членами команд. Під час матчу рішення першого судді є остаточним. Він має право переглянути рішення інших членів суддівської бригади, якщо помітив, що вони є помилковими. Перший суддя може, навіть, замінити члена суддівської бригади, який виконує свої обов'язки неналежним чином.

2. Перший суддя також контролює роботу подавальників м'ячів та протиральників підлоги.

3. Перший суддя має право вирішувати будь-які питання стосовно гри, включаючи й ті, які не передбачені правилами.

4. Перший суддя не повинен дозволяти жодних обговорень його рішень.

Однак на прохання ігрового капітана перший суддя повинен дати пояснення щодо застосування ним чи інтерпретації правил, на основі яких він прийняв своє рішення.

Якщо ігровий капітан не згодний з поясненням першого судді і вирішує опротестувати це рішення, він повинен негайно обумовити право подати та записати цей протест наприкінці матчу. Перший суддя повинен дозволити ігровому капітану реалізувати це право.

5. Перший суддя несе відповідальність за визначення до і під час матчу, чи відповідають ігровим вимогам обладнання ігрової зони та умови.

Обов'язки

1. Перед матчем перший суддя повинен:

- перевірити стан ігрової зони, м'ячі та інше обладнання;
- проводить жеребкування з капітанами команд;
- контролює розминку команд.

2. Під час матчу тільки перший суддя має право:

- попереджувати команди;
- накладати санкції за неправильну поведінку та затримки;
- приймати рішення про:

а) помилки гравця, який подає, та в розставленні команди, яка подає, включаючи заслон;

б) помилки у грі з м'ячем;

в) помилки над сіткою та біля її верхньої частини;

г) атакуючий удар Ліберо та помилковий атакуючий удар гравця задньої лінії;

д) атакуючий удар, виконаний гравцем по м'ячеві, спрямованому Ліберо зверху пальцями зі своєї передньої зони;

е) перетинання м'ячем нижньої площини під сіткою.

3. Наприкінці матчу він перевіряє протокол і підписує його.

Другий суддя

Місцезнаходження.

Другий суддя виконує свої обов'язки, стоячи за межами ігрового майданчика біля сітки на протилежному боці обличчям до першого судді.

Повноваження

1. Другий суддя є помічником першого судді, але також має свою власну сферу повноважень.

Якщо перший суддя не в змозі продовжувати свою роботу, другий суддя може замінити першого суддю.

2. Другий суддя може без свистка також виявляти помилки, які не входять до сфери його повноважень, але не може наполягати на їх прийнятті першим суддею.

3. Другий суддя контролює роботу секретаря.

4. Другий суддя спостерігає за членами команди, які знаходиться на лавці, і повідомляє про їх неправильну поведінку першому судді.

5. Другий суддя контролює гравців у зоні розминки.

6. Другий суддя дозволяє перерви, контролює їх тривалість і відхиляє неправильні запити.

8. Другий суддя контролює кількість перерв і замін, використаних кожною командою, та повідомляє першому судді відповідальному тренерові про другу перерву та про 5-ту і 6-ту заміни.

9. У випадку травми гравця другий суддя дозволяє виняткову заміну або дає 3 хвилини часу на відновлення.

10. Другий суддя контролює стан підлоги, головним чином, у передній зоні. Він також перевіряє під час матчу відповідність м'ячів вимогам регламенту.

11. Другий суддя спостерігає за членами команди у штрафних зонах і повідомляє про їх неправильну поведінку першому судді.

Обов'язки

1. На початку кожної партії після зміни сторін майданчика у вирішальній партії та при необхідності він перевіряє відповідність дійсних позицій гравців на майданчику карткам розставлення.

2. Під час матчу другий суддя приймає рішення, дає свистком і показує жестом:

а) перехід на майданчик у простір суперника під сіткою;

б) помилки в розставленні команди, яка приймає;

в) помилкове торкання сітки в її нижній частині чи антени на стороні майданчика де знаходиться другий суддя;

г) будь-який здійснений блок гравцем задньої лінії чи спроба блоку Ліберо;

д) торкання м'ячем стороннього предмета або підлоги, коли перший суддя виявляється не в змозі побачити це торкання.

3. Після завершення матчу другий суддя підписує протокол.

Секретар

Місцезнаходження.

Секретар виконує свої обов'язки, сидячи за столом секретаря на протилежній стороні майданчика обличчям до першого судді.

Обов'язки

Він веде протокол відповідно до правил при взаємодії з другим суддею.

Він використовує дзвінок, або інший звуковий пристрій для подачі сигналу суддям згідно зі своїми обов'язками.

Перед матчем і партією секретар:

а) записує до протоколу дані про матч та команди і збирає підписи капітанів і тренерів;

б) записує до протоколу початкове розставлення кожної команди з картки розставлення. Якщо секретар не зміг одержати картки розставлення вчасно, він негайно повідомляє про це другого суддю;

в) записує номер і прізвище гравця Ліберо.

1. Під час матчу секретар:

а) записує набрані очки і стежить за тим, щоб на табло був вірний рахунок;

б) контролює черговість подач кожної команди і негайно після виконання подачі вказує суддям на її порушення;

в) записує перерви й заміни гравців, перевіряє їх кількість та інформує про це другого суддю;

г) повідомляє суддів про запит перерви в грі, якщо цей запит не є правильним;

д) повідомляє суддів про закінчення партії, про початок і закінчення кожної технічної перерви і про набір 8-го очка у вирішальній партії;

е) записує будь-які санкції;

є) записує інші події гри за вказівкою другого судді, тобто, виняткові заміни, час для відновлення, тривалі перерви, зовнішню перешкоду тощо.

2. В кінці матчу секретар:

а) записує кінцевий результат;

б) у випадку протесту з попереднього дозволу першого судді записує або дозволяє капітану команди записати до протоколу формулювання щодо протестового випадку;

в)після того, як підписує протокол сам, збирає підписи капітанів, а потім – суддів.

Методика навчання заповнення та ведення рахункового аркуша (протокол гри) з волейболу

Усі записи повинні бути чіткими, розбірливими і вестись одним кольором.

1. У верхній частині записується назва змагань, міста (проведення), зал (майданчик), стадія змагань (тур, попередні ігри, півфінал, фінал), номер матчу, дата проведення, час (за розкладом), коротка назва команд або міста. Якщо назви команд збігаються, то можна записувати назву міста. А якщо збігаються назви міст, – записувати назву команди й скорочено назву міста («Іскра», Луганськ).

Кожна літера, цифра вписуються між вертикальними рисочками. В категорія «за статтю» (чоловіки, жінки) та «за віком» (дорослі, юніори) відповідні клітинки перехрещуються.

2. У правому нижньому куті записується перелік (склад) граючих команд згідно з оформленою технічною заявкою, а також головний тренер (ГТ), помічник тренера (ПТ), тренер (Т), лікар (Л). Номер капітана команди обводиться кружечком. Записуються тільки прізвища. При однакових прізвищах записується й перша літера імені. Підтверджуючи запис команди, ставлять підписи головні тренери та капітани команд.

Питання запису Ліберо вирішується головним суддею.

3. За жеребкуванням ліворуч від столика секретаря – команда «А», праворуч – команда «Б»; ці літери записуються відповідно у перших трьох партіях. Літери «А» і «Б» записуються у всі великі кружечки поруч з позначками маленьких літер «а» і «б».

4. У графі «Затвердження результату» вписуються прізвища і назва міста проживання першого та другого суддів, секретаря (реєстратора). У графі «судді на лінії» записуються тільки прізвища під номером, їх місце на майданчику в час гри (при двох суддях на лінії – під номерами 1 і 3).

Після гри капітани команд своїми підписами підтверджують результат. Якщо заявлено про подачу протесту, то в присутності капітана у графі «Примітка» вноситься відповідний підпис.

Після повного оформлення записів ставлять свої підписи секретар (реєстратор), другий суддя, перший суддя і протокол віддається головному секретареві або головному судді, який у графі «Примітка» ставить свій підпис.

Одержавши картки розташування, у відповідну позицію (I, II, III, IV, V, VI) записуються номери стартових гравців. У першій партії обов'язково проставляється «Л» (гравець Ліберо). У команди, яка починає гру, в маленькому кружечку перехрещується «В»(ввід), а В протилежної команди «П» (прийом). У першій клітинці графи «Перехід подачі» в команди, яка розпочинає гру, однією рисочкою закреслюється цифра «1», а в команди, яка приймає, перша клітинка перехрещується.

При втраті подачі командою «А» цифра «1» перехрещується і в ній записується кількість очок, набраних командою в позиції цього гравця. В команді «Б» починає гравець позиції II, і запис ведеться аналогічно записові команди «А». Коли здійснено шість переходів (повне коло), відмітки черговості подач здійснюють у другому рядку графи «Перехід подачі», останні цифри одержаних очок обводяться.

Примітка. Якщо в партії знято очки, то вони перекреслюються другою рискою і знову набрані очки перекреслюються третьою рискою.

7. При заміні номер гравця, який замінює, записується під номером стартового гравця, а під ним, у верхньому рядку «Рахунок

при заміні», цифри рахунку на момент заміни. Рахунок команди, яка замінює, завжди ліворуч, а іншої – праворуч (2:4). При зворотній заміні запис аналогічний, а номер гравця, який виходив на заміну, обводиться кружечком.

8. Перерви записуються під літерою «П» колонки «О». Перша перерва – у верхніх клітинках, а друга – під першою. При записі перерв перша цифра рахунку це завжди кількість очок команди, яка взяла перерву. Якщо перерв не було, клітинки залишаються не заповнені.

9. Початок і кінець кожної партії записується за фактичним часом.

10. У таблиці «Підсумок» після закінчення кожної партії записується результат команд: загальна кількість перемог, поразок, замін, перерв. Якщо не було перерв і замін, то клітинки залишаються чистими.

Підсумковий час у хвилинах за партіями і загальний – від початку гри до її закінчення, назва команди (міста) переможці записуються перед цифрою «3», а після двох крапок – цифра рахунку, команди, яка програла.

11. У лівому нижньому куті «Покарання»: «П» – попередження, «З» – зауваження, «В» – вилучення, «Д» – дискваліфікація. Відповідно записується номер гравця. Офіційні особи : «ГТ» – головний тренер, «ПТ» – помічник тренера, «Т» – тренер, «Л» – лікар, «К» – команда. Якщо покарання одержав запасний гравець, то його номер обводиться.

Колонка «П» – попередження тільки для запису про затримку часу командою. В колонці праворуч записується, в якій команді покарання «А» чи «Б», у якій партії, при якому рахунку (перша цифра кількість очок команди, яку покарано).

12. У графі «Примітка» при необхідності записуються випадки травм, виняткові заміни й перерви, заяви про протест та інше. Якщо випадків заяв не було, то Головний суддя записує «Результат затверджено» у лівому верхньому куті та ставить підпис.

Особливості запису та ведення протоколу у вирішальній п'ятій партії

1. Перед вирішальною партією відбувається жеребкування щодо вибору права на подачу чи сторону майданчика і в порожні кружечки відповідно ставиться «А» і «Б». Розставлення за позиціями (I, II, III, IV, V, VI) стартових гравців однозначно записується в крайній лівій та крайній правій сторонах.

2. До рахунку «8» однієї з команд запис ведеться, як і в попередніх партіях. Після зміни сторін при рахунку «8» в однієї з команд запис лівої крайньої продовжується у крайній правій частині протоколу. В кружечку при зміні майданчика проставляється рахунок, з яким команда перейшла, і далі продовжується рахунок у колонці «Очки» наступною цифрою. Цифри очок, що не набрала команда до переходу, не закреслюються. До переходу на відпочинок, записуються перерви крайньої лівої та середньої частини, як і в попередніх партіях.

У правій крайній частині у відповідній клітинці лівої сторони закреслюються набрані очки. Запис замін до переходу робиться одночасно в крайній лівій і правій частинах.

Якщо після переходу команда продовжує подавати, то в клітинці переходу подачі в гравця, який подає, однією рискою закреслюється цифра порядку переходу гравця. При втраті подачі – це цифра кількості очок при положенні цього гравця, як і в попередніх партіях.

3. Якщо команда закінчує партію за рахунком помилки суперника, то цифра рахунку записується в клітинці переходу наступного гравця і обводиться колом, а цифра переходу не закреслюється.

Лінійні судді

Місцезнаходження.

Якщо працюють тільки двоє лінійних суддів, то вони стоять по кутах майданчика праворуч кожного судді по діагоналі в 1–2 метрах від кутів.

Кожний з них контролює бокову й лицьову лінію зі свого боку.

Для світових і офіційних змагань ФІВБ наявність 4-х лінійних суддів обов'язкова. Вони стоять у вільній зоні за 1–3 метри від кожного кута майданчика, які вони контролюють.

Обов'язки

1. Лінійні судді виконують свої обов'язки за допомогою прапорців (40х40 см) та сигналізують:

а) м'яч «на майданчику» і «за» кожний раз, коли м'яч приземляється біля їх лінії (й);

б) торкання м'яча, що вийшов «за» від команди, яка приймала м'яч;

в) м'яч, що торкається антен; м'яч, що після подачі перетинає сітку за межами площини переходу тощо;

г) заступ будь-якого гравця (крім гравця, який подає) за свій ігровий майданчик у момент здійснення подачі;

д) заступ гравця, який подає;

е) будь-яке торкання антени на своєму боці майданчика будь-яким гравцем під час його ігрової дії з м'ячем або коли це заважає грі;

є) м'яч, що перетинає сітку за межами площини переходу в бік майданчика суперника або торкається антени на його стороні майданчика.

2. На прохання першого судді лінійний суддя повинен повторити свій сигнал.

Офіційні сигнали

Жести суддів.

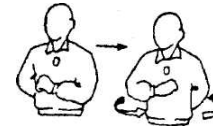
Судді повинні показувати офіційними жестами причину своїх свистків (характер здійсненої помилки або мету дозволеної перерви). Жест якийсь час витримується, і якщо він демонструється однією руко, то вона має відповідати стороні команди, яка зробила помилку або висловила прохання (табл. 3).

Сигнали прапорцем лінійних суддів.

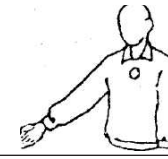
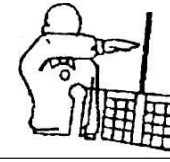
Лінійні судді повинні показувати офіційними сигналами прапорця характер помилки і витримувати сигнал деякий час (табл. 4).

Таблиця 3

Офіційні жести суддів

Відображення ситуації	**Жести для показу: П – перший суддя Д – другий суддя**	**Малюнки**
1. Дозвіл на подачу	П. Рухом руки вказати напрямок подачі	
2. Команда, яка подає	П. Д. Витягнути руку в бік команди, яка повинна подавати	
3. Зміна сторін майданчика	П. Піднести передпліччя горизонтально (одне попереду, друге позаду) і повернути їх навколо корпусу	
4. Перерва.	П. Д. Розмістити долоню однієї руки над пальцями іншої, яка утримується вертикально (у формі «Т») і потім вказати команду яка зробила запит.	
5. Заміна	П. Д. Кругові рухи передпліч одне навколо одного	
6. Попередження	П. Показати жовту картку для попередження	

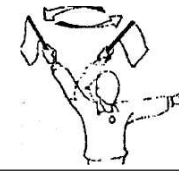
7. Зауваження	П. Показати червону картку за неправильну поведінку	
8. Дискваліфікація	П. Показати обидві картки разом для вилучення	
9. Кінець партії або матчу	П. Д. Схрестити передпліччя з відкритими долонями перед грудьми	
10. М'яч не підкинутий або не випущений при здійсненні подачі	П. Підняти витягнуту руку долонею вгору	
11. Затримка гри при подачі	П. Підняти вісім розведених пальців	
12. Помилка блокування, заслон	П. Д. Підняти обидві руки вертикально, долонями уперед	
13. Помилка в розставленні або при переході	П. Д. Здійснити круговий рух вказівним пальцем	

14. М'яч «на майданчику»	П. Д. Вказати рукою пальцями в напрямку підлоги	
15. М'яч «за»	П. Д. Підняти вертикально передпліччя з відкритими долонями, оберненими до корпусу	
16. Захват	П. Повільно підняти передпліччя з долонею повернутою вгору	
17. Подвійне торкання	П. Підняти два розведених пальці	
18. Чотири удари	П. Підняти чотири розведених пальці	
19. Гравець торкнувся сітки. Під час подачі м'яч торкається сітки і виходить з гри	П. Д. Вказати на відповідну сторону сітки, відповідною рукою	
20. Торкання з другого боку сітки	П. Розташувати руку над сіткою долонею донизу	

21. Помилка при атакуючому ударі гравця задньої лінії, ліберо або удару по м'ячеві з подачі суперника. З посилання м'яча ліберо пальцями зверху зі своєї передньої зони	П. Зробити рух передпліччям до низу з відкритою долонею	
22. Перехід на майданчик суперника або перетинання м'ячем площини під сіткою	П. Д. Вказати на центральну або відповідну лінію	
23. Одночасна подвійна помилка та перегравання	П. Підняти обидва великі пальці вертикально	
24. Торкання м'яча.	П. Д. Провести долонею однієї руки по пальцях іншої, яка утримується вертикально	
25.Попередження за затримку. Зауваження за затримку	П. Вказати на зап'ястя жовтою карткою (попередження) або червоною карткою (зауваження)	

Таблиця 4

Офіційні сигнали прапорцем суддів на лінії

Відображення ситуації	**Л – судді на лінії** **Жести для показу суддів на лінії**	**Малюнки**
1. М'яч «на майданчику»	Л. Показати прапорцем донизу	
2. М'яч «за»	Л. Підняти прапорець вертикально	
3. Торкання м'яча	Л. Підняти прапорець і торкнутись його верхнього кінця долонею вільної руки	
4. М'яч «за» або заступ будь-якого гравця під час виконання подачі	Л. Махати прапорцем над головою та вказувати на антену або відповідну лінію	
5. Неможливість прийняття рішення	Л. Підняти та схрестити обидва передпліччя перед грудьми	

Таблиця 5

Шкала покарань за неправильну поведінку

Категорії	Випадки (для команди)	Порушник	Санкція	Картки	Наслідки
Груба поведінка	Перший	Будь-який член команди	Зауваження	Червона	Програш розігрування, очко та подача супернику
	Другий	Той самий член команди	Вилучення	Червона + жовта разом	Повинен покинути ігровий майданчик і залишитися на місці для вилучених до кінця партії
	Третій	Той самий член команди	Дискваліфікація	Червона + жовта окремо	Повинен покинути контрольну зону змагань до кінця матчу
Образлива поведінка	Перший	Будь-який член команди	Вилучення	Червона + жовта разом	Повинен покинути ігровий майданчик і залишитися на місці для вилучених до кінця партії
	Другий	Той самий член команди	Дискваліфікація	Червона + жовта окремо	Повинен покинути контрольну зону змагань до кінця матчу
Агресія	Перший	Будь-який член команди	Дискваліфікація	Червона + жовта окремо	Повинен покинути контрольну зону змагань до кінця матчу

Таблиця 6

Шкала санкцій за затримку

Затримка	Перший	Будь-який член команди	Попередження за затримку	Вказати на зап'ястя жовтою карткою	Попередження - санкції не має
	Другий (і наступні)	Будь-який член команди	Зауваження за затримку	Вказати на зап'ястя червоною карткою	Програш розігрування. Очко та подача суперника.

РОЗДІЛ 6
ОБЛАДНАННЯ Й ІНВЕНТАР НА ЗАНЯТТЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ

Специфічні особливості волейболу вимагають спеціальних умов для успішного навчання гри. Тому й використовують допоміжне обладнання та інвентар. Допоміжне обладнання та інвентар, що значною мірою полегшує організацію занять і вносить різнобарвність у їх проведення, а значить, підвищує емоційність занять, допомагає виховувати в гравців зацікавленість до волейболу і є одним з найважливіших умов успішної роботи.

За характером дії все необхідне обладнання та інвентар можна поділити на дві групи: для техніко-тактичної і фізичної підготовки. Основу першої групи складають підвісні м'ячі та різноманітні пристрої, які фіксують необхідне положення м'яча під час дії на нього при вивченні прийомів гри. У другій групі найважливішими є засоби, пристрої для розвитку швидкісно-силових якостей та стрибучості (набивні м'ячі, тренажери, штанги, гантелі, стрибкові тумби).

Обладнання місць занять. Спортивні зали повинні бути обладнані пристроями для прикріплення подовженої сітки (в довжину залу). В кутах, протилежних до місця подачі, закріплюють м'ячі на гумових амортизаторах. Якщо зал великого розміру, його необхідно поділити на дві половини та встановити дві сітки. Над сіткою повинні бути пристрої для встановлення підвісних м'ячів (для вивчення блокування). На стінах залу (краще за межами майданчика) повинні бути мішені. В куті чи в іншому місці встановлюють «екран стрибучості», переносні кільця.

На відкритому повітрі необхідно побудувати не менше двох майданчиків. М'ячі на амортизаторах можна закріпити між деревами чи стовпами (від м'яча до землі приєднується мотузка для попередження довгих коливань м'яча).

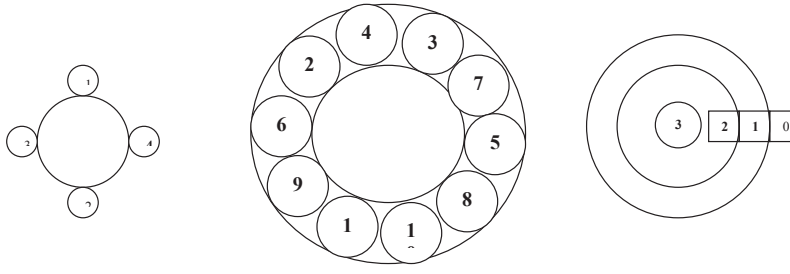
Також повинні бути:

- волейбольні м'ячі, для кожного, хто займається;
- набивні м'ячі вагою 1–3 кг
- мішки видовженої форми, що наповнені піском вагою від 3 до 10 кг;
- гантелі та гирі вагою 10–20 кг
- тенісні та гумові м'ячі;
- підвісні м'ячі;
- тримачі м'ячів;
- тумби у яких можливо змінювати їх висоту.

6.1 Обладнання та інвентар для техніко-тактичної підготовки

Підвісні м'ячі – незамінний засіб початкового навчання волейболу. До волейбольного м'яча прикріплюється шкіряна петля, до якої кріпиться мотузка. За допомогою блока на кронштейні м'яч закріплюється на потрібній висоті.

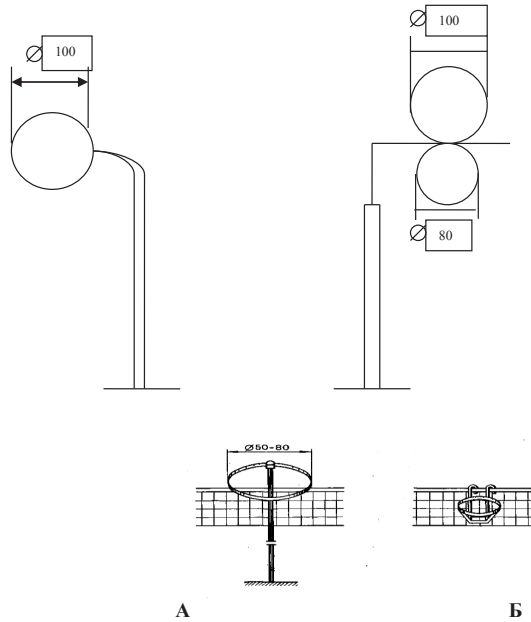
Цілі на стіні. Використовують декілька різновидів цілей: звичайні – у вигляді концентричних кругів, та цифрові. Відстань між колами – 20 см (діаметр м'яча), ширина ліній – 1см. Цифри від 1 до 10 можуть бути розміщені хаотично чи в певній послідовності. Цілі необхідні для влучності ігрових дій, периферичного зору, техніки володіння м'ячем. Передачі можна виконувати після поворотів на 90–360 градусів, присідань, згинань та розгинань рук в упорі лежачи. Відстань від підлоги до центру мішені 3–4 м (рис. 106)



А **Б** **В**

Рис. 106 Цілі на стіні

Переносні і підвісні кільця. Їх деколи називають маяками влучних передач. Застосовують два різновиди кілець: переносні – для вдосконалення влучності швидкісних передач та підвісні – для вдосконалення влучності передач м'яча, які виконують по траєкторії. Переносні кільця діаметром 80–100 см розміщують вертикально на відстані 3,5–4 м від підлоги. Підвісні кільця діаметром 50–80 см установлюють горизонтально, безпосередньо біля сітки (в зонах 4, 2), чи на сітці (тросі). Конструкція кілець надзвичайно проста. Так, для переносних кілець використовують станину від брусів. На станині вертикально закріплюють труби. В трубу встановлюють другу трубу меншого діаметру, яка зігнута зверху. Вона буде рухливою, що дозволяє закріплювати її на потрібній висоті. На верхньому кінці вигнутої труби закріплюють металеве кільце (кільця). За допомогою зажиму кільце може бути встановлено й у вертикальному положенні(рис. 107).



А **Б**

Рис. 107 Переносні і підвісні кільця

Подовжена сітка. Встановлюється по довжині залу, що дозволяє збільшити щільність виконання вправ у 2–3 рази. Особливо вона незамінна при проведенні підготовчих та учбових двохсторонніх ігор. У такому випадку майданчик можна ділити, що значною мірою відповідає завданням початкового навчання.

М'яч на амортизаторах. Він закріплюється в одному з кутів залу. До нього пришиваються, або приклеюються шкіряні петлі, до яких прикріплюються гумові розтяжки. На вільних кінцях розтяжок прикріплюються карабіни, за допомогою яких пристрій встановлюється на потрібній висоті у рамках з петлями. Щоб позбутися довготривалого коливання м'яча після удару, від м'яча вниз до підлоги приєднують мотузку. Тренажер використовують для розвитку координації рухів при нападаючому ударі (рис. 108).

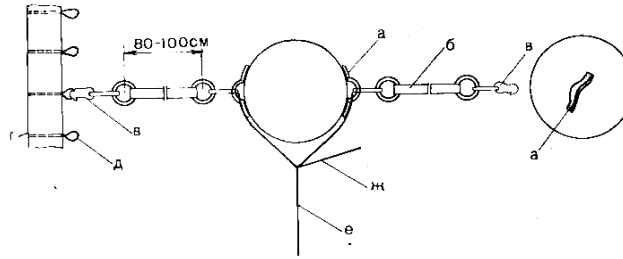


Рис. 108 М'яч на амортизаторах

Тримачі м'яча. Ці тренажери слугують для засвоєння ударних рухів при подачах та нападаючих ударах. Розрізняють два види: замковий та пружинний. Їх можна розміщувати безпосередньо біля сітки, що значно наближає умови виконання нападаючих ударів до умов виконання прийому м'яча в грі. В замковому тримачі до кінця палиці за допомогою карабіна прикріплюють шкіряний ремінь із замком. Замок прикріпляють до мотузки м'яча чи спеціальну петлю, пришиту до м'яча. При ударі м'яч вільно летить у відповідному напрямку. Замок виготовляється зі сталевого дроту. В пружинному

тримачі м'яч фіксується з двох сторін сталевими дужками-пружинами (рис. 109, 110).

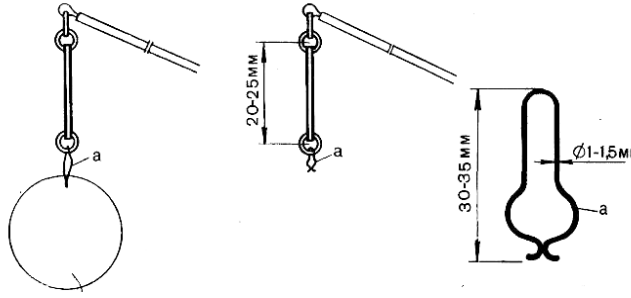


Рис. 109 Тримачі м'яча

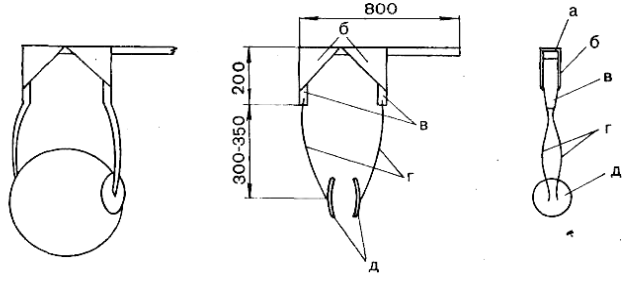


Рис. 110 Тримачі м'яча

Підставка для блокуючих. Вона виготовлюється з дерева, ширина підставки – 50-60 см, висота повинна забезпечити положення долоней над сіткою, як при блокуванні, але стоячи на підставці. Довжина однієї секції – 2– 3 м.

6.2. Обладнання та інвентар для фізичної підготовки

Набивні м'ячі. Вага 1–2 кг, використовуються для розвитку спеціальних фізичних здібностей. Вони є незамінним засобом розвитку швидкісно-силових здібностей і дозволяють виконувати вправи, які за своєю структурою наближені до прийомів гри, що має суттєве значення у формуванні біомеханічного апарату волейболіста.

Скакалки. Вправи з ними сприяють розвитку стрибучості, координації рухів та стрибковій витривалості. Дозволяють виконувати велику кількість стрибків.

Стрибкові тумби. Використовуються для розвитку стрибучості: серійні настрибування та зістрибування з наступним стрибком уверх. Їх можна використовувати як підставки при вивченні блокування. Висота тумб повинна змінюватися.

Кистьові тренажери. За допомогою кронштейна на стіні горизонтально прикріплюється дерев'яна рейка чи металева труба діаметром 3 – 4 см, до якої підвішений трос з вагою на іншому кінці. Вагу піднімають уверх, обертаючи рейку кистями, потім повільно опускають на підлогу чи м'яку підставку. Інший тренажер тримають випрямленими руками перед. Тренажери застосовуються для розвитку сили кистей рук (рис. 111).

Екран стрибучості (за В. М. Абалоковим). Використовується для розвитку стрибучості та оцінки висоти стрибка. Стрічка темного кольору встановлюється під кутом 30 градусів до вертикалі за допомогою довгої мотузки, яка тягнеться від стелі до стіни через три гаки. Відстань між лініями по краю стрічки 11 см 6 мм, а при встановленні стрічки щодо поверхні майданчика ця відстань буде дорівнювати 10 см. Для зручності стрічка підвішується таким чином, щоб лінії були паралельні поверхні майданчика. Пристрій може бути стаціонарним з великим діапазоном показників (немає необхідності переміщувати стрічку, враховуються тільки місця торкання рукою стоячи та у стрибку).

Висота стрибка вимірюється так: спочатку волейболіст піднімає руки, а стрічка закріплюється так, що нульова позначка була

біля кінцівок пальців. Потім волейболіст вистрибує з місця чи з розбігу, торкається до однієї з відміток – позначається поділка, якої він торкнувся. Перевага цього пристрою в тому, що, по-перше він відображає специфіку волейболу, по-друге термінова інформація про досягнутий результат викликає зацікавленість у тих, хто займається волейболом, також це є доброю мотивацією для тренування стрибучості. Пристрій може бути стаціонарним, великої довжини. Результат враховується за різницею між кінцевим (у стрибку) і вихідним (стоячи з піднятою рукою) показниками (рис. 111).

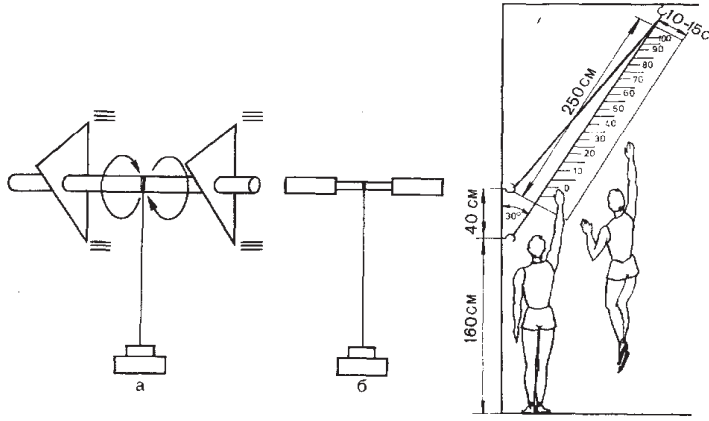


Рис. 111 Кистьові тренажери та екран стрибучості (за В.М. Абалаковим)

Похилий тримач м'ячів. Виготовляється з металевої труби. За допомогою кронштейна чи дюбелів його можна закріпити до стіни в куті залу чи на гімнастичній стінці. До нижньої частини труби приварюють гаки, на які підвішуються тенісні м'ячі з вмонтованими стержнями – гаками. Відстань між гаками 10 см. Відстань від нижнього гака до підлоги 220 см.

У стрибку з місця чи з розбігу волейболіст знімає м'яч з нижнього гака й «одягає» на більш високий, і так – до найвищого. Тренажер сприяє розвитку стрибучості й координації рухів у безопорному положенні (рис. 112).

Стрибкова драбина. Застосовується для розвитку стрибучості й координації рухів. Дві мотузки довжиною 4–5 м з'єднуються гумовими стрічками на ширині 50 см, через кожні 40 см. Один кінець драбини закріплюють за гімнастичну стінку, інший утримує волейболіст. Виконують серійні стрибки поштовхом двома ногами на оптимальній висоті, яка регулюється волейболістами.

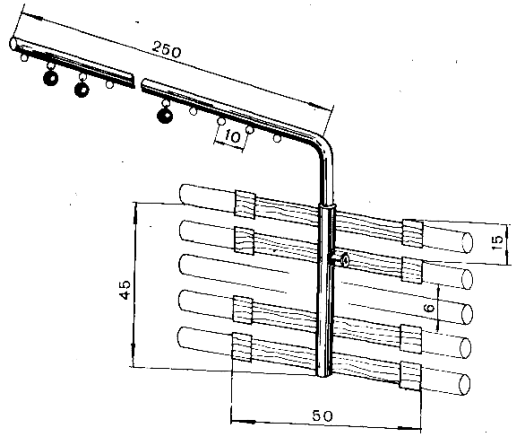


Рис. 112 Похилий тримач м'ячів

М'яч за сіткою. Використовують для засвоєння навику активної дії кистями на м'яч при блокуванні на стороні суперника. Пристрій становить частину сітки (1–2 м) з м'ячами на пружинах, які встановлюються на різній висоті і відстані м'яча від сітки (рис. 113).

Штанга, гирі вагою 16, 24, 32 кг, розбірні гантелі. Використовуються для розвитку сили, стрибучості і стрибкової витривалості.

Крім вище зазначених пристроїв широко потрібно використовувати і інший інвентар: тенісні, баскетбольні, гандбольні, футбольні м'ячі, які сприяють розвитку спеціальних фізичних здібностей в єдності з засвоєнням техніки.

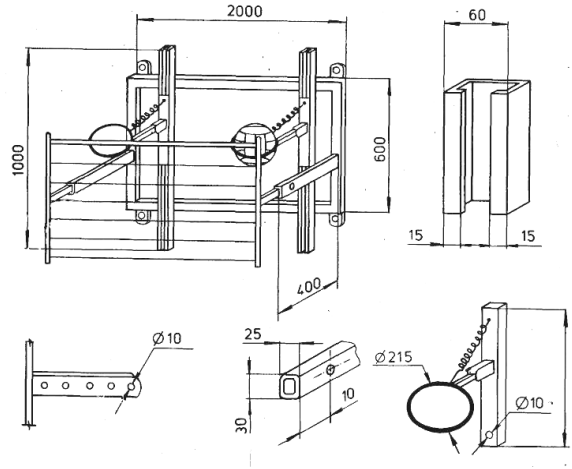


Рис. 113 М'яч за сіткою

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры / А. В. Беляев. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 144 с. – (Серия «Физическая культура и спорт в школе»).
2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: метод. пособие / А.В. Беляев. – М. : ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56 с.
3. Білоус В.І. Спортивно-педагогічне вдосконалення (спортивні ігри) : Ч. І-ІІ. / В.І. Білоус. – Кам`янець-Подільський : Кам`янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 1998. – І ч. – 236 с., ІІ ч. – 244 с.
4. Богатырев Е. В. Волейбол: учебник [для ин-тов физ. культ.] / Е. В. Богатырев. – М. : Физкультура и спорт, 1996. – 231 с.
5. Виера Б. Л. Волейбол. Шаги к успеху : пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М. : АСТ: Астрель, 2006. – 161 с.
6. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М. : Советский спорт, 2004 . – 96 с.
7. Губенко Л.Я. Организация и судейство соревнований по волейболу / Л.Я. Губенко. –М. : Физкультура и Спорт, 1988. – 111 с.
8. Демчишин А.П. Волейбол – гра для всіх / А.П. Демчишин. – К. : Здоров'я, 1986. – 102 с.
9. Демчишин А. П. Підготовка юних волейболістів / А. П. Демчишин. – К. : Радянська школа, 1982. – 191 с.
10. Железняк Ю. Д. Волейбол: метод. пособие / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А.В. Чачин. – М. : Терра-Спорт ; Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.
11. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М. : Физкультура и Спорт, 1970. – 191 с.
12. Железняк Ю.Д. Волейбол / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М. : Физкультура и Спорт, 1991. – 238 с.

13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист / Ю.Д. Железняк – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
14. Клещев Ю.Н., Айриянц А.Г. Волейбол / Ю.Н. Клещев, А.Г. Айриянц. – М. : Физкултура и Спорт, 1985. – 205 с.
15. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 400 с..
16. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. – Тернопіль : ТНПУ, 2004. – 59 с.
17. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки / Є.П. Козак, П.Д. Дробний. – Кам'янець-Подільський : Абетка, 2004. – 64 с.
18. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки / Є.П. Козак, П.Д. Дробний. – Кам'янець-Подільський : Абетка, 2002. – 64 с.
19. Козак Є.П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник [для студентів вищих навчальних закладів, учителів фізичної кульутри та тренерів] / Є.П. Козак, М.В. Прозар. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2008. – 152 с.
20. Кунянский В. А. Волейбол : о некоторых аспектах игры и судейства / В. А. Кунянский. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 72 с.
21. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи Круцевич Т.Ю. та інші. – К. : Ранок, 2012. – 213 с.
22. Офіційні волейбольні правила 2013 – 2016 : схвалені тридцять третім конгресом ФІБА. – К., 2012. – 83 с.
23. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2011. – 128 с.
24. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. – Івано-Франківськ : Лілея – НВ, 2001. – 196 с.
25. Спортивні ігри / [Є.П. Козак, І.О. Кірілов, Е.Л. Левицький та ін.] навчальний посібник / за загальною редакцією В.Ю. Хапко – Кам'янець-Подільський : ППП «Лібріс», 2005. – 127с .
26. Спортивные игры и методика преподавания/ Ю.И. Портных – М. : Физкультура и Спорт, 1986. – 318 с.

27. Прозар М.В. Теорія і методика викладання спортивних ігор : навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М.В. Прозар, В.В. Слюсарчук, М.В. Зубаль, С.М. Телебей – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. –198 с.
28. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
29. Фізична культура. Програми для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. 1 – 4 класи / М.Д. Зубалій та інші. – Х. : Ранок, 2006. – 215 с.
30. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
31. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 2. – 248 с.
32. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол / В.Ю. Шнейдер. – М. : ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56 с.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Прозар Микола Володимирович
Козак Євген Павлович

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР (ВОЛЕЙБОЛ)

Навчальний посібник

Підписано до друку __.__.__ р. Формат 60x84/16
Папір офсетний. Друк цифровий
Гарнітура Minion Pro
Ум. друкю арк 13,60

Надруковано та видано:
ТОВ «Друкарня «Рута»,
м. Кам'янець-Подільський, вул. Пархоменка, 1
тел. +380 38 49 4 22 50, e-mail: drukruta@ukr.net
Свідоцтво ДК № 4060 від 29.04.2011 р.
Наклад 100 прим.