В.В. Бондаренко, А.Т. Ціпов'яз

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТАМ ТЕХНІКИ ВОЛЕЙБОЛУ

Кременчук, 2018

Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т.

Рецензенти:
Ткачук І. О. – кандидат педагогічних наук, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист фізичного виховання, теорії і методики фізичного виховання ВНКЗ «Одеське педагогічне училище»
С.В.Шаляпін – заслужений тренер України, тренер Кременчуцької КДЮСШ-2 м.Кременчука

Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. **Методика навчання елементам техніки волейболу**. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.

У навчально-методичному посібнику висвітлюються основні розділи підготовки волейболіста: історико-статистичні дані становлення волейболу, розвиток фізичних якостей, методика навчання та вдосконалення техніки виконання елементів волейболу, тактична підготовка, планування та побудова тренувальних циклів.
Даний посібник розрахований на студентів вищих навчальних закладів.

Рекомендовано до друку Вченою радою Кременчуцького педагогічного коледжу імені А.С. Макаренка (Протокол № 4 від 03.12.2018 р.)

Передмова

Система фізичного виховання – органічна частина загальної системи виховання молоді. Мета фізичного виховання – зміцнення здоров'я, розвиток фізичних можливостей людини, формування та удосконалення життєво важливих рухових навиків і вмінь, підготовка її до праці та захисту нашої Батьківщини.

У системі фізичного виховання певне місце займає волейбол.

У чому ж приваблююча сила волейболу, чим він так захоплює мільйони людей різноманітних професій? Переваги цієї гри криються і у зовнішній стороні (простота обладнання місця для гри, візуальна емоційність, порівняно легко створити рівні по силі, віку команди і твін.), у багатому внутрішньому змісті(краса і різноманітність тактичних малюнків, достатність складних рухів, що вимагають високої координації, сміливості, гнучкості, сили і твін.). Заняття волейболом - ефективний засіб зміцнення здоров'я і фізичного розвитку. Оздоровлювальний вплив цієї гри визначається передусім тим, що нею можна займатися круглий рік і більшою частиною на свіжому повітрі. При правильній організації занять волейбол сприяє зміцненню кістково-м'язового апарату, підсиленню обміну речовин, удосконаленню різноманітних функцій організму. Тому він широко використовується як один із оздоровлювальних засобів у санаторіях та інших лікувальних закладах.

Високий рівень розвитку сучасного волейболу, як виду спорту, робить його одним з ефективних засобів всебічного фізичного розвитку. Відомо, що сучасний волейбол ставить надзвичайно високі вимоги до функціонального стану організму, до фізичних якостей людини. Навантаження у гравців кращих команд надто високі. Адже зустрічі між командами майстрів продовжуються іноді по 2-2,5 години. Проведені в останні роки дослідження показали, що гра у волейбол часто характеризується роботою, що виконується у межах максимальної і субмаксимальної потужності. Так, наприклад, при інтенсивній грі серце волейболіста скорочується до 200 і більше разів на хвилину. Різноманітність рухових навичок та ігрових дій, що

відрізняються не тільки за інтенсивністю зусиль, але і за координаційною структурою, сприяє розвитку всіх фізичних якостей людини: сили, витривалості, швидкості, спритності у гармонійних поєднаннях. Спроможність волейболіста швидко орієнтуватися у ситуації, що постійно змінюється, вибирати з багатого арсеналу різноманітних технічних засобів найбільш раціональні, швидко переходити від одних дій до інших приводить до досягнення високої рухливості нервових процесів, робить спортсмена швидким і спритним. Великий обсяг тренувальних і психологічних навантажень у волейболі забезпечує високий рівень витривалості. Заняття волейболом сприяють розвитку цінних якостей, таких, як сміливість, наполегливість, рішучість і самовідданість, ініціативність і дисциплінованість. Прагнення до досягнення загальної мети під час гри привчає волейболістів до колективних дій, до постійного співробітництва і взаємодопомоги, виховує почуття дружби і товариства.

Надзвичайно великий естетичний вплив волейболу на людину. Він не обмежується тим, що у процесі занять волейболом спортсмен досягає гармонійного розвитку свого тіла, виразності рухів. Глибоке естетичне насолодження приносить злагодженість дій у виконанні тактичних комбінацій, сама спортивна боротьба і радість перемоги.

Сказане вище допомагає зрозуміти, чому така велика зацікавленість волейболом у людей різного віку, різних професій.

Волейбол як предмет обов'язковий для студентів факультетів фізичного виховання. Як і будь-який предмет, він має свою історію, теорію, свої особливості у методиці навчання, у формах організації навчання тощо.

РОЗДІЛ 1. ІСТОРИКО-СТАТИСТИЧНІ ДАНІ РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛУ

Український волейбол зароджувався у м. Харкові. У жовтні 1925р. з м. Москви правила гри, волейбольні м'ячі і сітку привіз директор науково-дослідного інституту фізичної культури Блях В.А.. Першими серед тих, хто розпочав грати у волейбол і надалі активно сприяв його розвитку, були Шелекетін Г., Єсипенко О.(одні з перших в СРСР заслужених майстрів спорту), Блях В., Блудов К., Бевз Л., Стрикунов В., Макрідін В., Брагінський С., Духовний С., Музикантський І. та ін.

З року в рік популярність волейболу зростала і розповсюджувалася до інших міст України: Києва, Дніпропетровська, Одеси, Полтави, Херсону.

Поштовхом для подальшого розвитку волейболу стало його включення до програми змагань Всерадянської спартакіади у 1928 році. Збірні УРСР на спартакіаді представляли чоловічі та жіночі команди м. Харкова, як найсильніші в Україні.

Переможцями серед чоловічих команд стала команда УРСР (Єлисєєв Є., Карський С., Музиканський І., Михайличенко В., Прусак Г., Соломін С., Шатоха А.), жіноча команда УРСР посіла друге місце (Воробйова М., Власова Л., Грудман А., Капустіна Н., Ніколаєва В., Сторожниченко Л., Шевцова З.).

Справжнім тріумфом був виступ збірних команд УРСР у 1956 році. на І Спартакіаді народів СРСР – золоті медалі вибороли чоловіки.

Жіноча команда УРСР посіла друге місце: Даманська (Кошелєва) Р., Легкова Є., Філішкіна Л. (Харків), Зозуля Є., Кошулька А., Поліщук Г. (Київ), Гольдгубер Ф., Коржова Є, Логвіненко Г., Півнева Є. (Одеса), Архангельська А. (Дніпропетровськ). Готував команду – харківський тренер ХаджіновД. І.

Кубок кубків Європейських країн вигравали: чоловіча команда «Зірка» (Ворошиловград) у 1973 р. та жіночі команди: «Іскра» (Ворошиловград) у 1977 р. (Назаренко Є., Горбенко Н., Колесник В., Мелешко В., Максимова Н., Губка Л., Кочерова Н., Гатіна Р., Журба Н., Черкасова Н. Тренер – Чернов В.С.) і «Медін» (Одеса) у 1983 р. (Борисова Н., Горбачова Н., Дородних

О., Золотарьова М., Кислякова О., Іващенко М., Осадча Л., Петраченко І., Рудовська Л., Соколовська О., Степанок І., Шкурнова О. Тренер – Курильський Ю. І.).

Чоловічий клуб «Локомотив» (Харків) у сезоні 2003-2004 рр. виграв Кубок Топ-команд (Пасажин М., Щавинський С., Титаренко В., Звягінцев С., Шульга С., Киктєв В., Татаринцев В., Кисіль С., Дегтев І., Оніпко А., Філіппов Ю., Адамець А. Головний тренер – Побережченко С. В.). Жіноча команда «Орбіта» (Запоріжжя) в 1990 р. Стала володарем Кубка ЄКВ (Європейська конфедерація волейболу).

Значного успіху досягла національна збірна жінок незалежної України, яка виборола бронзові медалі на Чемпіонаті Європи в 1993 р. (Воливач Ю., Воронкіна О., Дубиніна М., Ільїна Т., Калашнікова Г., Коломієць А., Кравець А., Матешук В., Полякова М., Пухальська І., Сулим С., Троцко Л., тренери – Бузаєв В. М., Курильський Ю. І.).

У нас є певні успіхи у дитячих і молодіжних командах, які представляють Україну на міжнародних змаганнях. Так, у 2002 р. збірна команда України стала срібним призером Європи серед юніорок (головний тренер Перебийніс В. В., тренер Єгіазаров Г. Ш., провідний тренер – БурмаЛ. Л.), а в 2005 р. збірна команда України виграла золоті медалі Чемпіонату Європи серед дівчат (головний тренер – Перебийніс В. В., тренер – Остапенко М. П. І-це свідчить про високий професіоналізм наших тренерів. Тому є підставив вважати, що клубні команди та національна збірна мають можливість для підйому рівня українського волейболу.

Волейболістки нашого коледжу стали Чемпіонами І Кадетських ігор України у 1999 році (Ярмола Ліля, Іванченко Яна, Недєлко Вілена, Короленко Наталія, Дейна Оля, Рубан Христина). Команда «Педучилище» стала Чемпіоном України серед команд ІІ ліги, а в 2000 році срібним призером серед команд І ліги. В тому ж році виграла перехідні ігри і в 2001 році команда «Центр – Педучилище» виборола V місце серед команд вищої ліги. (Тренери команди – Шаляпін С.В., Бондаренко В.В.)

1.1. Загальні відомості про гру

Перед тим як приступити до освоєння технічних прийомів і тактичних дій, слід розібратись у самій суті гри у волейбол.

На волейбольному майданчику розміром 18х9, розділеному сіткою на дві рівні частини, змагаються 2 команди по 6 гравців. Це основні гравці: стартовий склад команди. У команді може бути ще 6 гравців, які можуть вийти на майданчик – запасні гравці.

Для юнаків, дівчат різного віку сітка встановлюється на різній висоті:

– до 14 років – 2,20, до 16 – 2,35, з 18 - 2, юнаки 43;

– дівчата до 14 років – 2,10, до 16 – 2,20, з 18 - 2,24.

Гра складається з трьох або п’яти партій, залежно від віку гравців.

Кожна партія триває до 25 очок, за умови, що різниця у рахунку буде не менше двох очок. Третя та п’ята партія граються до 15 очок. Після кожної партії команди міняються майданчиками, а у третій або п’ятій партії міняються майданчиками у середині партії, коли одна з команд набере 8 очок.

Розміщаються гравці так: три гравці (2,3,4 зони) займають місця у передній лінії, від середньої до трьохметрової лінії. Ще три гравці (5,6,1 зони) – на задній лінії.

Волейболісти передньої лінії можуть приймати м’яч, передавати, виконувати нападаючий удар, блокувати, підстраховуючи один одного. Гравці задньої лінії виконують подачу, приймають і виконують передачу, мають право виконувати атакуючі дії тільки з задньої лінії, але не мають права блокувати та нападати з передньої лінії.

Гра розпочинається з подачі. Право на першу подачу визначається жеребкуванням, яке проводить перший суддя. Подача виконується з будь-якої точки лицьової лінії. На подачу відводиться не більше 8 секунд.

Відповідно до правил, м’яч вводять у гру ударом руки гравця, що стоїть за лицьовою лінією. Команда, яка приймає м’яч, має право зробити три чіткі торкання до м’яча. Одним з них, здебільшого останнім, що виконують звичайно ударом, м’яч

переправляють через сітку на сторону супротивної команди, гравці якої, провівши належні три торкання, у свою чергу, переправляють м'яч назад. Причому один і той же гравець не має права торкатися м'яча двічі підряд.

Розігрують подачу до помилки однієї з команд (нечітке торкання м'яча, торкання гравцем сітки, приземлення м'яча тощо). У разі помилки суперника, інша команда одержує очко. Гравець продовжує подавати м'яч, поки він або його партнери не зроблять помилки, після чого подача переходить до другої команди. При переході подачі подавати починає гравець другої зони, котрий і стає на місце подачі. Всі гравці при цьому відповідно переміщуються на одну позицію у напрямку руху годинникової стрілки.

Тренер команди або капітан можуть використати у кожній партії по дві 30 сек. перерви. У кожній партії дозволяється провести 6 замін. Ліберо має право заходити на майданчик та виходити з нього без дозволу судді, коли м'яч вийшов із гри.

Волейболісти повинні бути одягнені у єдину спортивну форму. Гравцям забороняється мати будь-які прикраси, які можуть привести до травмування.

Під час гри до судді може звернутися лише капітан команди. Гравці повинні вести себе тактовно по відношенню до суперника та суддівської бригади. Детальне вивчення гри у волейбол відбудеться при вивченні розділу правила змагань.

РОЗДІЛ 2. РОЗВИТОК ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Спортивне тренування волейболістів містить у тій чи іншій мірі всі основні розділи або відносно самостійні аспекти: технічний, фізичний, тактичний, психологічний та інтегральний. Така структура дає можливість краще зрозуміти складові спортивної майстерності, дозволяє певною мірою систематизувати засоби і методи їхнього вдосконалення, систему контролю і управління процесом спортивного вдосконалення волейболістів (В.М. Платонов, 1997; Л.П. Матвєєв, 1997).

При цьому слід враховувати те, що кожна із сторін підготовленості залежить від ступеня досконалості інших її сторін, визначається ними і, у свою чергу, визначає їхній рівень.

Кількість різних проявів окремих рухових якостей у волейболі досить велика, тому розвиток і ефективне вдосконалення кожного з них вимагає належного наукового обґрунтування. У процесі гри у волейбол, як і в спортивних іграх у цілому, постійно виникає проблема швидкого реагування на несподівані дії суперників. Це вимагає високих швидкісних якостей при виконанні окремих технічних прийомів гри, швидкості орієнтування, здійснення атакуючих пересувань і захисних дій в умовах дефіциту часу, складної взаємодії з партнерами по команді. Окрім цього, останні зміни правил змагань у волейболі передбачають значну інтенсифікацію гри, що, в остаточному результаті, ускладнює процес спеціальної фізичної підготовки і викликає необхідність реалізації такої методики, яка дозволила б спортсмену не тільки мати досить високі показники розвитку профільних фізичних якостей, але і забезпечувати спроможність їхньої реалізації у взаємозв'язку з технікою гри і між собою (А.В. Бєляєв, 1975; Ю.Д. Желєзняк, 1980; С.С. Єрмаков, 1997).

Дослідженню сторін спеціальної фізичної підготовленості волейболістів присвячено досить багато робіт (М.А. Бєляєв, 1975; Є.В. Фомін,1979; Ю.М. Клещев, 1995; Н.Є. Александрова 1999 та ін.). Проте наукові дослідження, що проводились у цій галузі, були спрямовані, як правило, на вивчення окремих сторін чи підготовленості рухових здібностей, які різною мірою впливають

на рівень спортивних досягнень у волейболі (Е.К. Ахмеров, 1972; Као Ван Тхи, 1973; Н.І. Волков, А.В. Бєляєв, Ю.М. Смирнов, 1977; А.В. Івойлов, 1981; Ю.Д. Желєзняк, 1988).

Проте систематизувати і використовувати наявні відомості через їхню різноплановість практично неможливо. Крім цього, більшість досліджень належить до 70-80 років і проводилася із залученням контингенту дорослих спортсменів високої кваліфікації.

У зв'язку з викладеним, дослідження структури фізичної підготовленості волейболістів і формування на цій основі шляхів оптимізації тренувального процесу з метою розвитку фізичних якостей, що визначають рівень спортивних результатів, є актуальними і сьогодні.

Виховання фізично розвинутих, готових до праці та оборони країни юнаків та дівчат є першорядним завданням фізичного виховання.

Разом з тим для досягнення високих спортивних результатів важливо, щоб була створена хороша база різнобічного фізичного розвитку.

Крім того, у волейболістів необхідно розвивати ті фізичні якості, які особливо потрібні для ігрової діяльності. До них слід віднести:

- швидкісно-силові;
- витривалість;
- спритність;
- гнучкість.

2.1. Характеристика основних фізичних якостей волейболіста

Розвиток рухових (фізичних) якостей волейболіста полягає в тому, щоб у процесі занять фізичними вправами розвивати швидкість, силу, спритність, витривалість. Цей процес тісно пов'язаний з формуванням рухових навичок і зумовлений обсягом і характером рухової активності. Від рівня розвитку рухових якостей залежать результати виконання технічних елементів гри.

Швидкість

Швидкість, як фізична якість спортсмена, характеризує одну із сторін моторики людини. Під швидкістю розуміється здатність людини здійснювати рухові дії в мінімальний для даних умов відрізок часу. У волейболі важливу роль грає швидкість рухів, рівень розвитку якої багато в чому визначає ефективність атакуючих і захисних дій волейболістів під час гри. Спеціальна швидкість волейболіста – це здатність гравця виконувати з потрібною, звичайно дуже великою швидкістю,технічні прийоми, і окремі дії. Формами прояву спеціальної швидкості у волейболі є:

- здібність до швидкого реагування на м'яч, дії партнерів і суперників;
- здібність до швидкого початку рухів;
- здібність до швидкого виконання технічних прийомів і їх елементів;
- здібність до швидкості переміщень.

Одним з дуже важливих моментів розвитку швидкості є виховання швидкості реакції. Розрізняють просту і складну рухову реакцію. При вихованні простої реакції найбільш поширений метод полягає в повторному, максимально швидкому реагуванні на сигнал, що раптово з'являється, або на зміну навколишньої ситуації. Наприклад, зміна напряму руху за сигналом, вихід під м'яч (з подальшим прийомом або передачею) і т. ін.[3]

Особливості виховання швидкості складної реакції можна розглядати на прикладі двох складних реакцій:

- на рухомий об'єкт;
- реакції вибору.

Волейболіст під час прийому м'яча повинен побачити м'яч, визначити напрям і швидкість його польоту, вибрати план подальших дій, почати його здійснювати. Точність у відповідь дії на рухомий м'яч удосконалюється паралельно з розвитком швидкості реакції. Реакція вибору пов'язана з вибором потрібної (найраціональнішої у кожному конкретному випадку) рухової відповіді на зміни поведінки партнерів і суперників.

Витривалість

Витривалість – це здатність організму протистояти стомленню або здатність довготривалого виконання якої-небудь діяльності без зниження її ефективності.

Розрізняють загальну і спеціальну витривалість. Здібність до тривалої безперервної динамічної роботи помірної потужності, в якій бере участь весь м'язовий апарат, характеризує загальну витривалість. Вона служить базою для розвитку різних видів спеціальної витривалості волейболістів.

У практиці волейболу розрізняють стрибкову, швидкісну, і ігрову витривалість – специфічні прояви спеціальної витривалості.

Особливу увагу слід приділяти розвитку у волейболістів стрибкової витривалості – здібності до багаторазового виконання стрибкових ігрових дій з максимальними зусиллями.[3]

Для розвитку стрибкової витривалості використовують наступні засоби: імітаційні стрибкові вправи і вправи з виконанням елементів техніки волейболу, стрибкові вправи з обтяжуванням,

Гнучкість

Гнучкість – це здатність спортсмена виконувати рухи з максимальною амплітудою. Ця якість визначається розвитком рухливості в суглобах та будовою суглоба. В процесі багаторічної підготовки волейболістів виховання гнучкості можна розділити на три етапи:

– Етап загального розвитку рухливості в суглобах;

– Етап спеціалізованого розвитку рухливості в суглобах;

– Етап підтримки рухливості в суглобах на досягнутому рівні.

Завданням першого етапу є не тільки підвищення загального рівня розвитку рухливості в суглобах, але і зміцнення самих суглобів, а також поліпшення еластичних властивостей і створення міцності м'язів і зв'язок.

Завданням другого етапу є розвиток необхідної амплітуди в тих рухах, які сприяють якнайшвидшому оволодінню технікою гри у волейбол.

Завданням третього етапу є підтримка в суглобах раніше досягнутої рухливості. Засобами розвитку рухливості в суглобах є вправи на розтягування.[3]

Всі вказані вправи забезпечують приріст рухливості в суглобах.

Спритність

Серед фізичних якостей спритність займає особливе місце: вона має різноманітні зв'язки з іншими якостями і тому носить комплексний характер. Під спритністю розуміють здатність опановувати новими рухами, а також уміння швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог ситуації, що змінюється.

Основними засобами розвитку спеціальної спритності є акробатичні, імітаційні вправи елементів техніки гри у волейбол..

Стрибучість

Найбільш актуальною проблемою у волейболі в даний час є розвиток стрибучості. Високий рівень стрибка дає можливість волейболісту ефективно виконувати такі технічні прийоми, як нападаючий удар, блокування, подача та передача у стрибку.

Стрибучість – це комплексна якість, основу якої складає сила і швидкість м'язових скорочень з оптимальною амплітудою рухів.

При розвитку сили і швидкості скорочення м'язів ніг особливу увагу необхідно приділити розгиначам стегна, гомілки і згиначам стопи.

Необхідно підкреслити, що стрибучість визначається здібністю нервово-м'язового апарату до швидкості прояву максимального зусилля (тобто за мінімальний відрізок часу проявити максимальну силу). При виконанні вправ не слід забувати про можливо допустимі на організм волейболіста навантаження залежно від віку і його фізичної підготовленості, а також про те, що вправи повинні бути швидкісно-силового характеру (присідання і швидке вставання або вистрибування і т.ін..). Кут згинання в колінах повинен бути 90-120°.[3]

Сила

Значне місце в системі фізичної підготовки волейболістів повинно бути відведено вихованню м'язової сили – здібності долати опір або протидіяти йому шляхом м'язової напруги.

Виховання сили з урахуванням рухової специфіки гравця – одна із сторін спеціальної підготовки волейболіста. Волейболісту необхідно розвивати «вибухову» силу (динамічну силу в швидких рухах), тобто здатність проявляти велику силу в найменший час. Тому спеціальне силове тренування, спрямоване перш за все на виховання швидкісно-силових здібностей спортсменів.

2.2. Розвиток швидкості

– Розглядаючи швидкість, слід відзначити три її види:
– швидкість реакції на подразник;
– швидкість переміщення;
– швидкість окремого руху.

1. Для підвищення швидкості рухового акту використовуються вправи, які виконуються з граничною чи близько граничною швидкістю, наприклад, подолання невеликих відрізків за максимально короткий час.

2. Для покращення зорово-рухових реакцій застосовують вправи, які вимагають миттєвої реакції на сигнал чи на ситуацію.

3. Для розвитку швидкості найбільше підходить вік від 9 до 14 років.

Вправи для покращення швидкості темпу рухів

– Вправи із скакалкою. Стрибки на двох і одній нозі в максимальному темпі. Кожна серія – 20-30 сек.

– Стоячи, стрибок вперед-назад через гімнастичну лавку. Виконується короткими серіями від 20 до 30 сек. на більшу кількість стрибків.

– Стрибки, поперемінно відштовхуючись правою і лівою ногою, з високим піднімання стегна і незначним просуванням вперед. Вправа виконується під метроном від 15 до 20 сек.

– Завдання – досягти максимального числа кроків, виконаних у швидкому темпі.

– Прискорення на 10,20, 30, 40 м з повним відпочинком м’язів на другій половині дистанції.[3]

2.3. Розвиток швидкісно-силових якостей

У дитячому віці закладається той фундамент фізичної підготовленості, на якому базується техніко-тактична майстерність.

Під швидкісно-силовими якостями слід розуміти єдність сили і швидкості, які необхідні для виконання стрибків, переміщень, ударів по м'ячу.

Для волейболістів велике значення має комплексне поєднання швидкості і сили. Найбільш точним показником рівня розвитку швидкісно-силових якостей є відрив загального центру ваги при стрибках вгору. Однак переміщення по майданчику також вимагають швидкісно-силової підготовки, яку можна оцінити при про біганні коротких відрізків.

Для розвитку швидкісно-силових якостей слід застосовувати спеціальні і підготовчі вправи, спрямовані на проявлення найбільшої сили в умовах максимально швидких рухів.

Ефективним є повторне виконання вправ, у яких спеціалізується гравець. (наприклад, нападаючий удар). Їх слід виконувати у максимальному темпі у звичних умовах. При повторенні таких вправ необхідно добиватись того, щоб кожна наступна спроба виконувалась без зниження швидкості. Це можливо при дотриманні інтервалів відпочинку, необхідних для відновлення функцій організму. Для відновлення функцій слід своєчасно переключати діяльність спортсмена. (Після серії нападаючих ударів - передача на точність). Якщо ж ми відпрацьовуємо прийом м'яча з високою інтенсивністю протягом 4-5 хв., то потрібно дати відпочинок на 1-2 хв. і знову продовжувати вправу.

Велику увагу при розвитку швидкості слід звертати на уміння розслабити м'язи. Фаза розслаблення під час виконання будь-якої вправи чергується з фазою напруження м'язів. Оптимальне співвідношення цих фаз допомагає краще працювати м'язовій системі.[3]

Комплекс спеціальних вправ швидкісно-силового характеру:

– В упорі лежачи – згинання і розгинання рук у максимальному темпі.

– Вистрибування на предмети різної висоти. Поштовхом двох ніг застрибнути на тумбу висотою 50 см, зістрибнути на дві ноги, застрибнути на тумбу висотою 30 см, зістрибнути на поштовхову ногу, застрибнути на тумбу висотою 30 см, зістрибнути на махову ногу. Повторити 4-5 разів у дуже швидкому темпі.

– З глибокого присіду – поштовхом обох ніг застрибнути у коло діаметром 40 см. Всього по колу – три кола, що знаходяться на відстані 50 см одне від одного, 4-6 серій у швидкому темпі.

– Стрибки зі зміною лівої і правої ноги: від 50 до 100 см на одній нозі.

– Стрибки у глибину з поворотом, спочатку обличчям вперед, а в міру зростання підготовки – спиною вперед.

– Виштовхуючись двома ногами, застрибування на східці, спочатку на одній нозі і позмінно на обох.

– "Спритні і сильні".

– Гра проводиться як особисте змагання з комплексу вправ, що виконуються на якість і час:

– стрибки на обох ногах, зі скакалкою з пересуванням вперед на 30 м і назад;

– стрибки на обох ногах зі скакалкою; обертання скакалки поперемінно вперед – назад, 100 стрибків зі зміною темпу;

– стрибки на одній нозі зі скакалкою, обертання скакалки назад, 50 стрибків;

– стоячи з набивним м’ячем 2 кг, кидання вгору з ловінням біля грудей – 60 сек;

– стоячи з волейбольним м’ячем; за сигналом ведення м’яча навколо своєї осі 30 сек. – на кількість поворотів;

– стоячи в 6-8 м від стінки. Сильне кидання м’яча в стінку і ловіння його 60 сек – на кількість кидків;

– виштовхуючись обома ногами, стрибки через бар’єр висотою від 50 до 76 см. Кількість бар’єрів – від 3 до 8. Відстань між ними 80 см. Виконується трьома серіями: перша серія 5 бар’єрів, друга – 3, третя – 8.

Комплекс спринтерських вправ

Комплекс побудований на ступінчатому навантаженні, яке збільшується за рахунок збільшення відстані пробігу. Починаючи стартом на 5 м, ми закінчуємо вправу бігом на 120 м в повну силу.

1 серія. 8 стартів у повну силу на 5 м. Відпочинок між стартами активний, за рахунок повернення від фінішу до місця старту. Відпочинок після серії – до встановлення пульсу 115-120 ударів на хв.

2 серія. 4 старти в повну силу на 15 м. Відпочинок у цій і наступних серіях такий же, як і у першій серії.

3 серія. 3 старти в повну силу на 30 м.

4 серія. 3 старти на 30 м – 90% від максимуму.

5 серія. 3 старти на 30 м в повну силу.

6 серія. 2 старти на 60 м – 80% від максимуму.

7 серія. 1 старт на 100 м – 90% від максимуму.

8 серія. 1 старт на 120 м в повну силу.

Цей комплекс звичайно рекомендується для волейболістів-розрядників, але і початківці можуть взяти його на озброєння, виконуючи перші 3-4 серії.

2.4. Вправи для розвитку спеціальної витривалості

– Біг угору з нахилом (10-15^0) 1 х 30 м.

– Біг у гору (до 20^0) 2 – 4 х 50-75м

– Біг з високим підніманням ніг по піску 8 – 10 х 30м. Колове тренування включає різноманітні вправи спеціального характеру.

Примірний комплекс колового тренування для виховання спеціальної витривалості:

1 станція. Швидкісно - бігові вправи повторного характеру.

2 станція. Рухливі ігри на спеціальну витривалість.

3 станція. Силові вправи на загальну витривалість.

4 станція. Технічні вправи: прийом і передача м’яча;

5 станція. Швидкісно-силові вправи стрибкового характеру.

6 станція. Швидкісні естафети.

в) Вправи на виховання абсолютної сили

– Упор кутом – тримати 20 секунд. Періодично змінювати кут.

– Упор лежачи – ноги в руках партнера. На прямих руках, плечі вперед, повернутися у вихідне положення. Виконувати по черзі з опором і без опору партнера.

– Упор присівши з вантаженням до 20 кг на спині: встати, сісти.

– Упор лежачи на одну руку, вільною рукою долають опір партнера, який знаходиться у тій же позиції.

– Сидячи на гімнастичному коні, ноги зачеплені за гімнастичну стінку, набивний м'яч 1-4 кг тримають обома руками за головою. Повільно опуститися, прогнутися до кінця, повернутися у вихідне положення.

– Лежачи на гімнастичному коні обличчям вниз. За допомогою партнера, фіксуючого гомілки, повороти тулубу з розведеними у сторони руками.[2]

Таблиця 1

Вправи з вагою і їх дозування (для дівчат 15-16 років)

Назва вправи	**Вели чина ваги**	**Кількі сть підходів**	**Кількіст ь повторів у одному підході**
Вправи з гантелями, кг	2	5-6	10-12
Вправи з поясами, кг	12	4-5	8-10
Вправи з гирею, кг	16	2-3	8-10
Вправи з штангою, % до власної ваги: поштовх	50	2-3	4-6
ривок	30	2-3	4-6
жим	30	2-3	4-6
Присідання зі штангою на плечах, % до ваги	50	2-3	4-6
Підскоки зі штангою на плечах, % до ваги	30	2-3	30-40
Вистрибування з присіду зі штангою на плечах.	25	2-3	6-8

Рекомендується широко використовувати стрибкові вправи, удари по м’ячу, близькі за структурою до вправ, які застосовуються при оволодінні технікою волейболу.[1]

2.5. Розвиток загальної витривалості

Велике значення для фізичної підготовки юних волейболістів має виховання спроможності до тривалого виконання швидкісно-силових вправ: стрибків, пересувань по майданчику, ударів по м’ячу, падінь. Виконання фізичних вправ тривалий час без зниження дієздатності характеризує витривалість спортсмена.

У різноманітних видах спорту витривалість має своєрідний характер. Ігрові навантаження у волейболі характеризуються здебільшого швидкісно-силовою витривалістю, спроможністю тривалий час виконувати рухи з певною силою і швидкістю. Хоча волейбол і не відносять до видів спорту, де витривалість є основним фактором, але необхідність виконувати в процесі гри стрибки, швидкі пересування по майданчику, а також удари по м’ячу з граничною силою протягом 1-2-годинного змагання при високому фізичному і емоційному навантаженні вимагають від волейболіста вже у ранньому віці розвитку загальної і спеціальної витривалості.[13]

Розвиток спеціальної витривалості багато у чому залежить від загальної витривалості, що характеризується високим рівнем діяльності всіх функцій і систем організму спортсмена. Загальна витривалість досягається з допомогою вправ середньої інтенсивності, що виконуються досить тривалий час. До них відносяться біг у середньому темпі на середні дистанції, кроси, спортивні ігри (баскетбол, гандбол).[13]

– Існують три основних напрямки у системі розвитку витривалості у дітей шкільного віку:

– раннє використання засобів переважного розвитку загальної витривалості з наступним переходом до засобів розвитку спеціальної витривалості;

– застосування зростаючих в обсязі повторних, відносно нетривалих навантажень з інтенсивністю,що підвищується;

– комплексний поетапний розвиток витривалості шляхом застосування спочатку швидкісних і короткочасних швидкісно-силових вправ, а після цього вправ, що розвивають загальну і спеціальну витривалість.

2.6. Розвиток спеціальної витривалості

Основними засобами розвитку спеціальної витривалості у юних волейболістів є спеціальні вправи з м'ячем, які застосовуються шляхом повторно-змінного тренування з поступово прогресуючим обсягом тренувальних навантажень.

– Виконання верхніх і нижніх передач на партнера або тренера при переміщеннях у різних напрямках і з різною швидкістю;

– Виконання серії нападаючих ударів;

– Виконання різних прийомів у коловому тренуванні;

– Навчально-тренувальні ігри з 8-10 партій;

– Навчально-тренувальні ігри з трьох – п'яти партій зі зменшеними складами.

2.7 Розвиток спритності

Розвитку спритності у дітей, що займаються волейболом, потрібно приділяти велику увагу, бо успішне виконання прийомів техніки волейболу пов'язане з точно координованими рухами.

Всі рухи і дії волейболіста відрізняються великою точністю у просторі і часі. Збільшення або зменшення зусилля викликає відповідні порушення у структурі рухів, що в цілому негативно відбивається на ефективності спортивної техніки.

Тому спритність потрібно розуміти як високо координовану діяльність нервово-м'язового апарату, специфічну залежно від виду спорту.

Виховання спритності у юних волейболістів у першу чергу пов'язане з симетричністю рухів правої і лівої руки і рівномірністю їх зусиль при верхньому і нижньому прийомах і передачах м'яча. Розвиток відчуттів симетричності здійснюється з перших спроб взаємодії, з м'ячем. У міру спортивного вдосконалення утворюються тонкі диференціювання у м'язових відчуттях і досягається їх точність і економічність.

Спритність волейболіста тісно пов'язана з умінням володіти своїм тілом при виконанні різноманітних падінь, перекатів, застосованих при прийомах важких м’ячів, а також при виконанні рухів у безопорному положенні (при нападаючих ударах і блокуванні). Волейболіст повинен уміти швидко пересуватися по майданчику, міняючи напрямок руху, переборювати перешкоди, що виникають на шляху, не боятись падінь, сміло приймати м’ячі, що летять далеко, швидко вставати після падінь і перекатів для продовження гри. В процесі змагань нерідко трапляються випадки, коли один і той же гравець вимушений приймати декілька тяжких м’ячів підряд. Може виникнути, наприклад, така ситуація, коли гравець швидко біжить до м’яча, падає, встає і знов приймає м’яч.

Для розвитку спритності у юних волейболістів можна рекомендувати наступні вправи.[12]

Вправи загального впливу для розвитку стрибкової спритності

– Стрибок прогнувшись з підкидного містка;
– Теж, спиною вперед;
– Стрибки з підкидного містка з групуванням у повітрі;
– Стрибки з підкидного містка з фіксацією положення рук і ніг нарізно;
– Стрибки з підкидного містка з достачанням гомілок руками;
– Стрибки з підкидного містка з обертанням тулуба навколо вертикальної осі;
– Стрибки з підкидного містка з групуванням у безопорному положенні;
– Стрибки на батуті;
– Стрибки на батуті з рухами рук і ніг у безопорному положенні;
– Стрибки на батуті з групуванням у безопорному положенні.

Вправи спеціального впливу, спрямовані на розвиток спритності у без опорному положенні

– Імітація нападаючого удару у стрибку;
– Теж, з підкидного містка;

– Імітація блокування;

– Теж, з підкидного містка;

– Доторкування до підвісного м’яча гранично можливу кількість раз;

– Надівання і знімання кілець у стрибку;

– Почергове доторкування до підвісного м’яча правою і лівою рукою;

Вправи загального впливу для розвитку акробатичної спритності

– Піднімання і опускання тулуба з положення лежачи;

– Приземлення на руки з положення стоячи на колінах;

– Теж, з положення ігрової стійки волейболіста;

– Теж, з положення стоячи спиною у сторону падіння, з поворотом під час падіння;

– Падіння спиною вперед з приземленням на руки з положення ігрової стійки;

– Групування і перекат на спину з захопленням гомілок руками;

– Імітація падіння-перекату на спину з низького вихідного положення;

– Імітація кидка вперед з приземленням на руки і падінням-перекатом на груди - живіт;

– Перекид вперед боком;

– Імітація перекиду боком після переміщення;

– Перекиди вперед і назад з місця і в русі;

– Імітація передачі з падінням-перекатом на спину;

– Імітація прийому м’яча знизу з падінням вперед і приземленням на руки.

2.8 Розвиток гнучкості

Збільшення рухливості у суглобах у юних волейболістів і амплітуда рухів пов'язані з розвитком гнучкості. Вправи, що розвивають гнучкість, носять характер загального і спеціального впливу. Розвиток загальної гнучкості сприяє збільшенню амплітуди рухів в усіх суглобах. Спеціальна гнучкість пов'язана з відведенням руки, що ударяє по м’ячу.

2.9 Морально-вольова і психологічна підготовка

Морально-вольова, або психологічна, підготовка є важливим компонентом системи багатолітньої підготовки волейболістів і істотно впливає на досягнення кінцевої мети. По суті, йдеться про виховання особи спортсмена.

Виховна робота ведеться протягом багаторічної підготовки спортсменів на тренувальних заняттях, навчально-тренувальних зборах, змаганнях. Вона повинна бути пов'язана з виховною роботою тих організацій, представниками яких є спортсмени (наприклад, загальноосвітня школа), і надавати допомогу у вирішенні різноманітного виду завдань, не тільки виховних.

Головний напрямок виховної роботи з волейболістами заключається у вихованні моральних і вольових якостей, психологічній підготовці до змагань. Основу всієї системи виховання спортсмена складає спрямоване формування свідомості і поведінки.

Особливості гри у волейбол, як ми вже говорили, вимагають певних психічних функцій спортсменів, що потрібно враховувати у навчально-тренувальному процесі. Волейбол – це командна гра, і має своєрідні вимоги до спортсменів, які повинні на майданчику співпереживати всі хвилюючі моменти спортивної боротьби, ідентично сприймаючи конкретні ігрові ситуації, і на основі цього доцільно будувати свої ігрові дії (команда - це єдине ціле, діє у єдиному пориві і т. ін.).

Так звана ігрова фаза (від моменту подачі м’яча і до виходу його з гри після помилки якогось гравця) теоретично може продовжуватись нескінченно. Слід сказати, що і окрема зустріч (гра) у цілому у часі не обмежена. Це створює певні складнощі для команд, що очікують зустрічі, відповідним чином готуючись до гри. Тривале знаходження у спортивній залі, невизначеність відносно початку гри і т. ін. часто призводить до того, що деякі гравці або команди у таких умовах не можуть максимально реалізувати свої можливості. Знання цих та інших особливостей волейболу як виду спорту дозволяє більш продумано будувати процес підготовки, враховуючи і ці деталі.

Таким чином, у морально-вольовій (психологічній) підготовці можна виділити загальні для всіх видів спорту

питання, а також ті, що мають специфічний характер для волейболу. Звідси тенденція розглядати процес психологічної підготовки волейболістів у двох аспектах: як загальну підготовку і підготовку до конкретних змагань.

На початкових етапах багаторічної підготовки виховна робота сприяє виробленню навичок гри у волейбол, у подальшому вона виявляє вплив на результати діяльності волейболістів у період змагань.[7]

Задачі, засоби і методи морально-вольової підготовки

Задачі:

1. Виховання високих моральних якостей: патріотизму, колективізму. Формування високих ідейних мотивів поведінки і сумлінного ставлення до праці, виховання почуття непримиренного ставлення до порушень норм поведінки.

2. Підвищення рівня загальної культури, інтересу до суспільного життя; підвищення рівня професійної підготовки, активності і свідомого ставлення спортсмена до процесу занять.

3. Виховання вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, витримки, рішучості, сміливості, ініціативності і дисциплінованості. Високий рівень розвитку вольових якостей, необхідний для досягнення ефективності діяльності волейболіста у напружених ігрових ситуаціях.

4. Цілеспрямований розвиток психічних функцій стосовно вимог до волейболу. Тут виділяють специфічні види сприйняття (відчуття м’яча, «відчуття партнера», «відчуття майданчика», «відчуття часу»), увага (обсяг, інтенсивність, тривалість, розподіл і переключення), тактичне мислення, пам'ять, спроможність швидко оцінювати ігрову обстановку, приймати рішення і контролювати свої дії, спроможність управляти своїми емоціями, у процесі змагань.

5. Встановлення і вироблення сумісності спортсменів у процесі спільної діяльності у складі команди і окремих її ланок. Важливість цієї задачі витікає з специфіки волейболу, як командного виду спорту.

6. Адаптація до умов змагань. Спортсмен повинен навчитися ефективно застосовувати у грі та змаганнях все те, чому він навчився у процесі тренувальних занять. Для цього його «привчають» спочатку до ігрової обстановки (у групах

початкової підготовки), після цього до умов змагань (у навчально-тренувальних групах).

7. Настрій на гру і керівництво командою в ній. Правильне використання настанов на гру, розбір проведених ігор, замін під час гри та інше сприяють вирішенню задач психологічної підготовки.

8. Удосконалення психологічних чинників, сприяє підвищенню надійній діяльності волейболістів у період змагань. Виявлення таких чинників буде сприяти стабільності, досягнутої у процесі підготовки рівня ефективності ігрових дій у складних умовах спортивного змагання.[8]

Засоби і методи

Ефективність морально-вольової підготовки залежить від вмілого застосування широкого вибору засобів і методів. Одні з них специфічні для моральної і вольової підготовки, інші зустрічаються у процесі фізичної, технічної, тактичної, інтегральної та теоретичної підготовки.

Підвищення інтелектуального рівня волейболістів, розширення їхніх знань в галузі суспільних і природних наук, спортивного тренування підготовки волейболістів. Для цього використовують лекції, бесіди, диспути на політичні та етичні теми. Дуже важливо правильно підібрати тематику, лектора. Завжди цікаво проходять зустрічі з відомими спортсменами і тренерами, зустрічі юних спортсменів зі спортсменами, що закінчили дану спортивну школу.

Виняткове значення має виховання традицій. Велику роль у цьому грають розповіді волейболістів, що домагалися високих результатів, фахівців, які підготували висококласні команди, особистий приклад тренера. Моральні якості тренера, його високий професійний рівень дуже важливі у виховній роботі, спортивній підготовці. Одні й ті самі засоби дадуть різноманітний ефект залежно від того, як вихованці ставляться до свого тренера, наскільки він користується авторитетом. Ставлення тренера і спортсмена повинні бути глибоко довірливими, але без панібратства.

Тренер повинен глибоко поважати людську гідність спортсмена (у будь-якому віці), не підкреслювати своєї переваги. Він перший помічник волейболіста на тренувальних заняттях, у

змаганнях. Тренер повинен ділити успіхи і неприємності зі спортсменом, підтримати його у тяжку хвилину. Не буде мати успіху тренер, що намагається викоренити паління у команді, а сам палить, вимагає дотримання режимних умов, а сам припускається порушень.

У волейболістів необхідно виховувати прагнення активно брати участь у житті колективу, у тренувальному процесі і т. ін. У міру ускладнення підготовки у деяких спортсменів з'являється пасивність: робити тільки те, що скаже тренер, і тільки у години, відведені за розкладом і т. ін. Рідко можна побачити у спортивному залі волейболістів, що самостійно відпрацьовують технічні прийоми або тактичні дії. Але зате нерідко можна бачити, як під час гри спортсмени поглядають на лаву запасних в надії отримати пораду тренера у особливо тяжкі моменти.[9]

Слід практикувати різноманітні завдання спортсменам на тренувальних заняттях і для самостійної роботи, доручення (постійні або тимчасово відповідальні за стінгазету, культурно-масові заходи і т. ін.). Багаторічна практика показує, що суспільно корисну роботу можна виконувати у період занять у клубі, спортивній школі, під час навчально-тренувальних зборів, у спортивно - оздоровчому таборі тощо.

Вправи підвищеної складності у процесі фізичної, технічної, тактичної, інтегральної підготовки. Такі вправи наведені у відповідних розділах книги. Слід давати завдання складніші, ніж на попередніх заняттях.

Проведення спільних занять менш підготовлених гравців з більш підготовленими. Юніорів періодично запрошують для стажування у команди майстрів, сильніших юнаків і дівчат - у команди юніорів, юних волейболістів одного віку у команди більш старшого віку. Корисно робити і навпаки. Корисні у цьому плані контрольні ігри і змагання з більш сильним або більш слабким супротивником, ігри з гандикапом. Уміло підбираючи супротивника, послідовно ставлячи ті або інші задачі, можна сприяти тому, щоб волейболісти застосовували у грі вивчені технічні прийоми і тактичні дії, підвищували надійність і ефективність ігрових дій. Велике значення мають настанови на гру і розбір гри у змаганнях.

Формування навиків саморегулювання і самоврядування. Складні почуття, що охоплюють кожного волейболіста перед грою і під час її, можуть виявити як позитивний, так і негативний вплив на

його дії. Різноманітний стан спортсмена перед грою називають передстартовим: стан бойової готовності, стартова апатія, стан самозаспокоєння. Враховуючи індивідуальні особливості, тренер вибирає певні прийоми впливу, а гравці зі своєї сторони прагнуть допомогти тренеру.

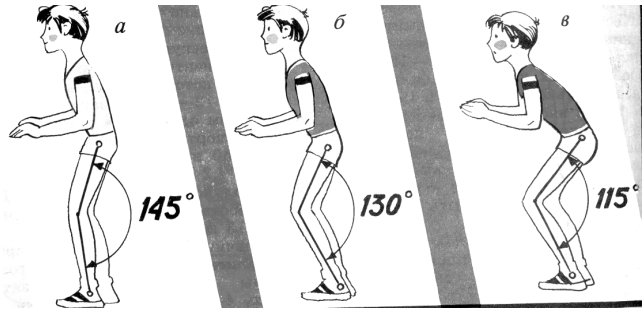
Провідний напрямок у вихованні вольових якостей - ускладнення навчально-тренувального процесу, створення труднощів, подолання яких вимагає вольових зусиль, максимальне наближення умов тренувальних занять до умов змагань і навіть більш складних, ніж у змаганнях.

Морально-вольова підготовка, як і інші види підготовки, піддається контролю як тренера, так і спортсменів.

РОЗДІЛ 3. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

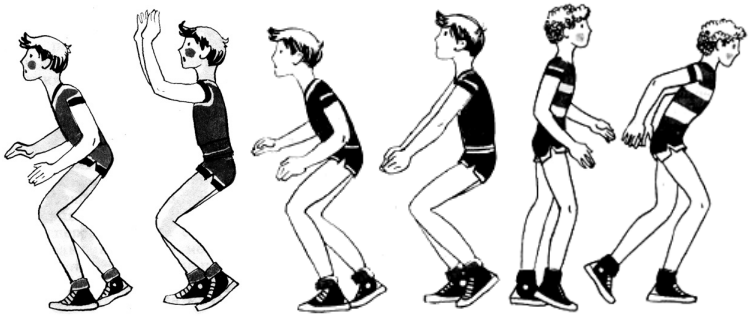
3.1. Техніка виконання стійок та переміщень.

Ігрова стійка **–** це не якесь стандартне положення гравця. Навпаки, вона відзначається раціональною варіативністю, що зумовлює своєчасне переміщення гравця по майданчику й вихід його у вихідне положення для виконання конкретного прийому техніки. Дійсно, стійка, яка передує нападаючому удару, значно відрізняється від стійки, що застосовується при виборі місця для прийому м'яча після удару нападаючого.



Динамічність і рухливість опорно-рухового апарату у стійці волейболіста досягається за рахунок переносу ваги на передню частину стопи, згинання ніг у суглобах і незначного нахилу тулуба вперед. Важливо, щоб руки зігнуті у ліктьових суглобах , знаходилися на рівні поясу. Гравець повинен слідкувати не тільки за м'ячем, а і за діями гравців супротивника. Необхідно звернути увагу початківців на те, щоб готуючись до прийому м'яча вони переносили центр вали тіла з однієї ноги на іншу. Це сприяє більш швидкому включенню м'язового апарату у роботу при пересуванні спортсмена по майданчику.[1]

Висота стійки визначається ступенем згинання ніг у колінних суглобах. В залежності від кута згинання ніг розрізняються висока, середня і низька стійки. Окрім того, існує ще багато стійок, що можна віднести до тієї або іншої різновидності.



а) б) в)

а) і б) – гравець зі стійки переходить до вихідного положення для виконання передачі зверху і знизу двома руками;

в) - теж, але для виконання нападаючого удару.

3.2. Техніка переміщень

Різноманітні ігрові ситуації на майданчику виникають постійно і раптово. Волейболістові доводиться швидко приймати рішення і застосовувати різні види переміщення – кроком, стрибком, бігом, виконувати падіння, перекати щоб якісно прийняти м'яч. У грі часто зустрічаються ситуації, коли волейболіст може заздалегідь передбачити свої дії (зайняття вихідних положень, розбіг для нападаючого удару), але не менш часто він змушений поєднувати різні способи переміщення, щоб виконати ту чи іншу дію. В цьому випадку волейболіст сам вибирає спосіб переміщення і розраховує час для його виконання. У більшості ж випадків він змушений приймати рішення й реалізувати його у відповідь на дії суперника при досить обмеженому часі, подекуди до десятих часток секунди.[7]

У зв'язку з цим гравець повинен бути завжди у мобілізаційній готовності, передбачити дії супротивника і негайно почати відповідне переміщення з найвищою початковою швидкістю. Щоб розв'язати це динамічне завдання, гравець ще до переміщення обирає оптимальне положення для певного способу дії. Йдеться про ігрову стійку волейболіста.

3.3. Методика навчання та удосконалення переміщень

Переміщення волейболіста бувають найрізноманітніші. Вони повинні бути гранично швидкими і завершуватися миттєвою зупинкою для прийому м'яча, падінням, перекатом, оптимально прискореними для виконання нападаючого удару, блокування.

Особливості переміщення зумовлені характером виконання попередніх дій. Однак всі види переміщення об'єднує плавність і «м'якість» їхнього виконання, що досягається завдяки неповному випрямленню ніг у колінних суглобах і відсутності махових рухів руками.

Спочатку ізольовано вивчається кожний вид переміщення. Після цього засвоєні способи переміщення поєднуються між собою з іншими різноманітними прийомами.

Уява про той або інший технічний прийом створюється шляхом показу і пояснення.

Біг. Спочатку вивчається звичайний біг волейболіста обличчям вперед, після цього приставними кроками і, нарешті, біг спиною вперед. У міру засвоєння різних способів бігу, вони поєднуються між собою у вправах. При показі і поясненні техніки бігу треба акцентувати увагу на ступені згинання ніг і особливостях постановки стоп на майданчик. При вивченні будь-якого способу бігу спочатку виконуються вправи по прямій, а після цього зі зміною напрямку руху.

Перші вправи повинні сприяти засвоєнню техніки бігового кроку. Для цього застосовуються:

- Біг на місці, біг по прямій.
- Біг по дистанції.
- Біг зі зміною напрямку руху.

Навчити правильному відштовхуванню можна за допомогою таких вправ:

- пружинистий біг з високим підніманням стегон;
- стрибки з ноги на ногу з невеликим просуванням вперед; акцентувати увагу на повне розгинання опорної ноги, поступово збільшення довжину кроків і перехід на біг по прямій;
- стрибки з високим підніманням стегон;
- стрибки з ноги на ногу по позначках, переходячи в біг;

– біг із стрибками, високо піднімаючи стегно з високим злітанням;

– біг із стрибками, високо піднімаючи стегно з далеким польотом.

При виконанні таких вправ необхідно при відштовхуванні енергійно і повністю випрямляти ногу з прискоренням до кінця руху. Навички, отримані при виконанні означених вправ, дозволяють перейти до вивчення техніки бігу з прискоренням. При цьому слід звернути увагу на величину кроків, постановку стопи на майданчик на енергійний рух рук і ефективне відштовхування. [9]

Формуванню означених навичок можуть сприяти наступні вправи:

– старти з місця з пробіганням відрізків 5м-10 м;

– перехід від звичайного бігу до бігу з прискоренням у напрямку певного орієнтира;

– теж, але прискорення виконати у будь-якому місці за сигналом викладача (візуальному або слуховому).

Наступні вправи повинні бути спрямовані на виховання навиків поєднання бігу різноманітними способами: обличчям вперед, з переходом на просування приставними кроками або спиною вперед. Далі біг вдосконалюється в поєднанні з іншими прийомами: біг з модифікацією напрямку і швидкості, з переходом від швидкого до повільного, з переходом до переміщення у сторони приставними кроками, прискорення при рівномірному бігу і ін.

Велику увагу в процесі вдосконалення переміщення треба приділяти швидкості бігу і навикам раптової модифікації способу переміщення його швидкості і напрямку. Паралельно з вивченням бігу слід навчати зупинкам. Для волейболу характерно виконання технічних прийомів відразу після зупинки. Перші вправи повинні бути спрямовані на виховання навиків, пов'язаних із зупинкою і прийняттям вихідного положення для виконання технічного прийому.

Ці навички формуються за допомогою наступних вправ:

– повільний біг із зупинкою і прийняттям середньої стійки (вправа виконується кожним гравцем самостійно у будь-якому місці майданчика);

– рівномірний біг із зупинкою по слуховому або візуальному сигналу і прийняттям вихідного положення для нападаючого удару;

– теж, але з імітацією виконання нападаючого удару;

– зупинки по раптовому сигналу з імітацією технічних прийомів.

Схресті кроки застосовують для переміщення по майданчику при достатньому ліміті часу.

– у підготовчій частині заняття;

– переміщення на майданчику з імітацією технічних прийомів.

Приставні кроки виконують вперед, праворуч, ліворуч, назад. Гравець починає рух з ноги, що стоїть ближче до напрямку переміщення. Важливо, щоб після цього стійка гравця не зазнавала значних змін. Приставні кроки застосовують для переміщення на незначні відстані.

Якщо необхідно подолати відстань, що дорівнює двом приставним крокам, то в цьому випадку застосовують подвійний крок. Причому рух розпочинає нога, що стоїть далі по напрямку переміщення, а потім виставляють на крок вперед другу ногу.

– переміщення з імітацією передачі м’яча двома руками зверху;

– теж, але з імітацією прийому м’яча двома руками знизу;

– теж, але з імітацією блокування;

– теж, але з м’ячем.

Стрибок. У більшості випадків стрибку передує переміщення в ту або іншу сторону, безпосередньо відразу після нього слідує той або інший технічний прийом. Таким чином, стрибок служить переходом від переміщення до прийняття вихідного положення, зручного для виконання наступного технічного прийому.

Для вивчення техніки стрибка з розбігу слід після показу і пояснення техніки виконувати перші вправи з одного кроку, далі з двох і, нарешті, з трьох кроків розбігу.

Спочатку навчання стрибку потрібно запропонувати наступні вправи:

– багаторазові підскоки, акцентуючи увагу на висоту вистрибування;

– після переміщення стрибок вперед або вперед - в сторону;

– після швидкого переміщення стрибок з наступною імітацією передачі;

– стрибок з місця з поворотом (від 90 до 360^0) в обидві сторони;

– після переміщення імітація блокування;

– після переміщення імітація нападаючого удару;

– стрибки в глибину з гімнастичної лави.

– стрибки з підкидного містка з наступним стрибком вгору і точним приземленням.

– стрибки з доторкуванням до орієнтирів (баскетбольного щита, кільця, підвісних м'ячів і т. і.).

При початковому навчанні техніці стрибків, треба стежити за активним відштовхуванням від майданчика без затримки і активним рухом рук, (розбіг і вистрибування – цілісний рух), що сприяє високому стрибку.

Для вдосконалення техніки стрибків підбираються вправи, спрямовані на розвиток стрибучості, а також включаючи стрибки, як цілісний рух у поєднанні з нападаючими ударами, блокуванням.

При виконанні стрибків з розбігу часто зустрічаються помилки, через що відбувається поступальний рух вперед:

– не якісний перевід лінійної швидкості у вертикальну;

– перед виштовхуванням ноги ставляться на майданчик не з п'ятки, а з носка.

– перед стрибком гравець зупиняється, порушуючи цілісність руху;

– гравець пасивно виносить руки в момент відштовхування, або зовсім не робить ними потрібних рухів.

Помилки усуваються за допомогою індивідуальних вказівок. Окрім того, використовуються спеціальні вправи, створюються спрощені умови.

Приземленню в стрибках слід приділити особливу увагу. Приземлившись на злегка зігнуті ноги, волейболіст повинен бути готовий виконати будь-який технічний прийом. Формуванню навичок правильного приземлення сприяють спеціальні вказівки і правильно підібрані вправи.

Випади. Спочатку вивчаються випади вперед з місця, далі випади в сторони і, нарешті, після різноманітних переміщень.

При навчанні випадам рекомендуються наступні вправи:

- випад вперед з ігрової стійки;
- випад в сторону з ігрової стійки;
- після повільного бігу випад вперед, в сторону;
- після швидкого бігу випад вперед, в сторону.

Випади удосконалюються шляхом виконання спеціальних вправ з різноманітними переміщеннями.

При виконанні випаду З.Ц.В. повинен переміщуватись паралельно майданчику за рахунок згинання ніг у колінному суглобі (у високій або середній стійці).

При виконанні випадів найбільш часто зустрічаються наступні помилки:

- підвищення З.Ц.В.;
- сильний нахил тулубу вперед.

Помилки усуваються шляхом індивідуальних зауважень.

Падіння. Спочатку вивчається падіння назад перекатом на спину з місця, після цього падіння вперед перекатом на груди.

***Рекомендовані вправи*:**

- з низької стійки перекат на спину.
- кроком вперед прийняти низьку стійку і виконати перекат на спину;
- з високої стійки випад в сторону і перекат на спину;
- після повільного бігу прийняти низьку стійку і виконати перекат на спину;
- переміщатися приставними кроками, прийняти низьку стійку і виконати перекат на спину;
- виконати перекат на спину з імітацією передачі м’яча;
- імітація передачі м’яча з переворотом через плече.

Для вдосконалення техніки перекату на спину застосовуються вправи, які включають в себе різноманітні способи переміщення. На початку навчання перекатам і переворотам необхідно стежити за тим, щоб вправи виконувались з максимально зниженим З.Ц.В.

Рекомендовані вправи для вдосконалення падіння назад з перекатом на спину:

– повільний біг, за сигналом викладача прийняти низьку стійку і виконати падіння назад з перекатом на спину;

– теж, але після випаду в сторону.

Падінню з перекатом на груди слід навчати розчленованим способом. Спочатку потрібно навчити виконувати перекат на грудях, для чого рекомендуються наступні вправи:

– лежачи на грудях, по команді виносять руки у сторони, прогинаються в попереку, ноги, зігнуті у колінах, відводять назад і виконують покачування на грудях;

– один в упорі лежачи, інший тримає його за гомілковостопні суглоби. З упору лежачи, згинаючи руки, виконує перекат на груди;

– з одного кроку з низької стійки гравець поштовхом однієї ноги падає на руки з перекатом на груди.

Падіння удосконалюються за допомогою спеціальних вправ, в яких вони поєднані з різноманітними переміщеннями.

При виконанні падінь зустрічаються наступні помилки:

– падіння з високої стійки, а не з низької;

– недостатнє групування при виконанні перекату на спину;

– при виконанні падіння на спину голова відведена назад;

– недостатній прогин у попереку при падінні на груди;

– при падінні на груди не підняте підборіддя;

– падіння на груди виконується без згинання рук;

– при падінні на груди носки ніг не відтягнуті, а взяті на себе;

– при падінні З.Ц.В. високо піднятий.

Подальше удосконалення техніки переміщення здійснюється шляхами:

– значне покращення якості виконання способу переміщення;

– оволодіння навичками застосування того або іншого способу переміщення у конкретній ситуації;

– поєднання різноманітних способів переміщення з іншими прийомами у різноманітній послідовності.

Для набуття навичок поєднання різних способів переміщення необхідно:

– навчитися змінювати темп переміщення, переходити від ходьби до прискореного бігу з раптовими зупинками, змінювати напрямок руху, способи і різновидність переміщення;

– уміти починати рух у будь-якому напрямку, з будь-якою заданою швидкістю, з різноманітних вихідних положень після зупинок, поворотів, стрибків, падінь;

– навчитися виконувати ходьбу, біг, зупинки, стрибки, падіння у різноманітному поєднанні;

– навчитися виконувати різноманітні прийоми і різновидності переміщення з різною швидкістю.

Рекомендовані вправи:

*Вправа*1. Гравці стають у коло, дистанція 2-3 м. Всі рухаються по колу бігом. За сигналом кожний робить прискорення, намагаючись доторкнутися до того хто біжить перед ним.

Варіанти:

– за сигналом зупинитися і зробити прискорення, наздоганяючи того, хто біжить попереду;

– теж, але виконати прискорення після повороту кругом, наздоганяючи того, хто біжить позаду.

*Вправа*2. Вишикувавшись у шеренгу на лицьовій лінії, біжать до протилежної лицьової лінії. За сигналом виконують стрибок поштовхом обох ніг і продовжують біг до кінця майданчика.

*Вправа*3. Стоячи у колонах з інтервалом і дистанцією 2,5 м, приймають високу стійку. За сигналом викладача

– “права рука в сторону ” - переміщуються приставними кроками ліворуч;

– «ліва рука в сторону ” - переміщуються праворуч;

– «ліва рука вгору - стрибають вгору поштовхом обох ніг;

– «дві руки вгору» - стрибають поштовхом обох ніг з піднятими руками і т. і.

Паралельно з вправами такого виду необхідно широко використати вправи, сприятливі для розвитку швидкості, спритності, сили, гнучкості, витривалості.

РОЗДІЛ 4. МЕТОДИКА ТА ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ ПЕРЕДАЧІ М'ЯЧА ДВОМА РУКАМИ ЗВЕРХУ

4.1. Загальні принципи навчання техніці виконання елементів волейболу

Навчання й тренування – єдиний педагогічний процес. Навчання – це початковий період спортивного тренування. Тренування ж передбачає виконання завдань для підвищення спортивної майстерності.[7]

У навчально-тренувальній роботі тренер передбачає всебічну фізичну підготовку, виховання вольових якостей, освоєння техніки й тактики гри.

Під час освоєння учнями певного прийому тренер вказує на тактичне застосування, а після початкового вивчення пропонує виконати його з тактичною спрямованістю. Наприклад, виконати подачу не тільки, щоб перебити м'яч через сітку, а й спрямувати його у певне місце майданчика або на вказаного гравця.

Навчанню й дальшому удосконаленню техніки приділяють особливу увагу, бо ступінь технічної підготовки в більшості визначає досягнення майстерності окремим спортсменом і рівень гри команди у цілому. Підготовку здійснюють так, щоб могли засвоїти різноманітний комплекс прийомів техніки, звернувши особливу увагу на передачу м'яча.[10]

Окремі прийоми техніки вивчають у такій послідовності:

- загальне ознайомлення з прийомом;
- демонстрація відеоматеріалів;
- показ виконання елементу техніки;
- засвоєння прийому в спрощених умовах;
- вдосконалення в умовах, близьких до ігрових;
- закріплення прийому у навчальній грі.

Загальне ознайомлення з прийомом включає пояснення, показ і спроби учнів виконати цей прийом. Пояснення має бути стислим, образним і зрозумілим, а показ бездоганним. Іноді показ проводять багаторазово й чергують із повторним поясненням. Він може бути доповнений демонстрацією наочних посібників – відеозаписів, плакатів, кодограм, схем тощо.

Освоєння прийому в спрощених умовах диктується великою складністю виконання якої-небудь дії або прийому безпосередньо у грі. У цей період підготовки учень виконує завдання у спеціально створених умовах, без перешкод з боку партнера, з підбором підвідних вправ.

У спрощених умовах учні зосереджують увагу на техніці виконання прийому. Поступово завдання ускладнюють (цілісний метод), а в інших випадках навчання ще більш спрощують за рахунок виконання прийому частинами (розчленований метод).

При вивченні тактичних дій спортсмени виконують заздалегідь обумовлені дії у відповідь на заздалегідь відомі дії гравців, що протистоять.

При початковому навчанні тренер уважно стежить за якістю виконання завдань. В разі виникнення технічної або тактичної помилки він знаходить її причину, а потім визначає якнайправильніші способи її усунення. Щоб виправити помилки, застосовують повторний показ і пояснення, полегшують умови виконання прийому або дії, виконують завдання частинами тощо.

Вдосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових, передбачає виконання окремих прийомів і їх сполучення в різних умовах. Так, передачу м'яча, що летить з різною швидкістю, виконують із попереднім пересуванням до нього, в опорному положенні та у стрибку із завданням передати м'яч по різній траєкторії і напрямку. Нападаючий удар виконують із різних за висотою й напрямком передач, з різного віддалення м'яча від сітки, при протидії блокуючих тощо.

Волейболіст у грі діє у різноманітних ситуаціях, що швидко й раптово змінюються. Тренер готує своїх учнів до таких дій за допомогою багаторазових виконань різноманітних ігрових вправ, що включають декілька прийомів. Наприклад, виконуючи прийом подачі гравець виконує передачу м'яча партнерові, що стоїть біля сітки, той здійснює передачу на удар, третій гравець завершує вправу ударом.

З метою протидії нападаючому удару можна включити в цю вправу й блокуючого. Такі вправи сприяють формуванню вмінь та навичок. Ними вони будуть користуватися у конкретних умовах гри.

Щоб краще закріпити окремі прийоми, інколи доцільно проводити ігри з різними обумовленнями. Для гравця, наприклад, важливо володіти ударами як правою, так і лівою рукою. Але завжди удар лівою рукою засвоюється повільніше.

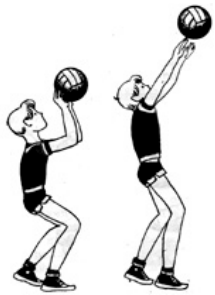
Для вдосконалення у цьому ударі тренер висуває умову виконувати нападаючий удар тільки лівою рукою. При закріпленні окремого прийому у грі тренер слідкує не тільки за правильним його тактичним застосуванням, але і за точним технічним виконанням.

4.2. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху

Передачі – найважливіші прийоми техніки, за допомогою яких волейболіст забезпечує процес організації захисних і атакуючих дій. Передачі за технікою виконання і за своїм призначенням дуже різноманітні. Залежно від положення рук і їх рухів розрізняють верхні й нижні передачі.[9]

Передачу двома руками зверху у більшості випадків виконують як другу передачу м'яча для удару. За довжиною передачі можуть бути: довгими (із зони 2 в зону 4), середніми (із зони 2 в зону 3) і короткими (у межах однієї зони). За висотою передачі можуть бути високі (вище 2 м), середні (до 2 м) і короткі (до 1 м).

Неодмінною умовою виконання передачі є своєчасний вихід до м'яча і правильне вихідне положення – ноги зігнуті у колінах і розставлені, одна нога спереду (може бути й фронтальне положення ступенів ніг).



Тулуб майже у вертикальному положенні, руки зігнуті в ліктях і винесені вперед – вгору. В момент передачі м'яча ноги й руки випрямляють. Пальці рук торкаються м'яча над головою, кисті в положенні тильного згинання, вони міцно охоплюють м'яч ззаду – знизу, утворюють своєрідну воронку. Основне навантаження при передачі падає на вказівні й

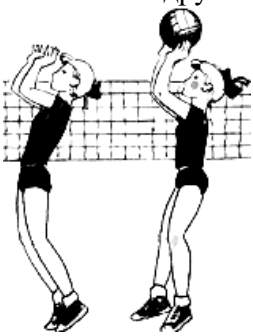
середні пальці, решта несуть допоміжну функцію.[14]

Напрямок польоту м’яча забезпечується “супроводом” м’яча кистями у межах правил. Після втрати контакту з м’ячем руки продовжують розгинатися вгору - вперед до повної зупинки руху.

При виконанні довгої передачі ноги енергійно розгинають, а тулуб нахиляють у напрямку передачі. При коротких передачах ноги розгинають плавно, а тулуб залишають у вертикальному положенні. Якщо виконують передачу над собою, ще більш згинають ногу, що стоїть ззаду, а тулуб відхиляють трохи назад. При передачі за голову тулуб прогинають, а руки розгинають вгору – назад.

Передачі над собою і за голову виконують і у стрибку, причому м’яч передають у найвищій точці стрибка.

Техніка другої передачі складається з вихідного положення і трьох послідовних фаз – зустрічного руху рук до м’яча, фаза амортизації і вильоту м’яча з супроводжуючим рухом рук.



Найчастіше друга передача виконується вперед з опорного положення. Техніка виконання її така:

У вихідному положенні тулуб волейболіста тримається вертикально, ноги зігнуті у колінах. Ступінь зігнутості залежить від траєкторії польоту м’яча.

При зміщенні назустріч м’ячу ноги, тулуб і руки випрямляються.

При доторкуванні м’яча до пальців розпочинається амортизація за рахунок згинання рук та тильного згинання кистей.

Для надання м’ячу нового напрямку руху з певною траєкторією необхідні злагоджені рухи ніг, рук, кистей.

В заключній фазі – при супроводженні м’яча руками – ноги випрямляються майже до повного випрямлення.

4.3. Методика навчання передачі м’яча двома руками зверху

4.3.1. Підготовчі та підвідні вправи

– Стискування та випрямлення пальців рук в положенні руки
– вперед, в сторони, вгору;
– стискування тенісного м’яча;
– стоячи біля стіни, одночасне та перемінне відштовхування пальцями рук;
– в упорі лежачи згинання та розгинання рук;
– переміщення на руках вправо, вліво по колу, носки ніг на місці;
– згинання та випрямлення рук в парах з опорою на партнера;
– переміщення на руках, ноги тримає партнер;
– ведення баскетбольного м’яча, кидки м’яча в стінку двома руками від грудей;
– опора лежачи,одночасне відштовхування руками і ногами;
– теж, з плесканням в долоні;
– кидки набивного м’яча з різних вихідних положень;
– штовхання набивного м’яча вперед – вгору з вихідного положення - м’яч над головою (звернути увагу на уступаючий рух рук і згинання ніг в колінах);
– теж, але збільшуючи відстань, змінюючи траєкторію польоту (завдання партнера своєчасно зміститись до м’яча);
– теж, але за сигналом партнера (ліва рука-поштовх вліво, права – вправо);
– теж, але в трійках. Середній виконує поштовх за голову;
– штовхання м’яча вперед – вгору у стрибку;
– передачі набивного м’яча біля стінки, над собою;
–передачі баскетбольного м’яча в парах чи біля стінки (незначна відстань).

Підвідні вправи

1. Імітація передачі м’яча двома руками зверху. Вправа розпочинається з ігрової стійки.

Звернути увагу на:

– наближається м’яч – випрямитись, підняти руки вгору; зменшити швидкість польоту м’яча – зігнути руки і ноги;

– передача м’яча – потягнутись вперед-вгору, випрямити руки і ноги, спрямувати кисті у напрямку передачі;

– прийняти вихідне положення.

– Навчити правильно розміщати кисті на м’ячі. М’яч на підлозі. Кисті рук розміщуються таким чином, щоб великі пальці були спрямовані один на одного, вказівні – під кутом один до одного, а всі останні охоплюють м’яч збоку – знизу.

– М’яч піднімається з підлоги у вихідне положення і тримається біля лобу. (до м’яча не присідати, а нахилятися, що запобігає розведенню ліктів).

– Теж саме, але з імітуванням передачі м’яча.

2. Передачі підвісного м’яча вперед – вгору.

3. Передачі м’яча вперед-вгору після власного підкидання біля стінки (відстань 30 см, на стіні позначка, висота якої змінюється зі зміною відстані до стіни)

4. Теж саме, але з переміщенням вздовж стінки.

5. Теж саме, але відстань 50-70 см (звернути увагу на плавне випрямлення рук і ніг, своєчасне переміщення до м’яча).

4.3.2. Навчання вихідному положенню

– пояснити і показати високу та середню стійки волейболіста після переміщення;

– прийняти вихідне положення для передачі м’яча зверху двома руками з ігрової стійки, м’яч тримати біля лобу;

– теж, але виконати дві передачі біля стінки;

– теж, але після переміщення;

– теж, але змінюючи стійку;

– теж, але змінюючи відстань від стінки.

Методичні вказівки.

Слідкувати за динамічністю стійки, плавністю переміщень, синхронною роботою рук та ніг. Особливу увагу звертають на положення рук, ніг, тулуба.

4.3.3. Навчання зустрічному руху рук, правильному розміщенню рук, кистей, тулуба, ніг

– Показ передачі в цілому;

– Пояснити механізми рухів, розміщення пальців на м’ячі;

– Передачі м’яча вперед-вгору після власного підкидання біля стінки (відстань 1-1,5м зробивши позначки на стіні);

– Поступово збільшуємо відстань та висоту позначки на стіні);

– Передача м’яча біля стіни (відстань від стіни 2м, висота передач 2,5-3м;

– Передача в парах (з власного підкидання передача партнеру);

– Передача в парах (партнер підкидує м’яч, передача партнеру);

– Передача в парах (по дві передачі кожен);

– Теж, але збільшуємо кількість передач;

– Теж, але збільшуємо відстань до трьох метрів;

– Передача в ціль.

– Передача тренеру, який виконує передачі то одному, то іншому.

Методичні вказівки.

Звернути увагу і своєчасно виправити помилки у положенні пальців, кистей, рук, тулуба, ніг. Особлива увага зустрічному та амортизаційному руху рук.

4.4. Вдосконалення техніки виконання передачі

4.4.1. Навчання техніці передачі м’яча зверху двома руками після переміщення

Демонстрація та пояснення техніки виконання передачі м’яча двома руками зверху після переміщення різними способами.

Виконання імітаційних та спеціальних вправ.

Виконання передачі м’яча за завданням:

– Передача м’яча двома руками зверху після переміщення в вліво та вправо;

– Теж, але збільшуючи відстань переміщення;

– Передача м’яча двома руками зверху після переміщення вперед;

– Передача м’яча двома руками зверху при переміщенні назад;

– Передача м’яча двома руками зверху при переміщенні звичайним та приставним кроком;

– Передача м’яча двома руками зверху чергуючи напрямок переміщення.

Методичні вказівки.

Спочатку виконуються високі передачі, які надають можливість своєчасно переміститись, а потім середні, які змушують швидше приймати рішення.

4.4.2. Навчання техніці передачі м’яча двома руками зверху над собою та за голову

Пояснення та показ передачі м’яча двома руками зверху над собою;

Виконання вправи в спрощених умовах з вказівками тренера.

– Передача м’яча над собою з власного підкидування;

– Передача м’яча над собою (2..5…10 передач);

– Теж, але збільшуючи висоту передачі без обмеження в просторі;

– Теж, але обмежуючи переміщення волейболіста (наприклад, центральним колом майданчика)

– Передача м'яча двома руками за голову в трійках: №1 виконує передачу №2, той виконує передачу над собою, а потім передачу за голову №3, №3 виконує довгу передачу №1. Після 25-30 спроб гравці міняються місцями

– Теж, але гравець всередині повертається то до одного, то до другого партнера.

Можливі помилки:

– Волейболіст недостатньо рухається ногами для зайняття вірного вихідного положення;

– Кисті рук розміщуються не паралельно до підлоги;

– Пальці рук недостатньо розставлені і напружені.

Вправи для вдосконалення техніки виконання передачі м'яча

При вдосконаленні техніки виконання передачі м'яча двома руками зверху слід дотримуватись принципів послідовності, від простого до складного: на місці, після переміщення, в структурі взаємодії, у грі.

Рекомендовані вправи:

– У парах. Передачі на відстані 3 м з середньою траєкторією.

– Передачі над собою – передача партнеру. Висота передач над собою 1,5м.

– Передачі через сітку. Відстань між партнерами 3 м.

– Передачі зі зміною відстані, траєкторії і напрямку.

– Передачі пов'язані з умінням вести спостереження: передача над собою у русі по лініях майданчика; передача партнеру, який переміщується; передачі за знаком партнера.

– Передачі в парах з доторкуванням до бічних ліній;

– Передачі в парах змінюючи відстань (чергуючи середні і довгі передачі)

– Передачі в трійках, четвірках з переміщенням у колонах;

– Передача у стрибку. Відстань між гравцями 3 м. Теж, але через сітку.

– Передачі в трійках з переміщенням.

Можливі помилки:

- Ступні стоять занадто широко;
- Ноги випрямлені в колінних суглобах;
- Тулуб відхилений назад;
- Лікті розведені занадто широко;
- Відсутня синхронність роботи рук та ніг;
- Руки недостатньо супроводжують м'яч;

Навчання техніці передачі м'яча двома руками зверху, який летить з швидкістю більше 12 м в секунду

Показати і пояснити вихідне положення і механізм рухів при амортизації і наданню м'ячу нового поступального руху.

Передача м'яча двома руками зверху, після власного удару у стінку з відстані 3-4 м.

- Теж саме, але після точного несильного удару партнера.
- Теж саме, після удару партнера в зону 4, з зони 5.
- Теж саме, з зони 3 в зону 6;
- Теж саме, з зони 2 в зону 1;
- Теж саме, з зони 4 в зону 1;
- Теж саме, з зони 2 в зону 5;
- Виконання передачі м'яча двома руками зверху після точного удару з 7-8м;
- Теж саме, але з відстані 10-12м;
- Теж саме, але після удару з другої половини майданчика через сітку;
- Теж саме, але після подачі;
- Виконання передачі м'яча двома руками зверху після ударів двох партнерів з відстані 8-9м.[4]

Навчання умінню групуватись при перекатах на спину

- Пояснити та показати вправи в цілому;
- Теж саме, але з різних положень і з різними швидкостями;
- Виконання перекату на спині з вихідного положення упор присівши на гімнастичному маті;
- Теж саме, але на підлозі;
- Теж саме, але з положення присівши;.
- Теж саме, з положення низької стійки волейболіста;
- Теж саме, але після переміщення в середньому темпі з імітацією передачі м'яча;

– Теж саме, з викиданням м’яча двома руками;

– Теж саме, але з виконанням передачі м’яча.

Навчання перекату з стегна на таз-спину при переміщеннях в сторону

– Пояснення та демонстрація перекату з стегна на таз – спину;

– Виконання групування та перекату з положення випаду вправо та вліво на гімнастичних матах;

– Теж саме, на підлозі;

– Виконання перекату після переміщення по майданчику в середньому темпі з імітацією передачі м’яча;

– Теж саме, але після переміщення вправо, вліво в швидкому темпі, без фіксованого вихідного положення у випаді;

– Теж саме, але в швидкому темпі;

– Передача м’яча з подальшим перекатом на стегно – таз – спину після точного підкидання м’яча партнером;

Методичні вказівки: Прийом м’яча виконується не в момент випаду, а після виходу тулуба за опору і відштовхування від неї.

Навчання техніці виконання передачі м’яча двома руками зверху з подальшим перекатом на стегно – таз – спину

– Акробатичні вправи – перекати на спині в групуванні, перекиди вперед;

– З середньої стійки зробити широкий крок в сторону, опустити тулуб якомога нижче на опорну ногу, імітувати передачу м’яча, опуститись на підлогу з стегна на круглу спину згрупувавшись;

– Теж саме, в другу сторону;

– Теж саме, виконуючи передачу м’яча після підкидування м’яча партнерам з відстані 3-4 м;

– Теж саме, але м’яч накидається на відстань 2-3 кроки від приймаючого;

– Теж саме, але після несильного, але точного удару.

РОЗДІЛ 5. МЕТОДИКА ТА ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ ПРИЙОМУ М'ЯЧА ДВОМА РУКАМИ ЗНИЗУ

5.1. Техніка прийому м'яча двома руками знизу

Прийом двома руками знизу застосовують як захисний прийом. Залежно від зустрічної швидкості м'яча змінюється й техніка передачі. Якщо приймають м'яч знизу, прямі руки ставлять вперед – вниз, лікті максимально наближені один до одного, передпліччя розвернуті, кисті разом, тулуб трохи нахилений вперед. Рухи руками виконують тільки у плечових суглобах. М'яч приймають на передпліччя, ближче до кистей. М'яч має бути перед гравцями.[7]

У тому випадку, коли м'яч летить збоку, нахиляють тулуб у протилежний від м'яча бік, а руки ставлять на відбиття м'яча по спіралі знизу – вперед – вгору.

При незначній зустрічній швидкості м'яча під час передачі ноги й тулуб випрямляють, гравець активно відбиває м'яч у напрямку партнера. Навпаки, коли приймають м'яч після нападаючого удару, ще більше згинають ноги, а передпліччя лише підставляють під м'яч без зустрічного руху до нього.

Приймання м'яча знизу однією рукою з падінням вперед на руки і перекатом на груди – вимушена захисна дія. Її застосовують тоді, коли необхідно прийняти м'яч, який падає далеко. Після переміщення поштовхом ноги, що стоїть спереду, маховим рухом другої ноги вгору й різким рухом тулубу вперед – вниз роблять кидок вперед. Тулуб прогинають, м'яч відбивають у безопорній фазі однією рукою, після чого руки випростують у напрямку підлоги, ставлять на неї і, повільно й напружено згинаючи руки, амортизують інерцію тіла. Гравець приземляється на груди й перекочується по прогнутому тулубу та стегнах. Ноги при цьому зігнуті в колінах.

Дії гравця при прийомі м'яча

Прийом м'яча з подачі – важливий тактичний початок у плані організації атаки. Суттєвими моментами при цьому є

правильно зайняті позиції гравцями на майданчику, уміння точно вибирати місце в своїй зоні залежно від характеру подачі, визначити спосіб прийому, і нарешті, технічно правильно й тактично грамотно направити м'яч до сітки на зв'язуючого гравця.

Позиції при організації атаки з допомогою зв'язуючого гравця другої лінії. В усіх розстановках гравці розташовуються за лінією нападу так, щоб кожен з них перекривав один з напрямків подачі. В той же час нападаючі розташовуються в позиціях, з яких зручно розпочати дії по організації атаки, тобто не далі, як 4-4,5 м від сітки. Винятком є розташування нападаючих при виходах зв'язуючого гравця із зон 6 і 5 .

Дії захисників при нападаючих і обманних ударах мають свої специфічні особливості. Вже зазначалось, що в основу успішної гри в захисті покладено точний і своєчасний вибір місця, вміння вибрати відповідний спосіб приймання м'яча. В даний час від гравців вимагається різностороння захисна підготовка. Так, гравці

першої лінії (при атаці суперника) можуть бути учасниками найрізноманітніших дій: блоку, захисту й страхування.

При цьому важко розпізнати заздалегідь, хто яку функцію буде виконувати. Це залежить від дій нападаючого гравця суперника. Якщо він здійснив удар в зону 4, то волейболіст цієї зони грає в захисті, але він же візьме участь у страхуванні, якщо нападаючий застосує обманний удар. Для успішності дій по захисту майданчика необхідна узгоджена взаємодія всіх гравців команди. Про це буде сказано в розділі "система захисту ".

Зараз, коли збільшилась ефективність дій блокуючих, м'яч після нападаючого удару нерідко відбивають назад із різною швидкістю польоту й під найнесподіванішими кутами. В зв'язку з цим зросла необхідність організувати страхування нападаючих.

У страхуванні беруть участь всі гравці, які не беруть участь в атакувальних діях або блокуванні.

5.2. Методика навчання прийому м’яча двома руками знизу:

Підготовчі вправи

– Кидки набивного м’яча двома руками знизу вперед-вгору, стоячи на місці і у випаді вперед;

– Теж саме, але збоку;

– Теж саме, але після переміщення кроком, бігом, приставним кроком, стрибком.

Підвідні вправи

– Навчання положенню кистей і передпліч рук. Прийняття вихідного положення для прийому м’яча за сигналом тренера.

– Імітація прийому м’яча двома руками знизу стоячи на місці, з випадом вперед в сторону;

– Теж, але після переміщення кроком, бігом; зупинок кроком, стрибком;

– Теж, але за обумовленим сигналом;

– У цих вправах увага звертається на рух прямими руками і на узгоджені рухи ніг і тулуба.

5.3. Методика навчання техніці виконання прийому м’яча двома руками знизу, який летить з незначною швидкістю

– Пояснити та продемонструвати техніку виконання прийому м’яча двома руками знизу.

– Прийом підвісного м’яча двома руками знизу стоячи на місці, з випадом вперед, вліво, вправо;

– Прийом м’яча двома руками знизу після точного підкидання м’яча партнером;

– Теж саме, але м’яч підкидається вліво, вправо, вперед. (звернути увагу на своєчасний вихід до

– м’яча і його відбивання прямими руками);

– Прийом і передача м’яча в парах;

– Теж саме, але зі зміною висоти і траєкторії польоту м’яча.

– Теж саме, але при польоті м’яча справа чи зліва від гравця.

– Теж саме, але при переміщенні вперед і назад, вліво і вправо.

– Прийом м’яча двома руками знизу з кроком вперед (один підкидає, другий приймає);

– Прийом м’яча двома руками знизу біля стінки;

– Серійні прийоми м’яча двома руками над собою без обмеження в просторі;

– Теж, але обмежуючи в просторі (наприклад, у центральному колі майданчика);

– Прийом м’яча у трійках, четвірках з переміщенням.

5.4. Методика навчання техніці прийому м’яча двома руками знизу після не сильної подачі

– Пояснити та показати виконання прийому м’яча двома руками знизу після подачі.

– Показати структуру рухів при амортизації.

– Прийом м’яча двома руками знизу після подачі з 4м,6м,9м.

– Прийом м’яча двома руками знизу з відстані 5-6 м.

– Прийом м’яча двома руками знизу після чергування удару та підкидання м’яча.

– Індивідуальна робота біля стінки.

– Прийом двома руками знизу у трійках. Гравець №1 приймає м’яч, підкинутий гравцем №2, і удар від гравця №3.

– Прийом м’яча двома руками знизу після плануючої подачі з відстані 10-12 м.

– Теж саме, але зі збільшенням швидкості польоту м’яча.

Можливі помилки:

– Ноги випрямлені в колінних суглобах;

– Ступні ніг стоять занадто широко або вузько;

– Відсутній нахил тулубу або занадто великий;

– Руки зігнуті в ліктьових суглобах;

– Передпліччя не зведені;

– Руки високо підняті.

5.5. Методика навчання техніці прийому м’яча двома руками знизу з перекатом на спину

– Пояснити та показати виконання прийому м’яча двома руками знизу з перекатом на спину;

– Перекати на спині з положення присівши;

– Перекати на спині зі стійки волейболіста;

– Перекати на спині після випаду;

– Перекати на спині після переміщення та випаду вліво, вправо, вперед, назад;

– Теж саме, але збільшуючи швидкість та імітуючи прийом м’яча;

– Теж саме, але з перекидом через плече;

– Виконання передачі м’яча двома руками знизу з перекатом на спину після підкидання м’яча партнером;

– Теж саме, але після несильного точного удару партнера;

– Прийом м’яча двома руками знизу після переміщення до м’яча;

– Теж саме, але збільшуючи силу удару;

– Теж саме, але після обманного удару, який виконаний замість передбачуваного сильного удару;

– Прийом м’яча двома руками знизу, який знаходиться на максимальній відстані від гравця;

Методичні вказівки. При освоєнні техніки прийому м’яча з перекатом на спину слід спочатку підкидати м’яч вправо від гравця, потім вліво і тільки після цього перед ним. Необхідно слідкувати за плавним зниженням ЗЦВ і групуванням гравця в момент перекату. Важливо досягати точного відскоку м’яча в руки партнера.

5.6. Методика навчання техніці прийому м'яча двома руками знизу з опорою на руки та падінням – перекатом на груди – живіт, стегно

– Пояснити та показати виконання прийому з низького вихідного положення;

– Виконати приземлення і падіння - перекат з положення випаду на гімнастичному маті;

– Теж, але з упору лежачи, партнер тримає ноги;

– Теж, але на підлозі;

– Теж саме, але зі збільшенням зусиль при відштовхуванні від підлоги;

– Теж саме, але з імітацією прийому м'яча;

– Теж саме, після 2-3 кроків в повільному темпі з повільним пониженням ЗЦВ перед останнім кроком – випадом;

– Теж саме, але з викиданням з рук м'яча;

– Теж саме, але з прийомом м'яча.

Методичні вказівки:

– Краще розпочинати навчання на піску або на гімнастичних матах і тільки потім переходити до навчання на підлозі з допомогою та страхуванням партнера.

– Виконання прийому з кроку-випаду. Гравець тримає м'яч в руках, падає і викидає м'яч вгору.

– Гравець тримає м'яч в руках в стійці волейболіста, виконує 2-3 кроки розбігу, а потім виконує падіння-перекат, викидаючи м'яч в без опорній фазі.

– Виконання прийому м'яча з падінням перекатом з низького вихідного положення.

– Теж саме, але після переміщення. М'яч підкидає партнер.

– Теж саме, але збільшуючи відстань між гравцем та м'ячем.

– Теж саме, але при підкиданні м’яча справа та зліва від гравця.

– Теж саме, але після підкидання м’яча в різних напрямках.

– Виконання прийому м’яча з падінням – перекатом після обманного удару при попередній імітації нападаючого удару.

– Серійне виконання прийому м’яча з 3-5 спроб.

– Виконання прийому м’яча з падінням-перекатом при багаторазовому чергуванні сильних ударів з обманними.

– В усіх вправах необхідно досягати точності прийому м’яча.

5.7. Методика навчання техніці прийому м’яча однією рукою у падінні перекатом у сторону на стегно і спину

Загально-розвиваючі вправи

– Перекиди вперед, назад. Спочатку виконуються на матах з вихідного положення з упору

присівши, потім на підлозі.

– Теж, але після переміщення.

– Повороти вправо, вліво. Теж, але після переміщення вперед в сторони.

Підготовчі вправи

– Лежачи на округленій спині, ноги зігнуті, покачування вперед назад;

– З положення лежачи швидке повернення в низьку стійку;

– Падіння назад з перекатом на спину. Спочатку виконується з вихідного положення з упору присівши, потім з низької стійки. При падінні назад необхідно виключити опору на руки позаду;

– Теж, але після випаду вперед в сторону. Спочатку необхідно засвоїти поворот вліво (вправо) і сід на п’ятку опорної ноги, потім приземлення на стегно і спину;

– Падіння назад перекатом на спину з тенісним м’ячем в руках. Теж, але в сторону на стегно і спину;

– Кидки тенісного м’яча однією рукою в падінні з перекатом в сторону на стегно і спину.

– Теж, але після переміщення.

Підвідні вправи

– Імітація прийому м’яча знизу однією рукою в падінні в сторону на стегно і спину.

– Теж, але після переміщення.

– Прийом підвісного м’яча. М’яч підвішується за нижній край сітки на висоті 30-40 см від підлоги. Спочатку вправа виконується з місця, а потім після переміщення.

– Прийом м’яча, підкинутого партнером.

– Прийом м’яча, який відскочив від стіни.

РОЗДІЛ 6. МЕТОДИКА ТА ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ ПОДАЧІ

6.1. Техніка виконання подачі м'яча

Подача **–** це удар, за допомогою якого м'яч вводять у гру. При бездоганному оволодінні вона може стати засобом для атаки. Техніка подачі складається з:

- вихідного положення;
- підкидання м'яча й замаху;
- удару по м'ячу;
- заключних дій гравця.

Вихідне положення гравця має бути стійке, що забезпечує виконання наступних рухів з найбільшим зусиллям і точністю.

Підкидання й замах виконують одночасно (волейболісти-початківці, на жаль, здебільшого роблять спочатку замах, а потім підкидання). Підкидають м'яч звичайно однією рукою. Це зумовить природне, поступове прискорення циклу рухів, що виконують при дотриманні одних і тих же умов. Висота підкидання м'яча для подач різна: для силових – високе підкидання (до 2 м), для націлених і плануючих – низьке (до 1 м). Амплітуда руху руки на замах теж різна: коротка – при точних подачах, максимальна – при силових. Виконуючи замах, переносять вагу тіла на ногу, що стоїть ззаду.

Удар по м'ячу виконують напруженою долонею з зусиллям, характерним для певного способу подачі. При цьому вагу тіла переносять на ногу, що стоїть попереду.[7]

Заключні рухи гравця після удару – супроводжуючий рух руки за м'ячем, переміщення ноги, що стоїть ззаду, вперед (при націленій та плануючій подачах супроводжуючий рух руки незначний, а переміщення ноги, що стоїть позаду, вперед виключається).

Щодо характеру рухів подачі можна розділити на силові, націлені й плануючі. При точному виконанні вони значно ускладнюють прийом м'яча гравцями команди суперника. При їхньому варіативному застосуванні, подача взагалі стає могутнім засобом атаки за рахунок швидкості м'яча, що летить силова подача), чи точності (націлена подача) або ж зміни траєкторії

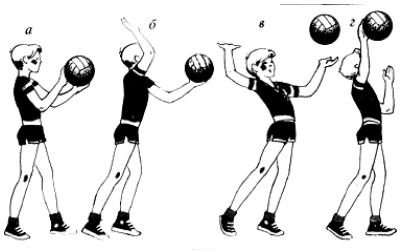
польоту м’яча (плануюча подача). Подачі, при яких удар по м’ячу виконують над головою, називають верхніми; якщо долонею знизу – нижніми. Коли гравець виконує подачу, стоячи обличчям до сітки, це подача пряма, а якщо боком до сітки – бокова.

Нижня пряма подача. У вихідному положенні ноги гравця ледь зігнуті в колінах, ліва спереду, тулуб трохи нахилений. М’яч лежить на лівій долоні руки, зігнутої в ліктьовому суглобі, напроти руки, що б’є. Замах правою рукою виконують назад, вагу тіла зміщують в напрямку правої ноги. Одночасно з цим м’яч підкидають вертикально вгору на 0,5-0,7м. Випрямляючи праву ногу й виконуючи маховий рух правою рукою вниз – вперед, починають ударний рух. Рука вдаряє м’яч знизу – ззаду на рівні пояса, спрямовуючи його вперед – вгору. Під час подачі погляд гравця зосереджений на м’ячі.

Нижня бокова подача. Гравець стоїть лівим боком до сітки. Замах (вниз-назад) і підкидання м’яча виконують майже одночасно. При цьому праву ногу згинають і тулуб обертають вправо. Ударний рух здійснюють маховим рухом правої руки ззаду – вліво – вперед. При цьому розгинають праву ногу,

обертають тулуб ліворуч і переносять вагу тіла на ліву ногу. Удар по м'ячу виконують напруженою кистю знизу – збоку.

Верхня пряма подача. Ноги на ширині плечей, ліва – попереду. Підкидаючи м'яч вгору (до 1,5 м) й трохи попереду себе, правою рукою роблять замах вгору – назад, згинаючи її в ліктьовому суглобі, вагу тіла переносять на праву ногу, яку згинають в колінному суглобі, тулуб прогинають. Ударний рух починається сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулубу вліво, перенесенням ваги на ліву ногу.



Власне удар виконують майже одночасно з рухами ніг і тулубу. Права рука, розгинаючись в ліктьовому суглобі, швидко рухається вгору до м'яча, а потім відбувається удар долонею по центральній частині. Після подачі м'яч летить вперед – вгору з великою швидкістю. Для подачі характерний довгий супроводжуючий рух.

З такого вихідного положення виконують націлену подачу, яка за структурою подібна до вищеописаної. Вона відрізняється від верхньої прямої подачі меншими параметрами окремих рухів гравця. Так, переміщення ваги тіла незначні, замах роблять коротким, м'яч підкидають вище голови на 50-60 см, короткий ударний рух правою рукою за амплітудою незначний, удар виконують по задній частині м'яча, трохи переміщуючись донизу. Супроводжуючі рухи мінімальні.[8]

Верхня бокова подача. Ледь зігнуті ноги на ширині плечей, ступні паралельно лінії, ліва трохи спереду, м'яч утримують на висоті пояса. Підкидаючи м'яч на висоту 1,5 м і трохи спереду

голови, тулуб нахиляють в бік правої руки, опущеної униз для замаху. За рахунок згинання ноги вагу тіла переносять на праву ногу. Розгинаючи праву ногу й тулуб, махом правої руки в вертикальній площині здійснюють удар по м'ячу в найвищій точці. Захльостуючий рух кисті по задньо-верхній частині м'яча надає йому обертання.

6.2. Методика навчання виконання подачі м'яча

Підготовчі вправи

– Кидки набивного м'яча вагою 1кг однією рукою знизу, зверху, збоку. Звернути увагу на рух прямою рукою;

– Вправи з амортизатором;

– Вправи з партнером (імітація подачі з супротивом партнера).

Підвідні вправи

– Навчити підкиданню м'яча. Слід пам'ятати, що високе підкидання негативно впливає на точність подачі і досягнення точного удару в середню частину м'яча;

– Навчити удару по нерухомому м'ячу;

– Удар по підвісному м'ячу. Звернути увагу, щоб удар виконувався прямою рукою;

– Подачі в стіну з відстані 6-7 м;

– Подачі на партнера, який знаходиться на відстані 6-7 м.

Навчання подачі м'яча:

– Подачі через сітку з відстані 3-4 м;

– Подачі через сітку з відстані 5-6 м, 6-7 м, 7-8 м, 8-9м;

– Подачі зі зміною напрямку польоту м'яча: в праву і ліву частини майданчика;

– Подачі в 4-5 та 1-2 зони;

– Подачі зі зміною траєкторії польоту м'яча;

– Подачі зі зміною відстані польоту м'яча: укорочені та подачі у район 8 м;

– Подачі на точність. Зони слід відмітити предметами або крейдою;

– Подачі на силу. На цьому етапі волейболісти повинні добре засвоїти техніку подачі. Сила удару оптимальна, але виключає грубі погрішності в техніці виконання;

– Подачі в стрибку;

– Змагання на точність виконання серії подач.

Можливі помилки:

– М’яч підкидається під ліву руку;

– М’яч підкидається за голову;

– Лікоть знаходиться нижче плеча;

– Удар виконується не по центру м’яча.

РОЗДІЛ 7. МЕТОДИКА ТА ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ ТА БЛОКУВАННЮ

7.1. Техніка виконання атакуючих ударів

Під нападаючим ударом розуміють перебивання м'яча однією рукою через верхній край сітки. Його виконують двома способами: прямим і боковим. При виконанні прямого удару ударний рух здійснюють в сагітальній площині, при боковому – у фронтальній. У практиці гри широко застосовують варіанти прямого удару, наприклад, з поворотом в один бік, а ударом кисті в інший.[9]

Під нападаючим ударом розуміють перебивання м'яча однією рукою через верхній край сітки. Його виконують двома способами: прямим і боковим. При виконанні прямого удару ударний рух здійснюють в сагітальній площині, при боковому – у фронтальній. У практиці гри широко застосовують варіанти прямого удару, наприклад, з поворотом в один бік, а ударом кисті в інший.

Прямий нападаючий удар виконують після розбігу та в стрибку з місця. Розбіг складається з 2-3 кроків, але найважливіший з них-останній, який виконують стрибком (він тим довший, чим вища швидкість розбігу). На останньому кроці розбігу праву ногу виносять вперед з опорою на п'ятку, до неї приставляють ліву ногу, одночасно з цим руки відводять назад – вниз для замаху.

Потім гравець робить маховий рух руками вниз - вперед – вгору й відштовхується перекатом ступнів з п’яток на носки, випрямленням ніг і тулубу. При замаху гравець прогинається в попереку; праву руку, зігнуту у лікті, відводить назад за голову, а зігнуту в лікті ліву руку підіймає на висоту плеча. Ударний рух починають зі швидкого згинання тулубу. Рука, що б’є, розгинаючись в ліктьовому суглобі, починає рух вперед – вгору з виведенням передпліччя вперед.

Кисть акцентованим рухом б’є по зверхньо – задній частині м’яча, який перебуває вище й трохи спереду голови. Після удару гравець приземляється на носки, згинаючи ноги. Напівзігнуті руки опущені вниз. Різновидом прямого нападаючого удару є удар з поворотом.[10]

Гравець, наблизившись до найвищої точки польоту, здійснює поворот вліво і удар, змінюючи напрямок польоту м’яча відносно напрямку розбігу. Його можна виконувати з попереднім поворотом вправо. Цей удар застосовують здебільшого нападаючі із зони 2.

Удар з поворотом руки ліворуч або праворуч – дуже ефективний тактичний засіб нападу. Гравець в стрибку, не змінюючи положення тулубу, лише за рахунок повороту руки ліворуч (праворуч) змінює напрямок удару. Іноді застосовують удар з відволікаючим поворотом ліворуч і справжнім ударом праворуч за рахунок повороту руки в цю сторону. Вони вимагають від виконавців високого рівня координації рухів.

Боковий нападаючий удар застосовують в атаці з віддаленої позиції від сітки. Гравець розбігається під гострим кутом до сітки, ступні ніг на останньому кроці ставлять майже паралельно сітці. В момент замаху тулуб нахиляють у бік руки, що б’є; ліву руку виносять вгору, тулуб прогинають, ноги згинають.

Ударний рух здійснюють за рахунок розгинання тулубу, повороту його ліворуч, махового руху руки, який закінчується акцентованим ударом кисті по м'ячу. Ліву руку в момент удару різко опускають вниз. Гравець, змінюючи рух руки й положення кисті, може виконувати удари в найрізноманітніших напрямках.

Виконання нападаючого удару вимагає доброї загальної та спеціальної фізичної підготовки, розвитку координаційних здібностей. В зв'язку з цим навчання будується по двох основних напрямках: розвиток швидкісно-силових якостей і координаційних здібностей.

Загальнорозвиваючі вправи

Основна спрямованість вправ: зміцнення опорно - рухового апарату, розвитку сили ніг, рук, тулуба, розвиток гнучкості.

7.2. Методика навчання прямому нападаючому удару

Підготовчі вправи

– Діставання підвішених предметів однією рукою в стрибку поштовхом двох ніг з одного, двох кроків.
– Стрибки поштовхом однієї та двох ніг;
– Стрибки у присіді;
– Стрибки через скакалку;
– Стрибки у глибину;
– Стрибки через гімнастичну лаву;
– Стрибки на одній нозі з підтягуванням опорної ноги;
– Серійні стрибки на двох ногах з підтягуванням колін до грудей;
– Стрибок у кроці;

– Серійні настрибування на тумбу висотою 40-50 см;

– Діставання підвішених предметів однією рукою в стрибку з тумби висотою 40-50 см. Приземлення виконувати на гімнастичний мат;

– Кидки набивного м'яча двома руками із-за голови у стрибку з місця;

– Теж, але з розбігу в один-два кроки. Добиватися плавного переходу від розбігу до стрибку.

Підвідні вправи

– Імітація нападаючого удару в стрибку поштовхом двома ногами з місця із розбігу 1-3 кроки;

– Теж, але біля волейбольної сітки;

– Кидки тенісних м'ячів через сітку у стрибку після розбігу.

Навчання прямому нападаючому удару

– Пояснити і багаторазово показати техніку виконання нападаючого удару, переглянути кінограми,

відеозаписи, змагання з участю кращих команд;

– Багаторазові удари м'ячем в підлогу біля стінки. Гравці розміщаються за 4-5 м від стіни. Підкинувши м'яч перед собою, виконують удар в підлогу на відстані 1,5 м – 4м від стіни;

– Навчити стопорячому кроку (з 1 – 5 кроків);

– Удари по м'ячу, на гумових амортизаторах у стрибку з місця і після розбігу 1-3 кроки;

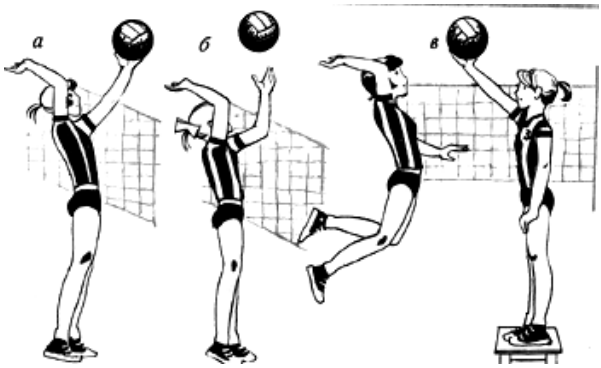
– Атакуючі удари через сітку по підвісному м'ячу;

– Теж саме, але м'яч підкидає партнер (стоячи навпроти з іншого боку сітки);

– Теж, але партнер поступово зміщується до зони №3;

– Теж, але партнер стоїть на тій же половині майданчика що і нападаючий, поруч з ним);

– Теж, але партнер поступово зміщується до зони №3;



– Удари через сітку з власного підкидання м’яча;
– Нападаючий удар виконується з передачі з зони 3…..2;
– Теж, але в зоні 3 та 2;
– Теж, але з середньої та низької передачі;
– Нападаючий удар по задній лінії (від 5 до 1 зони);
– Нападаючі удари по лінії;
– Обманні удари та скидки з поворотом вліво та вправо.

Методичні вказівки. Нападаючі удари слід виконувати не в повну силу, оскільки при збільшенні сили удару порушується точність і правильність рухів. Розбіг повинен складати не більше 3 м під кутом до сітки 450-500. Особливу увагу слід звернути на збільшення швидкості до моменту вистрибування і максимальне зусилля при відштовхуванні від опори. Важливо слідкувати за одночасним маховим рухом обох рук.

Засвоєння техніки виконання нападаючого удару з переводом вліво, вправо

– Багаторазовий показ і пояснення техніки нападаючого удару з переводом вліво і вправо, демонстрація відеозаписів.

– Виконання підвідних вправ для оволодіння правильною технікою без стрибка і в стрибку.

– Удари з переводом вліво, стоячи біля стіни.
– Теж, але вправа виконується в парах.
– Теж, але вправа виконується в трійках.

– Удари з переводом через сітку. Нападаючі удари виконують з власного підкидання м’яча на низькій сітці;

– Теж, але м’яч підкидується партнером;
– Всі ці вправи повторюють, але в стрибку.

7.3. Техніка виконання блокування

Блокування – найефективніший засіб захисту, а нині його застосовують і для контратакуючих дій. Блокування перетинає шлях м’ячу, що перелітає через сітку після удару. Його здійснюють один, два чи три гравці.[11]

Індивідуальне блокування. Перед початком дій блокуючий приймає стійку готовності: ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Після того, як визначився напрямок передачі для удару, блокуючий за допомогою одного, двох, трьох

приставних кроків приймає вихідне положення в зоні атаки. Перебуваючи в цьому положенні, гравець ще більше згинає ноги, що сприятиме збільшенню сили відштовхування. В цей час погляд блокуючого зосереджений на м'ячі. Розрахувавши, коли слід стрибнути на блок, гравець відштовхується від опори й починає виносити руки вгору. В без опорній фазі зоровий контроль переключають з м'яча на рухи нападаючого.

Визначивши напрямок удару по підготовчих рухах суперника, блокуючий випростує руки й одночасно переносить їх через сітку, щоб відбити м'яч. При блоці пальці рук напружено розведені, відстань між кистями не перевищує поперечник м'яча.

Групове блокування виконують два чи три гравці. Подвійне блокування – основний спосіб захисту, який застосовують з метою закриття певної зони майданчика (зонний блок).

Внаслідок узгоджених дій двох партнерів над сіткою з'являється перепона для м'яча, що перелітає, з чотирьох рук. Між блокуючими розрізняють основного й допоміжного. Перший з них, діючи в зоні 3, перекриває основний напрямок удару (з № 4 в зону 4; з № 2 в зону 2); а до нього на фланзі приєднується допоміжний блокуючий.

Блокування слід навчати відразу після засвоєння підвідних вправ і техніки нападаючого удару.

Підготовчі вправи

Головним завданням вправ спеціальної спрямованості є розвиток стрибучості і координації рухів в безопорному положенні з піднятими вгору руками. Враховуючи специфіку блокування пропонується:

– Пояснити відеозапис, схеми, таблиці;

– Серійні стрибки з місця поштовхом двох ніг з послідуючим діставанням руками підвішених предметів.

– Теж, але після переміщення в сторони;

– Теж, але після зістрибування з тумби висотою 40-50см;

– Стрибки з місця і після переміщення з діставанням підвісних м'ячів над сіткою і за сіткою;

– Теж, але фіксуючи відстань переносу рук через сітку. Необхідно враховувати, що при блокуванні важливе значення має здатність визначити момент удару по м'ячу атакуючого гравця, необхідно виключити махові рухи передпліч і кистей рук.

Підвідні вправи

– Імітація блокування у стрибку з місця і після переміщення приставними кроками в сторону. При стрибку після переміщення необхідно, щоб останній крок був одночасно і стрибковим кроком, що виключить паузу (зупинку).

– Блокування підвісних м'ячів над сіткою в стрибку і після переміщення.

7.4. Методика навчання блокуванню

Підготовчі вправи

– Діставання підвішених предметів однією рукою в стрибку поштовхом двох ніг з одного, двох кроків.

– Стрибки поштовхом однієї та двох ніг;

– Стрибки у присіді;

– Стрибки через скакалку;

– Стрибки у глибину;

– Стрибки через гімнастичну лаву;

– Стрибки на одній нозі з підтягуванням опорної ноги;

– Серійні стрибки на двох ногах з підтягуванням колін до грудей;

– Стрибок у кроці;

– Серійні вистрибування на тумбу висотою 40-50 см;

– Діставання підвішених предметів однією рукою в стрибку з тумби висотою 40-50 см. Приземлення виконувати на гімнастичний мат;

– Кидки набивного м'яча двома руками із-за голови у стрибку з місця;

– Теж, але з розбігу в один-два кроки. Добиватися плавного переходу від розбігу до стрибку.

Підвідні вправи

– Імітація блокування у стрибку поштовхом двома ногами з місця із розбігу 1-3 кроки;

– Теж, але біля волейбольної сітки;

– Теж, але з переміщенням вздовж сітки;

– Кидки тенісних м'ячів через сітку двома руками у стрибку після розбігу.

– Блокування м’ячів, підкинутих партнером, стоячи на спеціальній підставці. При цьому пальці блокуючого максимально розставлені і напружені.

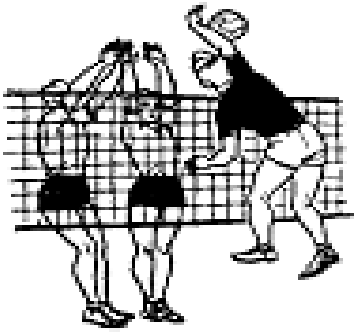
– Теж, але в стрибку з місця. Підкидання м’яча партнером виконується в певному напрямку.

– Блокування нападаючих ударів, стоячи на підставці. Нападаючі удари виконуються з власного підкидання і в певному напрямку.

– Блокування нападаючих ударів, які виконуються з передачі в певній зоні.

– Теж, але після переміщення вздовж сітки.

– Групове блокування в зонах 4,3,2.



Методичні вказівки. Після засвоєння блокування ударів, які виконуються в раніше обумовленому напрямку, необхідно навчити виконувати блок нападаючого удару в різних напрямках. Для цього необхідно навчити гравців спостерігати за нападаючим, знаходячись в опорному і без опорному положенні.

РОЗДІЛ 8. НАВЧАННЯ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ

8.1. Загальні відомості

Тактика гри – це доцільно узгоджені дії гравців команди, спрямовані на досягнення перемоги в змаганнях.

Дії гравців відбуваються в умовах, коли команда нападає чи захищається. Відповідно до цих стадій тактика гри складається з тактики нападу й тактики захисту.

Організація нападаючих і захисних дій здійснюється тільки колективними зусиллями, але це не знижує значення особистої ініціативи гравця. Навпаки, вимагає більш ефективного застосування узгоджених дій для досягнення перемоги.

Таким чином, у тактиці гри постійно проявляються індивідуальні й колективні дії. Індивідуальні дії пов'язані з передбаченням ігрової ситуації, прийняттям рішень щодо вибору місця на майданчику й виконанням конкретних прийомів техніки. Колективні дії проявляються при застосуванні систем гри, комбінацій під час атак і відповідних захисних дій.[4]

Системність тактичних дій команди характеризує певний розподіл обов'язків серед гравців і їхню розстановку на майданчику. Ці міри диктуються правилами гри (зміна функцій спортсменів у зв'язку з переходами) й необхідністю в кожній позиції команди мати певний підбір гравців, які забезпечили б результативність дій в нападі й захисті. Ефективність дій волейболістів в різних стадіях гри залежить від рівня їхньої підготовки, на яку впливають фізичні дані, потяг до спеціалізації ігрових функцій і, нарешті, їхні здібності. У зв'язку з цим гравців поділяють за такими функціями:

– основний нападаючий – це, як правило, високорослий гравець із сильним ударом і надійним блоком;

– допоміжний нападаючий – універсально підготовлений гравець, але з акцентом на комбінаційний напад;

– зв'язуючий гравець – головний диспетчер команди, який бездоганно виконує другу передачу й бере участь у решті дій команди.

– четвертий тип гравця – захисник; це низькорослий спортсмен, який бездоганно володіє першою передачею та

захисними прийомами, граючи на другій лінії. Такого волейболіста використовують при заміні нападаючого на другій лінії – ліберо.

У тренувальній групі, що складається з 16 чоловік, доцільно мати чотирьох основних нападаючих, шість допоміжних, чотирьох зв'язуючих і двох захисників. Такий підбір гравців забезпечить якісну підготовку команди, її стартового складу.

8.2. Задачі, засоби та методи тактичної підготовки:

– Створити передумови для успішного навчання тактиці гри (розвиток необхідних фізичних якостей, технічна підготовка).

– Формувати тактичні вміння у процесі навчання технічним прийомам.

– Забезпечити високий ступінь надійності технічних прийомів гри у складних ігрових умовах.

– Оволодіти основою індивідуальних, групових і командних тактичних дій в нападі і захисті.

– Вдосконалювати тактичні уміння з урахуванням ігрової функції волейболіста в команді.

– Формувати вміння ефективно використовувати технічні прийоми і тактичні дії в залежності від умов (стан партнерів, супротивника, зовнішні умови).

– Розвивати спроможність до швидких переключень у діях – від нападу до захисту і від захисту до нападу.

– Вивчати команди супротивника, їхній технічний арсенал, тактичну і вольову підготовленість.

– Вивчати передову тактику провідних команд країни і зарубіжних команд.

8.3. Засоби

Для вирішення цих задач необхідні різноманітні засоби. Провідне місце в тактичній підготовці займають, природно, вправи з тактики (індивідуальні, групові, командні), двостороння гра, контрольні і календарні ігри, теорія тактики волейболу. Крім того, велике значення мають підготовчі вправи для розвитку швидкості реакції, орієнтування; вправи на швидкість

переключення з одних рухів на інші, з одних дій на інші і т. ін.; рухливі і спортивні ігри, спеціальні естафети; вправи з техніки (підвищення ступеня надійності і гнучкості навичок).[9]

8.4. Методи

Методи тактичної підготовки ті ж, що і при вирішенні задач технічної підготовки. При цьому, природно, враховують специфіку тактики. Так, при показі використовують макети майданчика, відеозаписи, фільми. При вивченні у спрощених умовах складні тактичні дії вивчають частинами, застосовуючи сигнали, орієнтири тощо. Ускладнені умови створюють за допомогою спеціальних приладів, наприклад, електротренажера) певне число лампочок, що можна запалювати у різноманітному порядку) при навчанні нападаючому удару і блокуванню, удосконаленні навичок другої передачі у тактичному аспекті тощо.

На етапі закріплення вивчених тактичних дій застосовують метод аналізу дій своїх і супротивника. Для цього використовують записи ігрових дій. Типовий для тактичної підготовки метод моделювання дій супротивника (окремого гравця або команди в цілому). Особливе місце займає метод переключення в тактичних діях – від нападу до захисту і від захисту до нападу. Ефект дадуть багаторазові переключення в умовах дефіциту часу і відповідь на сигнал.

Тактична підготовка повинна бути органічно пов’язана з іншими видами підготовки. У фізичній підготовці (загальній і спеціальній) цей зв’язок виражається у використанні рухливих і спортивних ігор, розвитку спеціальних якостей, сприянні (у загальних рисах) оволодінню груповими і командними діями, прийнятими у волейболі (наприклад, з набивними м’ячами – розташування, напрямок кидків м’яча у русі). У технічній підготовці вона проявляється у виборі дій у відповідь на сигнал (ситуацію), взаємодії при виконанні як вправ, що підводять, так і вправ з техніки, а також технічних прийомів у рамках тактичних дій.[9]

У теоретичній підготовці багато уваги приділяють вивченню тактики, аналізу тактичних дій своїх гравців і команди, гравців і команди супротивника, провідних команд країни.

В інтегральній підготовці зв'язок між іншими видами підготовки полегшує вирішення завдань під час навчальних двосторонніх ігор, підбір спаринг-партнерів для контрольних ігор, формування настанов на гру під час змагань, наступний розбір гри і аналіз дій волейболістів.

У сучасному волейболі яскраво виражена тенденція розвитку швидкісної гри і ускладнення тактичних комбінацій. Тому особливо важливо навчити волейболіста оцінювати розташування гравців (своїх і супротивника) на майданчику, положення і напрямок польоту м'яча, передбаченню дій партнерів розгадувати задум супротивників, швидко аналізувати обстановку, що склалася і, вибравши найбільш доцільну дію, ефективно виконати її.

Враховуючи сказане, можна виділити основні напрямки тактичної підготовки:

– постійна увага розвитку спеціальних фізичних якостей;

– визначення раціональної послідовності вивчення технічних прийомів, їхнього поєднання і чергування;

– виховання уміння реалізувати якості, що розвиваються, та спроможність їх застосування у процесі виконання технічних прийомів;

– встановлення раціональної послідовності вивчення тактичних дій (індивідуальних, групових і командних) у нападі і захисті з урахуванням послідовності вивчення технічних прийомів;

– удосконалення навичок тактичних дій у процесі інтегральної підготовки (взаємозв'язок тактичної підготовки з технічною, система завдань у навчальних іграх, настанова у контрольних іграх і змаганнях).

Тактична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на досягнення ефективного застосування технічних прийомів у складних ігрових ситуаціях за допомогою тактичних дій, які являють собою раціональну форму організації дій волейболістів у грі для досягнення успіху.[9]

Можна виділити ряд чинників, які визначають успішність тактичних дій волейболіста в грі:

По-перше, високий рівень розвитку спеціальних якостей: швидкості реакцій, швидкості відповідних дій, орієнтування в просторі, інтелекту, тощо.

По-друге, високий ступінь надійності технічних прийомів у складних ігрових прийомах.

По-третє, єдність перших двох факторів, які виражаються у високому рівні володіння навичками індивідуальних і колективних дій у нападі і захисті.

Тактичну підготовку не слід зводити до навчання волейболістів тактичним діям. Основу успішних дій волейболістів у грі складають спеціальні якості (спостережливість, швидкість реакції і таке інше), уміння гнучко використовувати технічні прийоми. Взагалі тактичні дії – це форма організації дій волейболістів: індивідуальних, групових, командних в умовах одноборства з суперником, які дозволяють у повній мірі реалізувати якості, вміння і навички, набуті в процесі навчально-тренувального процесу.

Перший етап тактичної підготовки спрямований на розвиток фізичних та інтелектуальних якостей, які лежать в основі успішних тактичних дій. Ефективними засобами є різні вправи, рухливі ігри та естафети, які вимагають максимальної швидкості реакції і орієнтування, швидкості відповідних дій, спостережливості, переключення з одних дій на інші і таке інше.

Другий етап - формування тактичних умінь у процесі навчання волейболістів технічним прийомам. Навчання слід побудувати так, щоб в грі проявилась єдність техніки і тактики. Досягти цього можна двома шляхами.

По-перше, в міру оволодіння технічним прийомам його поєднують з якостями, які зумовлюють успіх тактичних дій. Наприклад, волейболіст виконуючи передачу, слідкує за діями партнера: в залежності від характеру обумовлених сигналів необхідно виконати передачу, з низькою, середньою чи високою траєкторією.

По-друге, на етапі вивчення прийому в складних умовах застосовують таку систему вправ, яка допомагає формувати тактичні уміння, наприклад, подачі на точність, в праву, в ліву

половину майданчика, дальню, ближню половину, окремі зони, між зонами, в 8-9м, чергування способів подач. На цій основі легко засвоюються індивідуальні тактичні дії при подачі: подача на гравця, який слабо володіє прийомом м'яча, подачі на гравця, який вийшов на заміну, на зв'язуючого, який виходить із задньої лінії.

Третій етап тактичної підготовки – вивчення тактичних дій в нападі та захисті (групові, індивідуальні, командні). Основним засобом на цьому етапі є ігрові вправи та двостороння гра.

Велику увагу слід приділяти формуванню уміння швидко переключатись від виконання однієї дії до другої.

Навчальну гру вводять поступово, їй передують рухливі ігри, естафети, підготовчі до волейболу ігри. Таким чином, формування тактичних умінь розпочинається ще з підготовчих і підвідних вправ, продовжуються у вправах по формуванню технічних навичок, досягаючи найвищого вираження у вправах з тактики, в навчальних, контрольних іграх і змаганнях.

8.5. Тактичні системи гри

Тактичні системи гри характеризуються певним вихідним розташуванням гравців на майданчику, розподілом основних функцій між ними з характерним застосуванням технічних прийомів.

Тактичні системи нападу

У волейболі існує три системи нападу: після другої передачі зв'язуючим гравцем першої лінії; після другої передачі зв'язуючим гравцем другої лінії; після передачі та відкидання.

Першу систему нападу застосовують у тому випадку, якщо при будь-якому розташуванні гравців команди на першій лінії є волейболіст, що слабо грає в нападі, але володіє необхідною техніко-тактичною підготовкою у виконанні других передач. Таких гравців у команді повинно бути не більше двох. Кожен з них є диспетчером передач. При застосуванні цієї системи нападу існує досить різноманітний набір комбінацій, в яких беруть участь два нападаючі. Тактична суть дій зв'язуючого гравця і нападаючих полягає в прагненні завершити атаку з мінімумом перешкод з боку блокуючої команди суперника. Для цього

застосовують різні за висотою, швидкістю й напрямком передачі для удару, а також узгоджені, своєчасні переміщення та відволікаючі маневри нападаючих. Все це повинно забезпечити утримування кожного з блокуючих у своїй зоні й особливо в зоні 3, що не дасть змогу йому прийти на допомогу одному з партнерів для організації групового блока. Для цього застосовують такі комбінації:[7]

1. *Організація атаки з виконанням заключного удару кожним нападаючим у межах своєї зони.* Зв'язуючий гравець першої лінії ближче до зони 2 для того, щоб мати можливість варіювати передачу за голову з довгою передачею гравцю зони 4, або коротку в зоні 3. Зв'язуючий гравець розташовується в зоні 2. З ним взаємодіє на великих швидкостях нападаючий зони 3, виконуючи удари з коротких передач. Нападаючий зони 4 діє з бокового кордону сітки й завершує комбінацію після довгої передачі з зони 2.

2. *Організація атаки з дією двох нападаючих в одній і тій же зоні біля сітки*. Взаємодія двох нападаючих (3,4) із зв'язуючим гравцем. Першим розпочинає стрімкий розбіг, стрибок і замах для удару нападаючий зони 3. Можливо, він і завершить атаку. Тоді проти нього повинен діяти один, а може й два блокуючих. Цю обставину й враховує зв'язуючий гравець. Він залишає без удару нападаючого зону 3 і виводить другого нападаючого (4) на удар, при якому м'яч пролітає над руками блокуючих, що приземляються. Першим починає дії нападаючий зони 4, а нападаючий зони 3 після розбігу здійснює удар за спиною свого партнера.

3. *Організація атаки за участю двох нападаючих, які за рахунок узгоджених схресних переміщень, виконують заключний удар у суміжних зонах біля сітки.* Під час виконання цієї комбінації кожний блокуючий тримається напроти свого підопічного нападаючого команди суперника під час його розбігу на удар. У випадку схресних переміщень до сітки двох нападаючих, обидва блокуючі, рухаючись вздовж сітки назустріч один одному, можуть зіткнутися або, в усякому разі, загальмувати свій рух і в результаті цього не встигнуть за своїми суперниками. Першим розпочинає дії нападаючий четвертої зони. Природно, вздовж сітки з протилежної її сторони, переміщується

блокуючий зони 2. Трохи пізніше починає схресний рух у напрямку зони 4 нападаючий третьої зони. Блокуючий третьої зони, рухаючись вздовж сітки, наштовхується на партнера й губить час, необхідний йому, щоб зайняти вихідну позицію та стрибнути на блок і відбити удар суперника.

Першим починає дії гравець зони 2. Головним недоліком системи нападу після другої передачі зв'язуючим гравцем першої лінії є те, що проти двох нападаючих діють троє блокуючих. Це змушує нападаючих дуже мобільно проводити атаки, докладаючи великих фізичних і психічних зусиль.

Друга система нападу **–** найпоширеніша в практиці гри команд, стартові склади яких укомплектовані за принципом 4-2, 5-1. Вона передбачає участь в атаці трьох гравців першої лінії, для яких виконує другу передачу м'яча зв'язуючий гравець, що виходить до сітки з другої лінії.

Комбінації, що застосовують у цій системі, дуже схожі на вищеописані. Взаємодія двох нападаючих у першій та другій системах ідентичні, а третій нападаючий підключається до атаки, як правило, в своїй зоні, коли перші два виконали відволікаючу функцію.

Третя система нападу **з** першої передачі м'яча і з відкидання – дуже результативна атака, але застосовується, на жаль, дуже рідко через складність виконання першої передачі м'яча безпосередньо для удару. Найчастіше атаку з першої передачі застосовують у процесі гри, коли суперник переправляє м'яч через сітку несильним ударом.

При цій системі нападаючий, якому спрямовують передачу, розташовується в 1,5-2 м від сітки. Після короткого й швидкого розбігу нападаючий в стрибку виконує удар, спрямовуючи м'яч найчастіше по ходу розбігу (з № 4 в зону 5, з № 2 в зону 1, з № 3 в зону 4-5). Результативність його дій викликає відповідні дії блокуючого, а інколи й двох блокуючих. У цих випадках тактично доцільніше чергувати удар чи імітацію удару та відкидання м'яча партнерові. У зв'язку з цим першу передачу адресують тому нападаючому, який міг би не тільки здійснити удар, але й технічно правильно відкинути м'яч. Причому роблять це так, щоб блокуючий не встиг стрибнути повторно і заблокувати удар другого нападаючого. Передачі м'яча в стрибку

можуть бути найрізноманітніші: над собою, перед собою, за голову. Характер взаємодії двох нападаючих обумовлюють заздалегідь. Застосовують ту зв'язку дій між партнерами, яка найвигідніша в ситуації, що склалася.[9]

За системою нападу з першої передачі не можна грати протягом усієї зустрічі. Але навіть епізодичне застосування атак підвищує загальну результативність нападу команди, робить різноманітною її тактику.

8.6. Тактичні системи захисту

Кожна захисна система передбачає взаємодії гравців у лініях захисту (блокуючі, страхуючі, власне захисники) й між цими лініями.

Нині застосовують дві тактичні системи захисту під умовною назвою кутом вперед " і кутом назад ". Різниця між ними полягає в характері виконання страхування блокуючих.

Система "кутом вперед ". Вона забезпечує надійне страхування блокуючих у відповідь на дії нападаючої сторони, гравці якої, поряд з ударами, досить часто користуються обманними ударами, спрямовуючи м'яч через руки блокуючих.

Вихідне положення гравців команди та їхня взаємодія при цій системі. Блокуючі займають позиції біля сітки в середині своїх зон. Гравці зон 5 і 1 – за 1,5 – 2 м від лицьової лінії і за 1 м від бічної. Гравець № 6, який готується до виконання страхування, займає вихідну позицію в центрі майданчика. Відбиваючи атаки суперника на правому фланзі оборони, взаємодіють таким чином; блокуючі зон 2 і 3 організовують груповий блок, гравець зони 4, вільний від блоку, швидко відбігає назад до лінії нападу для захисту зони, гравець №6, визначивши, кого із блокуючих він повинен страхувати, займає позицію за 1-1,5 м за блокуючим зони 2. Гравці зон 1 і 5, орієнтуючись на характер передачі для удару та дій нападаючого, займають позиції для наступних дій по захисту своїх зон. Середню частину майданчика захищають блокуючі. Такий же характер взаємодій гравців усіх ліній захисту, коли відбивають атаки на лівому фланзі оборони, але з відповідними змінами окремих функцій ліній блокуючих (тут у груповому блоці

братимуть участь гравці зон 4 і 3, а гравець зони 2 відбіжить назад для захисту).

При атаці суперника в центрі сітки в блокуванні бере участь здебільшого тільки один гравець. У цьому випадку флангові гравці першої лінії відбігають на 2,5-3 м назад для участі в захисті. Решта гравців виконує функції, подібні до вищеописаних.

Основна вада цієї системи полягає в досить складному захисті задньої, середньої частини майданчика, незважаючи на зусилля в цьому плані блокуючих.

Система "кутом назад" забезпечує захист задньої середньої частини майданчика за рахунок розташування гравця № 6 в цій зоні. При цьому змінюються дії гравців при організації страхування блокуючих.

Вихідні положення гравців і їхня взаємодія при захисній системі кутом назад " під час відбиття атаки на правому фланзі оборони. Блокуючих зон 2 і 3 страхує гравець зони №4, вільний від блоку. У зв'язку з виходом гравця із зони 4 на страхування відносний контроль цієї зони здійснює гравець №5, котрий виходить із своєї вихідної позиції вперед до лінії нападу. Його висування вперед компенсує гравець зони 6, переміщаючись на 1-1,5 м ліворуч. – Гравець №1 займає позицію за 3 м від лінії нападу й не більше як за 1 м від бічної лінії.

При атаці суперника на лівому фланзі оборони характер взаємодії гравців підпорядковується напрямку атаки. Так, у цьому випадку груповий блок організовують гравці зон 4 і 3; гравець №2, що не бере участі в блокуванні, страхує своїх партнерів – блокуючих тощо. Коли суперник атакує в центрі сітки, обидва флангові гравці першої лінії, як правило, відбігають назад і займають захисні позиції в районі лінії нападу. Гравці зон 5 і 1 висуваються вперед і розташовуються за 1 м від бічних ліній, за 2 м від лінії нападу. Гравець № 6 залишається в своєму вихідному положенні на той випадок, якщо доведеться забезпечувати приймання м'яча, що відскочив від рук блокуючих і летить на задню частину майданчика.

Основний недолік цієї системи захисту полягає в складності організації страхування блокуючих і організації переходу від захисних дій до нападу, бо всі потенціальні нападаючі (лінія

блокуючих) у момент приймання м'яча після удару суперника перебувають на одному "п'ятачку", і при цій ситуації не завжди вдається своєчасно організувати активні, цілеспрямовані дії нападаючих.

Для ліквідації цього недоліку в деяких випадках застосовують страхування блокуючих фланговими гравцями другої лінії (5 або 1). Та при цьому порушується захист другої частини майданчика трьома гравцями.

8.7. Методика навчання тактичним діям у нападі

Індивідуальні тактичні дії

Індивідуальні тактичні дії є основою тактичної майстерності волейболіста. Це своєрідний місток, який поєднує техніку і тактику в навчально-тренувальному процесі. Індивідуальні тактичні дії в нападі складаються з дій без м'яча (при виборі місця) з м'ячем (при передачах, подачах, атакуючих ударах).

Розвиток спеціальних якостей і формування тактичних навичок у процесі підготовчих і підвідних вправ. Основу вправ складають завдання у відповідь на сигнали (переважно зорові). В якості сигналів використовують різні положення м'яча: м'яч піднятий однією або двома руками, опущений вниз, підкинутий вгору і таке інше.

Особливу увагу звернути на вправи, в яких волейболісти повинні вибрати дії у відповідності з сигналом.

При переміщеннях у відповідь на сигнал: прискорення під час переміщення різними способами; зміна способу переміщення; зміна напрямку руху; ловіння і кидок набивного м'яча і таке інше.

***При передачах*:** кидки набивного м'яча над собою і спостереження за партнером (двома, трьома): в залежності від дій партнера міняти висоту підкидування м'яча; кидки на партнера зі зміною напрямку траєкторії; імітація передач вперед і назад у відповідь на сигнал, стоячи на місці, після переміщення і стрибка; передача підвісного м'яча після переміщення, зупинок і поворотів; підкидання м'яча над собою і передача партнеру, який змінює місце знаходження і таке інше.

***При подачах*:** кидки набивного м'яча у відповідь на обумовлені сигнали; кидки набивного м'яча через сітку (нижній трос не закріплений) певними способами на точність у відповідь на обумовлені сигнали; подачі у відповідь на сигнали з використанням утримувача м'яча.

***При атакуючих ударах*:** кидки набивних м'ячів через сітку двома і однією рукою на точність у відповідь на обумовлені сигнали; теж, але з поворотом тулуба вправо і вліво; теж, але тенісних м'ячів; чергування прискорення та повільні кидки у відповідь на сигнали; теж, але у відповідь на дії блокуючого; атакуючі удари по ходу, з поворотом у відповідь на сигнали.

Використання тактичних засобів у вправах, спрямованих на удосконалення техніки:

***При переміщеннях*:** основу вправ даного розділу складають ті ж підготовчі і підвідні вправи. Різниця лише в тому, що всі переміщення повинні виконуватись в стійці волейболіста, з вихідних положень, характерних для того чи іншого прийому гри.

***При передачах*:** чергування передач за сигналом з різною траєкторією, напрямком, на різну відстань, стоячи біля сітки і з глибини майданчика; передачі на партнера, який змінює своє місце; передачі на партнера у відповідь на його обумовлені сигнали; передачі м'яча в залежності від дій блокуючого.

***При подачах*:** подачі за завданням на точність: в певну зону, на гравця, який змінює своє місце, в різні зони майданчика, чергуючи способи подачі.

***При атакуючих ударах*:** вибір способу атакуючого удару у відповідь на сигнал; атакуючі удари з передач з різною траєкторією, швидкістю, відстанню від сітки; чергування способів атакуючих ударів у відповідь на дії страхуючих.

Навчання індивідуальним діям в процесі використання вправ з тактики

***При переміщеннях*:** визначення відстані до сітки і напрямку переміщення для атакуючих ударів в залежності від характеру передач; вибір місця для прийому атакуючих ударів в залежності від характеру передач і особливостей блоку; вибір місця для прийому подачі в залежності від способу подачі, місця подачі, амплітуди замаху, напрямку подачі.

***При передачах*:** створення умов, при яких волейболісти повинні вибирати дії; визначення напрямку і траєкторії передачі м'яча в залежності від ігрової ситуації; вибір способу, напрямку і траєкторії передачі в залежності від особливостей ігрових функцій нападаючих (перший, другий темп); теж, але в залежності від дій блокуючих.

***При подачах*:** чергування способів подач в різні зони майданчика з ускладненням прийому м'яча; подача на гравця, який слабо володіє прийомом (він піднімає руку); подача на зв'язуючого, який виходить із задньої лінії.

При атакуючих ударах: атакуючі удари через низькорослих блокуючих; чергування способів і напрямку атакуючих ударів в залежності від дій блокуючих і страхуючих гравців.

Групові тактичні дії

Групові тактичні дії опираються на індивідуальні і входять в ту чи іншу систему гри. Центральне місце в групових тактичних діях займає тактика передач м'яча і взаємодія зв'язуючого з нападаючим гравцем в рамках тієї чи іншої системи гри команди. Принцип навчання груповим тактичним діям залишається таким же: за допомогою підготовчих, підвідних і вправ з техніки і тактики гри.[10]

Навчання тактиці прийому м'яча з подачі:

Пояснення та показ техніки виконання різних способів прийому м'яча; перегляд таблиць, відеозаписів;

– Виконання прийому м'яча, який летить з незначною швидкістю;

– Виконання прийому м'яча з подачі при довільному розташуванні гравців на майданчику;

– Виконання прийому м'яча з подачі, знаходячись в ігрових розстановках;

– Виконання прийому м'яча з подачі при збільшенні швидкості і складності польоту м'яча;

– Теж, але передача м'яча у конкретну зону майданчика.

Навчання тактиці виконання подач

– Пояснення та показ різних способів подачі м'яча;

– Виконання верхньої прямої подачі на точність у різні зони.

– Теж, але верхньої плануючої подач;.

– Теж, але зі збільшенням сили удару;

– Чергування способів виконання подач;

– Методичні вказівки. Важливо навчити волейболіста фіксувати погляд на одній точці майданчика, а подавати в іншу.

Навчання тактиці другої передачі м'яча

– Пояснення та показ різних тактичних схем виходу зв'язуючого гравця та різних способів другої передачі м'яча.

– Виконання другої передачі після переміщення зв'язуючого гравця із зони 1 в зону 2.

– Виконання другої передачі після неточного першого прийому;

– Теж, але передачі виконуються в зону 3,4;

– Теж, але передача за голову в зону 2;

– Теж, але передача у другу лінію;

– Теж, але зв'язуючий виходить з зони 6 в зону 3;

– Теж, але передача виконується в заздалегідь обумовлену зону з певною траєкторією, висотою та швидкістю.

Навчання тактиці нападаючого удару

– Пояснення та показ різних видів нападаючих ударів;

– Демонстрація відеозаписів кращих гравців;

– Виконання нападаючого удару по ходу з зони 4, 2;

– Теж, але з зони 4 в зону 1 і з зони 2 в зону 5;

– Теж, але з переводом вліво з зони 2 і вправо з зони 4.;

– Теж, але з переводом вправо і вліво з зони 3;

– Теж, але імітуючи сильний нападаючий удар, скидка в вільну зону;

– Теж, але чергуючи способи, швидкість і напрямок нападаючого удару в залежності від розміщення блокуючих та страхуючих гравців.

Навчання тактиці виконання блокування

– Пояснення та показ способів індивідуального та групового блокування;

– Блокування стоячи на місці, з контролем за рухами нападаючого, намагаючись передбачити напрямок удару;

– Теж, але після переміщення вправо, вліво.

Групове блокування в різних зонах.

Навчання взаємодії гравців задньої лінії

І. Формування навиків взаємодії гравців за допомогою підготовчих і підвідних вправ. В організації підготовчих (з набивними і волейбольними м'ячами) і підвідних вправ багато загального; ловіння, кидки набивного м'яча замінюють ловлею волейбольного м'яча і передачею після підкидання над собою.

Приблизні вправи:

– Гравці розташовуються в зонах 1, 6, 5. Гравець зони 6 підкидає м'яч вгору і в сторону (праворуч, ліворуч). В залежності від напрямку польоту м'яч ловлять гравці зони 1 або 5 і спрямовують його передачею до сітки.

– Теж, але гравець зони 6 підкидає м'яч над собою і відходить в сторону гравця зони 5, спіймати м'яч повинен гравець зони 1, і навпаки.

– Теж, що вправи 1 і 2, але м'яч гравцеві зони 6 кидають від сітки.

ІІ. Формування тактичних навиків взаємодії за допомогою вправ з техніки.

Приблизні вправи:

– Гравці розташовуються в зонах 1, 6, 5. Від сітки виконують удар в зону 6, де гравець приймає його, залишаючи над собою або спрямовуючи в сторону. В залежності від напрямку польоту м'яча страховку виконує гравець зони 5 або 1, спрямовуючи м'яч до сітки.

– Теж, але удар спрямовують у зону 1 (5); страхує гравець зони 6.

ІІІ. Навчання взаємодії гравців задньої лінії за допомогою вправ з тактики.

Приблизні вправи:

– Гравці розташовані у зонах 1, 6, 5, нападаючі або обманні удари із власного підкидування (з передачі) виконують гравці зони 4 (3, 2).

– Захисник приймає м'яч в залежності від напрямку польоту м'яча, страховку виконує гравець сусідньої зони.

Навчання взаємодії гравців передньої лінії

1. Формування навиків взаємодії гравців за допомогою підготовчих і підвідних вправ.

Приблизні вправи на взаємодію гравців, що блокують:

– Вправи з розділу, присвяченого індивідуальному блокуванню: імітація з «ластами», стоячи на підставці, удар по м'ячу в утримувачі-блокують двоє (у вихідному положенні троє);

– Троє, що блокують у зонах 4, 3, 2. Нападаючі з зон 4 і 2 за сигналом виконують удари. Блокують відповідно гравці зон 2 і 3, або 4 і 3.

Приблизні вправи на взаємодію гравця, що не бере участь у блокуванні, з гравцями, що блокують:

– Двоє, що блокують у зонах 2 і 3, блокують - кидок набивного м'яча з зони 4 мимо блоку у зону 4, де гравець ловить м'яч.

– Теж, але у блокуванні беруть участь гравці зон 4 і 3 - кидок з зони 2 і ловля у зоні 2, 3. Біля сітки троє, що блокують у зонах 4, 3, 2. Нападаючі у зонах 4 і 2. За сигналом виконують кидок з зон 4 або 2. Блокування здійснюють гравці зон 2 і 3 або 4 і 3. У відповідності з цим ловлять м'яч гравці зон 4 або 2.

II. Формування тактичних умінь взаємодії за допомогою вправ з техніки.

Приблизні вправи на взаємодію гравців, що блокують: 1. За сигналом гравці виконують нападаючі удари з зон 4 і 2. Блокування здійснюють гравці зон 2 і 3 або 4 і 3 (основний, що блокує, за вказівкою середній або крайній).

Приблизні вправи на взаємодію гравця, що не бере участь у блокуванні, з гравцями, що блокують:

1. Троє, що блокують у зонах 2, 3, 4, у залежності від того, з якої зони (4 або 2) буде виконуватися нападаючий удар, блокування здійснюють гравці зон 2 і 3 або 4 і 3, закриваючи основний напрямок. Гравець, що не бере участь у блокуванні, виконує страховку або відтягується до бокової лінії і приймає м'яч від удару.

2. Багаторазове виконання групових дій у нападі (послідовно, чергуючи завдання) і взаємодія у захисті (дії нападаючих відомі).

III. Навчання взаємодії гравців передньої лінії за допомогою вправ з тактики

Рекомендовані вправи на взаємодію гравців при блокуванні:

1. Нападаючий удар за завданням з передачі виконують гравці з зон 2, 3, 4. Блокують гравці зон 2 і 3 або 4 і 3 в залежності від того, з якої зони виконується удар. Основний, що блокує, гравець зони 3 або 2 (4). Крайні, що блокують, розташовуються дальше від сітки, ніж середній (у зоні 3), щоб мати можливість вийти на блок, не наштовхнувшись на свого партнера у зоні 3 при складній комбінаційній грі нападаючих. Таке розташування отримало назву “уступом”.

Приблизні вправи на взаємодію гравця, що не бере участь у блокуванні, з тими, що блокують:

Нападаючий удар з передачі з зони 3 за сигналом виконують гравці зон 2 і 4 в залежності від того, з якої зони виконується нападаючий удар, блокують гравці зон 2 і 3 або 4 і 3. Відповідно страховку (або прийом у захисті) виконують гравці зон 4 або 2.

Навчання взаємодії гравців передньої і задньої ліній між собою

І. Формування навиків взаємодії гравців за допомогою підготовчих і підвідних вправ.

Приблизні вправи на взаємодію гравця, що страхує гравця зони 6, з тими, що блокують:

1. Два нападаючих гравці у зоні 4 і 2, блокуючі у зонах 4, 3, 2. За сигналом нападаючі виконують кидок з зон 4 або 2. Блокування відповідно виконують гравці зон 2 і 3 або 4 і 3. На страховці м’яч ловить гравець зони 6.

Приблизні вправи на взаємодію крайніх захисників з блокуючими: за сигналом кидок з зони 4 або 2. Блокують м’яч гравці зон 2 і 3 або 4 і 3. Відповідно страховку виконують гравці зон 1 або 5.

У цих вправах моделюють умови, при яких удар спрямований мимо блоку, кидають м’яч косо по лінії, де захисник ловить його.

П. Формування тактичних навичок взаємодії за допомогою вправ з техніки.

Приблизні вправи на взаємодію гравця зони 6 з тими, що блокують: нападаючий або обманний удар з зон 4 і 2 почергово, в залежності від того, з якої зони виконується удар (обман), блокують гравці зон 2 і 3 або 4 і 3. Страхує гравець зони 6.

Приблизні вправи на взаємодію крайніх захисників з тими, що блокують: нападаючі удари почергово виконують з зон 4 і 2, в залежності від того, з якої зони виконується обманний удар, блокують гравці зон 2 і 3 або 4 і 3, страхують гравці зон 1 або 5.

Рекомендовані вправи на взаємодію крайніх захисників і гравця, що не бере участь у блокуванні, з тими, що блокують: 1. Гравці зон 2 і 3 блокують, обман з зони 4 за блок або в зону 3 (удар в зону 4). М'яч приймає гравець зони 1 або 4. 2. Теж, але обман з зони 2 за блок або в зону 3 (удар в зону 2). Блокують гравці зон 4 і 3. Прийом виконує гравець зони 5 або 2. 3. Теж, але обмани виконують почергово з зон 4 або 2.

III. Навчання взаємодії гравців передньої і задньої ліній за допомогою вправ з тактики.

Рекомендовані вправи на взаємодію гравця, що страхує гравця зони 6 (1,5), з тими, що блокують:

Нападаючі удари з передачі з зони 3 виконують за сигналом з зон 4 і 2, блокують відповідно гравці зон 2 і 3 або 4 і 3, страхує гравець зони 6 (5, 1), в залежності від зони атаки команда займає відповідну вихідну позицію і виконує три види дій, на що робиться акцент, - блокування, страховка і прийом від удару.

Навчання командним тактичним діям

В організації командних тактичних дій у захисті існує дві системи: "кутом вперед", при якій гравець зони 6 здійснює страховку у зоні нападу, і "кутом назад", коли гравець зони 6 розташовується ближче до лицьової лінії. В системі гри кутом назад виділяють два варіанти: страховку здійснює крайній захисник (з боку блоку) і гравець, що не бере участь у блокуванні (спостерігається тенденція зниження ефективності цього варіанту). Крім того, виділяють ще дії команди при прийомі подачі. Тут захисну роль грає тільки перший момент - прийом, бо відразу ж набуває сили та або інша система гри у нападі.

Навчання розстановці гравців при прийомі подачі

Розташування гравців визначається передусім тим, якої системи в даний момент буде дотримуватися команда при організації нападаючих дій, в яких зонах знаходяться нападаючі і зв'язуючі гравці і т. ін.

При організації нападаючих дій через гравця передньої лінії існує три основних положення:

– коли другу передачу виконує гравець зони 3;

– коли другу передачу виконує гравець зони 2, при цьому гравець зони 3 може знаходитися у середині майданчика і в зоні 2;

коли другу передачу виконує гравець зони 4. Частіше гравець зони 3 розташовується в зоні 4, а гравець зони 4 - біля бічної лінії, після прийому м'яча він переміщається в зону 3 для другої передачі.

Якщо команда у цих позиціях готується грати у нападі з першої передачі і скидки, ті гравці, яким спрямовується перша передача, стоять дещо далі від сітки, щоб мати можливість виконати розбіг для нападаючого удару.

При організації нападаючих дій через гравця задньої лінії, що виходить до сітки, існує три основних варіанти розташування гравців:

– коли вихід здійснює гравець зони 1 із-за гравця зони 2,

– коли вихід здійснює гравець зони 6 (тут може бути два положення: вихід з глибини майданчика, коли гравець зони 4 бере участь у прийомі м'яча; і поблизу від сітки, коли у прийомі подачі бере участь 4 гравці);

– коли вихід здійснює гравець з зони 5 (тут також два положення: вихід вздовж лінії і з глибини майданчика, гравець зони 4 бере участь в прийомі м'яча; і коли гравці зон 4 і 5 стоять біля сітки).

Існують і інші варіанти розстановки, їх застосовують команди з урахуванням своїх можливостей, а також для того, щоб ускладнити супротивнику організацію захисних дій.

Ідеальним вважається варіант, коли у прийомі подачі беруть участь три гравці, а інші готуються до нападаючих

дій (два нападаючих і один зв'язуючий).

В цих умовах можливі будь-які дії, в першу чергу при швидкісних передачах і складних комбінаціях у нападі.

Навчання системі гри у захисті "кутом вперед"

Формування навиків командних дій за допомогою підготовчих і підвідних вправ.

Рекомендовані вправи:

– Команда розміщена "кутом вперед", ловіння набивного м'яча в зоні 5 (1) - захист; кидають м'яч у стрибку через сітку з

зон 4, 2, 3, ловіння його у зоні 4, 3 і 2 гравець зони 6-страховка. Зона, звідки буде виконаний кидок, і його напрямок визначають за сигналом;

– Теж, але кидок у зону гравця, що не бере участь у блокуванні; той ловить м'яч і виконує кидок м'яча до сітки; напрямок кидка за сигналом або в залежності від розташування гравців;

– Вправи 1, 2, але з волейбольним м'ячем - ловіння, передача з власного підкидання знизу.

II. Формування навиків командних дій у вправах з техніки.

Приблизні вправи:

– Нападаючими ударами з зон 2, 3 почергово м'яч спрямовують у зони 5 і 1, де захисники приймають м'яч. Блокуючі дають нападаючим можливість послати м'яч у заданому напрямку;

– Нападаючі удари накатом виконують з зон 4, 2 і 3 (почергово), нападаючи в зону 6 до лицьової лінії. Приймають м'яч почергово гравці зон 5 і 1;

– Теж, що вправи 1, 2, але обман після імітації удару, захист на основі вправ з груповою взаємодією.

III. Навчання командним тактичним діям за допомогою вправ з тактики.

Приблизні вправи:

– Троє нападаючих розташовуються у зонах 4, 3 і 2, зв'язуючий біля сітки на межі зон 2 і 3. Під час першої передачі зв'язуючому, тренер подає сигнал, у відповідності з яким другу передачу спрямовують одному з нападаючих. З будь-якої зони м'яч ударом спрямовують у зону 5 (1), гравець цієї зони приймає м'яч. Гравці передньої лінії здійснюють (імітують) блокування;

– Теж, але напрямків ударів з кожної зони два: у зони 5 і 1, де гравці приймають м'яч;

– Розташування гравців таке ж, як і впр.1. Нападаючі нападають або виконують обманний удар в одному напрямку. Приймають м'яч від удару захисника, на страховці гравець зони 6 або той, що не бере участі в блокуванні. Напрямок - «діагональ». З зони 4 нападаючий ударом посилає м'яч у зону 5 або після імітації спрямовує в зону 3 за блок або в зону;

– М’яч приймає гравець зони 5, на страховці у зоні 3 - гравець зони 6, у зоні 4 страхує гравець цієї зони. Напрямок - по лінії: з зони 4 м’яч після удару приймає гравець зони 1, на страховці-гравець зони 6 і т. д.;

– Чергування ударів у зони 1 і 5 з накатами у зону 6, приймають ці м’ячі гравці зон 5 і 1.

Навчання системі гри “кутом назад”

І. Формування навиків командних дій за допомогою підготовчих і підвідних вправ.

Рекомендовані вправи:

– Команда розміщена кутом назад - кидки набивного м’яча за завданням у зони 6, 1, 5 з зони 4, 2, 3, ловіння м’яча і кидки до сітки;

– Обманні кидки через руки тих, що блокують, ловіння м’яча на страховці найближчим (за розташуванням) до блоку гравцем задньої лінії;

– Теж, але м’яч ловить гравець, що не бере участь в блокуванні;

– Кидки на задню лінію (удари), а на передню «обманні» - і відповідні дії гравців задньої і передньої ліній (двоє блокують). 5. Вправи 1-4, але з волейбольним м’ячем (ловіння і відбивання з власного підкидання).

ІІ. Формування навиків командних дій у вправах з техніки.

Рекомендовані вправи:

– Нападаючі розташовуються у зонах 4, 3 і 2, зв’язуючий - біля сітки. Другою передачею м’яч спрямовують почергово нападаючим у всі три зони - прийом м’ячів від удару (ті, що блокують, пропускають м’ячі в заданому напрямку);

– Теж, але нападаючі імітують удар і виконують обманний удар з зони 4 - в зони 2 і 3, з зони 2 - в зони 4 і 3, з зони 3 - в зону 6. На страховці приймають м’яч відповідно гравці зон 1, 5 і 3. Теж, але за блоком приймає м’яч не крайній захисник, а гравець, який не бере участь в блокуванні;

ІІІ. Навчання командним тактичним діям за допомогою вправ з тактики.

Рекомендовані вправи:

– Нападаючі розташовуються в зонах 4, 3 і 2, зв'язуючий - біля сітки. За сигналом другу передачу спрямовують одному з нападаючих, напрямок удару для всіх один - зона 5 (1, 6). Ті, що блокують, дають нападаючим можливість послати м'яч у потрібному напрямку;

– Теж, але удари виконують у двох напрямках - у зони 5 і 1, 5; після цього 6, 1 і 6, а в подальшому трьох - 5, 6, 1;

– Розташування теж, нападаючі виконують удар або «обман» - з зони 4 удар у зону 5, «обман» в зону 6 або 4. Від удару м'яч приймає гравець зони 5, страхують гравці зони 6 і 4 (відповідно). При ударі і «обмані» з зони 3 м'яч приймає і страхує гравець зони 5;

– Теж, але удар виконують в зону 1, "обман" –в зону 2 або в кут зони 1, приймає або страхує гравець зони 1, «обман» в кут страхує гравець зони;

– При нападі з зони 2 захищаються гравці зон 5 і 6. Варіант цих вправ: крайній захисник залишається тільки для прийому м'яча, страхує гравець, що не бере участь у блокуванні. При нападі з зони 3 з переводом ліворуч приймає м'яч від удару гравець зони 1, страхує гравець зони 2.

8.8. Тактична підготовка з урахуванням ігрових функцій

Індивідуалізація навчально-тренувального процесу з урахуванням ігрових функцій волейболіста в команді припускає спеціалізацію не тільки технічної, але і тактичної підготовки (зв'язуючі і нападаючі). Слід підкреслити, що спеціалізована тактична підготовка зв'язуючих і нападаючих гравців тісно пов'язана з технічною і спеціальною фізичною підготовкою.

Зв'язуючі гравці. Зміст тактичної підготовки зв'язуючих у першу чергу складають тактичні дії, пов'язані з передачею м'яча для нападаючого удару, друга передача після прийому подачі і при дограванні, перша передача після дотику м'яча блокуючим, коли команда має право на повних три доторкування, або друга передача у стрибку після імітації нападаючого удару, якщо перша передача на удар була адресована зв'язуючому гравцю.

Тактичну майстерність зв'язуючого удосконалюють за допомогою підготовчих та підвідних вправ, з техніки, з тактики індивідуально і у взаємодії 2 – 6 гравців, де має місце передача на удар або безпосередньо прийом м'яча від супротивника, після доторкування м'яча блокуючими, або після першої передачі.

Конкретно вправи вибирають з числа тих, що описані у розділі, що стосується першої і другої передачі м'яча. Широко використовують і вправи для зв'язуючих з розділу технічної підготовки, але їм надають тактичного спрямування - дають завдання, використовують сигнали, вносять в них елемент вибору дій.

Зв'язуючий повинен глибоко вивчити біомеханічні основи технічних прийомів волейболу і в першу чергу передачі зверху двома руками і нападаючого удару, добре знати своїх партнерів-нападаючих, їхню манеру гри, особливості виконання нападаючих ударів з високих і низьких передач. Важливе значення мають знання тактики гри, тактики провідних команд, кращих зв'язуючих. Одержанні знання зв'язуючий повинен оперативно використовувати в процесі вправ з тактики.[8]

Необхідно навчити зв'язуючого до останнього моменту переховувати можливий напрямок і характер передачі м'яча. Він повинен досконало оволодіти рухами, що відволікають (тулубом, головою, руками). При виконанні вправ з техніки і особливо з тактики (індивідуальних, групових і командних) постійно застосовують дії, що відволікають, у тому або іншому варіанті.

Вправи виконують і зв'язуючі, і нападаючі. Взаємодія з нападаючим займає основне місце в групових вправах з тактики. Роль зв'язуючого особливо велика при низьких передачах, бо нападаючий при низьких і коротких передачах практично не може внести корективи у свої дії (знаходиться в без опорному положенні).

Нападаючі. Основний зміст спеціалізованої тактичної підготовки нападаючих складають вправи з тактики, в яких зустрічаються нападаючі удари. Нападаючий повинен уміти впевнено і ефективно користуватися широким арсеналом нападаючих ударів, різноманітних дій, що відволікають. У вправах нападаючого зі зв'язуючим гравцем формуються навички точної взаємодії, свого роду взаєморозуміння.

Конкретні вправи неважко підібрати з розділу технічної підготовки, придаючи їм тактичне спрямування, а також з розділу тактичної підготовки - все, що пов'язане з нападаючими ударами, блокуванням. Велику увагу слід приділяти вправам, що комбінувалися, в яких зв'язуючий і нападаючі прагнуть подолати опір тих, що блокують; ті, у свою чергу, вдосконалюють навички взаємодії при блокуванні (груповому або персональному блокуванні - свого роду особистому захисті у волейболі).

Організація навчання в процесі тактичної підготовки

Для чіткої організації при виконанні вправ в процесі тактичної підготовки необхідно мати два майданчика, достатню кількість м'ячів (волейбольних, набивних), спеціальне обладнання та інвентар. Індивідуальні вправи можна чергувати з груповими і командними, вправи з тактики і вправи з техніки: це дозволяє підтримувати необхідну інтенсивність тренувального навантаження.

Індивідуальні і групові тактичні дії можна з успіхом організувати при будь-якому числі гравців. Що ж стосується командних тактичних дій, то тут можна розчленити їх на групові і послідовно вивчати необхідні дії (в рамках системи, що вивчається). Крім того, можна запросити для спільного проведення занять паралельну групу - такого ж віку і підготовленості, більш старшого віку або, нарешті, більш молодшого віку - найбільш підготовлених.

Тренер також активно бере участь у вправах. Добре використати спеціальне обладнання, наприклад додаткову сітку (другу, над верхнім краєм першої) або обладнання, яке імітує блок і т. ін.

Контроль у процесі тактичної підготовки

Контроль у тактичній підготовці спрямований на виявлення наступних даних:

– ступінь оволодіння обсягом тактичних дій (індивідуальних, групових, командних, у нападі і захисті), передбачених програмою для даного контингенту волейболістів;

– ступінь (якість) володіння тактичними діями; уміння гравців застосовувати вивчені тактичні дії в ігровій обстановці, ефективність у грі і змаганнях.

Засоби тактичної підготовки і їхня ефективність; інтенсивність і обсяг тренувального навантаження. Одержувати необхідну інформацію дозволяють педагогічні спостереження, контрольні іспити, фото і кінозйомка, відеозапис.

При організації спостережень важливо водночас фіксувати, наприклад, командні, групові і індивідуальні дії, щоб можна було оцінювати їх як елементи, що складають систему. Причому для оцінки доцільно фіксувати і дії супротивника (індивідуальні, групові або командні в залежності від характеру оцінюваних дій).

З точки зору такої комплексної оцінки велике значення має зйомка - вона дозволяє аналізувати дії обох сторін (індивідуально, групи або команди).

Суть контрольних іспитів у тактичній підготовці полягає в тому, що гравців ставлять перед вибором технічного прийому або його засобів, напрямків передачі, подачі, нападаючого удару, при блокуванні, тощо. Складність нормативів поступово зростає.

Іспити будують так, щоб можна було отримати кількісні показники. Враховується так звана технічна якість виконання прийомів, задіяних у тому або іншому тактичному варіанті.

У зміст іспитів входить наступне.

Індивідуальні дії у нападі:

– передача м'яча в зони 4, 2, 3 у відповідності з сигналом в опорному положенні і в стрибку, обличчям і спиною до напрямку передачі (вихідне положення біля сітки в зонах 3, 2);

– нападаючий удар або передача в стрибку (партнеру або через сітку) в залежності від того, поставлений блок або ні, вибір напрямку нападаючого удару у відповідності з характером блоку.

– *Групові і командні дії у нападі:*

– прийом подачі і перша передача в зону 2, де виконується нападаючий удар або скидка після імітації удару - (в залежності від блоку);

– прийом подачі, друга передача в зони 4, 3, 2 гравцям, які вийшли до сітки з задньої лінії (за завданням) для завершаючого нападаючого удару.

– *Індивідуальні дії у захисті:*

– вибір способу прийому м'яча - зверху, знизу, з падінням за завданням прийом після нападаючого удару або вихід на страховку і прийом (нападаючий в різноманітному порядку

чергує удари з імітацією удару і обману); блокування, нападаючі удари виконують з зон 4, 3 або 2 (за завданням), напрямок удару тому, що блокує відомо зона невідома);

– теж, але удар з однієї зони (відомої тому, що блокує) в двох напрямках; групове блокування нападаючих ударів з високих передач; індивідуальне блокування (в зонах 3, 4, 2) з низьких передач, передачі чергують.

Групові і командні дії у захисті: організація захисних дій за системою "кутом вперед" або "кутом назад" - за завданням після подачі.

Характер завдань і складність визначають в залежності від етапу підготовки волейболістів. У програмі такі завдання дані для кожного року навчання і в конкретному кількісному вираженні.

Окрім загальних для всіх іспитів, необхідно проводити іспити для зв'язуючих і нападаючих. У загальних іспитах вимоги для них повинні бути вищі в тих розділах, що відображають специфіку ігрової функції.

РОЗДІЛ 9. ІГРОВА ПІДГОТОВКА

Підготовка гравців у волейболі може вважатися ефективною тільки в тому випадку, коли вони в повній мірі і впевнено застосовують вивчені технічні прийоми і тактичні дії в складних умовах гри і змагань. Система завдань гравців, що ставлять під час навчальної гри, дозволяє домагатися того, що всі види технічних прийомів і тактичних дій вони цілеспрямовано відтворюють у ігрових умовах. З урахуванням завдання «супротивник» створює необхідні умови для виконання тієї або іншої дії у нападі або захисті. Навчання ведеться під час контрольних ігор і змагань за допомогою так званих настанов на гру і наступного розбору ігор.[8]

Ігрова підготовка здійснюється в таких формах:

– Вправи з техніки у вигляді естафети біля стінки (передачі біля стінки зверху і знизу). «М'яч капітану», «М'яч у повітрі», «Точно у ціль» з використанням передачі, подачі, нападаючих ударів) і т. ін.;

– Підготовчі до волейболу ігри - у них повинна бути відображена специфіка волейболу;

– Навчальні двосторонні ігри у волейбол за завданнями, що спрямовані на те, щоб гравці навчилися впевнено застосовувати весь обсяг вивчених технічних прийомів і тактичних дій. 4. Контрольні ігри за завданнями-настановами на гру і наступним аналізом гри. Контрольні ігри, по суті, служать проміжною ланкою між навчальними іграми і офіційними змаганнями.

Підготовчі ігри. «Два м'ячі через сітку». В ній беруть участь дві команди по 6 гравців. Розстановка гравців, як у волейболі, після розіграшу очка гравці роблять перехід. Після цього м'ячі вводять у гру верхньою, нижньою подачею. Умови гри наближають до правил гри у волейбол ще більше, коли м'яч через сітку кидають третім доторкуванням, визначають напрямок кидка і т. ін. Як етап в оволодінні навичками ведення гри без подачі, м'яч вводять за сигналом верхньою передачею з зони 6.

Навчальні ігри. Гра за правилами міні-волейболу. Гра за правилами волейболу. Гра у три доторкування. Гра з деякими відхиленнями від правил (при прийомі м'яча фіксують тільки грубі помилки, дозволяється повторна подача, якщо перша була

невдалою). Гра при повному дотриманні умов правил гри у волейбол. Гра зменшеними складами (4Х4, 3Х3, 2Х2, 4х3 і т. ін.). Ігри повним складом з командами паралельних груп (старшої, молодшої).

Контрольні ігри. Проводять регулярно, враховуючи укомплектованість навчальної групи. Крім того, контрольні ігри незамінні при підготовці до змагань.

Завдання у грі з техніки. Наприклад, подача тільки нижня (верхня), прийом подачі знизу, через сітку м'яч посилати у стрибку і т. ін. Вести гру тільки у три дотики. Через сітку м'яч спрямовувати у зону 1 (5), у будь-яку точку, окрім зони 6. Обов'язкова вимога при проведенні навчальних ігор - застосування вивчених технічних прийомів. У систему завдань у грі послідовно включають програмний матеріал для даного року навчання.

Завдання у грі з тактики. Оскільки техніка і тактика тісно пов'язані, а для волейболу більш характерні завдання з тактики, то ці види завдань представлені ширше, використовуються у навчальних і контрольних іграх. Вони поділяються так:

Індивідуальні дії у нападі

Рекомендовані завдання при передачах:

– Передача на удар гравцеві, до якого зв'язуючий повернутий обличчям (спиною);

– Передача провідному нападаючому в лінії.

– Передача після імітації передачі у протилежну сторону;

– Передачі на удар тільки високі (низькі);

– Передачі у кожну зону, обумовлені висотою і напрямком;

– Передачі у зону, де розміщений «слабкий» блокуючий;

– Чергування передач на удар і обманних передач через сітку після дій, що відволікають.

– *Рекомендовані завдання при подачах:*

– Подача на гравця з слабким прийомом;

– Подача на гравця, який вийшов на заміну;

– Подача на гравця, що виходить із задньої лінії;

– Подача «в розріз»;

– Чергування подач у дальні і ближні зони;

– Подача на нападаючого біля сітки;

– Подача у такому напрямку, щоб зв'язуючий був змушений давати основному нападаючому передачу на удар, знаходячись до нього спиною.

– *Рекомендовані завдання при нападаючих ударах*:

– Чергувати способи ударів;

– Чергувати удари з обманами;

– Нападати через слабкого блокую чого;

– Чергувати удари на силу з «накатами»;

– На краю сітки грати по блоку в аут;

– При першій передачі на дар застосувати скидку після імітації удару;

– Теж, але імітувати передачу у стрибку, після чого виконувати удар;

Групові дії у нападі

Рекомендовані завдання:

– Першою передачею м'яч спрямовувати у зону 3, друга передача - на краю сітки, висока, гравець знаходиться обличчям і спиною до нападаючого (з урахуванням місця, де знаходиться провідний нападаючий на лінії). Якщо зв'язуючий в даний момент знаходиться у зоні 2 (або 4), то нападаючий у зоні 3 відтягується назад, зв'язуючий іде у зону 3 для передачі, а нападаючі грають на краях сітки;

– Перша передача на гравця, що виходить з задньої лінії (зв'язуючий), схресні переміщення гравців у зонах і завершення нападаючим ударом. Супротивник частіше звичайного віддає м'яч без удару, треба організовувати взаємодію зі схресним переміщенням при виході з зони 1 (гравців зон 3 і 2), зони 6 (гравців зон 3 і 4), зони 5 (гравців зон 3 і 4).

Командні дії у нападі

Завдання визначає систему, за якою волейболісти повинні організовувати дії у нападі, в рамках однієї системи групові дії (їхнього поєднання) або чергування систем, варіантів.

Рекомендовані завдання:

– Першу передачу спрямовувати тільки у зону 3 (2, 4), у зону 3 або 2 у відповідності з розташуванням гравця зони 3 (біля сітки або відтягнутий);

– Другу передачу виконувати нападаючому, до якого зв'язуючий повернутий обличчям (спиною);

– Другу передачу спрямовувати сильнішому нападаючому (особливо у кінці партії, гри);

– Нападати тільки з другої передачі;

– Нападаючі дії організовувати тільки через зв'язуючих гравців, що виходять з задньої лінії до сітки. 6. Рівномірно завантажувати у нападі всі три зони - 4, 2.3.

Індивідуальні дії у захисті

Завдання у грі повинні послідовно включати основні індивідуальні дії у захисті, для чого команда супротивника моделює необхідні нападаючі дії.

Рекомендовані завдання:

– З подачі приймати м'яч тільки знизу двома руками;

– У догравanні приймати м'яч тільки зверху двома руками;

– На страховці приймати м'яч знизу однією рукою з падінням і перекатом в сторону на стегно;

– Залишатися тільки у захисті;

– Іти тільки на страховку;

– При блокуванні закривати тільки «діагональ» (з країв сітки).

– Теж, але тільки закривати «лінію»;

– При низьких передачах на удар закривати «хід»;

– Блокувати тільки сильнішого нападаючого.

Групові дії у захисті

Рекомендовані завдання:

– При нападаючих ударах з зони 4 і 2 основний блокуючий - гравець зони 3. Гравці зон 2 і 4 - допоміжні блокуючи;

– При нападі з зони 4, блокуючі зони 2 і 3 закривають «лінію». Гравець зони 4 приймає м'ячі, що ідуть в «хід»;

– Теж, при нападі з зони 2 м'ячі приймає гравець зони 2. Блокуючі гравці 4 і 3 закривають «лінію». 5. Страховку блокуючих виконує гравець зони 5

– При нападі з зони 4 страховку гравців зон, що блокують 2 і 3, виконує гравець зони 1.

– При нападі з зони 2 страховку гравців зон, що блокують 4 і 3, виконує гравець зони 5.

РОЗДІЛ 10. СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ – ВИЩА ФОРМА ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Спортивні змагання органічно входять у систему підготовки спортсменів. Вони є не тільки безпосередньою метою тренування, але можуть служити і ефективним засобом спеціальної підготовки. Нині в спорті важко добитися успіху, лише регулярно тренуючись, нарощуючи обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень. Регулярна участь у змаганнях-обов'язкова умова для того, щоб спортсмен набув і розвинув необхідні якості, волю до перемоги, підвищив надійність ігрових навичок і тактичну майстерність. Змагання мають певну специфіку, і виховати спеціалізовані якості і навички, природно, можна тільки у змаганнях.[7]

Змагання - обов’язковий компонент підготовки волейболістів. Однак неправильно вважати, що кінцева мета роботи з волейболістами, особливо з юними, - успішний виступ у найближчих змаганнях. Навіть для спортсменів вищих розрядів виділяють змагання підготовчі (контрольні), підвідні і основні.

В річних циклах контрольні і підвідні змагання служать основним засобом підготовки до головного змагання року, а у багаторічному циклі головні змагання року є засобом підготовки до завершального змагання циклу. В системі підготовки резервів основні змагання служать для досягнення головної мети - підготовки волейболістів високої кваліфікації. Необхідно домагатися оптимального поєднання видів змагань з урахуванням закономірностей становлення навиків гри, технічної, тактичної, фізичної, психологічної підготовленості і спортивної форми.

На кожному етапі підготовки і у річних циклах повинна бути достатня кількість спортивних змагань, щоб задачі багаторічної підготовки могли вирішуватися успішно. Дуже велика кількість змагань або їх відсутність може порушити нормальний навчально-тренувальний процес.

РОЗДІЛ 11. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ

Система спортивного тренування волейболістів-розрядників передбачає тренувальний процес протягом року як обов'язкову умову для забезпечення різнобічного фізичного розвитку волейболіста, зміцнення його здоров'я та досягнення ним високих спортивних результатів. Річне планування базується на принципі періодизації спортивного тренування.[8]

Навчально-тренувальний процес прийнято ділити на три періоди - підготовчий, змагальний та перехідний, що становлять один цикл тренування.

Волейболісти, які в тренувальному році мають два виражені періоди змагань – взимку та влітку – проводять навчально-тренувальну роботу в два цикли: перший цикл – осінньо-зимовий (орієнтовно жовтень – березень), другий – весняно-літній (орієнтовно квітень – вересень).

Тривалість періодів і їхній зміст залежать від підготовки гравців, а також від віку, статі, стану здоров'я, термінів змагань, кліматичних умов тощо.

У кожному періоді навчально-тренувального процесу застосовують усі види підготовки (фізичну, технічну, психологічну, теоретичну). Однак у різні періоди тренування тим чи іншим видам підготовки надають більшої чи меншої переваги.

Підготовчий період починають з кожним новим циклом навчально-тренувальної роботи, а завершують до початку перших календарних ігор основних змагань. Орієнтовна тривалість одного періоду становить 2,5-3 місяці.

Завдання підготовчого періоду: набуття й подальше вдосконалення загальної фізичної підготовки за допомогою різноманітних засобів із різних видів спорту; подальший розвиток швидкості, сили, витривалості, стрибучості та інших якостей, що сприяють кращому засвоєнню технічних і тактичних прийомів гри; вивчення техніки й тактики; вдосконалення раніше вивчених прийомів і дій, перевірки їх у грі; вдосконалення морально-вольових якостей; набуття нових теоретичних знань і на базі всього цього переліку видів і засобів підготовки, набуття волейболістами спортивної форми.

Підготовчий період звичайно поділяють на три етапи: загальна підготовка, спеціальна підготовка і період перед змаганням.

На етапі загальної підготовки значну увагу приділяють фізичній підготовці (30-45% загального часу). Співвідношення загальної й спеціальної фізичної підготовки в цей час складає 2:1. На технічну підготовку відводять 35-40%, а на тактичну 20-25% загального часу. Психологічній та теоретичній підготовці приділяють увагу на всіх етапах.

На етапі спеціальної підготовки фізичній підготовці відводять 25-30% загального часу. Підвищують питому вагу спеціальної фізичної підготовки (співвідношення 1:1). Технічній підготовці віддають 30-35% загального часу.

На етапі перед змагальної підготовки фізичній підготовці віддають 20-25%. Спеціальна фізична підготовка домінує над загальною (співвідношення 1:2). Технічна підготовка займає тут приблизно 30-35%, а тактична 50-55% від загального часу.

У результаті занять у підготовчому періоді перед початком змагань досягають найвищого рівня підготовки команди.

Період змагання займає відрізок часу від першої до останньої календарної гри. Головне його завдання – досягти максимальних і стабільних результатів. Цей період у волейболі найтриваліший і становить 3-3,5 місяця.

Завдання періоду змагань: подальше підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки, вдосконалення й закріплення спортивної техніки; вдосконалення і закріплення на високому рівні тактичного виконання захисних і нападаючих дій; вдосконалення моральної та вольової підготовки; набуття й вдосконалення досвіду участі у змаганнях.

У психологічній підготовці увагу акцентують на розвиткові вольових якостей, що пов’язані з безпосередньою участю гравців у

змаганнях, на виявленні волі до перемоги, витримки, сміливості, рішучості в ігрових діях, на подолання невпевненості, страху, на здатності діяти рішуче й активно в найвідповідальніші моменти гри. Теоретична підготовка в цей період спрямована на вивчення команд і гравців суперника, на складання та аналіз планів гри, на розбір проведених ігор і змагань.

Перехідний період розпочинають по закінченні змагань і триває він до відновлення змагань у новому річному циклі. Тривалість його не перевищує 1 місяць.

Завдання перехідного періоду є здійснення повноцінного активного відпочинку і, разом з тим, збереження певного рівня тренованості. Активний відпочинок організовують в основному за рахунок зміни видів спортивної діяльності. В перехідному періоді зменшують загальний обсяг і особливо інтенсивність фізичних навантажень. Важливим завданням є аналіз результатів змагань і всієї тренувальної роботи за рік.

Деякі форми планування навчально-тренувальної роботи

Успішне проведення навчання і вдосконалення можливе лише при правильному плануванні систематичних занять протягом року. У цьому документі планують проходження матеріалу з фізичної, технічної й тактичної підготовки. Робочий план передбачає проведення трьох і більше занять на тиждень. Його доцільно складати терміном до місяця. Складання плану на великий термін змушує тренера робити значне коректування запланованого матеріалу останніх занять у відповідності з реальним проходженням програмового матеріалу, успішності тих, хто навчається.[1]

Робочий план передбачає проведення занять, до яких входять завдання фізичної, технічної й тактичної підготовки, на період, що відповідає етапу спеціальної підготовки підготовчого періоду.

У минулому спортивному сезоні гравці команди, що беруть участь в офіційних змаганнях, виконали нормативні вимоги III спортивного розряду. Команда готується до змагань, у яких беруть участь команди II спортивного розряду.

На основі робочого плану складають план-конспект уроку. В конспекті вказують послідовний розподіл навчального матеріалу, по частинах уроку за допомогою якого вирішують основні й допоміжні завдання. Для кожної частини уроку планують конкретні вправи: для підготовчої частини – фізичні вправи загального й спеціального впливу з метою підготовки організму спортсмена до виконання основних завдань; для основної частини уроку - спеціальні фізичні вправи для розвитку й удосконалення техніки й тактики (в тому числі й сама гра), для

третьої - заключної - планують фізичні вправи, які поступово знижують навантаження й приводять організм гравця у відносно спокійний стан.

У плані-конспекті формулюють завдання даного уроку, визначають час для частин уроку та дозування вправ.

РОЗДІЛ 12. РУХЛИВІ ІГРИ НА УРОКАХ З ВОЛЕЙБОЛУ

Рухливі ігри на уроках з волейболу є найбільш дійовим засобом різнобічного фізичного виховання школярів. Головна особливість рухливих ігор полягає в тому, що вони властиві дітям, сприймаються ними з радістю, проходять з більшою віддачею і на високому емоційному рівні. Все це розкриває перед педагогом безмежні можливості керування ініціативою школяра, виховання волі, направленої на досягнення конкретних цілей.[3]

Запропонований нижче набір рухливих ігор складений для освоєння програмного матеріалу з волейболу. При цьому враховується все необхідне коло питань - засвоєння школярами теоретичних відомостей (правила гри, основи тактики і т.д.), найважливіших технічних прийомів (вибір місця, переміщення, передачі тощо), виховання основних фізичних якостей, а також розвиток творчих здібностей.

Найбільш характерний момент запропонованих рухливих ігор - це боротьба учасників за перемогу, а вже саме прагнення до перемоги викликає необхідність досконалості і в техниці, і в тактиці. Окрім цього, участь в іграх потребує від школяра певної фізичної підготовки. Вміло поєднуючи рухливі ігри з іншими вправами і завданнями, викладач досягає свідомого ставлення учнів до предмету. Рухливі ігри, як і сама гра в волейбол, широко використовуються педагогом і у вирішенні різних виховних задач.

Класифікація рухливих ігор може бути найрізноманітнішою. У нашому прикладі, залежно від основних задач навчального процесу, ці ігри поділені на дві групи.

Перша - рухливі ігри на формування основних фізичних якостей, друга - на формування технічно - тактичних навичок. Отже, перша група рухливих ігор спрямована на формування сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості. Такий розподіл ігор дещо умовний, оскільки майже у кожній грі можна вирішувати багатопланові задачі, спрямовані на різнобічний фізичний розвиток.

Ігри на виховання сили

М'яч за стінкою. Команди стоять обличчям одна до одної перед середньою лінією поля, за 2 м позаду кожної команди з рівними інтервалами лежать три набивних м'ячі. У поєдинку за останній м'яч дозволяється перегрупування сил - шикування атакуючої команди у дві шеренги у напрямку головного удару.

"Півняча атака". У триметровій зоні дві команди (по 4-6 гравців). Одна атакує, інша захищається. За сигналом обидві команди починають стрибки тільки на одній нозі. Задача атакуючих - виштовхнути суперника з зони. Гра може мати багато різновидів. Наприклад, обидві команди атакуючі: хто останнім залишається в зоні, хто швидше і т.ін.

Морський бій. У центрі, впоперек зали на відстані 5 м проводяться дві лінії, між ними - море. Всередині моря два-три великих набивних м'ячі - кораблі. Команди гравців розміщені на берегах моря, вони озброєні ігровими малими набивними м'ячами. За сигналом гравці стріляють м'ячами в кораблі, намагаючись вибити їх на берег моря. Підбирати м'ячі з моря можна, але не заступати в нього ногою.

Прорвись у зону. Одна команда - захисники (6-8 чоловік) шикується вздовж лінії штрафної зони баскетбольного майданчика, де лежать декілька м'ячів. Друга команда - нападаючі - знаходиться на ігровому майданчику, її завдання - прорватись в зону і викинути звідти м'яч. Нападаючі міняються місцями, швидко переміщаються, ставлять заслони, застосовують обманні рухи, намагаючись залякати захисників і прорватись у зону до м'ячів. Один гравець, увійшовши в зону, може викинути тільки один м'яч, потім повернутися назад. Забороняється охоплювати і штовхати суперника. Єдиноборства дозволені. Через рівні проміжки часу команди міняються ролями. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість м'ячів.

Кидай далі. Команди стоять у центрі в колонах по одному одна проти іншої. У направляючих у руках набивний м'яч вагою 1-5 кг, залежно від віку і статі. За сигналом проводяться кидки м'яча у сторону суперника. Після кидка гравець іде в кінець своєї команди (колони). Направляючий підбирає м'яч і з місця приземлення проводить кидок у зворотньому напрямку і т.д.

Завдання команди відтіснити суперника до штрафних майданчиків.

Перехопити м'яч. Учні розбиваються на групи по 4-5 чоловік. У кожній групі один ведучий, він намагається перехопити м'яч, який гравці передають один одному. Як тільки йому удається перехопити м'яч або доторкнутися до нього рукою, місце ведучого займає гравець, який володів м'ячем останнім.

Ігри на виховання витривалості

Ведучий у колі. Учні розбиваються по 5-6 осіб і стають по зовнішній стороні кола діаметром 5 м, в колі - ведучий. За загальним сигналом всі біжать по колу, одночасно передаючи між собою м'яч. Ведучий намагається вибити або перехопити м'яч, після чого ведучим стає гравець, що виконав останню передачу, а попередній ведучий займає його місце. Зміна темпу і напрямку руху виконується за сигналом викладача. Змагання між окремими командами проводяться на кількість виконаних передач або переміщень в установлений заздалегідь відрізок часу. За цим методом ведучий однієї команди стає в коло команди противника, а зміна ведучих при доторканні до м'яча не проводиться.

Приземли м'яч. Гра проводиться за правилами ручного м'яча, але набивним м'ячем вагою 2 кг. Дві команди ведуть гру на баскетбольному або волейбольному майданчику. На передній лінії позначається місце для приземлення м'яча. Завдання кожної команди - приземлити м'яч у зоні противника. Перемагає команда, яка довше володіє м'ячем. За кожне приземлення м'яча додається заохочувальні 30 сек. Команда, що не досягла жодного приземлення не може бути переможцем у грі.

Біатлон з відбиванням. Дві команди по 5 гравців шикуються у пересіченні середньої і бокової лінії. Перед кожним гравцем три м'ячі - волейбольний, тенісний і набивний. За сигналом викладача, гравці починають біг по колу майданчика проти часової стрілки. Гравець однієї з команд, перейшовши середню лінію останнім, приносить команді штрафне очко.

Друге коло гравці пробігають з веденням волейбольного м'яча (штрафне очко останньому зараховується так само). Після перетинання середньої лінії гравці команди повертаються і виконують п'ять кидків через сітку.

Третє коло команди проходять з набивним м'ячем. Гравець який, перетнув середню лінію останнім, вибуває з гри. Наступні півтора кола проводяться з тенісним м'ячем, який потім потрібно кинути в стрибку через сітку. Гравець, який прибіг останнім, з гри вибуває. Заключні півтора кола команди пробігають без м'ячів. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок: за першого на фініші - 3 очки, за кожного іншого на фініші - по 2 очка, заохочувальні і штрафні очки на перших колах і на останньому, за попадання м'ячем у ціль - по одному очку. Гравці, які вибули з гри на 3 і 4 колах, виконують потім силові вправи (присідання з двома набивними м'ячами, віджимання в упорі на руках, тримання кута та ін.). Кількість кіл викладач визначає перед грою у залежності від віку учнів.

Регбі-футбол. Дві команди по 7-10 гравців проводять два тайми гри. У першому таймі вони намагаються занести набивний м'яч за передню лінію майданчика (в стороні суперника). М'яч можна передавати від гравця до гравця будь-яким методом, але тільки назад. Якщо до м'яча доторкнеться гравець команди суперника, то м'яч повертається цій команді і вводиться в гру на цьому ж місці. У другому таймі набивний м'яч виконує роль футбольного м'яча, який потрібно закинути у ворота команди суперника. Перемагає команда, яка має в сумі більше голів і приземлень м'яча. Тривалість таймів встановлює викладач.

"Даєш очко!". Декілька команд по 5-8 чоловік шикуються біля лицьової лінії в колонах по одному обличчям в сторону ігрового майданчика. Гравці розраховані за номерами. За сигналом перші номери починають біг з набивними м'ячамив у руках на м (20 або 15). Очко своїй команді приносить тільки один гравець, який прибіг першим. За аналогією стартують всі номери команди. Потім перші номери одночасно здійснюють кидок волейбольного м'яча через сітку від лицьової лінії. Зараховане очко отримує той гравець, чий м'яч приземлився за зоною № 6. Теж повторюють всі номери команд.

Зразу ж після закінчення кидків команди в тому ж порядку, за номерами, виконують за сигналом викладача стрибки через гімнастичну лаву: 20 (15,10) стрибків боком туди й назад. Хто закінчив першим, отримує очко. Наступне змагання – згинання рук в упорі лежачи (8-10 разів), хто швидше. Після цього перші

номери займають стартове положення для бігу на 30м з веденням м'яча зі зміною напрямку руху.

Закінчивши ведення, команди виконують за номерами таку вправу: сидячи на підлозі, руки долонями за головою, носки ніг під перекладиною шведської стінки, лягти на підлогу до торкання його зовнішньої сторони кисті, знову сісти і доторкнутися руками стінки (виконати 10 разів). По завершенню гри проводиться естафета: ведення м'яча на 20м, п'ять передач м'яча у стінку з відстані 2м (на вулиці передача м'яча партнеру), передача м'яча наступному номеру своєї команди. За перемогу в естафеті команда отримує 2-4 очка.

Команди мають право перед кожним новим видом гри змінювати свої номери. Кількість видів змагань, як і їх складність, щільність проведення, визначає викладач.

Ігри на виховання швидкості

"Салки" з передачами. Дві команди стають обличчям одна до однієї на відстані 4-6м у центрі волейбольного майданчика. Гравці однієї з команд тримають у руках волейбольні м'ячі. За командою викладача пари гравців команд навпроти починають швидко передавати м'яч один одному. Темп передач максимальний з тим, щоб в момент наступного сигналу для бігу, бути вільним від м'яча і без перешкод "осалити" суперника (або втекти від нього). Одночасно зі свистком викладач піднімає руку вправо (вліво), показуючи командам напрямок бігу. Команда, яка стоїть спиною у цей бік, стає ведучою. Її завдання - швидко втекти з майданчика назад. Завдання атакуючої команди - "засалити" суперника. Гра повторюється по 2-3 рази в кожну сторону. Перемагає команда, яка зберегла більше " неосалених" гравців.

"Доганялки". Одна команда без м'ячів стоїть в одній шерензі на боковій лінії волейбольного майданчика. Інша, з м'ячами, розміщується на лицьовій лінії. Гравці з м'ячами по-одному пробігають вздовж команди суперника і, торкнувшись одного з них, тікають з веденням м'яча.

Завдання викликаного гравця - догнати гравця з м'ячем, доки він не досяг межі навпроти. В іншому варіанті гри в завдання доганяючого входить відбирати м'яч у суперника. В цьому випадку тікаючий не має права кидати ігровий майданчик,

застосовуючи прискорення, фінти, він намагається якомога довше вести м'яч по майданчику. Після зміни місць команда-переможець визначається за найменшим часом, витраченим на відбирання м'ячів.

Утримай м'яч. Клас розбивається на команди по 3-4 особи. Команда, де на одного гравця більше, володіє м'ячем. Гра ведеться за правилами ручного м'яча. Команда, яка володіє м'ячем, намагається утримати його якомога довше. Гравець, який перехопив м'яч (доторкнувся до нього), змінює гравця, що володів м'ячем останнім. У міру освоєння технічних прийомів гри викладач може ускладнити гру, вводячи обмеження на ведення м'яча, на володіння м'ячем одним гравцем, зменшуючи кількість кроків з м'ячем і т.д. Суть гри складає вміння використовувати зайвого гравця, який постійно відкривається для отримання м'яча. Найбільш продуктивно гра ведеться в тому випадку, якщо команда, яка захищається, грає за принципом персональної опіки. Гру доцільно проводити в швидкому темпі на обмеженому полі серіями по 30-40 секунд.

Дуелянти. Команди вишикувані на протилежних бокових лініях однієї половини волейбольного майданчика і розраховані за номерами. Викладач називає будь-який номер: два гравці різних команд швидко біжать до дальньої лицьової лінії, беруть там по волейбольному м'ячу і ведуть їх до трьохметрової лінії, звідти здійснюють кидок у зону №1. Очко отримує гравець, чий м'яч раніше потрапить у цю зону. Виклик гравців робиться потоком: одні гравці беруть м'яч, інші починають біг. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

Зелені і білі. Дві команди розміщуються вздовж середньої лінії майданчика на відстані 3-4 м один від одного. Одна команда - зелені, інша - білі. За завданням викладача обидві команди виконують певні вправи: повільні присідання, віджимання, тримання кута, рівновагу і т.п. (темп виконання однаковий для всіх). Раптово викладач називає одну із команд. Це означає, що дана команда стає атакуючою, а інші - захисниками. Атакуючі намагаються швидко взяти м'ячі, які лежать на середній лінії, і вразити ними втікаючих за середню лінією суперників. Гра може проводитись і без м'ячів, тож і атакучі повинні доторкнутися до суперників рукою в межах ігрового майданчика.

Найшвидші Чотири команди розміщуються по лицьових лініях. У кожної команди 3-6 м'ячів (набивних, волейбольних, тенісних). По загальній команді перші номери команд несуть по одному набивному м'ячу в центр і залишають його там на середній лінії, потім також переносять останні м'ячі. Коли всі м'ячі уже зібрані, гравець, стоячи на середній лінії, перекидає їх наступному гравцю своєї команди, який потім повторює всі дії першого номера і т.д. Перемагає команда, гравці якої раніше передали м'ячі у вихідне положення. Для відпрацювання стартової швидкості дистанцію бігу треба скорочувати до 5-8 м.

Ігри на виховання спритності та гнучкості

Рибаки і рибки. Гравці збираються в одному кінці залу, в середині залу один гравець - рибак, решта гравців - рибки. Задача рибок - пробігти в другий кінець залу і не бути спійманим рибаком. Рибак намагається спіймати якомога більше рибок. Спіймана двічі рибка вибуває із гри. Кількість "пропливів" із одного кінця залу до іншого необмежена. Наступний "проплив" починається тільки тоді, коли всі рибки зібралися з одного боку. Рибаків може бути 2 і 3. Вони назначаються із виловлених рибок.

Проведи м'ячі. Команди стартують з лицьової лінії. Змагання починають капітани команд. За загальною командою вони одночасно ведуть два волейбольні м'ячі. Дистанція бігу розмічена стійками (набивними м'ячами) і являє собою ламану лінію. Після того, як перейшли лінію фінішу, гравці беруть обидва м'ячі в руки і швидко повертаються до місця старту, передаючи м'ячі наступному гравцеві своєї команди. Перемагає команда, гравці якої першими закінчили ведення м'ячів. Гра може бути ускладнена різними перешкодами на дистанції, де необхідно виконати відповідні вправи (мат - перекиди вперед і назад, козел - стрибки, пролізання між ніжками і т.д.).

Горобці і кішка. Гра проводиться одночасно в декількох групах, розташованих по накреслених колах. Перед зовнішньою лінією майданчика горобці, які сидять навприсядки. Всередині кола - кішка. По сигналу горобці намагаються забігти в коло і вибігти звідти в іншому місці. Кішка, рухаючись на чотирьох лапах, полює за горобцями, намагаючись доторкнутися до них рукою; «з'їла» отримують штрафне очко, за два штрафних очка вони вибувають з гри. Горобці можуть ухилятися від кішки або

втекти перекидом вперед чи назад. Підряд можна робити не більше двох перекидів. Гра продовжується установлений час, потім призначається інша кішка і т.д. Перемагає та кішка, яка зуміла "з'їсти" більшу кількість горобців.

Салка. Дві команди розташовуються на своїй половині поля. Кожна команда виділяє гравця на територію суперника свого ведучого. За сигналом ведучий осалює гравця команди суперника. Осалений гравець не має права рухатись, він знаходиться в положенні упору присівши. Зміна ведучих проводиться капітанами команд самостійно. Перемагає команда, яка зберегла за установлений час більше неосалених гравців. Гра проводиться декілька разів.

Естафета. Розмітка дистанції за 5-6м від лінії старту стоїть гімнастична лава, через 3 м інша (впоперек), за нею лежать два гандбольних м'ячі і гімнастичний мат, далі через 3м стоїть гімнастичний козел, а за ним через 5-6м декілька м'ячів (або стійок) з інтервалами в 1 м до лінії фінішу. Довжина естафети розрахована відповідно до розмірів майданчика. У малих залах її можна розмістити по ламаній лінії. Естафету починають капітани команд. Вони біжать до лавочки і по ходу до неї роблять 6 стрибків на двох ногах, потім з розбігу перестрибують одночасно гімнастичну лавочку і м'ячі, виконують перекид вперед на маті, не встаючи, роблять перекид назад, беруть в руки один м'яч і ведуть його по боковій лінії майданчика, повертаючись, кладуть його на своє місце. Момент дотику кола з м'ячем є сигналом для початку руху інших гравців команди. А капітани також продовжують боротьбу: вони підбігають до козла, пролазять між його ніжками збоку,біжатьвперед, зигзагом оббігаючи м'ячі (стійки) і фінішують. Фініш є сигналом для початку естафети наступного номера команди,тобто у кожній команді на дистанції постійно будуть два учасники. Перемагаєє команда, яка раніше закінчила естафету. Змагання може проводитись у одне, два і більше кіл.

Гандбол - волейбол. Дві команди по сім гравців ведуть гру на волейбольному майданчику з сіткою. Три гравці команди в зоні - нападаючі, чотири гравці позаду - захисники. М'яч вводиться у гру з будь - якого місця на майданчику. Можна зробити не більше трьох передач, потім нападаючі проводять

атакуючий кидок через сітку (у стрибку). Задача кидка - попасти в одного із захисників. При цьому нападаючі суперника можуть ставити одиночний або груповий блок, закриваючи собою захисників. Після кожного кидка у команді проводиться переміщення гравців (як у волейболі). Право на наступний кидок команди отримують почергово, незалежно від результату попереднього кидка. За кожне попадання у захисника команда отримує очко. Перемагає команда, яка скоріше набирає заздалегідь встановлену кількість очок.

Захист кубку. У центрі кола (D=5-6 м) гімнастичний козел - штаб. На штабі кубок – набивний м'яч. Штаб охороняють три захисники. Нападаючих четверо – у них два волейбольних м'ячі. Задача нападаючих – збити кубок із штабу суперників. Заходити у коло нападаючі не можуть і проводять кидки, переміщаючись по колу. Передавати м'ячі через коло можна. Захисники прикривають кубок своїм тілом, заважаючи збити його, але вони не можуть при цьому торкатися тілом або руками козла. Якщо нападаючі збивають кубок, то один із захисників вибуває з гри, і так до того часу, поки штаб залишиться без захисту. Після цього проходить зміна команд. Перемагає команда, яка затратила менше кидків (пострілів) на завоювання штабу.

Пройди захисника. Команди, що змагаються, розбиваються на четвірки, по два гравці кожної команди справа і зліва від воріт. На старті нападаючі: двоє зелених і двоє білих, задача кожного – пройти на протилежну сторону майданчика. Перед кожним зеленим гравцем за 1,5-2м гравець протилежної команди, захисник. Нападаючі можуть обійти захисника тільки збоку, тому захисники постійно намагаються зайняти позицію перед своїм нападаючим.

Пройти вперед можна використовуючи обманні рухи, фінти, ривки, зупинки і т.д. Захисник відступає спиною вперед, перекриваючи шлях нападаючому, але не затримуючи його руками (розставляти руки в сторони можна). Нападаючий не повинен доторкуватися до захисника. Очки своїй команді приносять лише двоє із стартуючої четвірки, закінчивши прохід першими. У міру оволодіння технікою гру можна проводити з веденням м'ячів нападаючими. Вести його можна однією і двома руками послідовно.

Боротьба за м'яч. Команди ведуть змагання по всьому майданчику або лише на одній його половині. Склад не обмежений. М'яч вводиться в гру однією з команд. Утримувати м'яч у команді можна за рахунок переміщення гравців, передач м'яча і його ведення. Перемагає команда, яка довше володіла м'ячем.

М'яч капітану. Гра ведеться на звичайному майданчику. У складі команд 7 гравців, можна більше. У воротах стоять капітани протилежних команд. Гра проводиться за правилами ручного м'яча. Атакуюча команда намагається передати м'яч своєму капітану, який знаходиться у чужих воротах. Навісні передачі (перекиди) заборонені. М'яч можна передавати йому не вище голови гравців. Команда, яка захищається, намагається поставити блок на шляху м'яча, а по можливості і перехопити м'яч. Перемагає команда, яка зуміла більшу кількість разів передати м'яч своєму капітану. Спіймавши м'яч, капітан передає його команді противника для наступної атаки.

Два табори. Дві команди віддалені одна від одної на відстань 5-7м. По жеребку одна команда атакує, інша обороняється. У кожного нападаючого у руках ігровий м'яч, яким потрібно попасти в одного з гравців команди суперника. Команда, яка обороняється, вишикуванау дві шеренги. Попереду два–три учасники–захисники, у яких кидати м'яч не можна, оскільки вони прикривають свої головні сили.

Нападаючі можуть передавати м'ячі один одному і, переміщаючись, намагаються попасти м'ячем у гравців головних сил оборони. Використавши всі м'ячі, команди міняються місцями. Перемагає команда, яка виграла більшу кількість поєдинків. При невеликій чисельності гравців у молодших класах оборона може розміщуватись у колі: двоє ведучих проти чотирьох нападаючих з одним м'ячем. Нападаючі можуть використовувати лише чотири кидки, потім проходить перегрупування гравців. Кидки проводяться лише низом, не вище пояса гравців.

Один проти двох. Гра ведеться на баскетбольному майданчику. Беруть участь три команди по 5-7 гравців. Одна команда атакуюча у центрі поля, дві обороняються під своїми щитами. Гра ведеться за правилами гри в баскетбол з кидками у

баскетбольну корзину. Атакуюча команда нападає на одну корзину. Якщо м’яч закинутий, то та ж команда переходить до наступного кільця. Якщо м’яч не закинутий або перехвачений, то атакуючі стають захисниками даного кільця, а команда захисників атакує. Так, міняючись місцями, гравці однієї команди постійно грають проти двох інших. Переможець визначається за найбільшоюкількістю закинутих м’ячів. Кращий результат – підряд закинуті м’ячі–може оцінюватись із заохочувальним коефіцієнтом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Айриянц А.Г. Волейбол: Учебник для физ. ин–тов. Изд. 2–е. – М.: Физкультура и спорт, 1976. –230 с.
2. Аверин И.В. Специальная подготовка волейболиста // Спорт в школе. – 2000. – N 11–12. – С.9–16
3. Беляев А.В. Методика воспитания физических качеств волейболистов: Метод. разраб. для слушателей ФПК и студентов ГЦОЛИФК. – М., 1990
4. Волейбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2002.
5. Волейбол / Под ред. А.Г. Айриянца. – М., 1968.
6. Волейбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2002
7. Ивойлов А.В. “Волейбол”. Учебное пособие для фак–тетов. физ.восп.пед.институтов. Минск «Высшая школа»,1985.
8. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. Москва – ФиС.1978.
9. Железняк Ю.Д. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебник для И.Ф.К. Москва
10. Клещев Ю.Н., Айриянц А.Г. “Волейбол”. Учебник для И.Ф.К. Москва ФиС, 1985.
11. Клещев Ю.Н. Волейбол (Серия Школа тренера) – М.: Физкультура и Спорт, 2005.– 400с.
12. Клещев Ю.Н., Беляев А.И., Фомин Е.В. Волейбол.”Методы,средства развития и контроль за специальной подголтовленностью спортсменов”/ Методические рекомендации. ФиС, 1991.
13. Ковцун В. І. Розвиток та контроль спеціальної витривалості у юнихволейболістів: Автореф. дис. канд. наук з фізичноговиховання і спорту. – Львів. – 2001. – 19с.
14. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов.– Минск: МЕТ, 2007.– 329с.

ЗМІСТ

Передмова……3

РОЗДІЛ 1. ІСТОРИКО–СТАТИСТИЧНІ ДАНІ РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛУ……..……...5
1.1. Загальні відомості про гру……...7

РОЗДІЛ 2. РОЗВИТОК ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ……...9
2.1. Характеристика основних фізичних якостей волейболіста ...10
2.2. Розвиток швидкості……....14
2.3. Розвиток швидкісно–силових якостей……15
2.4. Вправи для розвитку спеціальної витривалості……..17
2.5. Розвиток загальної витривалості……..19
2.6. Розвиток спеціальної витривалості……..20
2.7. Розвиток спритності……...20
2.8. Розвиток гнучкості……22
2.9. Морально–вольова і психологічна підготовка……23

РОЗДІЛ 3. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА……...28
3.1. Техніка виконання стійок та переміщень……28
3.2. Техніка переміщень……29
3.3. Методика навчання та удосконалення переміщень……30

РОЗДІЛ 4. МЕТОДИКА ТА ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ ПЕРЕДАЧІ М'ЯЧА ДВОМА РУКАМИ ЗВЕРХУ…….38
4.1. Загальні принципи навчання техніці виконання елементів волейболу……...38
4.2. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху…...40
4.3. Методика навчання передачі м'яча двома руками зверху….42
4.4. Вдосконалення техніки виконання передачі……...44

РОЗДІЛ 5. МЕТОДИКА ТА ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ ПРИЙОМУ М'ЯЧА ДВОМА РУКАМИ ЗНИЗУ……...49
5.1 Техніка прийому м'яча двома руками знизу……49
5.2 Методика навчання прийому м'яча двома руками знизу……51
5.3 Методика навчання техніці виконання прийому м'яча двома руками знизу, який летить з незначною швидкістю……..51
5.4. Методика навчання техніці прийому м'яча двома руками знизу після не сильної подачі……...52
5.5. Методика навчання техніці прийому м'яча двома руками знизу з перекатом на спину……..53
5.6. Методика навчання техніці прийому м'яча двома руками знизу з опорою на руки та падінням – перекатом на груди – живіт, стегно……..54
5.7. Методика навчання техніці прийому м'яча однією рукою у падінні перекатом у сторону на стегно і спину……..55

РОЗДІЛ 6. МЕТОДИКА ТА ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ ПОДАЧІ……..……..57
6.1. Техніка виконання подачі м'яча……...57
6.2. Методика навчання виконання подачі м'яча……...60

РОЗДІЛ 7. МЕТОДИКА ТА ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ ТА БЛОКУВАННЮ……..62
7.1. Техніка виконання атакуючих ударів……...62
7.2. Методика навчання прямому нападаючому удару…….64
7.3. Техніка виконання блокування…….66
7.4 Методика навчання блокуванню……...68

РОЗДІЛ 8. НАВЧАННЯ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ……..……..70
8.1. Загальні відомості……..70
8.2. Задачі, засоби та методи тактичної підготовки:…….71

8.3. Засоби……..71
8.4. Методи…….72
8.5. Тактичні системи гри…….75
8.6. Тактичні системи захисту……..78
8.7. Методика навчання тактичним діям у нападі……..80
8.8. Тактична підготовка з урахуванням ігрових функцій……91

РОЗДІЛ 9. ІГРОВА ПІДГОТОВКА……96

РОЗДІЛ 10. СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ – ВИЩА ФОРМА ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ……...100

РОЗДІЛ 11. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО–ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ.....101

РОЗДІЛ 12. РУХЛИВІ ІГРИ НА УРОКАХ З ВОЛЕЙБОЛУ…….105

Література……116

Містерство освіти і науки України
Кременчуцький педагогічний коледж імені А.С. Макаренка

В.В. Бондаренко, А.Т. Ціпов'яз

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТАМ ТЕХНІКИ ВОЛЕЙБОЛУ

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Підписано до друку 01.02.2019 р.
Формат 84×108 $^{1}/_{16}$. Папір офсетний.
Наклад 100 прим. Ум. друк. арк. 6.97

ПП «БІТАРТ»
вул. Мазепи, 37-А,
м. Кременчук, Полтавська обл., 39600
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єктів видавничої справи ДК № 6234 від 14.06.2018 р.