

**Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка**

Світлана Будинкевич

Теорія і методика викладання волейболу

*Курс лекцій
для студентів спеціальності
«Фізичне виховання»*

Дрогобич – 2010

УДК 796. 325 (07)
ББК 75. 569
Б 90

Рекомендовано до друку вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка
(протокол № 6 від 16 06 2009 р).

Б 90 Світлана Будинкевич. Теорія і методика викладання волейболу/
С. Н. Будинкевич – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2010. – 88 с.

Посібник написано відповідно до програми навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейболу)» для підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» спеціальності «Фізична культура». Посібник містить лекційний матеріал з курсу «Волейбол», де викладено теоретичні основи та методичні рекомендації навчання волейболу.

Запропонований у посібнику матеріал може бути використаний у навчальному процесі викладачами і студентами вищих навчальних закладів освіти та вчителями фізичної культури.

ББК 75. 569

Відповідальний за випуск: Веселовський А.П. – доц. кафедри спортивних дисциплін та методики їх викладання, Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

Рецензенти:

– **Ковцун В.І.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри спортивних ігор Львівського державного університету фізичної культури;

– **Кондрацька Г.Д.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін та методики їх викладання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Редактор: Хом'як Н.В.

Зміст

| | |
|---|----|
| Зміст----- | 3 |
| Вступ ----- | 5 |
| Тема 1. Волейбол як навчальна дисципліна ----- | 6 |
| 1.1. Історія виникнення та розвитку волейболу ----- | 7 |
| 1.2. Історія вітчизняного волейболу----- | 10 |
| 1.3. Розвиток волейболу на сучасному етапі в Україні----- | 13 |
| 1.4. Техніка безпеки під час проведення занять з волейболу----- | 15 |
| Запитання для самоперевірки----- | 15 |
| Рекомендована література ----- | 15 |
| Тема 2. Техніка гри у волейболі ----- | 17 |
| 2.1. Технічні прийоми нападу----- | 17 |
| 2.2. Технічні прийоми захисту ----- | 25 |
| 2.3. Методика навчання і вдосконалення прийомів техніки гри ----- | 28 |
| Запитання для самоперевірки ----- | 29 |
| Рекомендована література ----- | 30 |
| Тема 3. Тактика гри у волейбол ----- | 31 |
| 3.1. Тактика як метод ведення гри----- | 31 |
| 3.2. Тактичні дії волейболістів у нападі----- | 31 |
| 3.3. Тактичні дії волейболістів у захисті----- | 36 |
| 3.4. Методика навчання і вдосконалення тактики у волейболі----- | 42 |
| Запитання для самоперевірки ----- | 44 |
| Рекомендована література ----- | 45 |
| Тема 4. Організація навчально-тренувального процесу з волейболу ----- | 46 |
| 4.1. Загальні основи методики навчання та вдосконалення гри----- | 46 |
| 4.2. Форми, засоби та методи організації навчального процесу----- | 47 |
| 4.3. Педагогічний контроль при проведенні занять з волейболу----- | 50 |
| Запитання для самоперевірки ----- | 51 |
| Рекомендована література ----- | 51 |
| Тема 5. Загальні поняття про фізичну підготовку і методику розвитку фізичних якостей волейболістів ----- | 52 |
| 5.1. Загальна і спеціальна фізична підготовка волейболістів----- | 52 |
| 5.2. Методика розвитку загальної і спеціальної витривалості волейболістів----- | 53 |
| 5.3. Методика розвитку швидкісно-силових якостей волейболістів----- | 54 |
| 5.4. Методика розвитку спритності, гнучкості та координаційних здібностей волейболістів----- | 56 |
| 5.5. Організація і методика проведення занять із загальної фізичної підготовки волейболістів----- | 57 |
| Запитання для самоперевірки ----- | 59 |
| Рекомендована література ----- | 59 |
| Тема 6. Організація та проведення змагань з волейболу ----- | 60 |

| | |
|---|----|
| 6.1. Види спортивних змагань----- | 60 |
| 6.2. Системи розігрування ----- | 61 |
| 6.3. Положення змагань ----- | 64 |
| 6.4. Правила гри ----- | 65 |
| Запитання для самоперевірки ----- | 71 |
| Рекомендована література ----- | 72 |
| Тема 7. Науково-дослідницька робота студентів з проблем волейболу ----- | 73 |
| 7 1. Вибір теми, визначення гіпотези----- | 73 |
| 7.2. Формування назви визначення завдань дослідження----- | 74 |
| 7.3. Методи дослідження, збір інформації ----- | 74 |
| 7.4. Опрацювання матеріалу, написання роботи та її захист----- | 75 |
| Запитання для самоперевірки ----- | 76 |
| Рекомендована література ----- | 76 |
| Тема 8. Навчальна практика ----- | 77 |
| 8.1. Індивідуальні особливості учнів різних вікових груп під час занять у волейболі ----- | 77 |
| 8.2. Особливості проведення уроку з волейболу----- | 79 |
| Запитання для самоперевірки ----- | 83 |
| Рекомендована література ----- | 84 |
| Іменний показчик----- | 85 |
| Предметний показчик----- | 86 |

Вступ

Волейбол – спортивна гра, яка сприяє зміцненню здоров'я, займає важливе місце в системі фізичного виховання. Високий рівень розвитку сучасного волейболу як виду спорту робить його одним з ефективних засобів усебічного фізичного розвитку. Велика варіативність тактичних комбінацій, емоційність боротьби, колективізм приваблюють до нього людей, різних за віком, статтю та професією. Для формування знань, умінь та навичок студентів у волейболі рекомендуємо використати навчальний матеріал, що міститься у даному посібнику.

На сьогоднішній день в Україні питання фізичної культури і спорту надзвичайно актуальні. Доцільність та ефективність рухової діяльності, як і будь-якої іншої, залежить від її реалізації та наукового обґрунтування. Важливо, зокрема, знати характер і ступінь впливу на організм тих чи інших вправ, правильно варіювати навантаження. Викладач на заняттях з волейболу має враховувати динаміку та специфіку гри, з одного боку, і забезпечення помірного навантаження – з іншого.

Посібник написано відповідно до програми навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор» (розділ «Волейбол») для підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» спеціальності «Фізична культура». Він містить лекційний матеріал з курсу «Волейбол», де викладені теоретичні основи та методичні рекомендації навчання волейболу.

Запропонований матеріал дає можливість ознайомитися з історією виникнення і розвитку волейболу за кордоном та в Україні; з основами техніки і тактики гри; методикою навчання гри; загальними поняттями про фізичну підготовку і з методикою розвитку фізичних якостей волейболістів, організацією і проведенням змагань; а також із науково-дослідницькою роботою студентів та рекомендаціями щодо навчальної практики.

Навчальний посібник, що відповідає сучасному науково-методичному і практичному рівням, розрахований насамперед на студентів вищих навчальних закладів.

Тема 1

Волейбол як навчальна дисципліна

1.1. Історія виникнення та розвитку волейболу

Упродовж свого існування волейбол, пройшовши значний шлях розвитку та становлення, став однією з наймасовіших та найулюбленіших спортивних ігор.

Офіційною датою народження волейболу прийнято вважати 1895 рік, а його першовідкривачем – Вільяма Джорджа Моргана. Восени 1895 року багато країн отримало запрошення на Олімпійські ігри, що свідчило про відродження інтересу до ігор давнини. Приблизно в цей час, як стверджують історики, в невеликому американському містечку Геліоки (штат Массачусетс, США) з'явилася нова спортивна гра.

Вільям Дж. Морган – учитель фізичної культури – підняв сітку для тенісу на висоту до двох метрів і запропонував своїм учням покидати баскетбольний м'яч через неї. На деякий час викладач залишив гравців, а коли повернувся – зауважив, що студенти захоплено продовжують гру. Існують інші версії винаходу волейболу, які не мають документального підтвердження.

У 1896 році гра була запропонована на розгляд громадськості на конференції ІМКА (Союз християнської молоді) у Спрингфілді (штат Массачусетс, США). Саме ця асоціація згодом стала активним ініціатором поширення волейболу.

Професор Альфред Хальстед запропонував назвати гру «волейбол», що в перекладі означає «м'яч, який літає».

У 1897 р. фахівці зробили короткий звіт про гру та її правила, що увійшли до офіційного довідника атлетичної ліги Асоціації молодих християн «Американський викладач фізичної культури». Згідно з цим довідником, основні положення гри у волейбол охоплювали десять пунктів:

1. Устаткування для гри.
2. Розмір майданчика – 25х50 футів (7,6х15,1 м).
3. Розмір сітки – 2х27 футів (0,61х8,2 м).
4. Висота сітки 6,5 футів (198 см).
5. М'яч – гумова камера у шкіряному або полотняному футлярі, окружність м'яча 25 – 27 дюймів (63,5 – 68,5 см), вага – 340 гр.
6. Подача. Гравець, який виконує подачу, стоїть однією ногою на лінії та вдаряє м'яч відкритою долонею. Якщо зроблено помилку при першій спробі подачі, дозволяється ще одна спроба.
7. Рахунок. Очки зараховуються тільки при власній подачі. Якщо команда, гравець якої подає, помиляється – відбувається перехід гравців по зонах.
8. Якщо м'яч під час гри потрапляє в сітку – це помилка.
9. Якщо м'яч потрапляє на лінію – це вважається помилкою.
10. Кількість гравців на майданчику не обмежена.

У 1900 р. волейбол потрапляє у країни Південної та Центральної Америки. Згодом ця гра поширюється спочатку в Канаді, потім в Індії. Водночас про волейбол стає відомо у країнах Азії. У 1905 р. гра з'являється на Кубі, у 1906 р. – у Китаї, 1908 р. – в Японії. 1909 р. публікують перші репортажі у ЗМІ про волейбол у Пуерто-Рико, у 1910 р. у волейбол уже грали в Перу і на Філіппінах, у 1912 р. він з'явився в Уругваї.

Під час Першої світової війни 1914 – 1918 рр. із військовими американськими підрозділами волейбол потрапляє у країни Європи, у 1914 р. ця гра стає відома в Англії, у 1917 р. – у Мексиці і Франції, через рік волейбол з'являється в Італії, у 1919 р. – у Чехословаччині, у 1923 р. – в африканських країнах: Єгипті, Тунісі, Марокко, у 1924 р. – в Іспанії та Югославії, а через рік – у Голландії.

У 1900 році американська фірма «Spalding» виготовила перші волейбольні м'ячі. Зараз лідерство у виробництві м'ячів для офіційних змагань з волейболу міцно утримують японська корпорація «Micasa», англійські фірми «Molten» та «Wilson».

У 1900 р. були прийняті перші офіційні правила гри, які через 12 років були переглянуті.

Офіційне становлення змагань з волейболу з визначеним регламентом і порядком проведення відбувалося на початку 20-х рр. Саме тоді започатковано неофіційні міжнародні турніри. Так, у 1913 р. були проведені перші Паназіатські ігри за участю 16 чоловічих команд, у яких були задіяні команди Китаю та Філіппін.

У другій половині 20-х років ХХ ст. виникають національні федерації з волейболу в Болгарії, СРСР, США та Японії. В цей період формуються головні технічні прийоми гри: подача, передача, атакуючий удар, блокування. На їх основі виникає тактика гри.

У 1921 р. були проведені Далекосхідні Азіатські ігри і перший національний чемпіонат Японії серед чоловіків. Пізніше, у 1922 р., відбувся перший офіційний чемпіонат з волейболу під керівництвом Асоціації молодих християн у США і Канаді. У цьому ж році у Чехословаччині пройшов перший національний чемпіонат серед чоловіків.

У 1929 р. Національний Олімпійський комітет Центральної Америки включає чоловічий волейбол до Олімпійських регіональних ігор на Кубі. У цьому ж році проводяться перші національні чемпіонати з волейболу у США і Польщі. Також були проведені перші міжнародні змагання в Європі: в Англії відбувся турнір за участю команд Польщі, США і Франції.

Згодом волейбол набув міжнародного визнання: у 1922 р. США виступили з клопотанням включити цю гру до програми VII Олімпійських ігор. Однак прохання було відхилене у зв'язку із недостатньою кількістю учасників.

У 1932 р. жіночий волейбол було включено до олімпійських регіональних ігор у Сальвадорі. Водночас у США публікується перший підручник з волейболу. Проводяться перші чемпіонати з цієї гри у СРСР. Нова тактика створюється за допомогою синтезу далекосхідного захисту та європейської атаки.

Однак до початку 30-х рр. XX ст. волейбол був в основному грою для відпочинку. До середини 30-х рр. проводиться декілька міжнародних турнірів і національні чемпіонати в багатьох країнах Східної Європи, клас гри в яких досягав високого рівня. Поступово волейбол стає високотехнічною грою змагального характеру. У багатьох країнах світу з'являються національні волейбольні асоціації, що зацікавлені в утворенні єдиного централізованого органу керування – міжнародної волейбольної організації, яка могла б керувати проведенням змагань.

У 1936 р. на конгресі міжнародної федерації з гандболу, що проводився у Стокгольмі, делегація Польщі виступила з ініціативою організувати технічний комітет з волейболу як частину федерації з гандболу. Була утворена комісія, до якої увійшли 13 країн Європи, 5 країн Америки і 4 країни Азії. Члени цієї комісії прийняли американські правила з незначними змінами: виміри проводилися в метричних пропорціях; м'яча можна було торкатися всім тілом вище пояса; після торкання м'яча при блокуванні гравцю було заборонено повторне торкання поспіль; висота сітки для жінок – 224 см; зона подачі була строго обмежена.

Подальша діяльність зі створення міжнародної федерації з волейболу тривала з 1936 р. на Олімпійських іграх у Берліні, однак незабаром почалася Друга світова війна, і хоча це значно ускладнило роботу в напрямку розвитку, проте вона не була перервана.

Із 18 до 20 квітня 1947 р. у Парижі проводиться перший конгрес із волейболу за участю 14 країн (Бельгія, Бразилія, Угорщина, Голландія, Єгипет, Італія, Польща, Португалія, Румунія, США, Уругвай, Франція, Чехословаччина та Югославія), на якому була створена міжнародна федерація волейболу – Federation Internationally de Volleyball (FIVB – ФІВБ), що значно підвищило міжнародний авторитет гри. Першим президентом ФІВБ був обраний Поль Лібо з Франції. Пізніше для керівництва волейболом у різних частинах світу і для представництва ФІВБ на місцях були створені зональні конфедерації: Азіатська (1960), Європейська (1963), Африки і Малайзійської Республіки (1965), Північної, Центральної Америки та Карибського моря (1966).

Завданням ФІВБ є об'єднання національних федерацій, що керують волейболом у своїх країнах; створення національних організацій; сприяння розвитку волейболу у світі; зміцнення дружніх зв'язків між спортсменами та офіційними особами різних країн; проведення офіційних змагань і першостей на засадах солідарності і взаємної допомоги; удосконалення гри у волейбол.

Технічними органами ФІВБ є постійні комісії, що обираються на 4 роки: організаційно-спортивна, арбітражна, з правил гри.

У перші роки свого існування ФІВБ визначає загальні правила гри шляхом комбінування тих із них, що діють у США та Європі. Водночас розпочинається нова ера силового волейболу. Зі створенням ФІВБ регулярно проводяться офіційні першості світу і континентів.

У 1948 р. відбувся перший Європейський чемпіонат серед чоловіків у Римі, в якому брало участь 6 команд. Чехословаччина завоювала перший міжнародний титул.

Велику роль у розвитку популярності волейболу у всьому світі відіграв турнір Доброї Волі американських команд у Європі.

У 1949 році у Празі відбувся перший чемпіонат Європи серед жінок, та перший чемпіонат світу серед чоловіків. Перемогу здобула і жіноча і чоловічі збірні СРСР.

Після чемпіонатів у Празі відбувся другий Конгрес ФІВБ, на якому були прийняті нові міжнародні правила гри й оголошено, що членство ФІВБ отримали 21 національна федерація.

До кінця 50-х рр. популярність гри в усьому світі стає очевидною, і ФІВБ веде переговори з Міжнародним Олімпійським Комітетом щодо включення волейболу до програми Олімпійських ігор.

У 1952 р. у Москві на стадіоні «Динамо» проводиться Чемпіонат Світу, перший для жінок і другий для чоловіків, у якому беруть участь 11 національних команд. Після закінчення чемпіонату було відзначено, що рівень гри помітно підвищився. Збірні команди СРСР здобувають обидва титули.

У 1955 р. волейбол уперше з'являється у програмі Панамериканських ігор у Мехіко. Золоті медалі в жінок виграє збірна Мексики, а в чоловіків – збірна США.

ФІВБ продовжує кампанію щодо включення волейболу до програми Олімпійських ігор. У 1957 р. з нагоди 53-ї сесії МОК, що відбулася в Софії, проводиться показовий міжнародний турнір, покликаний продемонструвати переваги волейболу як видовищного виду спорту.

У 1962 р. МОК визнає волейбол як олімпійський вид спорту серед жіночих команд. У цей час у багатьох країнах проводилися національні чемпіонати. Реакцією на це з боку ФІВБ була організація у 1963 р. першого розіграшу Кубка Європейських чемпіонів для клубних команд, а у 1965 р. у Польщі організується перший Кубок Світу для збірних чоловічих команд. Водночас започатковуються нові міжнародні змагання.

Олімпійське визнання волейбол набув у 1957 р., але до програми ігор був уперше включений лише на XVIII Олімпіаді 1964 р. у Токіо. Тоді в японську столицю приїхало шість жіночих і десять чоловічих команд. Першими олімпійськими чемпіонами стали збірні СРСР (чоловіки) та Японії (жінки). Перевага потужного нападу над захистом була очевидною, тому міжнародна федерація дещо модернізувала правила волейболу.

Гравцям команди, що обороняються, було дозволено при блокуванні переносити руки на бік суперника і вдруге торкатися м'яча після блокування. Нововведення зрівняли можливості атаки і захисту. Волейбол став більш швидкісним та емоційним.

У 1973 р. в Уругваї проходить перший Кубок Світу для національних жіночих збірних; у 1975 р. – перший чемпіонат Азії в Австралії та перший чемпіонат Африки серед жінок у Дакарі. У 1977 р. у Бразилії проводиться перший чемпіонат Світу серед молоді, чемпіонами якого стають юнаки з СРСР та дівчата з Кореї.

У 1970 р. у ФІВБ охоплювала 108 національних федерацій з усіх континентів. Волейбол розвивається, вдосконалюється і видозмінюється.

Із середини 60-х рр. XX ст. міні-волейбол стає надзвичайно популярним у багатьох країнах світу.

У міжнародний календар ФІВБ включені, крім олімпійських турнірів, першості світу для жіночих і чоловічих команд, першості Європи для дорослих і молодіжних команд, змагання на Кубок Європи для клубів – чемпіонів країн – і Кубок володарів кубків. Започатковано багато нових великих турнірів: кубок Японії, кубок ФІВБ, кубок Самарканду, Меморіали Савіна і Чініліна.

Напередодні Олімпійських ігор-88 у Сеулі відбувся 21-й конгрес ФІВБ, на якому були прийняті зміни в регламенті вирішальної п'ятої партії: тепер вона повинна гратися за системою «тайм-брейк». Рубен Акоста переобраний на новий термін президентства. Склад ФІВБ – 175 національних федерацій, а з 1999 р. – 211 федерацій. Організовано нові змагання: Кубок Світу серед молоді, Кубок Світу серед клубних команд. На Олімпіаді вперше використовується статистика команд і гравців із метою визначення кращого гравця за кожним аспектом гри. У 1990 р. почав розіграватися міжнародний турнір «Світова Ліга» за участю найсильніших чоловічих збірних команд з усього світу.

Пляжний волейбол започаткований, ще в далекі тридцять роки став відомий та популярний на усіх континентах, свідченням цього є той факт, що з 1993 року він був визнаний МОК олімпійським видом спорту. І вже у 1996 році був включений в програму Олімпійських ігор.

У 90-і рр. з ініціативи Рубена Акости зроблено численні зміни у правилах гри, спрямовані на підвищення видовищності змагань.

На Олімпіаді у Сіднеї у волейболі відбулися значні зміни за останні десятиліття розвитку – введена позиція гравця «ліберо», з 2009 – два гравці; кожна команда зможе заробляти очко не тільки на своїй подачі, а й на подачі суперника; змінився формат партії (кожна партія грається до 25 очок з мінімальною перевагою у 2 очка, крім 5-ої вирішальної партії (до 15 очок з перевагою у 2 очка, рахунок ведеться за системою «тайм-брейк»), попередньо гра тривала до 15 очок, зарахування велося лише за умови своєї подачі. Відбулися деякі зміни у грі з м'ячем (дозволено при першому командному торканні послідовне торкання м'яча під час однієї дії, а також торкання м'яча будь-якою частиною тіла); у грі біля сітки (торкання сітки не вважається помилкою, крім випадків, коли гравець торкається верхнього краю сітки під час ігрової дії з м'ячем); обмежено час для виконання подачі – 8 секунд; відбулися зміни у шкалі покарань. У даний час Міжнародна федерація волейболу продовжує пошук шляхів підвищення видовищності та динамізму волейбольних змагань.

1.2. Історія вітчизняного волейболу

У СРСР, у складі якого перебувала Україна, волейбол почав широко розвиватися у 1920 – 1921 рр. у районах Середньої Волги (Казань, Нижній Новгород). Потім він з'явився на Далекому Сході – у Хабаровську і Владивостоці, а у 1925 році – в Україні. У Москві перші волейбольні

майданчики виникали у дворах театрів – Мейєрхольда, Камерного, Революції, Вахтангова.

28 липня 1923 року в Москві відбувся перший офіційний матч, у якому зустрілися команди Вищих художніх театральних майстерень і Державного технікуму кінематографії. Першопрохідниками нового виду спорту стали майстри мистецтв, народні артисти СРСР М. Боголюбов, Б. Щукін, знамениті художники Г. Ніський і Я. Ромас, хорошими гравцями були знамениті актори А. Кторов і Р. Зелена. З цієї зустрічі і розпочалася історія нашого волейболу. Однак існує версія, що волейбол уперше з'явився в організаціях, очолюваних головою військово-революційного комітету Петроградської Ради Н. Подвойським, і що саме у «Всеобучі», а також у середовищі будівельників Червоного Стадіону й у піонерів народилися перші волейбольні команди.

У січні 1925 року Московська Рада фізкультури розробила і затвердила перші офіційні правила змагань з волейболу. Відповідно до цих правил, з 1927 року регулярно проводяться першості Москви.

Важливою подією в розвитку волейболу в нашій країні став чемпіонат, розіграний під час першої Всесоюзної Спартакіади 1928 року в Москві, в якому брали участь чоловічі і жіночі команди Москви, України, Північного Кавказу, Закавказзя, Далекого Сходу. У тому ж році в Москві була створена постійна суддівська колегія.

Перший методичний посібник із волейболу – «Волейбол і кулачний бій» – було видано у 1926 р. У 1927 р. виходить посібник М. Черкасова «Волейбол, городки і кеглі».

Першими заслуженими майстрами спорту СРСР з волейболу стали Валентина Осколкова (1942 р.) та Анатолій Чінілін (1944 р.), яким були присвоєні перші звання «Заслужений тренер СРСР» (1956 р.).

Навесні 1932 року при Всесоюзній раді фізичної культури СРСР була створена секція волейболу. А вже через рік регулярно проводяться першості Радянського Союзу. Ставши лідерами вітчизняного волейболу, спортсмени Москви представляли його на міжнародній арені. Їх суперниками у 1935 році були афганські спортсмени, радянські волейболісти одержали переконливу перемогу. В роки Великої Вітчизняної війни волейбол продовжували культивувати у військових частинах. З 1945 року відновлюються першості СРСР, рік від року вдосконалюється техніка і тактика волейболу.

Рік 1947-ий ознаменувався виходом наших волейболістів на міжнародну арену. На першому Всесвітньому фестивалі молоді у Празі був проведений турнір з волейболу, в якому перемогли радянські волейболісти.

У 1948 році Всесоюзна секція волейболу вступила у члени Міжнародної федерації волейболу (наші правила гри стали основою міжнародних), а у 1949 році збірна СРСР вперше прийняла участь в офіційних міжнародних змаганнях.

Волейболістки збірної СРСР дебютували на чемпіонаті Європи у Празі і відразу ж завоювали титул найсильніших. І першими олімпійськими чемпіонами на Олімпіаді 1964 року в Токіо також стала наша чоловіча збірна. Перемогла вона і на Олімпіадах у Мехіко в 1968 р., і в Москві у 1980 р.

Жіноча збірна чотири рази поспіль (1968, 1972, 1980 і 1988 рр.) завойовувала титул олімпійських чемпіонів.

На чотирьох Олімпіадах поспіль (із 1964 р.) виступала Інна Рискаль. У неї 4 олімпійські медалі – 2 золоті і 2 срібні. У В'ячеслава Зайцева 4 медалі чемпіонатів світу, також 2 золоті і 2 срібні. По 6 золотих медалей чемпіонатів Європи у В'ячеслава Зайцева та Олександра Савіна.

Подальший еволюційний розвиток волейболу був спрямований на збільшення його темпу, швидкості й універсалізації. Збільшувалася кількість атакуючих гравців у командах. Їх стало 4, згодом – 5. У цей період і «зійшла зірка» волейболістів України. На IV Спартакіаді Народів СРСР у Москві (12 – 22 червня 1967 р.) команда України була першою, хоча напередодні фахівці віддавали перевагу збірним Москви, Росії, Ленінграду й Казахстану.

Тому на основі клубів України було сформовано збірну СРСР, яка виступила на XIX Олімпійських іграх у Мехіко і принесла «золоті плоди». Основу команди склали харків'яни Юрій Поярков і Василіус Матушеवास, Станіслав Люгайло (Донецьк), одесити Євген Лапинський, Віктор Михальчук, Едуард Сибіряков, Георгій МанзOLEВСЬКИЙ, луганчанин Володимир Беляєв, киянин Борис Терещук і Володимир Іванов (м. Коростень). Їм допомагали Валерій Кравченко й Олег Антропов (обидва з Алма-Ати), а також Іван Бугаєнков (Рига), котрі виходили переважно на заміну.

У вирішальному поєдинку команда СРСР перемогла команду Японії з рахунком 3:1, що і забезпечило нашій команді золоті медалі.

Вихованці української школи волейболу, виступаючи у лавах олімпійських збірних Радянського Союзу, з шести Олімпійських ігор привезли вагомий «врожай» нагород – 25 : із них 15 золотих, 8 срібних та 2 бронзові.

Українські лауреати Олімпійських ігор:

– ТОКІО-64: Юрій Венгеровський, Юрій Поярков (обидва з Харкова), Едуард Сибіряков (Одеса), Станіслав Люгайло (Донецьк) – золото; Людмила Гур'єва, Валентина Мишак (обидві з Одеси) – срібло;

– МЕХІКО-68: Володимир Беляєв (Ворошиловград), Володимир Іванов (Київ), Євген Лапинський (Одеса), Василіус Матушеवास (Харків), Віктор Михальчук (Одеса), Юрій Поярков (Харків), Борис Терещук (Київ) – золото;

– МЮНХЕН-72: Євген Лапинський (Одеса), Юрій Поярков (Харків) – бронза;

– МОНРЕАЛЬ-76: Олег Молибога (Дніпропетровськ), Ольга Козакова (Одеса), Лілія Осадча, Анна Ростова (обидві – Київ), Любов Рудовська (Одеса) – срібло;

– МОСКВА-80: Валерій Кривов, Федір Лащонов (обидва з Ворошиловграда), Олег Молибога (Дніпропетровськ), Юрій Панченко (Київ) – золото;

– СЕУЛ-88: Ольга Шкурнова (Одеса) – золото; Олександр Сорокалет (Одеса) – срібло.

Українські лауреати Світових чемпіонатів:

– ЗОЛОТО: 1949 р. – Прага: Михайло Піменов (Київ); 1952 р. – Москва: Михайло Піменов (Київ); 1960 р. – Ріо-де-Жанейро: Георгій МондзOLEВСЬКИЙ

(Одеса), Юрій Поярков (Харків); 1962 р. – Москва: Юрій Венгеровський (Харків), Георгій Мондзолевський (Одеса), Юрій Поярков (Харків), Едуард Сибіряков (Одеса); 1978 р. – Рим: Валерій Кривов, Федір Лащонов (Ворошиловград), Олег Молибога (Дніпропетровськ); 1982 р. – Буенос-Айрес: Олег Молибога (Дніпропетровськ), Олександр Сорокалет (Одеса); 1990 р. – Пекін: Ірина Горбатюк (Дніпропетровськ).

– СРІБЛО: 1962 р. – Москва: Ніна Задорожна (Одеса), Валентина Мишак (Одеса); 1974 р. – Гвадалахара (Мексика): Наталія Горбенко (Ворошиловград), Лілія Осадча (Київ); 1986 р. – Париж: Олександр Сорокалет (Одеса).

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

1.3. Розвиток волейболу на сучасному етапі в Україні

Український волейбол зазнав багато змін та продовжує виборювати визнання на міжнародній арені. Збірні команди України всіх рівнів беруть участь в усіх офіційних змаганнях, що проводилися Міжнародною Федерацією волейболу та Європейською Конфедерацією волейболу.

Національна жіноча збірна команда посіла IV місце у фіналі Чемпіонату Європи 2001 р. Національна чоловіча збірна, взявши участь у змаганнях Чемпіонату Європи 2001 р. та 2003 р., не потрапила до фіналу. У європейському олімпійському перекваліфікаційному турнірі чоловіча збірна вибула зі змагань на стадії півфіналу. Юніорська жіноча збірна України виборола срібні медалі на Чемпіонаті Європи 2002 р. та VI місце на Чемпіонаті Світу 2003 р.

За цей період значно зріс рівень виступів клубних команд у Європейських Кубках: харківський «Локомотив», багаторазовий чемпіон та володар Кубка України серед чоловічих команд, триразовий фіналіст Європейського Кубка Топ-команд, посів IV місце у 2002 р, II – у 2003 р. та виборов цей почесний європейський трофей у 2004 р. Завдяки такому високому результату команда «Локомотив» брала участь у Європейській Лізі Чемпіонів. Жіноча команда «Дженестра» м. Одеса посіла III місце в Європейському Кубку Топ-команд у 2001 р. та IV місце – у 2003 р.

З метою відродження багаторічних традицій волейболу серед студентства у 2000 р. було проведено перші змагання серед студентів вищих навчальних закладів III та IV рівнів акредитації, які стали першим кроком до утворення студентської ліги України (аматорська ліга, в якій беруть участь представники колективів державних та комерційних підприємств і компаній). Створення цих ліг надало можливість частині команд, що не брали участі у професійному чемпіонаті, знайти своє гідне місце в українському волейболі.

У грудні 2001 р. Федерація волейболу України підписала угоду про співпрацю з Міністерством освіти і науки України, в рамках якої було

проведено Кубок України серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів за участю понад 3000 дітей із 24 регіонів України. У 2003 р. укладено угоду про співробітництво між Федерацією волейболу України та Міжнародним дитячим центром «Артек», згідно з якою засновано щорічний Кубок ФВУ за участю дитячих колективів МДЦ «Артек». Асоціація дитячого волейболу після проведеної першості України серед юнаків та дівчат у 2001 р. започаткувала змагання дитячої ліги, яка сьогодні об'єднує 53 команди з різних регіонів України. З метою поліпшення розвитку дитячого волейболу в Україні у 2003 р. дитячо-юнацьку комісію було реорганізовано в Асоціацію дитячого волейболу України (АДВУ).

Завдяки співпраці Комісії по зв'язках із засобами масової інформації поліпшилося інформаційне висвітлення волейбольних подій у вітчизняних ЗМІ. Засновано та налагоджено регулярний вихід всеукраїнського тижневика «Волейбол», який можна передплатити через поштові відділення та придбати у вільному продажу.

Асоціація ветеранів волейболу України налічує у своїх рядах понад 2500 осіб. Географія ветеранського волейболу розширюється щороку: понад 65 команд є членами АВВУ. Щороку проводяться Чемпіонат та Кубок України серед команд-ветеранів, меморіали, Кубок президента та інші турніри. Чоловічі команди ветеранів у вікових категоріях 60 та 55 років є срібними та бронзовими призерами Всесвітніх ігор майстрів, у категоріях 40 та 65 років – чемпіонами Європи 2002 р., чоловіки у категоріях 50 та 65 років і жінки у категорії 50 років – чемпіонами світу, а чоловіки у категорії 45 років – срібними призерами чемпіонату світу 2004 р.

З метою налагодження більш тісної співпраці між національними федераціями з ініціативи Федерацій волейболу Азербайджану, Білорусі, Естонії, Латвії, Литви, Польщі, Росії та України засновано Східноєвропейську Зональну Асоціацію волейболу (СЄЗАВ). Досвід роботи вже існуючих зональних Асоціацій (Балканської, що об'єднує Федерації волейболу Греції, Сербії та Чорногорії, Болгарії, Румунії, Туреччини, Албанії, Македонії, Молдавії, Середньоєвропейської [Австрія, Хорватія, Чехія, Німеччина, Угорщина, Словаччина, Словенія, Швейцарія] та Північноєвропейської [Фінляндія, Данія, Норвегія, Швеція, Ісландія]), що офіційно належать до складу ЄКВ, підтверджує ефективність співробітництва між федераціями з метою кращої координації спільних дій у європейській волейбольній сім'ї.

Федерація волейболу України є повноправним членом Європейської Конфедерації волейболу (ЄКВ) та Міжнародної Федерації волейболу (ФІВБ), має тісні контакти з керівними органами ФІВБ та ЄКВ і практично з усіма національними федераціями Європи та інших континентів.

Володар Кубка України серед чоловічих команд: 1992/1993 рр. – «Локомотив» (Київ); 1993/1994 рр. – «Шахтар» (Донецьк); 1994/1995 рр. – змагання не проводилися; 1995/1996 рр. – «Дорожник-СКА» (Одеса); 1996/1997 рр. – «Азот» (Черкаси); 1997/1998 рр. – «Азот» (Черкаси); 1998/1999 рр. – «Юридична Академія» (Харків); 1999/2000 рр. – «Азот» (Черкаси); 2000/2001 рр. – «Азот» (Черкаси); 2001/2002 рр. – «Локомотив»

(Харків); 2002/2003 рр. – «Локомотив» (Харків); 2003/2004 рр. – «Юридична Академія» (Харків); 2004/2005 рр. – «Локомотив» (Харків); 2005/2006 рр. – «Маркохім» (Маріуполь); 2006/2007 рр. – «Локомотив» (Харків); 2007/2008 рр. – «Локомотив» (Харків); 2008/2009 рр. – «Локомотив» (Київ).

Володар Кубка України серед жіночих команд: 1992/1993 рр. – «Орбіта» (Запоріжжя); 1993/1994 рр. – «Галичанка» (Тернопіль); 1994/1995 рр. – змагання не проводилися; 1995/1996 рр. – «Керкінітіда» (Євпаторія); 1996/1997 рр. – «Хімволокно-Спорттек» (Черкаси); 1997/1998 рр. – «Хімволокно-Тривертон» (Черкаси); 1998/1999 рр. – «Хімволокно-Круг» (Черкаси); 1999/2000 рр. – «Хімволокно-Круг» (Черкаси); 2000/2001 рр. – «Динамо-Дженестра» (Одеса); 2001/2002 рр. – «Динамо-Дженестра» (Одеса); 2002/2003 рр. – «Динамо-Дженестра» (Одеса); 2003/2004 рр. – «Галичанка-Галекспорт» (Тернопіль); 2004/2005 рр. – «Круг» (Черкаси); 2005/2006 рр. – «Круг» (Черкаси); 2006/2007 рр. – «Круг» (Черкаси); 2007/2008 рр. – «Круг» (Черкаси); 2008/2009 рр. – «Сєверодончанка» (Сєверодонецьк).

1.4. Техніка безпеки під час проведення занять з волейболу

На заняттях студенти (учні) повинні дотримуватися техніки безпеки. Усі вправи повинні виконуватися лише за командою або з розпорядження вчителя. Не можна виконувати складних та нових вправ без викладача. Вправи, які можуть призвести до травм (падіння, переكاتи, застосування гімнастичних та інших складних вправ), потрібно виконувати зі страхуванням учителя. Займатися можна тільки у спортивному одязі та взутті. Заборонено займатися під час хвороби або поганого самопочуття. Слід користуватися лише справним інвентарем та обладнанням. Кидки, подачі та метання необхідно виконувати за командою, в одному напрямку. Під час ігор треба дотримуватися правил, уникати сутичок, не допускати силових прийомів. На кожному уроці потрібно виконувати спеціальні вправи з метою розігрівання м'язів, суглобів, зв'язок. Необхідно вчасно збирати та прибирати інвентар, утримувати місця занять у належному стані. На заняттях з волейболу не перевищуються межі оптимальних зусиль і виключається перевтома.

Запитання для самоперевірки

1. У якому році, де та хто винайшов волейбол?
2. Коли саме була утворена міжнародна федерація з волейболу?
3. Включення волейболу до програми Олімпійських ігор.
4. Здобутки українських клубів у складі СРСР.
5. Причини, які зумовили розвиток силового волейболу.
6. Охарактеризуйте розвиток волейболу в Україні на сучасному етапі розвитку.
7. Чим була зумовлена еволюція правил гри?
8. Охарактеризуйте розвиток волейболу в Україні.
9. Техніка безпеки під час проведення занять з волейболу.

Рекомендована література

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак : Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II – IV рівнів акредитації, 2-е вид., перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський : Абетка – НОВА , 2001. – 384 с .
2. Булдакова Л. Шесть в защите – шесть в нападении : Волейбол на Олимпиадах / Л. Булдакова, Л. Никитин – М. : Сов. Россия, 1979. – С. 3 – 8.
3. Николаенко И. Г. Методические рекомендации по физическому воспитанию/ И. Г. Николаенко, С. А. Полиевский, В. И. Кожин, В. А. Переверзев, А. А. Михеев. – М. : Высш. школа, 1981. – С. 45 – 47.
4. Офіційні волейбольні правила. Нове видання. – К. : Федерація волейболу 2009 – 2012 рр. – 53 с.

Тема 2

Техніка гри у волейбол

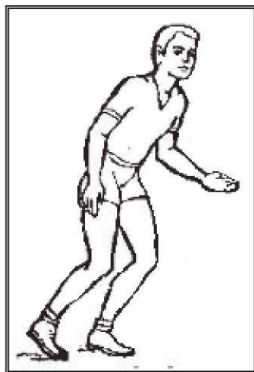
2.1. Технічні прийоми нападу

Основним завданням технічної підготовки є оволодіння прийомами гри й удосконалення їх для досягнення високих результатів у різних ігрових умовах. Спортивну техніку розглядають як систему рухів, спрямовану на розв'язання певних завдань. Ефективна техніка у волейболі характеризується координованістю рухів, їх стійкістю та економічністю.

Виконання прийому, яке залишається сталим і характеризується раціональною основою виконання, притаманною багатьом виконавцям, називають «стандартною технікою». Стандартна техніка не виключає можливості індивідуальних відхилень у деяких елементах виконання – зрозуміло, в межах, які не спотворюють дію.

Стійка – це оптимальне положення тіла (мал.1), зручне для здійснення переміщення і переходу у вихідне положення для виконання технічного прийому.

Існує два види стійок: висока стійка для гравців передньої лінії; стійка для прийому атакуючих ударів і страховки (гравці задньої лінії).



Мал. 1. Стійка волейболіста

Для виконання ігрової стійки тулуб нахилений трохи вперед, ноги нарізно, злегка зігнуті у колінних суглобах, руки зігнуті в ліктьових суглобах на рівні пояса. Стійка гравців задньої лінії ноги зігнуті колінних суглобах і перебувають у так званій динамічній стійці. Переміщення у волейболі залежить від характеру виконання попередніх дій. Волейболістові доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, бігом, падінням та перекатом у різних їх поєднаннях. Усі види переміщень волейболістів плавні та м'які, оскільки здійснюються завдяки неповному випрямленню ніг у колінах та відсутності махів руками.

Орієнтовні вправи для вивчення стійки у волейболі:

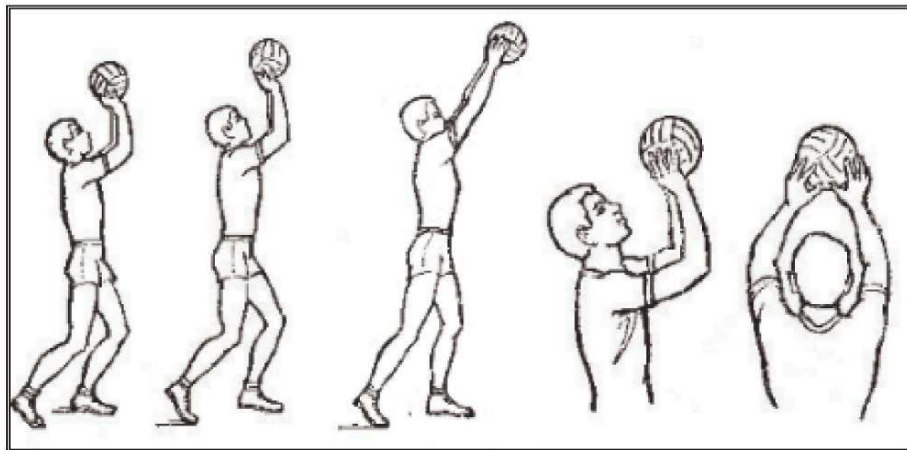
1) переміщення приставним кроком у стійці в різних напрямках; 2) у стійці, перехресним кроком в різних напрямках, подвійний крок уперед – назад; 3) біг, по сигналу, зупинка, прийнявши стійку, стрибок уверх поштовхом двох ніг; 4) переміщення у стійці за периметром майданчика обличчям до сітки; 5) ривок із лицьової лінії до лінії атаки, зупинка, стрибок уверх,

переміщення до лицьової лінії спиною, прийняти ігрову стійку – повторити серію кілька разів; 6) переміщення в передній зоні приставним (перехресним, обличчям, спиною) кроком, торкаючись центральної лінії та лінії атаки; 7) підкидання м'яча в різні сторони та відстань від себе, переміщення під м'яч, який ловлять у стійці тощо.

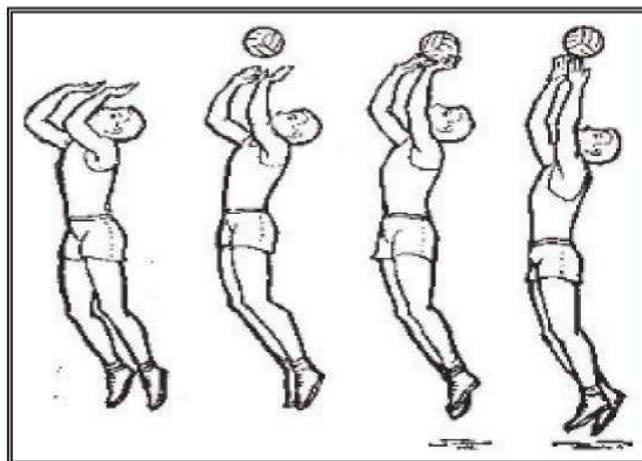
Розрізняють передачі згори та знизу, їх виконують двома та однією рукою. Основою для правильного виконання передачі є своєчасне переміщення до м'яча.

Передача м'яча двома руками згори виконується з основної стійки – ноги зігнуті в колінах, одна нога попереду, тулуб майже у вертикальному положенні (мал. 2), руки зігнуті в ліктях, кисті на рівні обличчя й трохи відведені назад, пальці рівномірно розставлені й напружені, утворюють форму овалу. Передачу виконують погодженим розгинанням ніг, тулуба й рук, м'ячу надається поступальний рух угору – вперед кінцівками пальців. За напрямком передачі можна виконати вперед, над собою, назад (за голову) і у сторони.

Передачі бувають короткі (у межах однієї зони), середні (з однієї зони в іншу) і довгі (на відстань понад 5 м). Передачі розподіляють на низькі (заввишки до 1 м), середні (до 2 м) і високі (понад 2 м). Виконання високих та довгих передач характеризується активною роботою ніг.



Мал. 2. Передача м'яча двома руками згори



Мал. 3. Передача у стрибку

Передача двома руками згори у стрибку (мал. 3) – після переміщення під м'яч гравець стрибає вгору і піднімає зігнуті руки над головою. Передача виконується в найвищій точці стрибку завдяки випрямленню рук.

Передача у стрибку з імітацією атакуючого удару називається «відкидкою». В окремих випадках передачу згори виконують однією рукою.

Техніку передач починають вивчати з вихідного положення. Гравець приймає стійку і перебуває в положенні зручному (динамічна стійка) до переміщення в будь-яку сторону.

Спочатку доцільно виконувати передачі на середню відстань із середньою траєкторією польоту м'яча, поступово відстань і траєкторію польоту м'яча збільшують. У волейболі будь-яке торкання м'яча виконують швидко і одночасно двома руками, тобто уникаючи затримки або подвійного торкання м'яча.

Підготовчі і спеціальні вправи, що використовуються для навчання передачі м'яча, можуть бути індивідуальні, парні та групові.

Орієнтовні вправи для вивчення передачі

Підготовчі вправи: ведення м'яча двома руками в майданчик; підняти м'яч з підлоги хватом пальців; кинути та підняти м'яча над головою (в парах накинути партнерові); підкинути та підняти м'яча у вихідному положенні – для передачі м'яча двома руками згори.

1. Прийняти основну стійку, імітувати передачу. Звернути увагу на послідовність рухів. Імітацію передачі виконують після переміщення, а потім вивчають правильне положення кистей рук. 2. Зі стійки, яка передуює передачі, кидки м'яча партнерові. 3. Підкидання м'яча над собою і передача його партнерові. 4. Виконання передачі після накинутого партнером м'яча (спочатку точно гравцеві, потім перед ним і у сторони від нього). 5. Зустрічна передача м'яча в парах (відстань змінюється). 6. Один із партнерів вдаряє м'яч у підлогу, інший переміщається до нього і виконує передачу м'яча над собою (або партнерові.) 7. Виконання передачі м'яча у стіну (слідкувати за траєкторією та силою). 8. Передачі м'яча в зустрічних колонах, після передачі гравець займає місце в кінці протилежної або своєї колони.

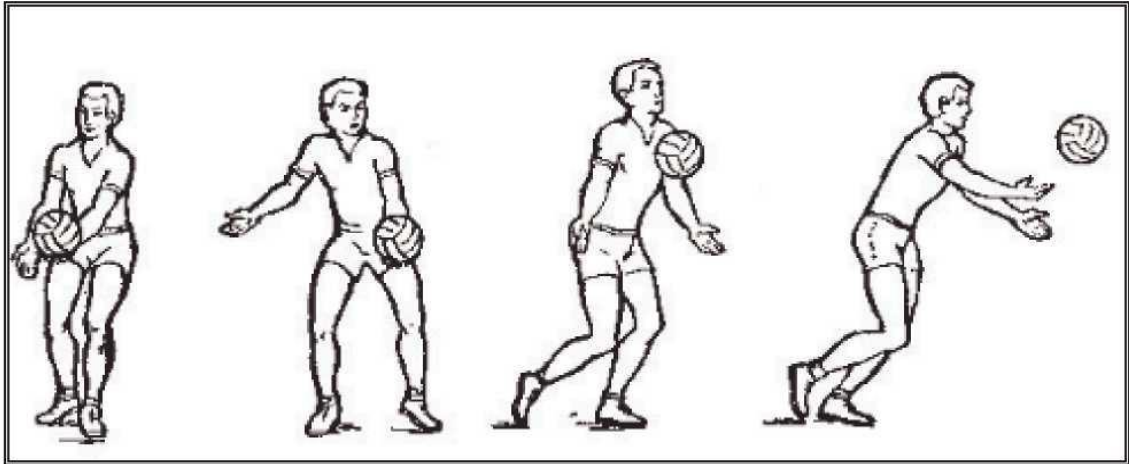
Основні помилки при виконанні передачі

1. Передачу виконують на прямих ногах. 2. Присідання в момент торкання кистями м'яча, що вимагає надмірного зусилля рук при передачі. 3. Передачу виконують від грудей або живота – низьке положення рук. 4. М'яч торкається долонь – пальці розслаблені. 5. М'яч проходить між руками – кисті широко розведені. 6. Передачу виконують збоку або із-за голови – неправильний вихід під м'яч. 7. М'яч передається дуже напруженими пальцями.

Подачі – це способи введення м'яча у гру. У сучасному волейболі подачу використовують як ефективний засіб атаки, за допомогою якого суперникові ускладнюють підготовку тактичних комбінацій у нападі. Подачі бувають: нижні пряма й бокова, верхні пряма й бокова. Подачі виконуються відповідно до правил гри: волейболіст, що подає, стає за майданчиком на місце подачі, підкидає м'яч і ударом руки спрямовує його на бік суперника. Щоб виконати

подачу будь-яким способом, необхідно: прийняти вихідне положення перед подачею, точно і невисоко підкинути (випустити) м'яч, правильно виконати удар, продовжити рух рукою в напрямку подачі.

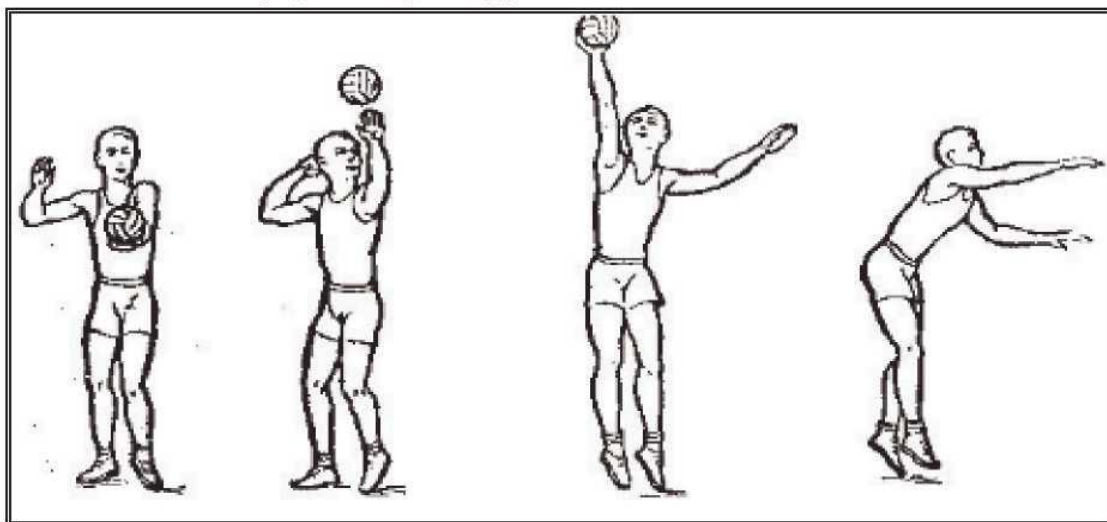
Розрізняють подачі силові, націлені і планеруючі. Точне виконання подачі значно ускладнює суперникові прийом м'яча. Варіативність застосування подач підвищує ефективність атаки завдяки швидкості м'яча, що летить (силова подача), точності (націлена подача), зміні траєкторії польоту (планеруючі подача).



Мал. 4. Нижня пряма подача

Нижня пряма подача (мал. 4). Для її виконання гравець стає на місце подачі у вихідному положенні, ноги ледь зігнуті в колінах, ліва трохи попереду, тулуб ледь нахилений уперед. М'яч на долоні лівої руки (для гравця, який подає правою рукою), зігнутої в ліктьовому суглобі, напроти руки, що виконує удар. Правою рукою виконують замах назад, масу тіла переносять на праву ногу, водночас підкидають м'яча вертикально вгору на 0,4 – 0,6 м. Випрямляючи праву ногу, виконують мах правою рукою вниз-уперед і б'ють по м'ячу знизу-ззаду, спрямовуючи його вперед-угору. Удар виконують на рівні поясу напруженою долонею (кулаком). Нижня пряма подача виконується з місця без попереднього розбігу. Команди вищих спортивних розрядів її майже не застосовують. На сучасному рівні розвитку гри вона малоефективна.

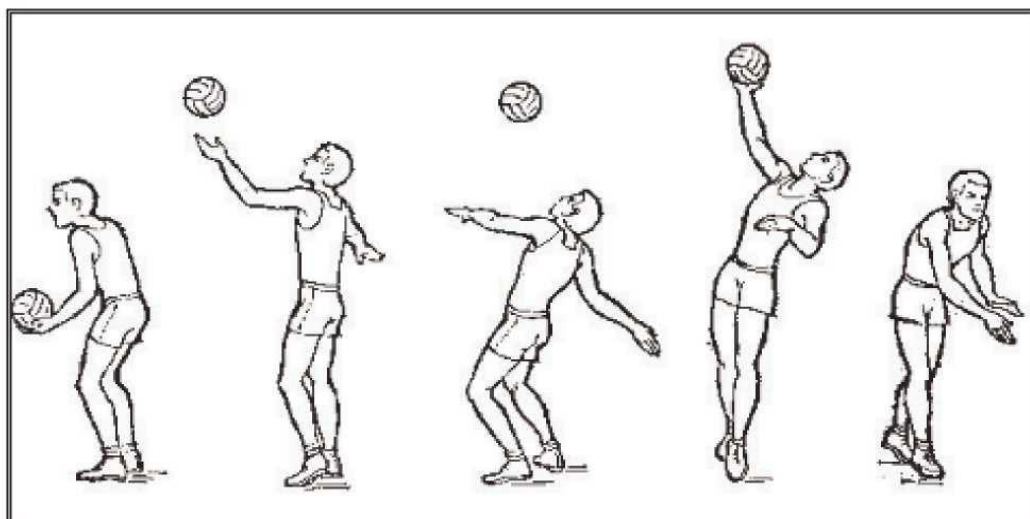
Верхня пряма подача (мал. 5). Для її виконання гравець стає обличчям до сітки. Одна нога ставиться на півкроку вперед. М'яча підкидають лівою рукою вгору перед собою на висоту до 1,5 м, правою рукою замахуються вгору назад, масу тіла переносять на праву ногу, яку згинають у колінному суглобі, тулуб прогинають. Ударний рух починають сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулуба вліво й перенесенням маси тіла на ліву ногу. Удар виконують майже водночас із рухами ніг і тулуба. Права рука випрямляється й виконує удар по м'ячу (кисть руки ледь напружена або пальці міцно стиснуті). Для подачі характерний супроводжувальний рух.



Мал. 5. Верхня пряма подача

Націлена подача за структурою подібна до описаної. Вона відрізняється від верхньої прямої подачі меншими параметрами окремих рухів волейболіста. Так, переміщення маси тіла незначні, замах короткий, м'яч підкидається вище голови на 0,4 – 0,6 м, уривчастий ударний рух правою рукою за амплітудою незначний, удар виконується по задній частині м'яча. Супроводжувальні рухи мінімальні.

Верхня бокова подача (мал.6). Для її виконання гравець займає вихідне положення: ледь зігнуті ноги на ширині плечей, ліва трохи попереду, м'яч у лівій руці на рівні поясу. Підкидаючи м'яча вгору (до 1,5 м) над лівим плечем, гравець згинає ноги в колінах, робить замах правою рукою, масу тіла переносить на праву ногу, тулуб нахилиє вправо, плечі розвертає вправо. Ударний рух починають розгинанням ніг і випрямленням тулубу, права рука рухається дугою вгору, при цьому передпліччя і кисть дещо відстають, ноги випрямляються, тулуб повертається вліво, маса тіла переноситься на ліву ногу. Удар по м'ячу виконують у найвищій точці розкритою долонею випрямленої руки. Після удару гравець робить крок правою ногою вперед і повертається обличчям до сітки. В момент удару площина долоні має бути перпендикулярною до напрямку польоту м'яча.



Мал. 6. Верхня бокова подача

Верхню бокову подачу можна виконувати з розбігу. При цьому після розбігу приймають положення замаху, м'яч підкидають на останньому кроці перед замахом

Для виконання подачі «свічка» гравець стає правим боком до сітки, ноги нарізно, м'яч у лівій руці на рівні поясу. Підкидаючи м'яча вгору на 0,4 – 0,6 м, гравець опускає праву руку вниз-назад. Потім енергійним рухом знизу-вгору виконується удар по м'ячу перед грудьми ребром кисті по лівій половині м'яча, після удару рука продовжує рух угору.

Залежно від способу виконання, планеруюча подача може бути верхньою прямою і верхньою боковою. Особливість її виконання полягає в невеликому замахові, удар здійснюють чітко по центру м'яча. М'яч під час польоту не обертається, а планерує, раптово змінюючи траєкторію. Важливо при виконанні подачі попасти по центру м'яча за напрямком траєкторії польоту. Будь-яка неточність призводить до того, що м'яч не планерує, а летить з обертанням.

При вивченні подач дотримуються певної послідовності. Спочатку вивчають нижні подачі, простіші за виконанням, а потім – верхні. Послідовність рухів окремих частин тіла засвоюють без м'яча, звертаючи увагу на правильне вихідне положення. Після цього вчать правильно підкидати м'яча, а потім виконувати удар по м'ячу без спрямування його через сітку. І тільки після того, як усі елементи подачі будуть засвоєні, можна вчитися виконувати подачу в цілому.

Орієнтовні вправи для освоєння подач

1. Кидки м'яча двома руками із-за голови на партнера, однією. 2. Імітація подачі з вихідного положення. 3. Підкидання м'яча й виконання замаху без удару. 4. Виконання подачі у стінку (відстань до стінки 4 – 5 м, м'яч торкається стінки на висоті 3 – 4 м). 5. Виконання подачі в парах, стоячи на бокових лініях. 6. Виконання подач через сітку з трохи меншої відстані (4 – 7 м). 7. Виконання подачі з місця подачі. 8. Виконання подачі в певні зони майданчика.

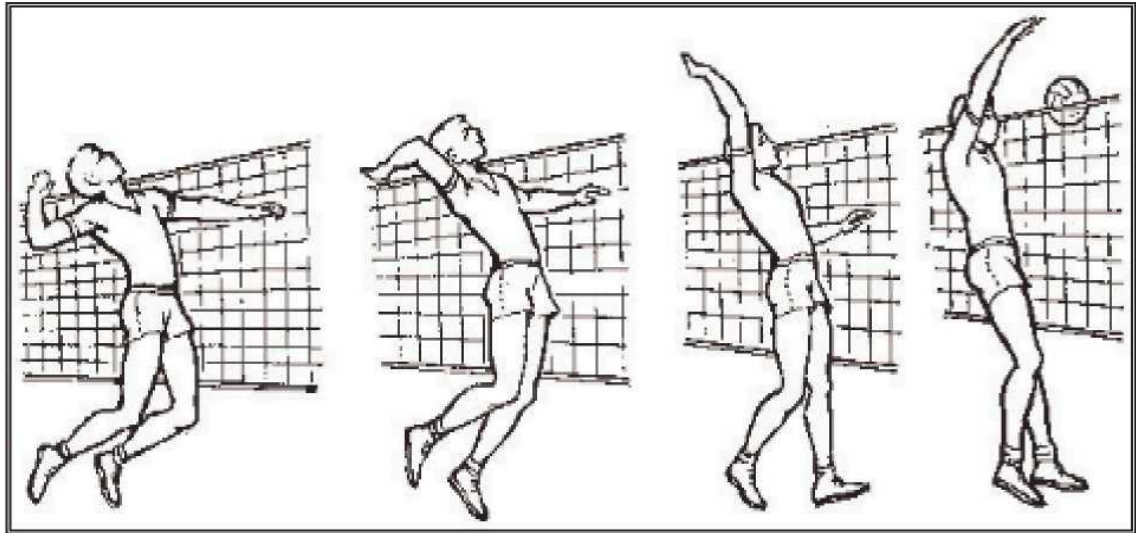
Основні помилки при виконанні подач

1. Неправильне вихідне положення (прямі ноги, тулуб сильно нахилений вперед, попереду – однойменні нога й ударна рука). 2. Неправильне підкидання м'яча (м'яч підкидають за голову, у сторону або далеко від гравця). 3. Удар по м'ячу виконують розслабленою рукою. 4. Неточне попадання рукою по м'ячу (гравець не контролює м'яча).

Атакуючі удари. Прямий атакуючий удар (мал.7) виконують після розбігу і у стрибку з місця. Початкові фази – розбіг і відштовхування – однакові при виконанні всіх ударів. Розбіг складається з 2 – 3 кроків, останній виконується стрибком. При виконанні другого кроку обидві руки відводяться назад, а на останньому кроці різко виносяться вперед. Перед стрибком ноги ставлять паралельно, на ширині 20 – 30 см одна від одної. Відштовхування виконують перекатом ступнів з п'яток на носки, випрямленням ніг і тулуба. У момент приставлення лівої ноги руки опускають униз із таким розрахунком, щоб випрямлення ніг відбулося водночас із рухом рук угору. До рівня обличчя

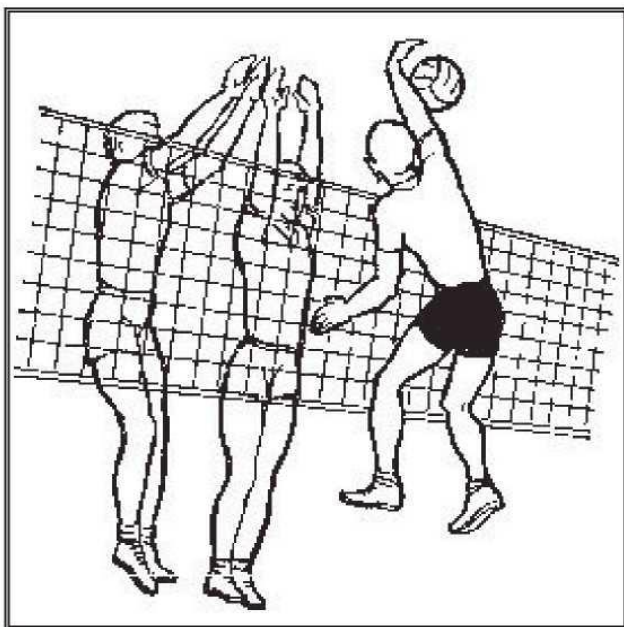
руки піднімають разом, а потім активніше працює лише права рука, яка виконує удар. Замах починають з прогинання тулуба, потім піднімають і відводять назад плече, лікоть, передпліччя й кисть.

Ударний рух починають швидким згинанням тулуба. Рука, що виконує удар, розгинаючись у ліктьовому суглобі, рухається вперед-угору з виведенням уперед передпліччя. Спочатку рухається плече, за ним – передпліччя й кисть. Швидкість руху поступово зростає і стає найбільшою в момент торкання м'яча.



Мал. 7. Прямий атакуючий удар

Удар виконують акцентованим рухом кисті по верхньопередній частині м'яча, який перебуває вище голови й трохи попереду. Після удару гравець м'яко приземляється на носки, згинаючи ноги й тулуб, а руки (напівзігнуті) опускає вниз. Атакуючий удар з переводом (мал. 8) застосовують проти блоку суперника. Цей прийом є різновидом прямого атакуючого удару, тільки напрямок польоту м'яча не збігається з напрямком розбігу атакуючого. Зміна напрямку відбувається поворотом тулуба або кисті руки.

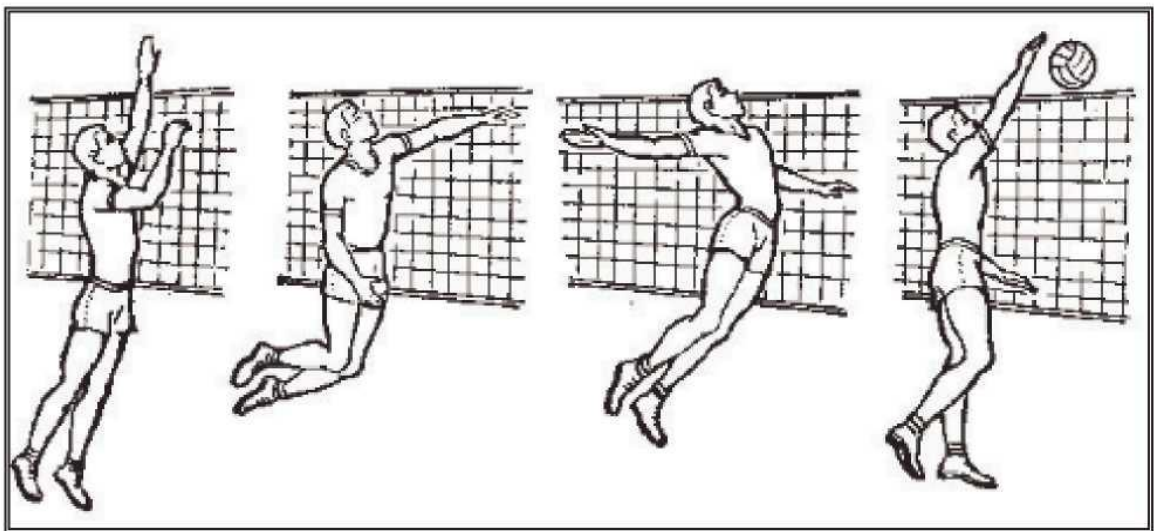


Мал. 8. Атакуючий удар з переводом

Якщо удар виконують без повороту тулубу, то в останній фазі ударного руху змінюється напрям руху руки й кисті в бік удару, а тулуб залишається у вертикальному положенні. При ударах з переводом з поворотом тулубу, тулуб повертається в напрямку удару. Атакуючі удари з переводом вимагають від виконавців високої координації рухів.

Боковий атакуючий удар (мал. 9) застосовують, атакуючи з віддаленої позиції. При цьому розбігаються під певним кутом до сітки, ступні ніг на останньому кроці ставлять майже паралельно до сітки. У момент замаху обидві руки виносять угору, тулуб прогинають, ноги згинають. У момент удару тулуб розгинають.

Боковий удар характеризується активною роботою тулубу. Після удару рукою продовжують супроводжувальний рух униз по дузі, а потім м'яко приземляються. Гравець, змінюючи рух руки й положення кисті, може виконувати удари в різних напрямках. Бокові атакуючі удари можна виконувати з переводом праворуч та ліворуч.



Мал 9. Боковий атакуючий удар

Методика навчання атакуючим ударам. Вивчення атакуючого удару починають з розбігу і стрибка, засвоєння певного ритму рухів. Особливу увагу звертають на правильне положення ніг та виконання стрибка (точно вгору). Потім вчать виконувати удари по м'ячу без стрибка (в найвищій точці прямою рукою) й у стрибку по підкинутому м'ячеві.

Орієнтовні вправи при вивченні атакуючого удару

1. Імітація атакуючого удару з розбігу. Кидки м'яча двома руками із-за голови через сітку (волейбольного), однією (тенісного) 2. Стоячи на бокових лініях, удар по м'ячеві без стрибка. 3. Виконання атакуючого удару через тренувальну сітку, стоячи на підвищенні. М'яч накидає партнер. 4. Виконання удару з одного кроку. М'яч накидає партнер. 5. Виконання удару через сітку, закріплену низько, з власного накидання та накидання партнера. 6. Атакуючі удари через сітку, закріплену низько, із зони 4 з передачі із зони 3. 7. Те ж із зони 2 з передачі із зони 3. В подальшому удари виконують через сітку визначеної висоти.

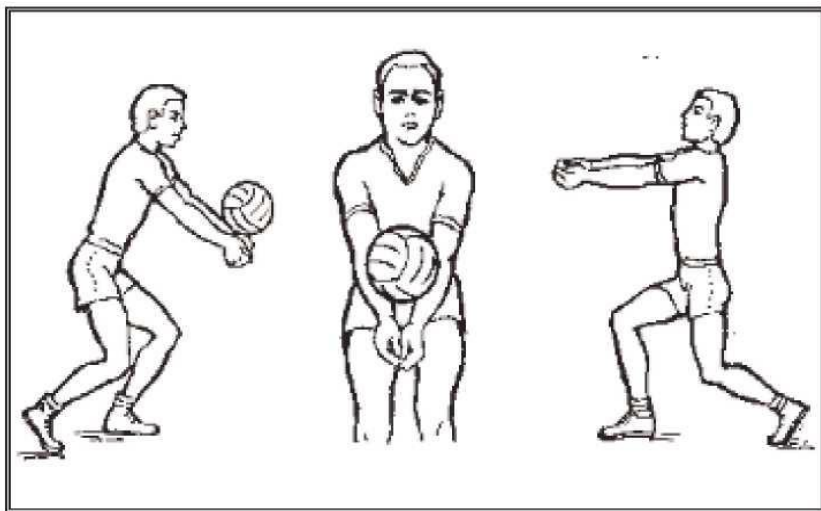
Основні помилки при виконанні атакуючих ударів

1. Після розбігу стрибок виконують не вгору, а вперед, що призводить до переходу середньої лінії чи торкання сітки. 2. Передчасний вихід для атакуючого удару. 3. Недостатньо активна робота рук під час стрибка. 4. Вихід на удар боком до сітки. 5. Виконання удару по м'ячу рукою, зігнутою в ліктьовому суглобі. 6. Виконання удару розслабленою кистю руки. 7. Приземлення на прямі ноги.

2.2. Технічні прийоми захисту

Техніка захисту складається з переміщень, приймання м'яча та блокування. Щоб надійно грати в обороні, потрібно прийняти стійку захисника (низьку): ноги зігнуті в колінних суглобах, гравець готовий прийняти сильний удар і переміститися в будь-яку сторону. Переміщуються у грі в захисті кроком або бігом у різних напрямках. При блокуванні атакуючих ударів стрибки виконують з місця, а також після переміщення вздовж сітки.

Приймаючи в захисті важкі м'ячі, гравець часто виконує передачу з падінням. Приймати м'яча з подачі і атакуючих ударів можна двома руками згори або знизу.

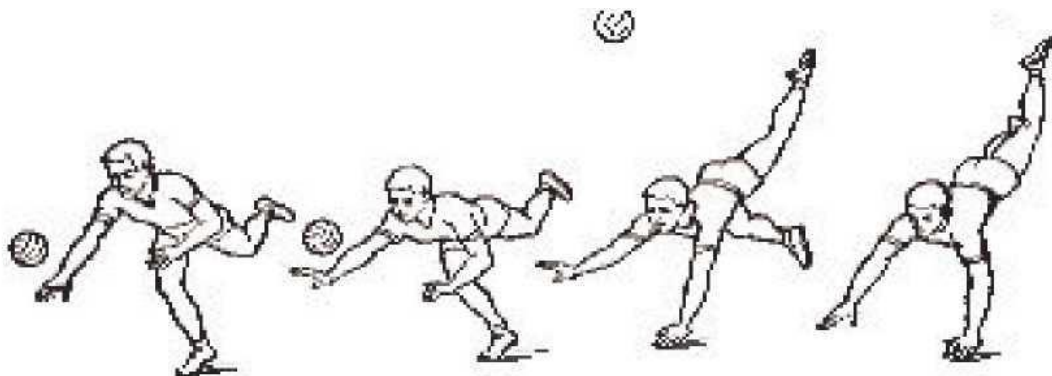


Мал. 10. Передача м'яча двома руками знизу

Передачу м'яча двома руками знизу (мал. 10) найчастіше використовують для відбивання м'яча після силових подач чи атакуючих ударів.

Вихідним положенням для нижньої передачі є низька стійка. Прямі руки витягують уперед, лікті максимально зближують. Кисті рук тримають у такому положенні: на долоню однієї руки кладуть іншу тильною стороною, фіксують великими пальцями, (паралельними один до одного). М'яч приймається на передпліччя.

Передачі м'яча з падінням уперед на руки й перекатом на груди застосовують при прийманні м'ячів, що далеко падають (мал. 11). Після відштовхування ногою, що стоїть попереду, різким рухом тулуба вперед-униз виконують кидок уперед. Тулуб прогинають, ноги згинають у колінах. Після приймання м'яча (у безопірній фазі) руки посилають уперед, долонями до поверхні майданчика. Повільно згинаючи їх, амортизують інерцію тіла.



Мал. 11. Передача м'яча з падінням уперед на руки й перекатом на груди

Гравець приземляється на груди (тулуб прогинається, ноги зігнуті в колінах, голова повернена вбік) і перекочується прогнутим тулубом. Можна після торкання грудьми поверхні майданчика розвести руки у сторони й продовжувати рух по майданчику з прогнутим тулубом і зігнутими ногами. Передачі з падінням вивчають за фазами. Спочатку вчать виходу під м'яч, потім падінню. Особливу увагу приділяють своєчасному переміщенню і прийняттю основної або низької стійки.

Орієнтовні вправи для вивчення передачі м'яча двома руками знизу

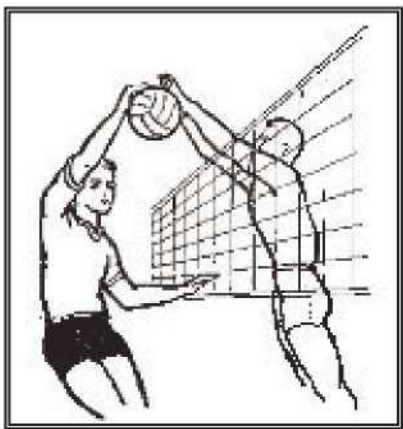
1. Імітація передачі на місці і після переміщення. 2. Виконання передачі м'яча, накинутого партнером. 3. Приймання м'яча після несильно виконаного удару. 4. Підкидання м'яча над собою і передача його партнерові. 5. Зустрічна передача м'яча в парах (відстань змінюється). 6. Один із партнерів ударяє м'яч у підлогу, інший переміщується до нього і виконує передачу м'яча над собою (або партнерові). 7. Виконання передачі м'яча у стіну. 8. Передачі м'яча після переміщення тощо.

Основні помилки при виконанні передач

1. Гравець не встигає прийняти низьку стійку. 2. Під час прийому м'яча, який знаходиться в стороні, гравець не робить випаду. 3. Падіння передуює виконанню передачі. 4. Неправильне положення рук і тулуба під час нижньої передачі (корпус нахилений уперед, руки зігнуті в ліктях). 5. Під час прийому знизу двома руками м'яч попадає на кисті рук, а не на передпліччя.

Щоб гра у захисті була успішною, слід постійно розвивати спритність, швидкість реакції, рішучість, сміливість у прийманні м'яча, вдареного з великою силою. Треба намагатися приймати будь-який м'яч, навіть якщо він безнадійний. Самовіддані спроби прийняти такий м'яч «запалюють» команду.

Блокування – це спосіб зупинити атаку суперників після того, як їхній гравець зробив удар по м'ячу. У сучасному волейболі блокування застосовують для ефективних захисних і контр атакуючих дій. Після блокування можна ще раз торкнутися м'яча, виконати атакуючий удар або передачу для удару.



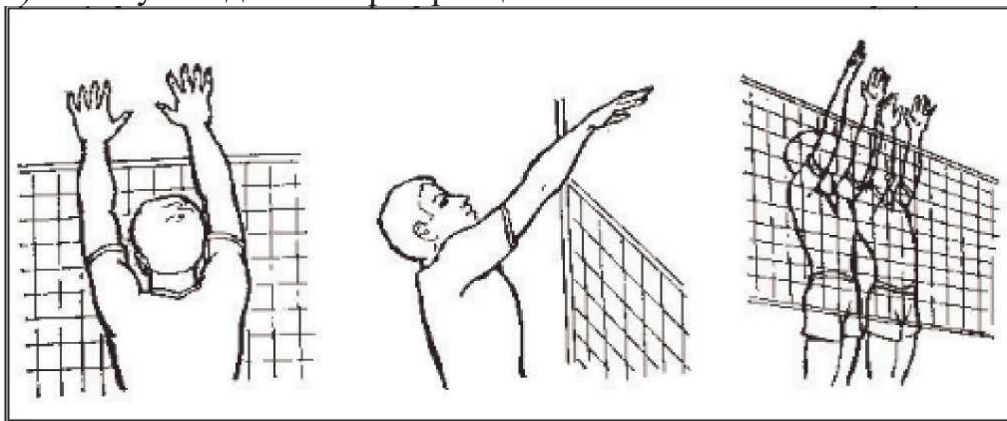
Мал. 12 . Блокування

Блокування (мал. 12) складається з переміщення, стрибка, винесення рук над сіткою, приземлення. Блокування, виконане одним гравцем, – це одиночне блокування, двома або трьома гравцями – групове.

Для закриття певної зони майданчика застосовується нерухоме (зонне) блокування, в якому руками винесених над сіткою не робиться ніяких рухів убік. Під час рухомого блокування після стрибка гравець переносить руки вправо або вліво, залежно від визначеного напрямку польоту м'яча.

Одиночне блокування. Перед початком дій блокуючий приймає вихідне положення: ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Після визначення напрямку передачі для удару на невеликій відстані від м'яча блокуючий переміщається приставними кроками (а на відстані 2 – 6 м – ривком уздовж сітки), на останньому кроці (стрибку) повертається обличчям до сітки й виконує блокування. Вирахувавши, коли потрібно виконати стрибок, гравець відштовхується й виносить руки вгору. В безопорній фазі зоровий контроль переключається з м'яча на руки атакуючого.

Визначивши напрямок удару за рухами суперника, блокуючий випрямляє свої руки й водночас переносить їх через сітку, щоб відбити м'яча. Гравцям, які ставлять блок, слід активно працювати кистями, спрямовуючи м'яч униз на поле суперників. Після блокування гравець приземляється на зігнуті ноги, руки опускає вниз і готується до повторного стрибка, самострахування, переміщення в будь-якому напрямку, виконання передачі. Групове блокування (мал. 13) виконують два або три гравці.



Мал. 13. Групове блокування

Основний блокуючий, який діє в зоні 3, перекриває основний напрямок удару, а до нього на фланзі приєднується допоміжний блокуючий. При блокуванні атакуючих ударів з краю сітки долоні блокуючих розвернуті так, щоб м'яч, торкнувшись їх, відбився в майданчик суперника.

Стрибати слід вертикально, інакше можна перейти середню лінію, торкнутися сітки або зіткнутися з іншим гравцем. Вивчення блокування проводиться за фазами. Спочатку вивчають стрибок з місця біля сітки. Потім вивчають поставу рук над сіткою. Після цього переходять до вивчення блокування після переміщення.

Орієнтовні вправи для вивчення блокування

1. Імітація блокування на низькій сітці. 2. Гравці розміщуються в парах з двох сторін сітки; один імітує атакуючий удар, другий – блокування. 3. Імітація блокування з дотиком двох гравців над сіткою кистями. 4. Блокування кидка. 5. Блокування передачі м'яча. 6. Блокування атакуючого удару.

Основні помилки при виконанні блокування

1. Невчасне переміщення до місця блокування. 2. Стрибок виконується не вертикально, а вперед чи у сторону. 3. Блокуючий вистрибує раніше атакуючого. 4. Блокуючий вистрибує далеко від сітки. 5. Руки блокуючого широко розставлені. 6. Гравець під час блокування дивиться на м'яч, а не на руки атакуючого. 7. Блокуючий приземляється на прямі ноги. 8. Під час приземлення руки опускають через сторони.

2.3. Методика навчання і вдосконалення прийомів техніки гри

Технічна підготовка – це педагогічний процес, спрямований на вдосконалення оволодіння прийомами гри й забезпечення надійності ігрових дій волейболістів. Досконале оволодіння технікою гри – одне з основних завдань навчання школярів. Перша умова успішного навчання – розвиток спеціальних фізичних якостей. Безпосереднє ж оволодіння технікою залежить від умілого використання підвідних вправ. Вони роблять складну техніку доступною для початківців, не перекидаючи при цьому її сутності. На наступних етапах навчання підвідні вправи використовуються для виправлення помилок, а також удосконалення окремих частин технічних прийомів.

У цілому навчання техніці гри у волейбол відбувається в такій послідовності:

1. Розвиток спеціальних фізичних якостей, а також органів і систем організму, що несуть основне навантаження при виконанні технічного прийому (загально розвиваючі та підготовчі вправи).

2. Оволодіння окремими складовими частинами (фазами) технічних прийомів (т. зв. підвідні вправи). Наприклад, в атакуючому ударі це розбіг у 2 – 3 кроки і вертикальний зліт при поштовху двома ногами, замах і ударний рух по м'ячу в оптимальній частині стрибка.

3. Поєднання окремих частин у єдиний цілісний технічний прийом (вправи з техніки). Наприклад, атакуючий удар у повній координації по м'ячу; атакуючий удар по м'ячу, підкинутому вчителем.

4. Оволодіння способами реалізації технічного прийому (вправи з техніки і тактики гри).

5. Уміння доцільно застосовувати технічні прийоми та їхні способи у грі в конкретній ігровій ситуації.

У процесі вдосконалення техніки гри необхідно враховувати індивідуальні особливості учнів та уникати шаблону при доборі вправ. При навчанні технічним прийомом потрібно ретельно стежити за оволодінням учнями раціональною технікою та правильним технічним виконанням прийомів, що значною мірою залежить від добору і систематичного застосування підвідних вправ.

Підготовчі, підвідні вправи з техніки гри спрямовані на те, щоб учні оволоділи основами технічних прийомів. У процесі вдосконалення гри необхідно домагатися формування гнучких рухових навиків з метою ефективно і правильно виконувати технічні прийоми у складній ігровій ситуації.

Навчання техніці має проводитися з урахуванням специфіки волейболу. Остання полягає в тому, що всі технічні прийоми виконують по м'ячеві, що рухається, тобто вони ґрунтуються на узгодженні всіх рухів гравця з напрямком і швидкістю польоту м'яча.

Усі технічні прийоми – це короткочасне зіткнення рук із м'ячем, будь-яка затримка м'яча – помилка! От чому поняття «техніка» охоплює ще й такий чинник, як уміння диференціювати просторово-тимчасове відношення. У зв'язку з цим у навчанні техніці ми виділяємо два аспекти: по-перше, диференціювання простору і часу, тобто вміння погоджувати свої рухи стосовно м'яча, що рухається; по-друге, оволодіння т. зв. «ударним» рухом, тобто моментом безпосереднього впливу на м'яч (подача, атакуючий удар).

Послідовність навчання: вивчення стійки та переміщення; вивчення передачі м'яча двома руками згори перед собою; те саме, але після переміщення; вивчення верхньої, нижньої прямої подачі; вивчення передачі м'яча двома руками знизу на місці, після переміщення; оволодіння прийомом м'яча з подачі; вивчення фаз атакуючого удару; навчання удару в цілому; вивчення блокування; вивчення блокування водночас із атакуючим ударом.

Послідовність вивчення програмного матеріалу має важливе значення для правильної побудови навчального процесу. Її варто розглядати у трьох аспектах: локальному – стосовно способів окремого прийому або дії, регіональному – відносно всіх способів і видів окремо в технічній і тактичній підготовці і загальному – для всієї техніко-тактичної підготовки в динаміці навчально-тренувального процесу.

Запитання для самоперевірки

1. Опишіть техніку виконання стійки у волейболі та типові помилки, яких припускаються. Назвіть орієнтовні вправи для вивчення даного прийому.

2. Опишіть техніку виконання передачі м'яча двома руками згори та типові помилки, яких припускаються. Назвіть орієнтовні вправи для вивчення даного прийому.

3. Опишіть техніку виконання нижньої прямої подачі та типові помилки, яких припускаються. Назвіть орієнтовні вправи для вивчення даного прийому.
4. Опишіть техніку виконання верхньої прямої подачі та типові помилки, яких припускаються. Назвіть орієнтовні вправи для вивчення даного прийому.
5. Опишіть техніку виконання прямого атакуючого удару та помилки, яких припускаються. Назвіть орієнтовні вправи для вивчення даного прийому.
6. Опишіть техніку виконання передачі м'яча двома руками знизу та типові помилки, яких припускаються. Назвіть орієнтовні вправи для вивчення даного прийому.
7. Опишіть техніку виконання блокування та типові помилки, яких припускаються. Назвіть орієнтовні вправи для вивчення даного прийому.
8. Чим зумовлений вибір різновидів передачі м'яча двома руками згори?
9. Чим зумовлена варіативність застосування подач у грі?
10. Прийом м'яча: способи виконання та ситуації, в яких вони застосовуються.
11. Опишіть способи виконання атакуючого удару.
12. Групове, одиночне, зонне та ловляче блокування: що ви знаєте про ці різновиди, обґрунтуйте доцільність їх застосування.

Рекомендована література

1. Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры. – 2-е зд. / А. В. Беляев. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 144 с. – (Серия «Физическая культура в школе»)
2. Веселовський А. П. Спортивні ігри з методикою їх викладання / А. П. Веселовський. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. – С. 29 – 38.
3. Железняк Ю. Д. Юный волейболист : Учеб. пособие для тренеров / Ю. Д. Железняк. – М. : ФизС, 1988. – 192 с.
4. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи / М. П. Піменов – Івано-Франківськ : Лілея – НВ, 2000. – 295 с.
5. Портнов Ю. М. Спортивные игры. Техника, тактика обучения : Учеб. для студентов пед. вузов по спец. 033100 – «Физ. культура». / Ю. М. Портнов, Ю. Д. Железняк. – М.: Academia, 2001. – С. 34 – 37.

Тема 3

Тактика гри у волейбол

3.1. Тактика як метод ведення гри

Практичний досвід свідчить, що сучасні спортивні ігри, у тому числі волейбол, стають більш швидкісними, процес гри інтенсифікується. Спортсменам усе частіше доводиться відчувати дефіцит часу при розв'язанні ігрових завдань. У цих умовах головного значення набуває ефективна організація діяльності гравців (це стосується тактики гри).

Головною рушійною силою розвитку тактики є боротьба між нападом і захистом. Тактичним способом ведення гри є вибір оптимальних дій декількох гравців (тактичні комбінації) з метою створення сприятливих умов для завершення дій команди, що атакує, у нападі і сприятливих можливостей у захисті. Засобами тактики є всі технічні прийоми і способи їх виконання, причому важлива єдність техніки і тактики, їхнє взаємне доповнення.

Поняття тактики охоплює саму систему гри, тобто розташування гравців на майданчику, їхню поведінку і діяльність із метою заздалегідь визначених завдань, ведення безупинної боротьби у визначених рамках. Під час гри виділяються індивідуальна, групова і командна тактики.

Індивідуальна тактика є основою групових і командних дій, визначає особисті дії волейболіста, спрямовані на розв'язання індивідуальних завдань, відповідно до командної тактики в даній ігровій ситуації.

Групова тактика заснована на взаємодії декількох гравців, що виконують конкретне ігрове завдання; вона ґрунтується на необхідності точно прогнозувати дії партнерів, суперників, а також на виборі місця на майданчику та на виконанні прийомів спортивної техніки і тактичних дій. Групові дії у рамках визначеного тактичного завдання пов'язані з певною тактичною схемою гри команди. Для команди в цілому – це визначена організація дій (система гри), заснована на поділі функцій гравців та їхньому розташуванні на майданчику. Кожна система гри включає безліч тактичних комбінацій у нападі і захисті.

Тактика гри включає три основні чинники: організацію, виконання, керування. Організація – це певна впорядкована система виконуваних дій із боку кожного учасника ігрового процесу, певна форма гри, що виражається в типових структурах. Виконанням є сукупність дій з реалізації організаційної структури. Під керуванням розуміють приведення діяльності сторін у відповідність до наміченої програми дій.

Тактику, як і техніку гри, класифікують на тактику нападу і захисту.

3.2. Тактичні дії волейболістів у нападі

Індивідуальні тактичні дії вивчають, удосконалюючи прийоми техніки нападу. У нападі гравці повинні вміти правильно вибирати місце на майданчику та способи дій, спрямовані на організацію атаки, а також володіти різноманітними атакуючими ударами і застосовувати їх залежно від конкретної ігрової ситуації.

Гравцеві слід зайняти таке положення, яке дасть йому змогу добре бачити партнерів і суперників, майданчик, сітку й переміщення м'яча як передумови для успішного виконання ігрових прийомів.

Тактика подач. Основним завданням подачі є не лише вміле введення м'яча у гру, а й виграш очка з подачі.

Волейболіст повинен уміти виконувати силові й націлені подачі. Силову подачу використовують, якщо вона стабільна, а суперники слабо володіють прийомом. Слід подавати на гравця-суперника, який виходить для виконання передачі, на гравця, який слабо володіє прийомом або зробив помилку між гравцями.

Подачу з високою траєкторією виконують (на відкритих майданчиках), коли метеорологічні умови (сонце, вітер) заважають суперникові. Подачі здійснюють на передню лінію майданчика, якщо суперники готуються приймати сильну подачу.

Тактика передач. У сучасному волейболі якість володіння передачею є основою застосування тієї чи іншої системи гри. Команда, яка досконало володіє першою передачею, може використовувати будь-яку систему. Перш ніж виконати передачу, слід визначити її напрямок, аби створити найкращі умови гравцеві, що атакує, для завершення атаки. Передачі спрямовують атакуючому, проти якого грає слабший блокуючий гравець команди суперників. Доцільно виконувати передачі на край сітки та швидкісні для ускладнення блокуючих дій команди суперників. Передачі потрібно давати сильнішому атакуючому гравцеві, використовуючи його індивідуальні особливості. Якщо гравець недостатньо підготовлений до завершення атаки, тоді передачу йому роблять вертикально, на певній висоті та у визначеному місці.

Для будь-якої тактичної комбінації важливою є перша передача: вона дає змогу перейти від захисту до нападу.

Тактика атакуючих ударів. Універсально підготовлений атакуючий уміє виконувати удари на різній відстані від сітки, зі стрибком після розбігу і з місця, після різних за характером передач.

При виконанні атакуючих ударів слід враховувати слабші місця в захисті команди суперника, обов'язково вміти змінювати напрямок ударів, чергувати сильні, слабші удари з обманними, спрямовувати атакуючий удар на суперника, який погано володіє прийомом м'яча.

Групові тактичні дії. Це взаємодія кількох гравців, спрямована на підготовку й успішне завершення атаки. Основою групових тактичних дій у нападі є взаємодія атакуючого та гравця, що виконує передачу на удар. Групові тактичні дії здійснюються гравцями передньої лінії, якщо передача виконується гравцем зони 3 (2, 4) та після взаємодії гравця передньої й задньої ліній, коли другу передачу виконано із зони 1 (5, 6). Виконання передачі гравцем, який виходить із задньої лінії, дає змогу всім гравцям передньої лінії брати активну участь в атаці. Взаємодії гравців залежать від системи гри в нападі й захисті.

Групові тактичні дії гравців у нападі складаються з індивідуальних дій, що виконуються в чіткій послідовності: перша передача – початок атаки, друга передача – розвиток атаки, атакуючий удар – власне атака.

В ігровому процесі виявлена визначена повторюваність низки ігрових ситуацій із великими або меншими змінами – це типові тактичні побудови в нападі, найбільш часто використовувані в ігровому процесі. Такі типові побудови прийнято називати «комбінаціями», тобто взаємодіями гравців, спрямованими на створення одному з них оптимальних умов для завершення атаки.

Залежно від кількості гравців, що беруть участь в атаці, у групових тактичних діях нападу тактичні побудови (комбінації) поділяють на:

- одноступінчасті, де атака виконується одним гравцем після другої передачі партнера;

- двохступінчасті, де атака виконується двома – чотирма гравцями у дві черги після другої передачі.

Якщо в нападі беруть участь два гравці, де гравець, який атакує першим темпом, діє поруч із гравцем, що виконує передачу, а гравець другого темпу нападу – далі від нього, такі дії називаються «прямими».

Якщо поруч із гравцем, що виконує передачу, діє гравець другого темпу атаки, такі дії називаються «зворотними».

Якщо поруч із гравцем, що виконує передачу, обидва атакуючих (першого і другого темпу) діють поруч, такі дії називаються «змішаними».

Тактичні побудови у нападі (коли один гравець атакує в першу чергу з низької швидкісної (прискореної) передачі, інший – у другу чергу з високої (середньої) передачі):

1. Хвиля: вихід до сітки гравців першого і другого темпів нападу характерний наявністю рівнобіжних шляхів переміщення. Комбінація побудована для обігравання блоку суперника з використанням усієї довжини сітки або за різницею часу атаки двох гравців (першої і другої черг).

2. Хрест: вихід до сітки гравців першого і другого темпу атаки характерний наявністю перетинання шляху переміщення цих гравців. Комбінація побудована на обіграванні блоку суперника за різницею часу атаки гравців першої і другої черг.

3. Ешелон: вихід до сітки гравців, що атакують, характерний визначеною послідовністю та їхнім розташуванням. Гравець першого темпу атаки виходить безпосередньо до сітки і демонструє виконання атакуючого удару. Гравець другого темпу атаки виходить на місце, дещо віддалене від сітки, «за спину» гравця першого темпу, звідки і робить атаку. Комбінація побудована на обіграванні блоку суперника за різницею часу атаки гравців першої і другої черг.

4. Повернення: вихід до сітки гравця першого темпу атаки робиться за звичайною схемою. Гравець другого темпу атаки демонструє вихід до сітки за типом комбінації «хрест» або «зворотна хвиля», але в завершальній частині повертається у свою зону атаки й у ній виконує атакуючий удар. Комбінація

побудована на прагненні «повести» блокуючого облудним переміщенням із зони можливої атаки.

Одним із важливих факторів, що визначають структуру групових тактичних побудов у нападі та їхнє застосування в ігровому процесі, є місце дії гравців атаки з початкового стану – або у своїй, або в сусідній зоні. З одним гравцем нападу на лінії атаки гравець може виконувати атакуючий удар із будь-якої за висотою і довжиною передачі розігруючого гравця (із будь-якої зони) – як у своїй зоні (наприклад, у зоні 4), так і в сусідній (наприклад, у зоні 3).

Якщо обидва гравці нападу розташовані у своїх зонах, вони обидва починають і діють у своїх зонах (у нашому прикладі – це гравці зон 3 і 4).

Якщо один із двох гравців атаки діє у своїй зоні, а інший – у сусідній, то типовою комбінацією тут може бути «хрест» (прямий або зворотний), «хвиля» (пряма або зворотна) або «ешелон», обидва гравці починають діяти у своїх зонах (3 і 4), потім гравець зони 4 діє в сусідній зоні 3 у першу чергу атаки, а гравець зони 3 – у своїй зоні у другу чергу атаки.

Якщо обидва гравці атаки діють у сусідніх зонах, то типовими комбінаціями тут можуть бути «хвиля» (пряма і зворотна), «хрест» (прямий і зворотний) та «ешелон». У нашому прикладі обидва гравці починають діяти у своїх зонах (4 і 2), потім гравець зони 2 атакує в сусідній зоні 3 у першу чергу, а гравець зони 4 – також у сусідній зоні 3 атакує у другу чергу.

В усіх випадках узгодження дій між партнерами у групових тактичних побудовах здійснюється в парах: розігруючий – гравець атаки першої черги, розігруючий – гравець атаки другого темпу, гравець першого та другого темпів атаки.

При трьох гравцях атаки кожний гравець, що на лінії, так само, як і в раніше описаних побудовах, строго регламентує свої дії у складі групової комбінації. Дії трьох гравців, що атакують, у всіх ситуаціях – це дії двох пар гравців нападу при одному розігруючому гравцеві. Так, дії гравців (як приклад) можуть бути:

- трьох гравців у своїх зонах – це пари нападників у комбінації «пряма хвиля» і пари гравців, що атакують, у комбінації «змішана хвиля»;

- двох гравців у своїх зонах і одного гравця в сусідній зоні – це пари гравців, що атакують, у комбінації «пряма хвиля» і пари гравців, що атакують, у комбінації «прямий хрест»;

- одного гравця у своїй зоні і двох гравців у сусідній зоні – це пари гравців, що атакують, у комбінації «пряма хвиля» і пари гравців, що атакують, у комбінації «ешелон»;

- трьох гравців у сусідніх зонах – це пари гравців, що атакують, у комбінації «пряма хвиля» і пари гравців, що атакують, у комбінації «змішаний хрест».

У кожній тактичній комбінації можуть брати участь гравці задньої лінії в комбінаціях будь-якої пари атаки, при цьому вони виконують атакуючі дії тільки у другу чергу. Переважно практикується комбінація «ешелон».

У практиці групові тактичні дії при чотирьох гравцях нападу та одному розігруючому гравцеві трапляються порівняно рідко. Однак теоретично можна конструювати подібні тактичні побудови, базуючись на загальних закономірностях таких конструкцій. Як приклад: у нападі беруть участь один розігруючий гравець у зоні 2, гравці нападу у зонах 2, 3, 4, 6 – тут будуть реалізовані три парні тактичні комбінації:

- у зоні 3 гравець цієї зони атакує в першу чергу (у своїй зоні), а гравець зони 4 – у другу чергу (у своїй зоні) – комбінація «пряма хвиля»;

- у зоні 3 гравець цієї зони, як і раніше, атакує в першу чергу (у своїй зоні), а гравець зони 2 – у другу чергу в зоні 2 (у своїй зоні) – комбінація «змішана хвиля»;

- у зоні 3 гравець цієї зони, як і раніше, атакує в першу чергу (у своїй зоні), а гравець задньої лінії зони 6 – у другу чергу (у своїй зоні) – комбінація «ешелон».

В усіх випадках лідером тактичних комбінацій як центру узгодження дій усіх партнерів є:

- гравець першого темпу, що атакує, якщо атака першої черги здійснюється з низької передачі (так званий «зліт»);

- сполучний гравець, якщо атака першої черги здійснюється з низької прискореної передачі (т.зв. «метр», «низька» і т.п.).

Застосовуючи тактичні комбінації та вдосконалюючи взаємодії гравців, потрібно дотримуватися певних принципів:

- не використовувати непосильну за технікою виконання для команди або невивчену тактичну комбінацію;

- тактична комбінація повинна базуватися на конкретній ігровій ситуації.

Командні тактичні дії. Це взаємодія всіх гравців, спрямована на подолання опору суперника. Розрізняють три системи гри в нападі:

- з другої передачі через гравця передньої лінії;

- з другої передачі через гравця задньої лінії;

- з першої передачі, або «відкидки».

Система визначає розміщення гравців лінії нападу в момент подачі і напрямок передач для атакуючого удару. У кожній системі гри є багато тактичних комбінацій, які здійснюють за допомогою передач і атакуючих ударів.

Система гри в нападі з другої передачі через гравця передньої лінії є найпростішою для команд масових розрядів.

Така система через гравця передньої лінії зони 3, який виконує другу передачу для удару гравцеві зони 4 або 2, дає змогу максимально використовувати сильних атакуючих гравців, для яких створюються найкращі умови при завершенні атаки.

За цією системою атакуючий удар виконується з другої передачі (третім ударом), передачу на удар виконує гравець передньої лінії із зон 3, 2, 4. Другу передачу виконує гравець зони 3. Варіанти системи: а) другу передачу виконує гравець зони 3; б) другу передачу виконують гравці зон 2 і 4.

Вивчення командних тактичних дій починають із цієї системи. Основним її недоліком є те, що один із гравців передньої лінії виключається з активних дій у нападі.

Система гри з другої передачі через гравця, що виходить для передачі із задньої лінії, поширена у грі команд, стартовий склад яких укомплектовано за принципом 4 – 2, 5 – 1. Застосовують цю систему тоді, коли атакуючі гравці володіють різноманітними ударами.

Гравці, що виходять до сітки для виконання другої передачі, мають добре володіти передачею. Оскільки друга передача виконується після переміщення, її якість має задовольняти всіх гравців лінії нападу. Тому гравець завчасно спеціалізується у виконанні цієї передачі. Виходити до сітки можуть гравці із зон 1, 6, 5, тоді вихід для виконання другої передачі здійснює гравець зони 1.

Вихід гравця із зони 1 найбільш перспективний, тому що суперники не завжди спроможні перешкодити йому своєю подачею. Передачу легко спрямувати під праву руку для завершення атаки гравцеві передньої лінії. При виході гравця із зони 1 його місце підстраховує гравець зони 6.

Перевага цієї системи полягає в тому, що в атаці можуть взяти участь усі гравці передньої лінії. Вивчають її тоді, коли гравці добре володіють прийомами техніки.

Система гри в нападі з першої передачі, або відкидки. При її застосуванні атакуючий удар виконується безпосередньо з першої передачі, або «відкидки». Гравці, приймаючи подачу, розміщуються за лінією нападу.

Після прийому м'яча з подачі гравець відразу виконує передачу на удар одному з гравців передньої лінії (4, 3, 2). У цьому разі атакуючий може виконувати удар або, якщо поставлено блок, зробити «відкидку» іншому гравцеві передньої лінії.

Ця система дуже ефективна, але рідко застосовується через високу швидкість польоту м'яча з подачі, що ускладнює виконання першої передачі для завершення атаки.

Атаку з першої передачі здебільшого застосовують у грі, коли суперник просто переправив м'яч через сітку. Вивчають цю систему після двох попередніх, коли гравці якісно володіють прийомом м'яча з подачі.

3.3. Тактичні дії волейболістів у захисті

Індивідуальні тактичні дії. Вивчають та вдосконалюють індивідуальні тактичні дії водночас з удосконаленням прийомів техніки гри в захисті. Індивідуальні тактичні дії зумовлюються вибором місця та доцільним застосуванням прийомів техніки. Розрізняють індивідуальні тактичні дії, що застосовуються для прийому подачі, атакуючих ударів і блокування.

Тактика прийому подачі. Гравець визначає своє місце на майданчику (залежно від характеру наступної подачі суперника). Для прийому сильних подач рекомендується стояти далі від сітки, а для слабких – ближче до неї.

Гравці повинні вміти організовувати й успішно здійснювати різні тактичні комбінації із завчасно обумовленою зміною місць. За останні роки

роль «ліберо» суттєво зросла. Цей гравець координує організацію оборони на задній лінії.

Залежно від траєкторії та сили подачі м'яча, гравець визначає спосіб його прийому, а напрямок руху зумовлений розміщенням партнерів.

Для того, щоб тактично грамотно діяти при прийманні м'яча з подачі, слід знати:

- якщо м'яч з подачі летить між двома гравцями, його приймає той, до якого м'яч наближається з правої сторони;
- якщо два гравці розміщуються не на одній лінії, тоді м'яч приймає той, хто перебуває до нього ближче;
- якщо м'яч летить вище від піднесених рук гравця, тоді його має приймати партнер другої лінії.

Тактика прийому атакуючих ударів. Щоб правильно вибрати місце при прийомі м'яча від атакуючого, необхідно визначити, з якої зони суперник виконує удар. Після цього визначають напрямок атакуючого удару й готуються до переміщення в зону удару. Вибір захисником місця залежить від висоти стрибка атакуючого і від того, на якій відстані від сітки перебуває м'яч.

Спосіб прийому м'яча і можливий напрямок його руху залежить від характеру удару.

Уміння спостерігати за діями суперника допомагає правильно вибрати місце на майданчику. Якщо оцінка дій суперника безпомилкова, тоді ви маєте змогу своєчасно вибрати позицію та спосіб прийому м'яча.

Тактика одиночного блокування. У сучасному волейболі підвищилася роль індивідуального блокування, коли кожний гравець персонально відповідає за дії суперника відповідної зони.

Блокуючий насамперед мусить вміти передбачати, з якої зони виконуватиметься удар. Після переміщення в потрібну зону визначають доцільність блокування (залежно від виконання удару). Потім визначають момент стрибка на блок і розміщення рук відповідно до напрямку удару.

Тому при вивченні тактики блокування особливу увагу звертають на вибір місця і своєчасність стрибка, розміщення рук над сіткою, вміння стежити за діями атакуючого в момент удару й швидке переключення на інші дії.

Групові тактичні дії. Захист складає взаємодія двох – чотирьох гравців у середині лінії (передньої – блокуючий і партнер, задньої – в захисті і на страхуванні), а також між лініями при прийманні м'яча з ударів і на страхуванні. Головне у взаємодії те, що гравці, які не беруть участі у блокуванні, забезпечують прийом м'яча в зонах, не закритих блоком.

Основа тактики групового блокування – подвійне блокування. Потрійне блокування застосовують рідко (здебільшого – для протидії потужному атакуючому удару, а також при атаках із високої передачі, коли можливість коротких і прострільних передач виключена).

Чергування атакуючих ударів зі звичайних високих передач з ударами з коротких і швидкісних передач, використання для ведення нападу всієї довжини сітки, велика різноманітність атакуючих і облудних ударів, застосовуваних із діями, що відволікають, створюють складні умови для

організації групового блокування. У зв'язку з цим значно збільшується переміщення гравців, що блокують, і особливо – основного блокуючого, який є розігруючою ланкою групового блоку при атаках із будь-якої зони майданчика. Найсильніший блокуючий гравець на лінії, перебуваючи у зоні 2 або 4, після подачі входить у зону 3, міняючись місцями з партнером справа або зліва.

Успішне групове блокування багато в чому залежить від правильного розподілу функцій між партнерами. Варто розрізняти основного і допоміжного блокуючого. Основним блокуючим потрібно вважати гравця, що перебуває ближче до місця проведення атаки; він мусить найбільш точно визначити напрямок польоту м'яча від удару і блокувати його. Допоміжний блокуючий – це гравець, що змушений переміщатися в зону атаки; його функція полягає в тому, щоб приєднати свої руки до рук основного блокуючого гравця і зменшити тим самим сектор незахищеної ділянки майданчика. Основний блокуючий починає свої дії раніше від допоміжного гравця, який бере участь у блокуванні лише в останній момент.

Поняття основного і допоміжного блокуючого повинні розглядатися і застосовуватися на практиці гнучко, з урахуванням динаміки ігрових ситуацій. Так, наприклад, при атаці противника із зон 4 і 2, особливо з довгих передач, спрямованих на край сітки, основними блокуючими завжди будуть відповідно гравці зон 2 і 4. Якщо атакуючий удар проводиться із зони 3, то основним блокуючим буде гравець зони 3. При цьому допоміжним блокуючим може бути партнер справа або зліва (залежно від напрямку передачі для удару).

Блокування атакуючих ударів при системі гри через гравця із задньої лінії досить складне. При цій системі атакуючі гравці виконують відволікаючі дії з метою проведення удару без блоку третім гравцем.

Атаки проводяться із зони 3 з короткої передачі або із зон 4 і 2 – із країв сітки. Гравці, що блокують, повинні розташовуватися кожен проти свого гравця. При цьому проведення ударів навіть із прострільних передач завжди буде перехоплюватися хоча б одним гравцем. При виконанні ударів із високої передачі гравці встигнуть організувати подвійний блок.

Організація блокування при системі гри з виходами буде значно полегшена, якщо гравці заздалегідь вивчать тактичні комбінації, застосовувані командою суперника.

Блокування атакуючих ударів при системі гри з першої передачі також супроводжується труднощами і вимагає від гравця вміння поєднати індивідуальне блокування з груповим.

Виконання групового блокування доцільне в таких випадках:

1. Перша передача спрямована найсильнішому атакуючому суперника, атаки якого становлять більшу небезпеку, ніж удари інших гравців.

2. Коли перша передача спрямована до сітки так, що можна зробити тільки удар, а відкидка виключається, коли з попередніх спостережень відомо, що атакуючий гравець погано виконує відкидку, а тому в більшості випадків віддає перевагу виконувати удар.

У ході змагань існує чимало ситуацій, коли організація групового блокування недоцільна. Це відбувається, наприклад, у тих випадках, коли

передача для удару спрямована далеко від сітки гравцю, який низько стрибає, або коли атакуючий неточно вибрав місце стосовно м'яча.

В окремих випадках, коли в команді суперника є дуже сильні атакуючі і завершальний удар робиться з високої другої передачі (особливо у відповідальні моменти) варто користуватися потрібним блокуванням.

Організація групового блокування залежить від місця перебування м'яча в момент удару, а також від напрямку удару. Якщо удар спрямований більше у бік правого блокуючого, тоді лівий блокуючий підключається до нього – і навпаки. Якщо ж удар іде між ними, то обидва підключаються один до одного. Розміщення рук і кистей при груповому блокуванні залежить від зони дій і удару:

- при блокуванні ударів за ходом (прямо) руки блокуючого гравця обіймають м'яч по обидва боки, щільно обхоплюють його;

- при блокуванні косих ударів із зони 4 середній блокуючий розташовується з лівого боку м'яча, виставляє руки трохи під кутом до сітки назустріч удару. Крайній блокуючий, перебуваючи проти м'яча, відповідно розташовує руки впритул до середнього гравця, що блокує;

- при блокуванні ударів із зони 4 з переводом уліво крайній гравець розташовується навпроти м'яча, розгорнувши праву долоню назустріч м'ячу; середній блокуючий, перебуваючи трохи зліва від м'яча, відповідно виставляє руки щільно до рук крайнього. При потрібному блокуванні руки крайніх гравців тягнуться до середнього.

Групові дії при прийомі ударів виражаються у взаємодії захисників між собою; захисників зі страхуючими; захисників із блокуючими; страхуючих із блокуючими; страхуючих між собою при подвійному (змішаному) страхуванні.

Взаємодія захисників визначається основними напрямками ударів. Залежно від майстерності володіння захисними діями гравців, зони можуть бути розподілені нерівномірно. Крім того, у деяких гравців є улюблені зони дій. З 2000 року доповнення у правилах визначили функцію захисника «ліберо». За останній час роль «ліберо» значно зросла. Основною його функцією є організація захисту на задній лінії. Щоб грати з користю для команди, «ліберо» повинен взяти на себе прийом м'яча, «витягуючи» всі м'ячі. «Ліберо» переважно перебуває в 1; 6; 5 зонах, він не має права виконувати подачу, атакувати також заборонено. З 2009 року кожній команді дозволяється мати два «ліберо». Для більшої видовищності дозволяється повертати м'яч у гру з вільної зони суперника в межах трьох торкань і за ігровим коридором. З 2009 року введено два «ліберо», в сучасному волейболі даний гравець дуже часто бере на себе функцію лідера, який «заводить» та мобілізує команду.

Взаємодія захисників зі страхуючими засновується передовсім на погодженості дій (відповідно до загальних правил і конкретної обстановки). Крім того, необхідно враховувати:

- розташування гравця, що страхує, і зони його дій;
- кількість гравців, що страхують (один або два);
- розташування захисників;
- можливі переміщення гравця, що страхує;

– домовленість між захисниками і гравцем, що страхує.

Взаємодія захисників із блокуючими гравцями підкріплює правильність здійснених дій. Захисники, подумки намітивши різні варіанти, діють, базуючись на постановці блоку. Майстерність захисника полягає в його умінні в останній момент визначити правильність дій гравця, що блокує, і відповідно реагувати, сміливо приймаючи рішення в ситуації, що змінилася. Домовленість між захисниками і блокуючими гравцями може бути різною. Припустимо, гравці, які блокують, закривають або сильний удар уздовж бокової лінії, або середину майданчика, або тільки косий удар і т.п. Відповідно до цього захисник збільшує зону дій при прийомі ударів з інших напрямків. Іноді захисник домовляється з блокуючими, щоб вони саме для цього удару противника «виділили» захисника, тому що він знає нападаючого, знає його удар, манеру гри й упевнений у своїх діях.

Взаємодія при страхуванні гравців, які блокують, визначається зоною постановки блоку і місцем розташування гравців, що страхують. Вихідні позиції залежать від прийнятої системи гри в захисті. Зона дій гравців, що страхують, також залежить від того, скільки гравців бере участь у страхуванні.

У страхуванні беруть участь крайні захисники зони 1 або 5. У блокуванні беруть участь гравці зон 3 і 2. Крайній захисник зони 1, готуючись до страхування, переміщається ближче до лінії нападу. Причому він не має заздалегідь вибігати в зону атаки, а займає позицію очікування, тобто страхує в останній момент. У разі потреби йому допомагає гравець зони 4.

Аналогічними є дії при страхуванні гравцем зони 5, коли блокуючі перебувають у зонах 3 і 4.

Розглянемо принципові розташування при страхуванні атакуючих гравців, у яких визначаються найближчі гравці, що страхують, та дії інших гравців. Конкретні дії залежать від місця розташування гравця зони 6, тобто від того, де він грає – спереду на страхуванні або позаду в захисті.

Гравець зони 6 грає попереду. Атакуючий удар виконує гравець зони 4 із будь-якої передачі. До нього підтягуються передовсім найближчі гравці зон 3, 6 і 5. Гравці зон 2 і 1 також готові страхувати м'яч, який відскочив. У будь-якій ситуації на задній лінії залишається один гравець. У даному випадку залишається гравець зони 1, що переміщується трохи у лівий бік.

Якщо атакує гравець зони 2, то найближчими страхувати будуть гравці зон 3, 6 і 1. Готується також і гравець зони 4. На задній лінії залишається захисник зони 5, який переміщується дещо вправо.

Тактичні системи захисту. Тактичні системи гри в захисті характеризуються розташуванням гравців передньої і задньої ліній та їх взаємодією в момент атакуючих дій противника. Застосовуються дві тактичні системи захисту: двох і трьох захисників.

Різниця систем двох і трьох захисників на задній лінії полягає в різному виконанні гравцями функцій страхування. При системі двох захисників страхує на передній лінії волейболіст зони 6 і зони, що не блокують, 4 або 2. Дану систему можна рекомендувати тільки в тих випадках, коли потрібно забезпечити гарне страхування на передній лінії.

Застосування цієї системи доцільне, якщо гравці команди вміють добре блокувати і тим самим значною мірою нейтралізувати сильні удари суперника.

Основна мета системи трьох захисників – посилення задньої лінії захисту. За допомогою збільшення кількості захисників на задній лінії ділянка, що захищається кожним із них, зменшується, в результаті чого підсилюється захисні дії команди.

У сучасному волейболі значно підсилилася потужність ударів, тому більшість команд стало застосовувати систему трьох захисників. Особливо підсилила ця система захисні дії сектора поля, розташованого в шостій зоні.

Крім того, при проведенні атакуючих ударів з глибини майданчика можуть успішно прийматися всі м'ячі.

Недоліком системи трьох захисників є відсутність страхування на передній лінії та складність координації дій між гравцями, що страхують. Ця координація пов'язана з тим, що гравець зон 1 і 5 має визначити, з якої зони буде виконуватися удар, а після цього – з'ясувати характер удару – атакуючий чи облудний. Якщо облудний удар виконується із зони 4, то гравець зони 1 швидко переміщається вперед для страхування; якщо ж удар буде робитися з цієї зони, то волейболісту зони 1 потрібно залишатися на своєму місці. Те ж саме стосується дій гравця зони 5, але тут необхідно враховувати характер дій атакуючого гравця 2 зони противника.

Командні тактичні дії. У захисті визначається три лінії розміщення і взаємодії всіх гравців у момент атакуючих дій суперника: блокування, страхування блокуючих і захист на майданчику.

У сучасному волейболі застосовуються такі системи гри в захисті: при страхуванні гравцем задньої лінії, при страхуванні гравцем передньої лінії; при страхуванні гравцем передньої і задньої ліній. Назва кожної системи визначається розміщенням гравця, який виконує страхування.

Система гри в захисті при страхуванні гравцем задньої лінії. Застосування цієї системи забезпечує надійне страхування блокуючих у відповідь на дії суперника, який часто виконує облудні удари, спрямовуючи м'яч через руки гравців, які блокують. Гравець зони 6 постійно переміщується, щоб завжди бути в зоні проведення атаки суперником, готуючись підстрахувати м'яч від блоку й облудного удару.

Застосування системи захисту при страхуванні гравцем задньої лінії доцільне, якщо команда добре блокує і спроможна нейтралізувати сильні атакуючі удари суперників, спрямовані в зону 6. При цьому більшість м'ячів від блоку залишаються в межах триметрової лінії – їх і має приймати гравець, який страхує.

Система гри в захисті при страхуванні гравцями передньої і задньої ліній забезпечує захист задньої центральної частини майданчика гравцем зони 6, який перебуває біля лицьової лінії. Страхування забезпечує крайній захисник (гравець зони 1 або 5), а підсилює також один із гравців, який не бере участі у груповому блокуванні (зони 4 або 2).

Такий захист найефективніший при завершенні атак, які виконують удари над блоком і з далеких від сітки передач без організації захисту на

передній лінії (гра без блоку). Однак при цьому страхування передньої лінії центральної частини майданчика послаблене.

Така система гри в захисті складніша, і вивчати її рекомендується лише тоді, коли гравці добре підготовлені технічно, а також розуміють тактику захисту.

У грі в захисті при страхуванні гравцем передньої лінії схема розміщення гравців залишається однаковою для будь-якої ігрової ситуації. Гравець, який не бере участі у блокуванні, виконує страхування.

3.4. Методика навчання і вдосконалення тактики у волейболі

Формування тактичних умінь починається з перших кроків навчання волейболу – із розвитку швидкості реакції й орієнтування, кмітливості, а також умінь, специфічних для ігрової діяльності. До них належать уміння прийняти правильне рішення і швидко виконати його в різних ситуаціях, уміння взаємодіяти з іншими гравцями для досягнення перемоги над суперником, уміння спостерігати і на основі спостережень негайно здійснювати відповідні тактичні дії. Нерозривний зв'язок тактики з технікою виражається в тому, що вже під час виконання спеціальних вправ в учнів формуються тактичні вміння, пов'язані з досліджуваним технічним прийомом. Процес формування тактичних умінь прискорюється, коли при проведенні вправ із техніки створюються певні умови їх виконання.

Тактична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на досягнення ефективного застосування технічних прийомів до складної ігрової ситуації за допомогою тактичних дій як раціональної форми організації діяльності у грі для досягнення успіху.

Можна виділити ряд чинників, які визначають успішність тактичних дій волейболіста у грі. По-перше, високий рівень розвитку спеціальних якостей – швидкості складних реакцій, швидкості відповідних дій, орієнтування, кмітливості і т.п. По-друге, це високий ступінь надійності технічних прийомів у складних ігрових умовах. По-третє, єдність перших двох чинників, які виражаються у високому рівні оволодіння навичками індивідуальних і командних тактичних дій у нападі й захисті.

Тактичну підготовку не можна зводити до навчання тактичним діям. Основу успішних дій у грі складають спеціальні якості (спостережливість, швидкість реакції і т.д.) та вміння гнучко використовувати технічні прийоми. Власне ж тактичні дії слугують своєрідною формою організації дій волейболістів індивідуально, у групах і команді в умовах єдиноборства із суперником, що дають змогу найбільш повно реалізувати якості, уміння і навички, набуті у процесі занять.

Перший етап тактичної підготовки спрямований на розвиток певних фізичних та інтелектуальних якостей як основи успішних тактичних дій. Ефективними засобами є різні вправи, рухливі ігри й естафети, що вимагають проявів швидкості реакції й орієнтування, швидкості відповідних дій, кмітливості, спостережливісті, переключення з одних дій на інші і т.п.

Сприятливі можливості для розвитку цих цінних якостей виникають саме в дитячому віці.

Другий етап спрямований на формування тактичних умінь у процесі навчання учнів технічним прийомом. Навчання варто побудувати так, щоб у грі проявилася єдність техніки і тактики. Досягається це двома шляхами. По-перше, в міру оволодіння тим або іншим технічним прийомом його поєднують з якостями, обумовленими успіхом тактичних дій. Наприклад, учні, виконуючи передачу, стежать за діями партнера: залежно від характеру обумовлених сигналів треба виконати передачу з низькою, середньою або високою траєкторією. По-друге, на етапі вивчення прийому до складних умов застосовують таку систему вправ, що сприяє формуванню тактичних умінь (наприклад, подачі на точність у праву, ліву половину майданчика, далеку, ближню половину, окремі зони, між зонами, до лицьової лінії, чергування способів подачі). На цій основі легко засвоюються індивідуальні тактичні дії при подачі: подача на гравця, що слабо володіє прийомом, на гравця, що вийшов на заміну, на розігруючого, на гравця, який виходить до сітки із задньої лінії тощо

Третій етап тактичної підготовки – вивчення тактичних дій: індивідуальних, групових і командних у нападі і захисті. Звертають увагу більше на ігрові вправи і двосторонню гру.

Велика увага приділяється вихованню вміння швидко переключатися від виконання однієї дії до іншої.

Двосторонню гру вводять поступово, їй передують підготовчі до волейболу рухливі ігри, естафети.

Таким чином, формування тактичних умінь починається ще з підготовчих і підвідних вправ, продовжується у вправах із техніки, досягнувши найвищого вираження у вправах із тактики, у навчальних, контрольних іграх і змаганнях.

Скорочений перелік прийомів і дій до програмного матеріалу:

1. Індивідуальні тактичні дії: вибір місця для виконання передач, подач, приймання, відбивання, атакуючих ударів, приймання атакуючих ударів, блокування, страхування (залежно від ситуації); вибір способів відбивання м'яча через сітку, передач, подач, приймання подач, атакуючих ударів, блокування (залежно від ситуації); вибір напрямку передач, подач, атакуючих ударів, прийому м'яча, прийому передач (залежно від ситуації); чергування способів і напрямків дій (залежно від ситуації та плану ведення гри); зміна способів і напрямків дій.

2. Групові тактичні дії: взаємодії гравців задньої лінії (атакуючі) із гравцями передньої лінії (розігруючі) при прийомі подач (атакуючих ударів); взаємодії гравців передньої лінії (розігруючі) із гравцями передньої лінії (атакуючі) при передачах; взаємодії гравців передньої лінії при одиночному блокуванні; взаємодії гравців задньої лінії при одиночному блокуванні; взаємодії гравців між лініями при одиночному блокуванні; взаємодії гравців задньої лінії (нападаючі) із гравцями задньої лінії, що виходять до сітки (розігруючі) при прийомі подач (атакуючих ударів); взаємодії гравців

передньої лінії (атакуючі) із гравцями, що виходять із задньої лінії (розігруючі) при передачах; взаємодії гравців передньої лінії при груповому блокуванні; взаємодії гравців задньої лінії при груповому блокуванні; взаємодія гравців між лініями при груповому блокуванні; взаємодія гравців передньої лінії (розігруючі) із гравцями задньої лінії (атакуючі) при передачах; взаємодії гравців задньої лінії (атакуючі) із гравцями задньої лінії (розігруючі), що виходять до сітки при передачах; взаємодії гравців задньої лінії (нападаючі) із гравцями передньої лінії (атакуючі) при прийом-передачах; взаємодії гравців передньої лінії (атакуючі) один з одним при передачах у стрибку (відкидах).

3. Командні тактичні дії: розташування команди для прийому подач при системі гри в нападі з других передач гравця передньої лінії (зони 3, 2, 4); взаємодії команди в нападі з других передач гравця передньої лінії; взаємодії команди в захисті за системою «у лінію» (при одиночному блокуванні); взаємодії команди в нападі при контратаці (переключення від захисту до нападу); взаємодії команди в нападі при повторних атаках; розташування команди для прийому подач при системі гри в нападі з других передач гравця, що виходить із задньої лінії (зони 1, 6, 5); взаємодії команди в нападі з других передач гравця, що виходить із задньої лінії (зони 1, 6, 5); взаємодії команди в захисті за системою «кутом уперед» (при груповому блокуванні); взаємодії команди в захисті за системою «кутом назад» (при груповому блокуванні); взаємодії команди в нападі при контратаці із других передач гравця, що виходить із задньої лінії; взаємодії команди в нападі при контратаках із прийомів – передач або відкидах; чергування взаємодій у нападі з передач гравця передньої лінії і гравця із задньої лінії (залежно від ситуації), те ж, але при контратаках і дограваннях; чергування систем гри в захисті (залежно від ситуації й особливостей дій атакуючих команд суперника).

Але за період початкового навчання волейболу важко розв'язати завдання тактичної підготовки повною мірою, особливо питання командної тактики.

Запитання для самоперевірки

1. Дайте визначення поняття «тактика гри», класифікація тактики.
2. Охарактеризуйте індивідуальні тактичні дії в нападі.
3. Охарактеризуйте групові тактичні дії в нападі.
4. Охарактеризуйте командні тактичні дії в нападі.
5. Охарактеризуйте індивідуальні тактичні дії в захисті.
6. Охарактеризуйте групові тактичні дії в захисті.
7. Охарактеризуйте командні тактичні дії в захисті.
8. Назвіть системи розігрування в захисті та нападі.
9. Назвіть тактичні комбінації та системи розігрування в нападі.
10. Опишіть особливості методики навчання тактичній підготовці.

Рекомендована література

1. Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры. – 2-е изд./ А. В. Беляев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – С. 88 – 119. – (Серия «Физическая культура в школе»).
2. Беляев А. В. Волейбол : теория и методика тренировки/ А. В. Беляев, Л. В. Булынина. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – С. 125 – 144.
3. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика обучения : Учеб. для студентов пед. вузов по спец. 033100 – «Физ. культура»/ Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – М. : Academia, 2001. – С. 8 – 25.
4. Железняк Ю. Д. Волейбол : Учеб. для ин-тов физ. культуры/ Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. – М. : ФИС, 1991. – С. 10 – 30.
5. Литвиненко А. Ю. Методика обучения игре в волейбол/ А. Ю. Литвиненко. – М.: Человек, Олимпия, 2007. – 56 с. – (Библиотека тренера).
6. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи/ М. П. Піменов. – Івано-Франківськ : Лілея – НВ, 2000. – 295 с.

Тема 4

Організація навчально-тренувального процесу з волейболу

4.1. Загальні основи методики навчання та вдосконалення гри

Процес спортивної підготовки волейболістів, спрямований на досягнення високих спортивних результатів, невід'ємно пов'язаний із постійним поліпшенням ігрових технічних прийомів гри. Високі показники можуть бути досягнуті в результаті правильного всебічного поєднання підготовки гравців.

При вивченні механізму формування рухових дій, технічних прийомів, тактичних дій можна виділити взаємозв'язані фази і проводити вивчення в такій послідовності:

1) етап розучування рухової дії. Необхідно створити в учнів правильне, чітке уявлення про конкретний прийом. Для цього треба показати і пояснити прийом, дію, повідомити основні відомості про значення і застосування. Показ має бути доповнений наочними посібниками – схемами, малюнками; пояснення – коротким і зрозумілим. В учнів повинно сформуватися правильне уявлення про вивчений рух (прийом). Практичне оволодіння руховою дією, вивчення технічного прийому, дії відбувається у спрощених, спеціально створених умовах. Потрібно правильно підібрати підготовчі вправи (за своєю структурою вони мають бути близькі до технічного прийому і відповідати силам та можливостям учнів). Умови виконання прийому, дії спрощуються завдяки правильному розподілу (розподільний метод). Важливо в початковій фазі виявити помилки, визначити їх причини, підібрати засоби їх усунення;

2) етап засвоєння рухової дії, вивчення ігрового прийому, дії в умовах, наближених до гри. Потрібно поступово ускладнювати умови, в яких виконується прийом. Учні повинні вільно виконувати прийом, дію у грі. Застосовується метод багаторазових повторень;

3) закріплення рухової дії. Прийом має виконуватися у несподівано змінених ситуаціях. Вправам на цьому етапі надається загальний характер.

Навчальна діяльність має свою зовнішню структуру, яка складається з таких основних компонентів: 1) мотивації; 2) навчальних завдань; 3) навчальних дій; 4) контролю, що переходить у самоконтроль; 5) оцінки, що переходить у самооцінку.

Основну роль у побудові процесу методики навчання навичкам гри у волейбол відіграє структура змагальної діяльності і чинники, що визначають її ефективність у волейболі. З урахуванням структури змагальної ігрової діяльності можна визначити коло чинників, що впливають на ефективність змагальної ігрової діяльності:

- оволодіння спортсменів технічними прийомами і тактичними діями (арсенал техніки і тактики);
- вдосконалення техніко-тактичних дій (доведення виконання до автоматизму);
- застосування техніко-тактичного арсеналу (уміння застосовувати у грі та змаганнях вивчені технічні прийоми і тактичні дії);

- ефективність (виграш, помилки) ігрових дій;
- майстерність виконання ігрової функції;
- активність (агресивність, ініціативність) у грі – з урахуванням обраного тактичного плану і дотримання ігрової дисципліни;
- рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей;
- врахування морфологічних ознак (передовсім росту гравців);
- виховування морально-вольових якостей.

Отже, специфіка гри обумовлює такі **основні напрями методики навчання волейболу**:

1. Розвиток здатності узгоджувати свої дії з урахуванням напрямку і швидкості польоту м'яча.
2. Розвиток спеціальних фізичних якостей, головним чином сили і швидкості скорочення м'язів, від яких залежить оволодіння умінням точно визначати момент впливу рук на м'яч.
3. Розвиток швидкості складних реакцій, зорового орієнтування, спостережливості й інших рис, що є основою тактичних здібностей.
4. Оволодіння широким арсеналом (набором) техніко-тактичних дій, необхідних для успішного ведення гри.

Отже, як бачимо, особливості гри висувають винятково високі вимоги до різнобічної підготовки учнів: рівня їх фізичних та інтелектуальних якостей, навичок гри.

4.2. Форми, засоби та методи організації навчального процесу

Розрізняють урочні та позаурочні форми проведення занять. Основною формою організації та проведення занять з волейболу є урок. Тренування, змагання, самостійна робота належать до позаурочної форми проведення занять.

Основним засобом у навчанні волейболу є фізичні вправи. Тому, вибираючи ті вправи, що найбільшою мірою сприяють розв'язанню завдань на кожному етапі навчання волейболу, їх розподіляють на основі класифікації засобів. Усі вправи охоплюють дві великі групи: основні, або змагальні, та допоміжні, або тренувальні.

1. Змагальні вправи (дії) визначають власне волейбол, тобто його специфіку. Тут технічні прийоми і тактичні дії виконують так, як це має місце в ігровій ситуації на змаганнях (але поза ігровими умовами).

2. Тренувальні вправи покликані полегшити і прискорити оволодіння основними навичками, а також сприяти підвищенню їх ефективності та надійності. Вони складаються зі спеціальних і загальнорозвивальних.

3. Спеціальні вправи поділяють на підготовчі, головне завдання яких полягає у розвитку спеціальних фізичних якостей, та підвідні, спрямовані безпосередньо на оволодіння структурою конкретних технічних прийомів.

4. До підвідних вправ також відносять імітаційні вправи, які виконуються без м'яча.

5. Загальнорозвивальні вправи використовують для розвитку основних фізичних якостей та вдосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок.

У волейболі існують такі види підготовки: загальна фізична, спеціальна фізична, технічна, тактична, інтегральна (цілісно-ігрова), психологічна, теоретична. Кожен вид підготовки передбачає певні головні засоби, за допомогою яких розв'язують відповідні завдання. Водночас вправи одного виду підготовки тісно пов'язані із вправами інших видів. Наприклад, учень не може добре виконати вправу з техніки атакуючого удару при недостатньому рівні розвитку швидко-силових якостей. У цьому разі виявляються більш корисними спеціальні (підготовчі) вправи, ніж збільшення кількості повторень атакуючого удару.

Ефективність засобів у навчанні волейболу багато в чому залежить від методів їх застосування. Вибір методів здійснюється з урахуванням завдань, рівня підготовленості учнів і конкретних умов роботи. Залежно від поставленого завдання ті самі засоби можна використовувати по-різному, застосувавши різні методи. Крім цього, варто враховувати те, що послідовність завдань у кожному виді підготовки і послідовність самих видів мають певний логічний зв'язок: характер завдань в одному виді підготовки якісно змінюється, створюючи основу для іншого виду підготовки. Так, підготовчі вправи закінчують вправами, які визначають загальною структуру певного технічного прийому. Підвідні вправи слугують своєрідним містком для переходу від спеціальної фізичної підготовки до технічної. Вправи з техніки, побудовані у певному порядку ускладнення, сприяють формуванню тактичних умінь. На цій основі надалі вивчають індивідуальні тактичні дії тощо. Зрештою, одна складова частина підготовки переходить в іншу.

Методи навчання обумовлені етапами навчання. Перший етап – ознайомлення з прийомом. Тут використовують розповідь, показ і пояснення. Особистий показ учитель доповнює демонстрацією наочних приладів: кіно-слайдів, відеозаписів, схем, макетів майданчика тощо. Показ (метод демонстрації) необхідно чергувати з поясненнями (словесний метод). Перші спроби учнів формують перші рухові відчуття.

Після розповіді про вправу, її демонстрації та пояснення техніки виконання приступають до практичного оволодіння руховою дією, освоюючи її загальною або по частинах. Вивчення прийому відбувається у спрощених умовах, застосовуючи практичні методи. Успіх навчання на даному етапі багато в чому залежить від правильного добору підвідних вправ: за своєю структурою вони мають бути наближені до технічного прийому або тактичної дії.

При навчанні простих прийомів і дій їх виконують у цілому. При навчанні складних за структурою прийомів і дій (атакуючий удар) їх розділяють на складові частини, виділяючи основну ланку. Якщо можна, треба швидше підвести учнів до виконання прийому. На цій стадії навчання використовують методи керування (команди, розпорядження, зорові і слухові сигнали, зорові орієнтири, технічні засоби і т.ін.), рухової наочності

(безпосередня допомога вчителя, застосування допоміжного обладнання), інформації (сила удару по м'ячу, точність влучення, світлова або звукова індикація).

Другий етап – засвоєння рухової дії. Метою даного етапу є деталізоване, відносно досконале засвоєння рухової дії. При вивченні прийому або дії в ускладнених умовах застосовують повторний метод, метод ускладнення умов виконуваного прийому (дії), ігровий і змагальний методи, комбінований метод, кругове тренування. Метод повторення на цьому етапі є основним. Тільки багаторазове повторення забезпечує становлення і закріплення умінь та навиків. З метою формування гнучкого навичку повторність передбачає зміну умов (поступове ускладнення) виконання прийому (дії), включаючи виконання його на фоні втоми. Комбінований та ігровий методи дають змогу одночасно розв'язувати завдання з удосконалення техніки і розвитку спеціальних фізичних якостей, а також техніко-тактичної та комплексної підготовки.

Третій етап – закріплення прийому (дії). Тут використовується метод аналізу виконуваних рухів (графічний, умовно-кодований, відео-запис), спеціальні ігрові завдання з техніко-тактичної підготовки, ігровий і змагальний методи. Вивчення кожного прийому вимагає обов'язкового закріплення його в умовах підготовчих і навчальних ігор. Вищим рівнем закріплення навичку є змагання. Від простих завдань із техніки і тактики окремим гравцям до складних установок у плані взаємодії у групах і у складі команди – такий шлях формування техніко-тактичної майстерності.

Великі можливості закладені в застосуванні активних методів навчання. Серед них – елементи проблемного навчання (постановка проблемних запитань) і метод самооцінки успішності. Постановка проблемних питань веде до створення ситуації пошукового розв'язання, а самооцінка – до активізації рухової діяльності, що в цілому сприяє значному підвищенню інтересу і творчої активності учнів. З огляду на те, що процес освоєння гри повільний, істотного значення у формуванні інтересу учнів набувають тимчасові терміни досягнення кінцевої мети. Його основу складають кількісні та якісні критерії, цілком доступні для розуміння і самоконтролю учнів VII – XI класів.

Упродовж активного пошуку відповіді творчі зусилля учнів спрямовують на шлях пізнання біомеханічних закономірностей, згідно з якими першим етапом буде вибір найкоротшої відстані до мети (просторовий аспект), а другим – рівень швидко-силових можливостей передаючого м'яча.

Вагомих успіхів у волейболі досягають при використанні всього арсеналу методів і прийомів. Універсалізація будь-якого з них недопустима, бо немає методів, однаково ефективних для всіх учнів та умов навчання. Б. Шиян стверджував, що до підбору методів і методичних прийомів висувається низка вимог, а саме:

1. Підібрані методи повинні забезпечити найвищий оздоровчий та виховний ефект.

2. Обраний метод чи прийом повинен відповідати завданням, які належить розв'язати.

3. Використаний метод має забезпечити найкоротший шлях до засвоєння знань, умінь, навичок та їх удосконалення.

4. Застосовуваний метод чи прийом повинен відповідати індивідуальним особливостям учнів, рівню їх розвитку, підготовленості і вікові.

5. При доборі методів треба враховувати специфіку навчального матеріалу, його складність.

6. Вибір методу та його прийомів залежить від етапу навчання.

7. Обрані для використання методи і методичні прийоми повинні відповідати індивідуальним особливостям та можливостям учителя.

8. Вибір методу обумовлений умовами проведення занять, їх матеріальним забезпеченням.

9. Методи, які використовує вчитель, повинні забезпечити розвиток особистості учня.

10. Методи повинні бути орієнтовані на природні інтереси і позитивні емоції дітей, а також зробити процес навчання цікавішим.

4.3. Педагогічний контроль при проведенні занять з волейболу

Педагогічний контроль охоплює всі аспекти педагогічного процесу, його умови та результати і розглядає їх у взаємозв'язках як єдине ціле. Він здійснюється спеціалістом із використанням тих засобів і методів, які він може і повинен кваліфіковано застосовувати. Серед них:

- система факторів впливу на учнів;
- контроль за станом учнів до і після впливу на них;
- оцінка ефекту впливу.

Загалом контроль повинен виявити співвідношення впливу та його ефекту, оцінити їх відповідність результатам, що планувалися, і тим самим дати підстави для прийняття відповідних рішень щодо подальшого перебігу навчально-виховного та тренувального процесу.

Педагогічний контроль передбачає також оцінку індивідуального рівня знань, фізичного та рухового розвитку, фізичної підготовленості, мотивацій і установок. Контроль факторів, що впливають на гравців у процесі вивчення волейболу, повинен охоплювати щонайменше три види впливу:

- безпосередньо від педагога;
- ті, що чинять протидію суперникові;
- ті, що випливають із діяльності та взаємодії гравців.

Чільне місце в контролі специфічних факторів посідає контроль рухової діяльності і безпосередньо пов'язані з нею взаємодії гравців.

Оцінка зміни стану гравців упродовж і після занять здійснюється за обліком та аналізом сукупності показників. До уваги, як мінімум, необхідно брати самооцінку гравцями свого стану, зовнішні ознаки (працездатність, результативні дії, окремі показники функціонального стану – ЧСС, динамометрія, реакціометрія) а також окремі морфометричні показники.

Педагогічний контроль у волейболі повинен бути тісно пов'язаним із медико-біологічним контролем. У волейболі важливе значення у педагогічному контролі має формування знань, умінь, навичок, розвиток здібностей,

удосконалення особистих якостей та рівня взаємодії між гравцями. При цьому використовують як загально-педагогічні методи контролю, так і специфічні методи оцінки техніко-тактичних рухових дій, зрушень у рівні розвитку фізичних якостей та фізичної підготовленості. Важливу роль відіграють методи, організовані у формі тестових контрольних вправ, та результати змагань.

Самоконтроль – обов’язкова умова ефективності самостійних занять, одне з основних джерел інформації, необхідної для педагогічного контролю. Під самоконтролем у волейболі (як і загалом) розуміють сукупність дій (самоспостереження, аналіз та оцінка власного фізичного стану, поведінки реагування), що здійснюється індивідуально – безпосередньо у процесі занять, змагань, у загальному режимі життя, згідно з правилами, прийнятими у сфері фізичної культури. Упродовж вивчення волейболу педагогічний контроль і самоконтроль не тільки тісно взаємозв’язані, а й певною мірою ідентичні.

В умовах педагогічного контролю самоконтроль є одним з основних джерел інформації як про стан, так і про параметри впливу. При цьому провідна роль залишається за педагогічним контролем. Дані педагогічного контролю необхідно органічно поєднувати з аспектами контролю органів охорони здоров’я, що офіційно передбачено відповідними положеннями щодо лікарсько-фізкультурного контролю.

Запитання для самоперевірки

1. Загальні основи методики навчання і вдосконалення у волейболі.
2. Охарактеризуйте етапи навчання рухових дій у грі.
3. Обґрунтуйте специфіку волейболу та вимоги до методики його навчання.
4. Назвіть засоби навчання у волейболі.
5. Охарактеризуйте використання словесних методів у волейболі.
6. Дайте характеристику методу демонстрації у грі.
7. Охарактеризуйте практичні методи навчання волейболу.
8. Основні форми організації навчального процесу у волейболі.
9. Які загальні вимоги ставляться до підбору і використання методів навчання?
10. Педагогічний контроль при проведенні занять з волейболу.

Рекомендована література

1. Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки/ А. В. Беляев, Л. В. Булынина. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 184 с.
2. Веселовський А. П. Спортивні ігри з методикою їх викладання/ А. П. Веселовський. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. – С. 29 – 45.
3. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика обучения : Учеб. для студентов пед. вузов по спец. 033100 – «Физ. Культура»/ Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – М.: Academia, 2001. С. 2 – 80.

4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 272 с/

Тема 5

Загальні поняття про фізичну підготовку і методику розвитку фізичних якостей волейболістів

5.1. Загальна і спеціальна фізична підготовка волейболістів

Фізична підготовка – це організований процес рухової діяльності людини з метою оптимізації розвитку її фізичних якостей. Фізична підготовка при навчанні волейболу має особливе значення. Коли учні вже оволоділи технікою гри досконало, знають тактику – у цьому разі вплив засобів волейболу дуже ефективний. Волейбол у його сучасному стані – це атлетичний вид спорту.

Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей волейболістів залежить оволодіння техніко-тактичними навичками. Що вищий рівень розвитку спеціальних якостей та здібностей, то легше оволодіти основами раціональної техніки і тактичними діями. Фізичну підготовку волейболістів умовно можна поділити на загальну та спеціальну.

Загальна фізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток і розширення функціональних можливостей організму. Особливу увагу приділяють розвиткові недостатньо розвинених фізичних якостей за допомогою спеціальних вправ, при оволодінні певними руховими діями. А тому на заняттях з волейболу слід використовувати вправи для розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості і стрибучості спортсменів. Для розв'язання цих завдань використовують вправи з різних видів спорту: гімнастичні вправи, легкоатлетичні вправи, лижну підготовку, плавання та спортивні ігри.

Методи фізичного виховання – це послідовно використані прийоми і засоби, спрямовані на оволодіння та засвоєння фізичних рухів з метою фізичного розвитку і зміцнення здоров'я. Виділяють методи: індивідуальний, груповий, фронтальний, поточний, колового тренування та ін.

Розвиток фізичних якостей спрямований на забезпечення:

- а) різностороннього фізичного розвитку волейболістів;
- б) зміцнення їх здоров'я;
- в) підвищення функціональних можливостей організму;
- г) розширення об'єму рухових навиків;
- д) удосконалення фізичних якостей (спритності, швидкості, витривалості, сили);
- е) підвищення спортивної працездатності;
- є) стимулювання відновлювальних процесів в організмі.

Загальна фізична підготовка волейболістів передбачає високий розвиток всіх основних фізичних якостей. Різносторонній фізичний розвиток волейболістів охоплює пропорційний розвиток усіх фізичних якостей, необхідних для гри у волейбол. Більшість вправ спрямована на підвищення

загальної фізичної підготовки та на розвиток певних якостей. В ігровій діяльності волейболістів усі фізичні якості тісно взаємопов'язані.

Спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку спеціальних якостей волейболістів, кращому і швидшому закріпленню окремих технічних прийомів, швидкому набуттю спортивної форми.

5.2. Методика розвитку загальної і спеціальної витривалості волейболістів

Розвиток витривалості. Витривалість залежить від працездатності центральної нервової, серцево-судинної та дихальної систем. Для розвитку цієї риси необхідна тривала дія вправ на організм. На першому етапі навчання застосовують рівномірний метод виконання вправ, поступово збільшуючи тривалість виконання. Пізніше застосовують виконання вправ у змінному темпі.

Витривалість залежить від:

- функціонального стану організму;
- продуктивної потужності серцево-судинної системи;
- обміну речовин;
- аеробної та анаеробної продуктивності організму;
- досконалої координації рухових структур;
- психічних передумов вольових здібностей;
- інтенсивності дій (75 – 80 % максимальних можливостей гравця регулюється показником частоти серцевих скорочень);
- тривалості дій (одного періоду) гравця;
- відповідності тривалості занять до інтервалу відпочинку;
- активного відпочинку (виконання з малою інтенсивністю);
- кількості повторень, що залежить від віку, рівня тренуваності, настання втоми.

Розвитку витривалості сприяють легкоатлетичні вправи (крос по пересічній місцевості, біг на 1000 м та більше), плавання (відрізки на 200 м, 500 м), чергування рівномірного переміщення з прискоренням; спортивні ігри (баскетбол, ручний м'яч, футбол, хокейний, пляжний волейбол, естафети у воді).

Розвиток спеціальної витривалості. Необхідно розвинути у гравців здатність переносити значний об'єм повторно змінних швидкісних навантажень і дій, що потребують високої точності виконання. Стрибкова швидкісна та ігрова витривалість – ось різновиди спеціальної витривалості волейболістів.

Потрібно виконувати різні варіанти повторної роботи, тобто чергувати короточасну роботу з порівняно нетривалим відпочинком. Щоб успішно розвивати витривалість, доцільно застосувати методи її вдосконалення: метод рівномірного тренування, метод повторно-змінного тренування, метод колового тренування, комплексний та інтервальний методи.

5.3. Методика розвитку швидкісно-силових якостей волейболістів

Прояв сили м'язів залежить від загального стану центральної нервової системи, діяльності кори головного мозку, фізіології м'язів, біохімічних процесів, що відбуваються у працюючих м'язах. Сила м'язів значною мірою сприяє прояву швидкості, витривалості та спритності. Велике значення для розвитку сили волейболіста має його вміння максимально скорочувати та напружувати м'язи, що певною мірою залежить від його вміння проявляти волюві зусилля. Волейболісту сила потрібна для виконання подачі, атакуючих ударів, виконання передач на далекі відстані, вистрибування при виконанні блокування.

Вправи для розвитку сили сприяють збільшенню м'язів і виховують здатність проявляти цю якість. Можна спеціально підбирати вправи для збільшення м'язової маси або для поліпшення вміння проявляти силу.

Процес силовій підготовки спортсмена складається з трьох етапів:

- 1) загальної силовій підготовки, що охоплює розвиток сили всіх м'язів без урахування його спортивної спеціалізації;
- 2) спрямованої силовій підготовки, що закладає індивідуальний функціональний силовий фундамент;
- 3) спеціальної силовій підготовки, спрямованої на розвиток сили тих груп м'язів, що займають важливе місце у спортивній спеціалізації з одночасним розвитком інших рухових якостей (наприклад, швидкість у розігрюючого гравця).

Методика розвитку сили м'язів побудована на вмілому відборі засобів тренування та їх застосуванні, на правильному визначенні величин навантажень, характеру праці конкретних груп м'язів, інтенсивності запропонованих вправ, кількості повторень у серії вправ, кількості серій, тривалості та характеру відпочинку між серіями.

У волейболі важливими є вправи для розвитку сили м'язів рук, ніг, спини:

1. Вправи із зовнішніми навантаженнями (штанга, медбол, еспандер, гантелі), біг (стрибки) по сходах, переборювання зовнішнього середовища (вода, пісок, сніг).

2. Вправи утриманням ваги власного тіла (гімнастичні вправи, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, присідання, стрибки, піднімання тулуба).

Вправи для розвитку сили поділяють на динамічні та статичні. Виконання динамічних вправ характеризується скороченням м'язів, зближенням м'язових закінчень, у результаті чого м'язи скорочуються і збільшуються. При виконанні статичних вправ м'язи перебувають у стані напруження, але не скорочуються. Для розвитку сили в основному застосовується метод максимальних силових навантажень, повторний метод, метод багаторазових повторень; де вправи виконують із навантаженням, наближеним до граничних, із граничним навантаженням, із граничною швидкістю. Бажано структуру вправ наблизити до характерних рухів волейболістів.

Гімнастичні вправи сприяють розвитку сили, їх виконують на жердині, брусах, гімнастичній стінці. Це підтягування, махи, простіші підйоми, змішані

виси та упори; лазіння по канату та інше. Застосовують методи повторний та колового тренування

Розвиток швидкості. Швидкість залежить від відповідної нервової діяльності головного мозку, еластичності м'язів, рухливості в суглобах, здатності м'язів-антагоністів до розслаблення.

Для розвитку швидкості необхідно підбирати певні вправи:

1. Ті, що розвивають швидкість відповідних реакцій.
2. Ті, що сприяють більш швидкому виконанню рухів, максимально наближених за своєю структурою до технічних прийомів волейболіста.
3. Ті, що сприяють оволодінню найбільш раціональною технікою виконання рухів, причому в роботі беруть участь лише визначені групи м'язів.

Основним засобом для розвитку швидкості є виконання різних вправ у максимально швидкому темпі. Для цього використовують повторення прискорень з поступовим наростанням швидкості і збільшенням амплітуди рухів до максимальної. Розвитку швидкості сприяють вправи, що виконуються змагальним методом.

Швидкість – це здатність організму реагувати на зовнішні та внутрішні імпульси рухами, які виконуються за мінімальний час. Вона залежить від таких чинників:

- вроджених функцій швидкості, що закладені в перебігові нервових процесів;
- рівня сили функціонування м'язових груп;
- координації відповідних рухів;
- швидкості процесів мислення;
- оптимальних вольових зусиль.

Розвитку швидкості, амплітуди рухів та гнучкості сприяють легкоатлетичні вправи (біг на короткі дистанції – 25 м, 50 м, 100 м, плавання (відрізки на 25 м, 50 м), теніс, бадмінтон, проходження коротких дистанцій на лижах, акробатичні та гімнастичні вправи).

Розвиток спеціальної сили. Для виконання певних технічних прийомів потрібен певний рівень розвитку сили м'язів кисті, верхнього плечового поясу, тулуба та ніг.

Розвиток спеціальної швидкості. Слід підібрати вправи, що виконуються максимально швидко, наближені за своєю структурою до волейбольних. Розвитку швидкості переміщення сприяють ривки на короткі дистанції з різкою зміною напрямку або зупинками, переключення дій шляхом поєднання імітаційних вправ. Спеціальні вправи, спрямовані на розвиток швидкості, сприяють поліпшенню скорочувальної здатності м'язів, їх еластичності та сили, рухомості в суглобах. У волейболі швидкість відіграє надзвичайно важливу роль, оскільки кожному гравцеві доводиться реагувати на зміну зовнішніх умов не тільки руховими, а й психічними проявами.

Швидкість вибіркового реагування залежить від:

- досконалого орієнтування в ігрових ситуаціях;

- діяльності рецепторів, тобто швидкості перенесення подразника до нервових центрів та перебігу вибіркового процесів у самому центрі;
- швидкості перенесення імпульсу до м'язів.

Швидкість вибіркового реагування – важливий показник колективних дій команди, що оцінюється за швидкістю вибору та реалізацією тактичного боку ігрової діяльності волейболістів. У волейболі швидкість реагування має велике значення, оскільки здатність до швидкого орієнтування під час переходу у грі від захисту до атаки і навпаки зумовлена лімітом часу, аналізом та вибором техніко-тактичного арсеналу, тим більше, що у волейболі існує постійний зв'язок із партнером. Вибіркову реакцію з вибором під впливом тренування можна розвивати, з досвідом ця властивість переходить в антиципацію (передбачення).

5.4. Методика розвитку спритності, гнучкості та координаційних здібностей волейболістів

Розвиток спритності. Спритність – це вміння волейболіста швидко виконувати складні рухові дії. Щоб бути спритним, необхідно бути сильним, швидким і витривалим. Спритність проявляється у вмінні волейболіста швидко перелаштовувати свою діяльність відповідно до обставин. Для розвитку цієї риси використовують різні вправи: спортивні ігри, гімнастичні вправи та інші координаційні вправи.

Для розвитку спритності використовують різноманітні фізичні вправи: спортивні ігри (баскетбол, ручний м'яч, хокей, футбол), вільні та на снарядах, окремі вправи з легкої атлетики (особливо з подоланням перепон). Дуже корисні акробатичні вправи, які змушують розв'язувати складні координаційні завдання (у безопорному положенні). При розвитку спритності слід поступово переходити від простих до складних вправ. Виконання складних координаційних рухів вимагає не лише великих фізичних зусиль, а й значних нервових напружень. Вправи для розвитку спритності доцільно давати в підготовчій та на початку основної частини заняття.

Розвиток спеціальної спритності. Специфікою волейболу є несподівані рухові завдання, які потребують швидкого орієнтування і миттєвого виконання рухів. Для розвитку спеціальної спритності виконують звичні вправи в незвичних умовах.

Стартові прискорення з місця. Прискорення на максимальній швидкості на відрізках 25 м, поступово збільшуючи кількість повторень. Біг спиною вперед. Переміщення правим та лівим боком приставним, перехресним кроком та стрибками. Прискорення з різних вихідних положень під час старту. Стартові ривки – за зоровим та звуковим сигналом. Зміна напрямку та швидкості під час пересувань. Вправи, які розвивають швидкість реакцій на м'яч, дії партнера та на певну ситуацію чи її зміну.

Стрибки з місця і в русі поштовхом однією та двома ногами, дістаючи різні предмети (кошик, щит і т.п.). Серійні стрибки на максимальну висоту, стрибки у глибину з послідовним вистрибуванням уверх та доторканням до предметів.

Чергування бігу та стрибків на коротких дистанціях (10 – 15 м). Чергування стрибків із наступним прискоренням на короткі відстані в різних напрямках. Ривки, поєднані із зупинками, обертами. Прискорення вгору та біг згори; те саме з навантаженням.

Вправи з використанням гімнастичного коня, гімнастичного містка і трампліна: стрибки вперед-уверх з виконанням різних дій із м'ячем у фазі польоту.

Вправи з поєднанням прискорень та стрибків через набивні м'ячі, гімнастичні лави, через партнера і т.п.

Рухливі ігри: «Виклик номерів», «М'яч середньому», «25 передач», «З двома м'ячами назустріч», «Пройди захисника», «Боротьба за м'яч», «Третій зайвий», «Боротьба за м'яч» та багато інших.

Розвиток гнучкості. Рухливість у суглобах, що сприяє виконанню рухів з великою амплітудою, називається гнучкістю. Гнучкість спортсмена залежить від форми суглобових поверхонь, гнучкості спини, еластичності зв'язок, сухожилів та м'язів, на тонус яких впливає стан нервової системи. Гнучкість розвивається вправами на розтягування. Їх виконують пружно та невеликими серіями, із поступовим збільшенням темпу та амплітуди. Амплітуда рухів залежить від еластичності зв'язок та м'язів. При виконанні вправ з амплітудою важливу роль відіграють не лише працюючі м'язи, а й м'язи-антагоністи.

Спеціальна гнучкість у волейболі характеризується рухами з великою амплітудою, що вимагають рухливості в суглобах, еластичності м'язів та зв'язок (наприклад, нападаючий удар). Для спеціальної гнучкості використовуються вправи на «розтягнення», схожі за своєю структурою на рухи або їх окремі частини, при виконанні технічних прийомів гри. Недостатній розвиток гнучкості призводить до травм. Тому вправи для розвитку спеціальної гнучкості сприяють збільшенню рухливості в суглобах, зміцненню м'язово-зв'язкового апарату, а також розвитку його еластичності.

5.5. Організація і методика проведення занять із загальної фізичної підготовки волейболістів

Фізичний розвиток – це комплекс змін в організмі людини з відповідною закономірністю. Від рівня фізичного розвитку волейболістів залежить у подальшому оволодіння техніко-тактичними навичками гри. Фізична підготовка передбачає виховання необхідних фізичних якостей у професійній діяльності і спорті.

Чим вище рівень розвитку фізичних якостей у волейболістів, тим швидше відбувається оволодіння технікою гри. Передовсім велике значення мають фізичні якості в такому поєднанні, як цього вимагає специфіка волейболу. Якщо рівень розвитку фізичних якостей недостатній, оволодіння технікою буде відбуватися менш успішно і тривало. Наприклад, щоб опанувати навиком прийому і передачі м'яча двома руками згори, потрібна сила м'язів кистей рук.

Роль фізичної підготовки виявляється у двох напрямках: у початковий період – сприяти успішному оволодінню руховими навичками (технікою гри);

на наступних етапах навчання – вдосконалювати рухові навички (високий рівень розвитку фізичних якостей, досконале оволодіння технічними прийомами й ефективне застосування їх у грі).

Наприклад, стрибучість, силу і швидкість скорочення окремих груп м'язів, особливо кисті рук, спочатку розвивають для того, щоб початківець зміг опанувати технікою атакуючого удару. Основне значення розвитку фізичних здібностей полягає в тому, щоб навчити правильній техніці атакуючого удару при висоті сітки для жінок 2 м 24 см, для чоловіків – 2 м 43 см, а для дітей – на відповідному для їхнього віку, рівні. На наступних етапах розвиток швидкісно-силових якостей продовжується досить інтенсивно, але мета вже інша – зробити навик атакуючого удару досконалим, тобто удар повинен бути сильним, точним і тактично осмисленим.

Основу фізичної підготовки складає швидкісно-силова підготовка – розвиток сили і швидкості у поєднаннях, що впливають зі специфіки гри у волейбол. Якщо проаналізувати техніку волейболу, можна помітити, що взаємодія швидкості і сили займає головну роль у здійсненні та результативності технічних прийомів гри. Зміст фізичної підготовки складає загальна фізична підготовка і спеціальна.

Систематичне застосування засобів загальної фізичної підготовки забезпечує різнобічну фізичну підготовку й ознайомлює із технікою інших видів спорту. Крім цього, увага приділяється розвитку тих фізичних якостей, які недостатньо розвиваються спеціальними вправами, вправами з техніки і тактики волейболу.

Добір засобів загальної фізичної підготовки для кожного заняття залежить від конкретних завдань навчання і умов, у яких проводяться заняття. Питома вага загальнорозвивальних вправ у заняттях є різною на окремих етапах. Загальнорозвивальні вправи залежно від завдань уроку можна включити в підготовчу частину заняття, в основну і частково в заключну. Так, гімнастичні вправи, баскетбол, ручний м'яч, рухливі ігри застосовуються як у підготовчій частині, так і в основній. Це особливо характерно для початкового етапу навчання, коли ефективність засобів волейболу ще незначна (мале фізичне навантаження у вправах із техніки).

Періодично для загальнорозвивальних вправ виділяються окремі заняття. У цих заняттях у підготовчій частині даються вправи та ігри. Основну частину відводять для навчання техніці, наприклад, легкоатлетичних видів. Заняття закінчують рухливою грою, баскетболом або ручним м'ячем.

Основним змістом спеціальної фізичної підготовки є спеціальні (підготовчі) вправи. Вони особливо важливі на початковому етапі навчання.

Одні підготовчі вправи розвивають якості, необхідні для оволодіння технікою (укріплення кистей рук, збільшення їхньої рухливості, стрибкові вправи, акробатичні, вправи з набивними і тенісними м'ячами), інші спрямовані на формування тактичних умінь (розвиток швидкості реакції й орієнтування, швидкості переміщення у відповідних діях на сигнали, різні ігри і т.ін.). Систематичне застосування підготовчих вправ прискорює процес

навчання технічним прийомом волейболу і створює передумови для формування більш міцних рухових навиків.

Підбирати підготовчі вправи потрібно так, щоб одні з них були пов'язані з технічними прийомами, що вивчаються на даному занятті, а інші готували до вивчення нових технічних прийомів на наступних заняттях.

Підготовчі вправи для розвитку швидкості реакції й орієнтування, швидкості переміщення обов'язково проводяться протягом усього періоду навчального процесу. В одному занятті звичайно переважають будь-які однакові за способом виконання підготовчі вправи: вправи без предметів, вправи з предметами або ігри та естафети. На серію занять доцільно складати комплекси підготовчих вправ і потім змінювати їх відповідно до конкретних завдань навчання.

На заняттях послідовність підготовчих вправ така: вправи на швидкість реакції, спостережливість, координацію, швидкість відповідних дій, швидкість переміщення і для розвитку сили. Ігри й естафети з перешкодами проводяться наприкінці занять.

Підготовчі вправи звичайно проводяться в підготовчій частині заняття. Однак вони можуть застосовуватися й в основній частині перед виконанням технічно-тактичних вправ. Підготовчі вправи застосовуються майже на кожному занятті. Така комбінована форма проведення занять підвищує їхню інтенсивність.

Запитання для самоперевірки

1. Класифікація фізичної підготовки.
2. Особливості розвитку загальної та спеціальної витривалості волейболіста.
3. Особливості розвитку швидкісно-силових якостей.
4. Особливості розвитку спритності, гнучкості, координаційних здібностей волейболістів.
5. Організація та методика проведення занять з питань підвищення фізичних якостей волейболістів.

Рекомендована література

1. Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки/ А. В. Беляев, Л. В. Булынина. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 184 с.
2. Фомин Е. В. Взаимосвязь физической подготовленности и техники выполнения нападающего удара в волейболе/ Е. Н. Фомин // Теория и практика физ. культуры. – 1985. – № 9. – С. 11 – 13.
3. Фомин Е. В. Взаимосвязь физических качеств в структуре специальной физической подготовленности волейболистов/ Е. В. Фомин, О. П. Топыщев, Ю. И. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 1984. – С. 10 – 34.
4. Хапко В. Е. Совершенствование мастерства волейболистов/ В. Е. Хапко, В. Н. Маслов. – К.: Здоровье, 1990 – 128 с.

Тема 6

Організація та проведення змагань з волейболу

6.1. Види спортивних змагань

Залежно від мети, завдань, форм організації, складу учасників спортивні змагання розподіляються на різні види.

1. Великі офіційні змагання визначають тривалі етапи підготовки, дозволяють оцінити дієвість системи підготовки спортсменів і команд. Інші змагання можуть вирішувати завдання добору спортсменів для участі в найважливіших змаганнях, бути ефективним засобом удосконалювання різних сторін підготовленості спортсменів.

Виділяють підготовчі, контрольні, підвідні (модельні), вибіркові і головні змагання.

2. Підготовчі змагання. У цих змаганнях головними завданнями є вдосконалення раціональної техніки і тактики змагальної діяльності спортсмена, адаптація різних функціональних систем організму до змагальних навантажень, підвищення рівня тренуваності спортсмена, набуття змагального досвіду.

3. Контрольні змагання дають змогу оцінювати рівень підготовленості спортсмена. У них перевіряються ступінь оволодіння технікою, тактикою, рівень розвитку рухових якостей, психічна готовність до змагальних навантажень. Результати контрольних змагань дають можливість коректувати побудову процесу підготовки. Контрольними можуть бути як спеціально організовані, так і офіційні змагання різного рівня.

4. Підвідні (модельні) змагання. Найважливішим завданням цих змагань є підведення спортсмена до головних змагань макроциклу, року, чотирьох років. Розрізняють спеціально організовані і спеціальні календарні змагання. Вони повинні моделювати (цілком або частково) майбутні головні змагання.

5. Вибіркові змагання проводяться для добору спортсменів у збірні команди і для визначення команд для змагань більш високого рангу. Відмінною рисою цих змагань є умови добору: завоювання певного місця, що дасть змогу виступати у змаганнях вищого рівня або обирати спортсменів до збірних команд. Можуть мати як офіційні, так і спеціально організовані форми.

6. Головні змагання. Ними є ті, в яких спортсмену необхідно показати найвищий результат на даному етапі спортивного вдосконалення. На цих змаганнях треба проявити повну мобілізацію техніко-тактичних і функціональних можливостей, максимальну націленість на досягнення найвищого результату, найвищий рівень психічної підготовленості.

Кількість стартів, прийнятих спортсменами у змаганнях різних видів, істотно коливається. Найбільша кількість стартів припадає на підготовчі, контрольні і модельні змагання.

6.2. Системи розігрування

Залежно від мети змагань, конкретних умов їх проведення (кількості учасників, часу, відведеного на змагання, наявності спортивних споруд і майданчиків), обирається найбільш відповідний спосіб або система розіграшу. У даний час у спортивних іграх використовуються два основних способи: колова система (із чергуванням і без чергування поля) і система розіграшу з вибуванням (після одного або двох поразок). В окремих випадках застосовується поєднання обох видів систем розігрування.

Колова система. Цей спосіб організації змагань вважається найбільш повноцінним, оскільки відрізняється найбільшою об'єктивністю. Змагання проводяться за принципом «кожний зустрічається з кожним».

До недоліків цієї системи належить необхідність значного часу для проведення змагань. При великій кількості учасників виникає необхідність розділяти їх на підгрупи з проведенням фінальних ігор між командами, що зайняли однакові місця в різних підгрупах.

Кількість ігор, що потрібно провести в цьому випадку, визначається за формулою:

$$X = \frac{n(n-1)}{2},$$

де x – кількість зустрічей; n – кількість учасників.

Переможці змагань визначаються за кількістю набраних очок, що нараховуються за перемогу, нічию, а в деяких випадках – і за поразку.

Існують **два основних варіанти складання розкладу ігор**: без чергування полів і з чергуванням.

1. Без чергування майданчиків. Якщо до змагань допущена парна кількість учасників, то черговість ігор визначається в такий спосіб: за кількістю команд креслять вертикальні лінії, потім в арифметичному порядку записують порядкові номери учасників (одна половина зверху вниз із лівого боку, а інша – знизу нагору, із правого боку від лінії). Після цього розташовані навпроти номери з'єднують горизонтальною лінією. Так визначаються пари команд, що змагаються в перший день. Господарем майданчика умовно вважається команда, номер якої міститься зліва від лінії.

Таблиця. 1.

| Приклад при 6 учасниках: | | | | |
|--------------------------|----------|----------|----------|----------|
| 1-й день | 2-й день | 3-й день | 4-й день | 5-й день |
| 1 – 2 | 1 – 3 | 1 – 4 | 1 – 5 | 1 – 6 |
| 6 – 3 | 2 – 4 | 3 – 5 | 4 – 6 | 5 – 2 |
| 5 – 4 | 6 – 5 | 2 – 4 | 3 – 2 | 4 – 3 |

Якщо кількість команд непарна, то до загальної кількості додають ще одиницю, а суму ділять навпіл, створюючи пари. Після того як буде складена

сітка ігор першого календарного дня, замість додаткового числа в сітці пишеться «0».

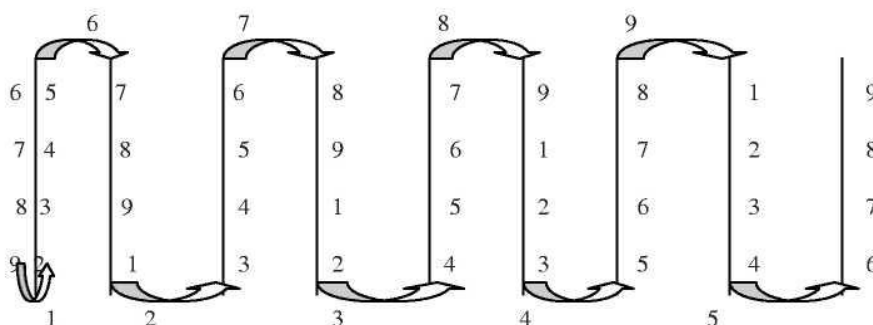
Наступний календарний день складається в результаті зміщення всіх номерів учасників на одну сходинку проти годинникової стрілки. Причому цифра «1» залишається нерухомою.

2. Із чергуванням майданчиків. Якщо ігри проводяться на полях учасників, то виникає необхідність чергувати послідовність ігор на своєму і чужому полі. Для цього календар ігор складають способом «змійка».

Таблиця будується на непарну кількість учасників ($n = 1$), відповідно до яких проводиться кількість вертикальних ліній. Під першою лінією ставиться цифра «1», а далі справа від неї знизу нагору виставляються в арифметичному порядку половина номерів учасників. Друга половина у зворотному порядку пишеться зліва від вертикальної лінії.

Над другою лінією ставиться число, що йде після 5 (при 9 учасниках). Далі цифри проставляються «змійкою» зверху вниз і знизу нагору навколо вертикальної лінії. Ігрові пари складають номери, розташовані по обидва боки від лінії. Два сусідніх стовпчики утворюють календарний день.

Схема 1



Складання календаря ігор за коловою системою

При парній кількості учасників додаткова цифра приписується до числа, яке опинилося над або під вертикаллю. Вихідних команд у цьому випадку не буває.

Таблиця. 2.

Таблиця результатів розіграшу за коловою системою

| № п/п | команди | 1 | 2 | 3 | 4 | Співвід. партій | Кіль-сть. очокв | Місце |
|-------|-------------|----------|----------|----------|----------|-----------------|-----------------|-------|
| 1. | «Локомотив» | | 3:2 3 | 3:2 3 | 3:0 3 | 9:4 | 3 | 1 |
| 2. | «Шахтар» | 2:3 2 | | 3:1 3 | 3:2 3 | 8:6 | 2 | 2 |
| 3. | «Азот» | 2:3 2 | 1:3 1 | | 3:1 3 | 6:7 | 1 | 3 |
| 4. | «Макрохім» | 0:3 0 | 2:3 2 | 1:3 1 | | 3:9 | 0 | 4 |

Система з вибуванням. Результати зіграних зустрічей заносять у спеціальну таблицю. У ній фіксують результат гри, загальну кількість забитих і пропущених м'ячів, кількість набраних очок і виводять місце, зайняте учасниками даного змагання.

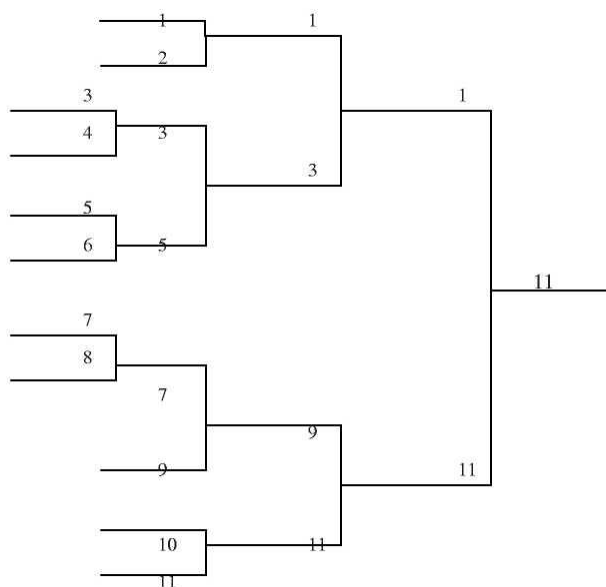
При великій кількості учасників і нестачі часу звичайно використовують систему розиграншу з вибуванням (після першої поразки). Вона дає змогу проводити масові змагання, але водночас має й істотний недолік – великий ступінь випадковості у визначенні переможців. Найсильніші команди, зустрічаючись між собою в попередній частині змагання, можуть втратити право на подальшу участь, а у фіналі зустрінуться свідомо слабкі учасники. Щоб усунути цей недолік, використовують розсіювання найсильніших гравців за результатами попередніх змагань.

У деяких випадках найсильніші команди допускаються до змагань не з першого, а з наступних турів.

Загальна кількість ігор визначається за формулою: $x = n - 1$. Якщо кількість учасників парна, кратна двом (4, 8, 16, 32 і т.п.), то всі вони грають без попередніх змагань. Якщо ж кількість учасників непарна, то число, що бере участь у попередній частині змагань, визначається за формулою: $x = (n - 2n)$, де n – число учасників; $2n$ – найближче кратне 2 до загального числа учасників.

Наприклад, при 11 учасниках у попередній частині будуть змагатися 6 команд ($n = 11$; $2n = 8$; $(11 - 8) \times 2 = 6$). При цьому існує правило, що не грає в перший день однакова кількість команд із верхньої і нижньої половини таблиці. Але при непарному числі з нижньої частини грає на одну команду більше. Починають змагання учасники з номерами 3 – 8. Переможцем опинився учасник із номером 2, на другому місці 9 номер, III і IV місце зайняли 5 і 10 (див. схему).

Схема 2



Сітка для 11 команд

Система з вибуванням

Змішана система. Цей спосіб поєднує переваги двох основних систем розиграння – колової і з вибуванням. Він дає змогу в порівняно невеликий час організувати змагання з відносно великою кількістю учасників.

Учасників поділяють на підгрупи, як у коловій системі або з вибуванням, і проводиться попередній етап змагання. Переможці або визначене число учасників із кожної підгрупи входять у фінальну групу, змагання в і може проводитися різними способами. Інші учасники вибувають або включаються у групу, що програла, де визначаються місця всіх інших гравців. Якщо у фінал потрапляють команди або учасники з однієї півфінальної групи, то результати їхньої попередньої зустрічі звичайно зараховують.

Більшість змагань (олімпіади, чемпіонати світу, Європи) проводиться за допомогою змішаної системи розиграння.

Система з вибуванням після двох поразок. Цей варіант застосовується в тих випадках, коли кількість команд-учасників незначна, а час, відведений для розиграння, дає змогу збільшити кількість ігор.

У цьому варіанті команда вибуває зі змагання не після першої, а після другої поразки. Команда, що одержала першу поразку, продовжує боротьбу за перше місце. Якщо вона до фіналу більше не матиме поразки, то вихід цієї зустрічі розв'яже питання про переможця.

6.3. Положення змагань та кошторис витрат

Положення змагань. Змагання будь-якого рангу повинні проводитися відповідно до положення, розробленого організацією, що їх проводить. У ньому повинні бути визначені всі організаційні заходи і вказівки, якими зобов'язані керуватися всі учасники змагань. Положення містить такі розділи:

I. Мета і завдання

Це може бути:

- підвищення класу гри команди, індивідуальної майстерності спортсменів;
- популяризація волейболу у країні;
- виявлення найсильніших команд і гравців для комплектування збірних команд.

II. Терміни і місця проведення змагань

Вказівки про систему змагань, строки і місця їх проведення, категорії команд та їх кількість.

III. Керівництво проведенням змагань

Керівництво змаганням виконує відповідна організація (залежно від рангу змагань).

IV. Організації, які беруть участь, вимоги до учасників, умови проведення і підведення підсумків змагань

У цьому розділі подаються наступні дані: організації, що направляють учасників на змагання; чисельний склад команди (кількість гравців, тренерів, представників медперсоналу, членів КНГ), вимоги до віку, спортивної підготовленості, росту учасників; спосіб проведення змагань (колова система,

із вибуванням тощо, командний або клубний залік); очки, що нараховуються за зустріч; порядок визначення місць за результатами змагань, визначення переможця при рівності очок у двох і більше команд; вимоги до місць змагань (відкриті або закриті майданчики, тип покриття), до обладнання й інвентарю, необхідність надання місць на трибунах для учасників; порядок і терміни подачі заявки на участь у змаганнях.

Вказуються: організація, що розглядає заявки; порядок і терміни подачі попередніх заявок для визначення фактичного складу гравців команд-учасників; порядок і терміни подачі іменних заявочних списків; допуск учасників до змагань; форма заявочного листа і перелік документів, запропонованих мандатній комісії; організація, що подає заявку.

До положення можуть бути включені додаткові відомості: програма змагань; вимоги до спортивної форми і зовнішнього вигляду учасників.

V. Нагородження

Вказуються види заохочень учасників (медалі, жетони, дипломи, свідоцтва, грамоти, призи, вимпели, пам'ятні подарунки).

VI. Умови прийому й оплати витрат

В усіх випадках вказуються витрати на змагання організації, яка їх проводить; направляючих організацій; порядок та умови оплати суддівства; порядок розподілу засобів від продажу квитків (при необхідності).

VII. Дисциплінарні санкції

Висвітлюються заходи впливу за провини та порушення, допущені гравцями і тренерами.

VIII. Порядок подачі протесту

Вказується порядок подачі протесту, терміни його розгляду й орган (в основному ДСК), якому подають протест і який розглядає його (вказуються терміни розгляду).

Кошторис витрат. Після того, як розроблено положення про змагання, складається кошторис витрат, на підставі якого організація, що проводить дані змагання, виділяє кошти. При укладанні кошторису враховуються: вид змагання; терміни і місце його проведення; кількість суддів; кількість учасників.

Підраховуються такі види витрат: на їхнє розміщення; харчування; проїзд; на оренду приміщень; витрати на художнє оформлення місць змагань; транспортні; канцелярські; на оплату обслуговуючого персоналу (робітників, лікарів, медсестер).

6.4. Правила гри

Споруди та обладнання

Ігрове поле включає ігровий майданчик і вільну зону. Розміри 18х9 м, оточений вільною зоною, мінімальний розмір якої з усіх боків складає 3 м.

Вільний ігровий простір – це простір над ігровим полем, що вільний від будь-яких перешкод. Вільний ігровий простір (висота залу) має бути заввишки мінімум 7 м.

Для проведення змагань – Олімпійських ігор, Чемпіонатів Світу та Європи – вільна зона має бути мінімум 5 м від бокових ліній і 8 м від лицьових ліній. Вільний ігровий простір – мінімум 12,5 м від ігрової поверхні.

Ігрова поверхня має бути плоскою, горизонтальною та однорідною.

На відкритих майданчиках дозволено ухил 5 мм на один метр для дренажу. Лінії майданчика виготовляти із твердих матеріалів заборонено.

Лінії на майданчику. Ширина 5 см, мають контрастувати з кольором поверхні.

Обмежувальні лінії – дві бокові та дві лицьові; входять у розміри майданчика.

Центральна лінія – розділяє ігровий майданчик на дві рівні половини 9х9 м кожна. Ця лінія проведена під сіткою від однієї бокової лінії до іншої.

Лінія атаки – розміщена у 3-х метрах від центральної лінії, визначає передню зону.

Зони та місця

На кожному майданчику визначена передня зона, обмежена віссю центральної лінії та заднім краєм лінії атаки.

Зона подачі – це ділянка завширшки 9 м позаду кожної лицьової лінії. Вона обмежена двома короткими лініями завдовжки 15 см кожна, нанесеними 20 см позаду лицьової лінії. Обидві короткі лінії включені в ширину зони подачі. За глибиною зона подачі продовжується до кінця вільної зони (8 м).

Зона заміни обмежена продовженням обох ліній нападу до столика секретаря.

Зона заміни «ліберо» обмежена продовженням ліній атаки до лицьової.

Місця розминки розміром 3х3 м, розташовані за межами вільної зони.

Штрафні зони розміром 1х1 м, обладнані двома стільцями, розташованими за продовженням задніх ліній.

Мінімальна температура має бути не нижче 10° С та не вище 25° С.

Сітка встановлюється над центральною лінією: верхній край на висоті 2,24 м (для жінок) та 2,43 м (для чоловіків). Висота сітки вимірюється в середині ігрового майданчика.

Ширина сітки становить 1 м, а довжина – від 9,5 до 10 м (з боковими стрічками з кожної сторони від 25 до 50 см). Сітка складається з чорних комірок у формі квадрата зі стороною 10 см.

Верхній край сітки формує горизонтальна стрічка завширшки 7 см. Усередині стрічки міститься гнучкий трос для натягування її верхнього краю. Нижній край сітки формує інша горизонтальна стрічка завширшки 5 см, що натягує нижній край.

Вертикально до сітки прикріплені дві білі бокові стрічки, розташовані безпосередньо над кожною боковою лінією. Ширина цих стрічок 5 см, довжина – 1 м, вони вважаються частиною сітки.

Антени прикріплюються із зовнішнього краю кожної бокової стрічки, розташовані на протилежних сторонах сітки.

Антенa – це гнучкий стержень завдовжки 1,8 м та діаметром 10 мм, що виготовлений зі скловолокна чи аналогічного матеріалу. Кожна антенa

здіймається над сіткою на 80 см та пофарбована смугами завширшки 10 см контрастних кольорів, (переважно червоного та білого). Антени вважаються частиною сітки та обмежують із боків площину переходу.

Стійки підтримують сітку, встановлюються на відстані 0,5 – 1 м за боковими лініями, заввишки 2,55 м, вони повинні регулюватися.

Стійки мають бути круглими і гладкими, прикріпленими до землі без дротів. Заборонено будь-які небезпечні пристрої, що перешкоджають грі.

М'яч має бути сферичним, покритим еластичною шкірою та мати внутрішню камеру, виготовлену з гуми або подібного до неї матеріалу. Окружність – 65 – 67 см, вага – 260 – 280 г. Внутрішній тиск має бути від 4,26 до 4,61 фута на квадратний метр.

Учасники

Кожна команда складається максимум із 13 осіб. Капітан та «ліберо» вказуються у протоколі. На майданчику розташовуються по зонах 6 гравців. На майданчик можуть вийти лише записані у протоколі гравці. Тренер та інші члени команди, які не беруть участі у грі, розташовуються або на лавці поруч зі столиком секретаря або за межами вільної зони чи у місці розминки. Тільки членам команди дозволено сидіти на лавці під час матчу. Гравці, які не беруть участі у грі, можуть розминатися: під час гри в зонах для розминки без м'ячів; під час перерв у вільній зоні позаду ігрового майданчика з м'ячами.

В офіційних змаганнях склад команди – 14 гравців (2 «ліберо»).

Екіпіровка складається з футболки, шортів, наколінників, шкарпеток та спортивного взуття. Колір та дизайн повинні бути однакові у всіх гравців, крім «ліберо». Футболки мають бути пронумеровані від 1 до 18. Номер розташовується на грудях і на спині по центру. Мінімальна висота номера становить 15 см на грудях та 20 см – на спині; смужки, що утворюють номер, – завширшки 2 см. У капітана команди номер на грудях підкреслений смужкою, розмір якої становить 8x2 см.

Заборонено носити предмети, що можуть спричинити травму чи надати штучну перевагу гравцю. Волейболісти можуть носити окуляри чи лінзи на свій власний ризик.

Капітан підписує протокол, керує командою під час гри, може звертатися до судді, просити роз'яснення. Після закінчення матчу він підписує протокол, підтверджуючи його результат, може записати до протоколу протест.

Тренер протягом матчу керує грою своєї команди, перебуваючи за межами ігрового майданчика. Визначає стартові склади, вносить заміни, бере перерви. Виконуючи ці функції, контактує з другим суддею. Перед кожною партією подає розміщення гравців на майданчику. Помічник тренера сидить на лавці і не може втручатися у гру. Якщо тренер залишив команду, то він з дозволу першого судді може знову прийняти на себе функції тренера.

Ігровий формат

Команда, що подає, виграє розігрування м'яча, одержує очко і продовжує подавати; якщо команда, що приймає, виграє розігрування м'яча, то одержує очко й отримує право подавати.

Виграш партії (крім V-ої), зараховується команді, що першою набрала 25 очок з перевагою мінімум у 2 очка. Переможцем матчу є команда, яка виграє три партії. У разі рівного рахунку у партіях 2 – 2 вирішальна п'ята триває до 15 очок з перевагою у два очки.

Команді, що без поважної причини не виходить вчасно на майданчик, записується поразка з рахунком 3 – 0 у матчі і 25 – 0 у партіях. Команді зараховують поразку при неповному складі.

Структура гри. Перед матчем та п'ятою партією проводиться жеребкування для визначення першої подачі і сторони майданчика. Переможець жеребкування (один із капітанів) вибирає право подавати чи приймати та сторону майданчика.

Заміна – це дія, при якій гравець після того, як секретар зробив відповідний запис, входить у гру на місце іншого гравця, який повинен залишити майданчик, заміна вимагає дозволу судді. У кожній партії дозволено зробити максимум шість заміन. Гравець, що змінює, може бути змінений тим самим гравцем (кого він міняє) початкового розміщення. Незапланована, виняткова заміна може бути проведена у разі травми. Вилучений чи дискваліфікований гравець повинен бути заміненим за правилами. Якщо це неможливо, команда оголошується неповною.

Ігрові дії

М'яч у грі рахується з моменту здійснення подачі, дозволеної першим суддею, до зупинки свистком одного із суддів (у разі помилки або коли м'яч торкається майданчика, включаючи обмежувальні лінії). М'яч рахується «за майданчиком»: коли торкнувся підлоги за обмежувальними лініями, торкнувся антени, перетинає сітку за межами площини переходу.

Гра з м'ячем. Кожній команді дозволено три удари як додаток до блокування для повернення м'яча. Якщо здійснено більше ударів, команда припускається помилки «чотири удари». Гравець не може вдарити м'яч два рази поспіль (крім блокування). Два або три гравці можуть торкатися м'яча одночасно лише при блокуванні. При прийомі м'яч може торкатися будь-якої частини тіла під час однієї дії. М'яч має бути вдарений, а не пійманий чи кинутий. При переході через сітку м'яч може торкатися її. М'яч, що потрапив у сітку, може бути повернений у гру в межах трьох ударів.

М'яч можна повернути з вільної зони суперника, якщо він не перетнув площини переходу (обмежена знизу верхнім краєм сітки, з боків – антенами, зверху – стелею). При переході через сітку м'яч може торкатися її. При блокуванні м'яча гравець може торкатися його з іншого боку сітки за умови, що не заважає грі суперника.

Дозволяється торкатися сітки, крім верхньої стрічки, якщо дані дії не заважають грі суперника.

Дозволено торкатися майданчика суперника через центральну лінію, якщо частина на центральній лінії. Торкання гравцем сітки не є помилкою, якщо це відбулося не під час ігрової дії з м'ячем. Коли м'яч потрапляє в сітку, а вона торкається суперника, це не є помилкою.

Дозволено торкатися майданчика суперника будь-якою іншою частиною тіла вище стопи за умови, що це не заважає грі суперника.

Подача – це дія введення м'яча у гру правим гравцем задньої лінії, який розташований у зоні подачі. Гравці мають дотримуватися черговості подач, як зазначено в картці розміщення. Дозволяється тільки один раз підкинути м'яч для виконання подачі. Відведено лише 8 секунд для виконання подачі. Гравець, що подає, перебуває за межами майданчика. Гравцям команди, що подає, заборонено ставити заслін.

Усі дії, в результаті яких м'яч спрямовується в бік суперника, крім подачі і блоку, вважаються атакуючим ударом. Гравцеві передньої лінії дозволяється виконувати удар на будь-якій висоті за умови, що контакт із м'ячем здійснюється в межах ігрового простору. Гравцеві задньої лінії дозволено атакувати у стрибку за лінії атаки.

Блокування – це дія гравців поблизу сітки для перехоплення м'яча, що йде від суперника, під час якої вони сягають вище верхнього краю сітки. Тільки гравцям передньої лінії дозволено брати участь у блокуванні. Після виконання блокування дозволене ще одне торкання при потребі.

Перерви та затримки

Кожна команда має право на дві перерви (тривають 30 секунд) у кожній партії та шість замінів (у додаток на перерву для реклами). В олімпійських, світових та європейських змаганнях у 1 – 4 партіях є дві додаткові 60-ти-секундні технічні перерви, які застосовуються автоматично, коли команда-лідер набирає 8-е та 16-е очко. У п'ятій партії «технічних перерв» немає.

Якщо у грі трапився нещасний випадок, суддя негайно зупиняє гру і дозволяє вийти медичному персоналові на майданчик. Якщо травмованого не треба замінити, йому дається 3 хвилини на відновлення. У разі непередбачених обставин переривається матч, перерва не перевищує чотирьох годин, гра може продовжитися на тому ж майданчику з тим самим рахунком у партії. Якщо ж гра переноситься на інший майданчик, зберігається лише рахунок партій. Перерви між партіями тривають три хвилини. Після кожної партії команди міняються майданчиками, також у вирішальній п'ятій при досягненні однією з команд 8 очок відбувається заміна.

Гравець «ліберо»

Кожна команда має право призначити двох спеціалізованих захисників гравців «ліберо». Вони записується до протоколу. «Ліберо» не може бути капітаном команди. Форма в них має бути іншого кольору. «Ліберо» дозволяється замінити будь-якого гравця на задній лінії, він не може подавати м'яч, атакувати, коли м'яч знаходиться вище верхнього краю сітки. Заміни, в яких бере участь «ліберо», не вважаються звичайними, їх кількість не обмежена. «Ліберо» може бути заміненим лише тим гравцем, якого він раніше замінив. Заміни відбуваються, коли м'яч знаходиться поза грою. На початку партії «ліберо» не може вийти на майданчик, доки суддя не перевірів стартове розставлення. Діючий «ліберо» може бути замінений резервним у разі травми.

Поведінка учасників

Груба поведінка в матчі будь-якого члена команди карається програшем розігрування. Член команди, якого покарано вилученням, не може грати до кінця партії, а перебуває у штрафній зоні. Вилучений тренер втрачає право втручатися у гру до кінця партії. Перший прояв грубої поведінки карається вилученням. Член команди, який покараний, залишає зону змагань до кінця матчу. Другий прояв аналогічної поведінки карається дискваліфікацією. Картки для санкцій: попередження – усно чи жестом, без картки; зауваження – жовта картка; вилучення – червона картка; дискваліфікація – жовта + червона картки разом.

Судді, їх обов'язки та офіційні сигнали

Суддівська бригада складається з таких осіб:

- перший суддя;
- другий суддя;
- секретар;
- чотири (два) лінійних судді.

Тільки перший або другий судді мають право давати свисток. Після розігрування судді показують офіційний жест, що визначає характер допущеної помилки гравця команди, яка має подавати.

Перший суддя виконує свої обов'язки на суддівській вишці. Він керує матчем від початку до кінця, а також всією суддівською бригадою. Під час матчу рішення першого судді є основними.

Перед матчем перший суддя перевіряє стан ігрової зони, м'ячі та інше обладнання, проводить жеребкування, контролює розминку команд.

Другий суддя виконує обов'язки, стоячи за межами ігрового майданчика на протилежному боці обличчям до першого судді. Він дозволяє перерви, контролює роботу секретарів, контролює кількість заміन, контролює розставлення гравців, може без свистка показувати помилки.

Секретар сидить за столом секретаря, обличчям до першого судді. Він веде протокол.

Лінійні судді перебувають по кутах майданчика праворуч від кожного судді по діагоналі, 1 – 2 метри від кутів. Кожен з них контролює бокову та лицьову лінії зі свого боку, сигналізуючи за допомогою прапорців: за – піднімають прапорець вертикально, торкання м'яча гравцем – кладуть долоню зверху на прапорець, м'яч у майданчику – вказують прапорцем донизу.

Жести суддів:

1. Дозвіл на подачу – перемістити руку, показуючи напрямок подачі.
2. Команда, що подас, – витягнути руку у сторону команди, що подас.
3. Зміна сторін майданчика – перенести передпліччя горизонтально (одне спереду, друге позаду) і повернути його навкруги корпусу.
4. Перерва – розмістити долоню однієї руки над пальцями іншої, піднятої вертикально (у формі «Т»).
5. Заміна – кругові рухи передпліч одне навколо одного.
6. М'яч у майданчику – вказати рукою з випрямленими пальцями на підлогу.

7. Кінець партії або матчу – схрестити передпліччя з випрямленими кистями перед грудьми.
8. М'яч не підкинутий або не випущений при здійсненні подачі – підняти витягнуту руку долонею вгору.
9. Затримка при подачі – підняти вісім розвернутих пальців.
10. Помилка в блокуванні або в заслоні – підняти обидві руки долонями ввверх.
11. Помилка в розставленні або при переході – виконують кругові рухи вказівним пальцем.
12. М'яч за – підняти передпліччя вертикально з відкритими кистями і долонями, оберненими до тіла.
13. Захват – повільно підняти передпліччя долонею догори.
14. Подвійне торкання – підняти два розведених пальці догори.
15. Чотири удари – підняти чотири розвернуті пальці.
16. Гравець торкнувся сітки – вказати відповідний бік сітки.
17. Торкання по другий бік сітки – розташувати руку над сіткою, долонею донизу.
18. Помилка при атакуючому ударі гравця задньої лінії, «ліберо» , або по м'ячу з подачі суперника – виконати передпліччям випрямленою кистю рух донизу.
19. Перехід на майданчик суперника або перетинання м'ячем площини під сіткою – вказати на центральну лінію.
20. Одночасна подвійна помилка та перегравання – підняти обидва великі пальці вертикально.
21. Торкання м'яча – провести долонею однією руки по пальцях іншої, яка утримується вертикально.
22. Зауваження за затримку – прикрити зап'ястя правої руки відкритою лівою рукою, долонею у сторону судді.
23. Зауваження за неправильну поведінку – показати жовту картку.
24. Вилучення – показати червону картку.
25. Дискваліфікація – показати обидві картки разом.

Запитання для самоперевірки

1. Назвіть види змагань.
2. Організація та проведення змагань.
3. Охарактеризуйте системи розігрування змагань.
4. Вкажіть пункти, які входять у положення про змагання.
5. Назвіть розміри ігрового поля, зон, висоту чоловічої та жіночої сіток, бокових стрічок, антени, стійки, значення додаткового обладнання. М'ячі, їх стандарти.
6. Вкажіть склад команди, екіпіровку. Керівники команд, їх права та обов'язки.
7. Поясніть зарахування очок, виграш партії та матчу.
8. Охарактеризуйте структуру гри.

9. За яких умов відбувається заміна?
10. Перерахуйте та обґрунтуйте ігрові дії. Вимоги щодо поведінки учасників.
11. Назвіть можливі перерви та затримки у грі.
12. Охарактеризуйте функції «ліберо» .
13. Назвіть склад суддівської бригади. Охарактеризуйте обов'язки суддів.
14. Знати та вміти застосовувати на практиці офіційні жести суддів.

Рекомендована література

1. Бібер В. Методика суддівства/ В. Бібер, А. Батюк, В. Подкопаєв, В. Фульштейн. – Тернопіль, 2002. – 154 с.
2. Беляев А. В. Волейбол: Учеб. для вузов/ А. В. Беляев, М. В. Савин. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – С. 2 – 32.
3. Офіційні волейбольні правила. ФІВБ. Нове видання. 2009 – 2012. – 53 с.

Тема 7

Науково-дослідницька робота студентів з проблем волейболу

7. 1. Вибір теми, визначення гіпотези

Науково-дослідницька робота (НДР) – невід’ємна частина навчального процесу, яка прищеплює майбутнім спеціалістам необхідні знання, вміння і навички творчої тренувально-педагогічної діяльності.

Шляхи вибору теми можуть бути різними: в одних випадках вона може бути рекомендована викладачами, в інших – обрана самими студентами відповідно до їх інтересів. Крім експериментального плану, теми можуть бути спрямовані на вивчення техніко-тактичних дій, різних режимів тренування, ефективність індивідуальних; групових і командних дій. Теми можуть бути пов’язані з конструюванням різних реєструючих пристосувань, виготовлення тренажерних пристроїв (контактні м’язові, катапульти, підвісні м’ячі, різновисокі бруси та інші). Зауважимо, що на вибір теми досліджень у волейболі впливає не тільки індивідуальний рівень підготовки дослідника, а й рівень пізнання, якого досягла наука в цілому під час розгляду цих проблем. Крім того, важливими є теоретичні позиції, з яких сучасна наука черпає ті чи інші проблеми.

Після вибору теми потрібно вивчити літературу з даної теми. Загальний план НДР затверджується на кафедрі. В окремих випадках може бути взята тема раніше досліджувана, але з використанням сучасних пристроїв та новітніх технологій.

Усебічне знання предмету дослідження дає змогу вже на підготовчому етапі розробляти гіпотезу (щодо конкретних досліджень – їх, як правило, називають робочими гіпотезами) про причину явища, яке вивчається, про зв’язки з іншими явищами, про можливі шляхи доведення положення, що вивчається. Гіпотеза сприяє виходу теоретичних положень у практику волейболу тому, що саме за гіпотезою організовують дослідження і знаходять нові наукові факти. Її розробка – це процес народження нових ідей та розширення меж наших знань. Вдало сформульована гіпотеза – перспективний шлях, яким можуть піти інші дослідники.

Джерелами розробки гіпотези є:

- узагальнення педагогічного досвіду;
- аналіз уже існуючих наукових фактів;
- подальший розвиток наукових теорій.

У процесі розробки гіпотези враховують такі положення:

- гіпотеза має бути принципово перевіреною;
- має з’ясовувати коло питань, що складають сутність явища, яке вивчається;
- мати прикладний характер і бути пов’язаною з широким колом педагогічних проблем;

- не суперечити раніше встановленим науковим фактам і бути принципово простою;
 - зміст гіпотези не повинен потребувати понять, які не мають теоретичного чи експериментального обґрунтування;
 - гіпотеза як передбачення повинна мати характер імовірності.
- Отже, гіпотеза розглядається як вихідна точка майбутнього дослідження.

7.2. Формування назви, визначення завдань дослідження

Слід пам'ятати, що назва праці має відображати її основний зміст. Знайти точну та коротку назву досить складно, оскільки у процесі виконання завдань можуть виникати нові, більш вдалі назви. Пошук назви – природний результат попереднього всебічного вивчення факторів і передбачень з проблеми, яка вивчається. Назва праці має відображати її основний зміст.

Після того, як тему обрано, визначаються завдання, що стосуються предмету дослідження. Завдання конкретизують дослідження, і кожне з них представляє сторону проблеми, що зазнає вивчення. Слід визначити оптимальну кількість завдань (яка залежить від тривалості дослідження та його складності), а також враховувати їхній взаємозв'язок (інколи розв'язання одного завдання сприяє розв'язанню іншого).

7.3. Методи дослідження, збір інформації

Після розробки гіпотези слід приступити до виконання дій – плану дослідницької роботи. Він має містити основні питання методики дослідження з обраної теми, починаючи від її формування і закінчуючи необхідним матеріальним забезпеченням. Важливим є правильний вибір методів дослідження. До загальноприйнятих педагогічних методів належать теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічні спостереження і дослідження, педагогічний експеримент.

Вибір методів дослідження. Визначаючи методи дослідження, до них висувають такі вимоги: методи повні відповідати завданням дослідження, вони мають бути інформативними, стійкими до несприятливих факторів, адекватні явищу, що вивчається, та надійними. Обраний метод може бути поєднаний із фізіологічними методами психологічного аналізу, зберігши за собою провідну функцію, ним має досконало володіти експериментатор.

Педагогічні методи дослідження у волейболі поділяють на чотири групи.

1. Методи одержання ретроспективної інформації, які полягають в аналізі літературних джерел, документальних матеріалів, опитування.

2. Методи організації навчально-виховного процесу в дослідницьких групах: експериментальний, контрольний, індивідуальний. За їх допомогою розв'язуються певні педагогічні завдання.

3. Метод збору поточної інформації: педагогічний аналіз і оцінка, хронометрування, контрольні дослідження (тестування), аналіз поточної документації, опитування (анкета, бесіда, інтерв'ю), реєстрація техніки виконання вправ, стенографування. За допомогою цих методів отримують

інформацію про результати педагогічної діяльності до її початку, в ході та після закінчення повного циклу педагогічного процесу.

4. Методи математичної обробки одержаних внаслідок дослідження даних, за допомогою яких виявляють наявність зрушень, їхню величину та достовірність.

Названі групи методів тісно пов'язані між собою, тому не застосовуються ізольовано, а лише в сукупності. Тут головною є група методів організації навчально-виховного процесу, інші обслуговують дослідження.

Під час вибору методів дослідження важливо пам'ятати, що вони мають максимально сприяти розв'язанню завдань, які стоять перед дослідником. У спорті дослідження проводять на двох рівнях:

- а) експериментально-емпіричному;
- б) теоретичному.

7.4. Опрацювання матеріалу, написання роботи та її захист

Явище є науковим фактом лише тоді, якщо воно може бути багаторазово відтворене в практичній діяльності. Таку можливість дає педагогічний експеримент, визначальною характерною рисою якого є заплановане втручання експериментатора протягом певного часу в явище, що вивчається. Суть втручання полягає у вичитуванні й аналізі його зв'язків для характеристики явища загалом.

Об'єктом вивчення в педагогічному експерименті можуть бути певні педагогічні положення або теоретичні передбачення для одержання наукових фактів і встановлення об'єктивних законів розвитку волейболу.

Відповідно до мети розрізняють два види педагогічного експерименту: перетворювальний (формульвальний), констатуючий (контрольний). Щодо умов проведення розрізняють такі види педагогічного експерименту: природний, модельний, лабораторний. За спрямуванням педагогічний експеримент може бути абсолютним або порівняльним.

Одним із найскладніших методів дослідження є педагогічне спостереження, оскільки у процесі його проведення виникає реальна можливість для висновків, що відповідають дійсності (суб'єктивізм, прагнення отримати позитивний результат). Водночас дослідник повинен глибоко розуміти педагогічний процес, мати педагогічне мислення та інтуїцію. Педагогічне спостереження – це планомірний аналіз та оцінка індивідуальної організації навчально-виховного процесу без втручання дослідника в його перебіг.

Педагогічне спостереження використовується у комплексі з іншими методами дослідження для одержання інформації про реальний стан практики волейболу; збору певної інформації для визначення його гіпотези та методики; педагогічної оцінки фактів, одержаних іншими методиками (хронометрування, анкетування, тестування тощо); підготовки рекомендацій із певних питань методики волейболу.

Після закінчення збору інформація зазнає систематизації та обробки. Складаються таблиці, схеми, графіки, записуються результати проведення

досліджень і роблять записи в текстах. Слід написати два розділи: «Стан проблеми» і «Завдання, методи й організація досліджень», а потім усю увагу концентрують на основній частині роботи як найбільш трудомісткій і складній. У цьому розділі треба розкрити основні факти, отримані упродовж дослідів, та аргументувати їх наочно ілюстрованим матеріалом чи математичними розрахунками. Тут також фіксується розв'язання поставлених у роботі завдань, які зумовлені оглядом літератури з теми, та робочі гіпотези. У завершальному розділі – «Обговорення результатів» – логічно описуються та інтерпретуються отримані дані, висвітлюється точка зору автора, яка підкріплюється з посиланням на джерела, вказуються пропозиції та шляхи подальшого вивчення поставлених запитань.

Наприкінці роботи подають висновки, які включають основні відомості, отримані в експерименті; список літературних джерел (в алфавітному порядку), а також таблиці та розрахунки.

Запитання для самоперевірки

1. Поясніть вибір теми дослідження з проблем волейболу, визначення гіпотези, завдання та використання методів дослідження.
2. Охарактеризуйте методи досліджень, які можуть застосовуватись у волейболі.
3. Проаналізуйте опрацювання матеріалу, написання роботи та її захист.
4. Назвіть види педагогічного експерименту.
5. Дайте визначення поняття «педагогічне спостереження».

Рекомендована література

1. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов пед. вузов по спец. 033100 – «Физ. культура»/ Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – М.: Academia, 2001. – 154 с.
2. Хапко В. Е. Совершенствование мастерства волейболистов/ В. Е. Хапко, В. Н. Маслов. – К.: Здоровье, 1990. – 128 с.
3. Шипулин Г. Я. Эффективность технико-тактических действий и соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов/ Г. Я. Шипулин, О. Э. Сердюков// Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6 – С. 34 – 36.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів/ Б.М. Шиян. – Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 248 с.

Тема 8

Навчальна практика

8.1. Індивідуальні особливості школярів різних вікових груп під час занять у волейболі

Волейбол як динамічний та емоційний вид спорту відповідає дитячому віку, тому навчання можна починати в молодшому шкільному віці, найкраще – у віці 9 – 10 років.

У навчально-виховній роботі зі школярами враховуються особливості різних вікових груп. Методика роботи з дітьми з волейболу базується на загальних положеннях педагогіки та теорії фізичного виховання. Водночас з урахуванням особливостей вікового розвитку дітей вона виходить із принципів виховного характеру навчання, чіткого дотримання доступності, поетапності, систематичності, впровадження спеціалізації на базі всебічної фізичної підготовки.

При роботі з дітьми потрібно пам'ятати про анатомо-фізіологічні та психологічні особливості вікового розвитку дитячого організму, який проходить певні стадії розвитку: 10 – 12, 12 – 14, 14 – 16, 16 – 18 років. Враховуючи вік, застосовується певна методика навчання та вдосконалення технічних і тактичних прийомів волейболу.

У дев'ятирічному віці відбувається поетапне зміцнення організму. Відновлювані процеси проходять достатньо швидко. Школярі відрізняються сильним бажанням рухатися, підвищеною збудженістю, нервові процеси вичерпуються швидко.

Перші уроки початкового етапу роботи з волейболу особливо складні та важкі. Будь-які недоліки цього періоду дуже важко виправити у подальшому навчанні. Вправи, які пропонуються початківцям, не повинні бути тривалими, оскільки учні в молодших класах не можуть довго концентрувати увагу, а монотонне виконання вправи знижує зацікавленість. Упродовж заняття кожному учню потрібно давати оцінку й обов'язково знаходити позитив. Розвиток фізичних якостей, які в подальшому є основою для виконання техніко-тактичних дій, потрібно здійснювати, застосовуючи ігровий та змагальний методи.

У 10 – 12-річному віці відносна сила дітей досягає високих показників, спостерігається значний приріст швидкісно-силових можливостей, а також найвищий темп приросту амплітуди рухів. Цей вік також сприятливий для виховання швидкісних можливостей. Високі темпи приросту має і загальна витривалість. Важливо розвивати в цей час спритність. Учитель повинен усе це враховувати в навчанні волейболу, щоб більш ефективно організувати навчальний процес.

У 10 – 12-річному віці сила нервових процесів, особливо внутрішнього гальмування, невелика, увага не стійка. Тому не доцільні довгі пояснення

вправ, оскільки учні не можуть довго концентрувати увагу, але показ вправи відтворюється без розумових зусиль, тому необхідний якісний показ.

У цей час нові форми рухів набуваються і закріплюються дуже швидко, тому він – найкращий для навчання, що важливо для оволодіння технікою гри у волейбол. Але це не означає, що почати займатися волейболом у більш пізньому віці недоцільно. Практика незаперечно доводить, що у волейболі можна досягти високих результатів, незалежно від віку.

У 10 – 12-річних дітей спостерігаються високі темпи швидкості цілісних рухових дій (поодиноких і циклічних). Отже, виходячи з біологічних можливостей розвитку швидкості та швидкісно-силових можливостей підлітків, доцільно комплексно розвивати власне швидкісні та швидкісно-силові можливості. Гнучкість бажано розвивати до 14 років. До речі, зазначимо, що форсований розвиток гнучкості без належного зміцнення м'язів, зв'язок і сухожилів може викликати рухливість у суглобах і спричинене нею порушення постави. Саме тому необхідне оптимальне поєднання розвитку гнучкості та сили.

У цей період на уроках з волейболу проводиться достатньо інтенсивна робота з виховання загальної витривалості, швидкості та спритності. Також стимулюються окремі прояви сили (вправи з ігровими м'ячами, сетболами, на дальність кидків та ін.). Усе це створює умови для формування спеціальної рухової бази, необхідної для волейболу.

Важливо також, щоб навчання постійно було направлене на виховання умінь швидко і легко пересуватися по майданчику, виконання всіх прийомів двома руками. Важливо навчити школярів виконувати передачі, подачі, нападаючі удари, правила переходу, ази тактичної підготовки.

У віці 12 – 14 років розвиваються сконцентрованість та логічне мислення. Збільшується здатність сприйняття та запам'ятовування складних рухів, їх аналізу. Швидко розвивається гострота м'язових відчуттів (хороше орієнтування у просторі). Цей вік сприятливий для розвитку швидкості рухових реакцій і навчанню тактиці гри.

Характерні зміни проявляються у різкому прискоренні росту тіла у висоту з невеликою не координованістю рухів, у більш швидкій стомлюваності, невірноваженості поведінки, а також у прояві нових рис характеру школяра. У дівчаток ці зміни більш виражені – вони пов'язані з гормональними змінами в організмі, що, своєю чергою, впливає на психологічний стан, інколи спостерігається занижена самооцінка.

З іншого боку, дозрівання м'язів закінчується і починається процес розвитку м'язової сили. Тому з точки зору спортивної підготовки вік 12 – 15 років вважається найбільш оптимальним для закладки фундаменту майбутніх спортивних досягнень, для формування особистості, визначення майбутньої спеціальності. В цей період відбувається найбільший приріст швидкості, сили, спритності. Саме в цьому напрямку має працювати педагог при проведенні уроків з волейболу.

Поведінка підлітків більшою мірою починає визначатися другою сигнальною системою. Емоції дитини є суттєво меншими, ніж позиції

свідомого вольового зусилля дорослих. Копіювання дій змінюється продуманим засвоєнням запропонованого рухового матеріалу. Рухові навички починають автоматизуватися. Усе це має винятково важливе значення для подальшого вивчення більш складного навчального матеріалу з волейболу. Безпосередньо при засвоєнні різноманітних тактичних завдань учні звільнюються від обдумування виконуваних технічних прийомів і повністю переключаються на розв'язання тактичних питань.

На уроках з волейболу помітно зростає значимість та час на вивчення техніки й тактики гри. Якщо у попередні роки (9 – 12 років) навчання велося переважно через ігровий метод (спеціалізовані рухливі ігри, навчальна гра), то тепер на уроці все більше рекомендовано застосовувати аналітико-синтетичний метод: вправа – гра – вправа.

Колективні тактичні дії слід починати з найпростіших комбінацій.

Навчання обов'язково повинно вестись у три етапи:

- 1) детальне засвоєння індивідуальних дій гравця (переважно технічних);
- 2) взаємодія з партнером (техніко-тактичне);
- 3) поєднання індивідуальних та колективних дій – виконання комбінацій.

Засвоєння та закріплення тактичних дій проводиться у великій кількості ігор, ігрових вправах. При цьому найбільш важливо керувати діями гравців.

Вік 14 – 16 років характеризуються гормональним дозріванням (можливі вікові коливання: більш ранній початок або запізнення). Появляються дратівливість і нестійкість настрою. Невпевненість маскується шумною манерою поведінки. Знижується працездатність, сповільнюється ріст. Фізичні навантаження повинні бути знижені. Основну увагу треба приділяти вдосконаленню техніки виконання.

Вік 16 – 18 років – період стабілізації й автоматизації рухів. Саме тепер завершується процес анатоμο-фізіологічної перебудови – й організм наближається до стану дорослої людини – за функціональним розвитком, діяльністю внутрішніх органів, опорно-рухового апарату, центральної нервової системи. Координація рухів у цьому віці досягає досконалості, а серцево-судинна та дихальна системи вільно забезпечують потребу організму в інтенсивних навантаженнях. Відчутними є зрушення і у психіці школярів: збільшується стійкість інтересів, здатність до абстрактного мислення і концентрації уваги. Усе це повинно знайти відображення у методиці та змісті уроків з волейболу, які стають тепер більш інтенсивними.

Фізична підготовка складає на цьому етапі навчання близько 40% (замість 70% у молодших класах). Однак провідне місце, як і раніше, займає загальна, а не спеціальна фізична підготовка. Робота ведеться переважно з розвитку сили, витривалості та швидкості. На уроках широко застосовуються вправи без м'яча, із м'ячем, включаючи різноманітні технічні прийоми. Більшої ваги набуває принцип колового тренування та інтервальний метод.

8.2. Особливості підготовки до проведення уроку з волейболу

На заняттях з волейболу не перевищують межі оптимальних зусиль гравців і уникають перевантажень. Упродовж вивчення ігрових прийомів

рекомендують концентрувати увагу на оволодінні основами техніки (вихідні положення, переміщення, стрибки, передачі, подачі) і лише після того переходять до вдосконалення технічних прийомів.

При вивченні волейболу практикують рухливі ігри з елементами волейболу, вправи, що імітують ігрові прийоми, ігри за спрощеними правилами, змагання з виконання окремих ігрових прийомів. При навчанні початківців ігровим прийомом водночас із загальнорозвивальними фізичними вправами необхідно використовувати підготовчі (вправи для розвитку стрибучості, спритності, швидкості реакції та переміщення), а також підвідні (вправи, подібні за своєю руховою структурою до технічних прийомів).

Опановуючи складні технічні прийоми (подача, атакуючий удар, блокування), потрібно концентрувати увагу на головному – вихідному положенні, підготовчій, робочій і завершальній фазах руху. Перш ніж учні вийдуть на майданчик для змагання з іншою командою, вони мають засвоїти елементарну техніку подач, прийому подачі і передачі м'яча. Головне у грі початківців – швидко переміститися до м'яча і відбити його партнеру або через сітку.

Вивчення нового навчального матеріалу на уроці з волейболу проводиться методом цілісного навчання у поєднанні з підвідними вправами. Метод роз'єданого навчання (за фазами) застосовується рідко, переважно при складних прийомах (атакуючий удар, прийом м'яча в падінні, перекаті, блокування тощо) та розучуванні командних тактичних комбінацій.

Робота над окремими прийомами може проводитися у такій послідовності: рухи без м'яча – рухи із м'ячем; вправи на місці – вправи в русі; одиночна дія – дія у поєднанні з іншими прийомами гри, у ситуаціях, наближених до ігрових, де відбувається постійне переключення від ігрових дій у захисті до нападу – і навпаки. Ці дії вимагають великої концентрації уваги.

Удосконалення техніки й тактики гри проводиться у вправах, максимально наближених до гри. Провідною на уроках повинна стати навчальна гра. Оволодіння технікою гри дає змогу тактично правильно її проводити. Важливо стимулювати розвиток творчої ініціативи, гнучкості тактичного мислення, здатності вільно переходити від однієї тактичної схеми (гри) до іншої.

Одним із важливих завдань учителя на всіх етапах навчання волейболу є виховання особистості.

Урок є основною формою фізичного виховання школяра. Перевага уроку зумовлена тим, що навчальний процес очолює вчитель, який забезпечує максимальну продуктивність заняття: правильне визначення завдань усього педагогічного процесу і кожного окремого заняття; раціональний підбір засобів і методів навчання та вдосконалення; надання кваліфікованої допомоги учням (пояснення і виправлення помилок); виховання моральних якостей.

Під час заняття розв'язуються основні виховні та оздоровчі завдання.

Правильна постановка і грамотне формулювання завдань на кожне конкретне заняття значною мірою обумовлюють раціональне планування уроку з фізичної культури. Завдання повинні бути конкретними, доступними і

реальними, щоб їх можна було виконати у межах ліміту часу одного уроку. Завдання формулюються в наказовій формі: «ознайомити», «вивчити», «закріпити», «вдосконалити» тощо.

Упродовж уроку розв'язується широке коло завдань, проте для плану виокремлюють і записують провідні (ті, що реалізуються переважно в основній частині уроку).

Умовно визначають такі основні групи завдань на уроці:

1. Освітні завдання – ознайомити з новим навчальним матеріалом; розучити основний механізм з акцентом на окремих деталях або фазах рухової дії; закріпити та вдосконалити техніку рухової дії; перевірити ступінь рухової дії чи оцінити її виконання; повторити матеріал, що був вивчений на попередніх етапах (у попередній чверті, навчальному році). При розв'язанні освітніх завдань ідеться передусім про піднесення розвитку рухових здібностей учня до такого рівня, який дасть йому змогу вільно керувати власними рухами в будь-якій ситуації. Учитель повинен прагнути, щоб учні оволоділи широким набором рухових умінь. Виховання здатності керувати рухами тісно пов'язане з умінням оцінювати виконувані рухи в часі, просторі та за рівнем м'язових зусиль. Виняткове значення у розв'язанні освітніх завдань має врахування функціональної асиметрії в дітей. Конкретні завдання доцільно записувати в конспект і доводити до учнів на кожному уроці. Визначеним завданням повинні відповідати всі методичні аспекти проведення уроку (засоби, методи, прийоми тощо).

2. Оздоровчі завдання полягають в удосконаленні функціональних можливостей учнів, формуванні правильної постави. Вказується конкретна рухова якість, на якій акцентується увага на даному уроці. Необхідно з'ясувати, для чого і за допомогою яких засобів може бути виконане поставлене завдання. У розв'язанні оздоровчих завдань велике значення мають правильне дозування фізичних навантажень; належні гігієнічні умови проведення занять; дотримання вимог до форми учнів та стану обладнання, загартовуючі процедури, організація занять у природних умовах. Оздоровчий ефект занять передбачає усунення травматизму, який, на жаль, іноді трапляється. Розв'язуючи оздоровчі завдання, учнів навчають методів контролю й оцінки стану організму.

3. Виховні завдання. У процесі вивчення волейболу, як і в будь-якому цілеспрямованому процесі, розв'язуються не тільки специфічні, а й загальні завдання соціальної системи виховання, які забезпечують єдність фізичного і духовного вдосконалення особистості. Під єдністю фізичного і духовного розвитку людини розуміють взаємозв'язок усіх видів виховання, зокрема фізичного, розумового, морального, естетичного. Розглядати їх як окремі види виховання не допустимо, вони тісно взаємозв'язані як єдині аспекти одного цілого.

Як і оздоровчі, виховні завдання розв'язуються водночас з освітніми на кожному уроці – від його початку і до кінця. Вчителі, тренери на занятті з волейболу мають приділяти належну увагу психологічній підготовці учнів.

Проведення уроку

Успіх заняття визначається вже у процесі підготовки до нього. Проте не варто забувати, що конкретна ситуація не завжди може бути передбачена, а це, своєю чергою, викликає потребу перебудувати урок у процесі його проведення. Прийнято розрізняти тісно пов'язані три частини заняття: підготовчу, основну, заключну.

Підготовча частина. Метою цієї частини уроку є підготовка учнів до виконання основних вправ шляхом поступової підготовки до дій. Така підготовка забезпечує успішне виконання вправ в основній частині заняття, попереджує травматизм.

Основні завдання: організувати учнів і психологічно спрямувати їх на свідоме розв'язання передбачених на уроці завдань, емоційно підготувати їх до продуктивної праці; підвести школярів до оволодіння вправами певного характеру і складності; функціонально підготувати організм учнів до виконання інтенсивніших і складніших вправ.

Усі вправи доцільно виконувати з різним темпом, амплітудою, силою, швидкістю. Виконання вправ у підготовчій частині слід індивідуалізувати.

Основна частина уроку передбачає набуття учнями вмінь, знань і навичок виконувати фізичні вправи за планом уроку; навчання їх самостійно займатися фізичними вправами; формування правильної постави школярів у процесі виконання складних вправ; виховання фізичних якостей, що забезпечать успішне навчання і життєдіяльність людини; сприяння моральному й естетичному вихованню, зміцненню волі учнів; піднесення спортивних досягнень дітей. Названі завдання визначають зміст і особливості проведення основної частини уроку. Весь перебіг уроку має освітню спрямованість. Кожний урок повинен сприяти набуттю або вдосконалення техніко-тактичних навичок волейболу, а також вихованню фізичних якостей. Важливою умовою ефективності основної частини уроку є емоційний (позитивний) стан учнів. Потрібно враховувати також готовність дітей до засвоєння нового матеріалу. Обов'язкова умова результативності основної частини уроку – уважне спостереження вчителя за правильністю виконання учнями завдань, вправ та їх оцінка. Помилки потрібно усувати на початку, коли виконання того чи іншого руху чи прийому не відпрацьовано до автоматизму.

Заклучна частина. У заключній частині уроку необхідно поступово знижувати фізичне навантаження, щоб забезпечити нормальний перехід учнів до іншої діяльності або відпочинку.

Засобами, які розв'язують ці завдання, є вправи на розслаблення; різновиди ходьби; дихальні вправи; рухливі, навчальні тренувальні ігри. Підводяться підсумки уроку (оцінки), даються настанови та завдання додому, учнів націлюють на наступний урок. Заклучну частину доцільно розглядати як момент зв'язку між досягнутим рівнем знань і подальшою роботою.

ДОДАТОК 1

План-конспект уроку з ФК №---- для учнів 6-го класу ЗОШ №---

Дата та час проведення « »-----20---- р.

Місце проведення

Кількість учнів ----; із них ---- хлопчиків; ---- дівчаток.

Тема. **Навчання техніці виконання верхньої прямої подачі**

Завдання

1. Ознайомлення з виконанням верхньої прямої подачі.
2. Вивчення техніки виконання верхньої прямої подачі у спрощених умовах.
3. Виконання подачі в ускладнених умовах, удосконалення прийому передачі двома руками знизу.

Інвентар: волейбольні м'ячі, волейбольна сітка

| Частини уроку | № з/п | Зміст заняття | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|------------------|----------|---------------|-----------|----------------------------------|
|------------------|----------|---------------|-----------|----------------------------------|

Конспект склав студент ----- групи -----
факультету-----

Необхідно взяти до уваги послідовність вивчення технічних прийомів – стійка та переміщення, передача м'яча двома руками знизу на місці та русі, передача м'яча двома руками згори на місці та русі, подача м'яча атакуючим ударом, блокуванням. Наступний етап навчання – вивчення різних способів виконання кожного із прийомів. Якісне оволодіння цими діями в комплексі створить основу, на базі якої для кожного волейболіста можна визначити ігрову спеціалізацію в команді та освоювати її. Важливим моментом під час вивчення є корекція виконання рухів та аналіз дій, періодичні інформаційні повідомлення та стимулювання дій гравців.

Запитання для самоперевірки

1. Охарактеризуйте індивідуальні особливості розвитку дітей віком 9 – 10 років.
2. Охарактеризуйте індивідуальні особливості розвитку дітей віком 11 – 12 років.
3. Охарактеризуйте індивідуальні особливості розвитку дітей віком 12 – 14 років.
4. Охарактеризуйте індивідуальні особливості розвитку дітей віком 14 – 16 та 16 – 18 років.

5. Охарактеризуйте, з яких частин складається конспект уроку, і розкрийте ці частини.
6. Охарактеризуйте основні завдання, які розв'язують на уроці.
7. Знати основи складання конспекту для проведення уроку.
8. Вкажіть, яка структура уроку, в чому полягає завдання кожної частини уроку.

Рекомендована література

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II – IV рівнів акредитації : 2-е вид., перероб. і доп./ В. Г. Ареф'єв, В. Г. Єдинак – Кам'янець-Подільський: Абетка НОВА, 2001. – 384 с.
2. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: Метод. пособие/ А. В. Беляев. – М.: Всерос. федерация волейбола, 1995. – С. 18 – 34.
3. Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры. – 2-е изд./ А. В. Беляев – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 144 с. – (Серия «Физическая культура в школе»).
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів/ Б. М. Шиян. – Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 272 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів/ Б. М. Шиян. – Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 248 с.

Іменний покажчик

Акоста Р. 10
Антропов О. 12
Беляєв В. 12
Боголюбов М. 10
Бугаєнков І. 12
Венгльовський Ю. 12
Горбатюк І. 12
Горбенко Н. 13
Гур'єва Л. 12
Зайцев В. 11
Закржевський А. 17
Зелена А. 14
Іванов В. 12
Козакова О. 12
Коров'янський Ю. 13
Кравченко В. 12
Кривов В. 12
Котров А. 10
Лاپинський Є. 12, 13
Лацонов Ф. 12
Лібо П. 8
Люгайло С. 12
Матушеवास В. 12
Мондзеловський Г. 12, 13
Михальчук В. 12
Мищак В. 13
Молибога О. 12
Морган Дж. У. 6

Ніський Г. 10
Осадча Л. 13
Осколова В. 11
Панченко Ю. 12
Піменов М. 12
Подвойський Н. 11
Поярков Ю. 12
Рискаль І. 12
Ромас Я. 10
Ростова А. 12
Рудовська Л. 12
Савін О. 11
Сибіряков Е. 12
Сорокалет О. 12, 13
Тіщенко М. 13
Терещук Б. 12
Унгурс Е. 13
Хольстед А. 6
Черкасов М. 11
Чінілін А. 11
Шадчик О. 13
Шкурнова О. 12
Щукін Б. 10

Предметний покажчик

Аматорська ліга 13
Антенa 66
Асоціації 6, 8, 13, 14
Атакуючий удар 22, 23, 24, 26, 27, 28, 32, 33, 34, 37, 38
Артек 14
Блокування 7, 9, 19, 25, 26, 27, 28, 37, 38, 69
Витривалість 52, 53, 54
Відкидка 19, 38
Вільний ігровий простір 65
Гіпотеза 73, 74
Гнучкість 56, 57
Групові тактичні дії 31, 32, 33, 34, 37, 39, 43
Заміна 68
Змагання 7, 60, 61, 62, 63, 64, 71
Зона заміни 66
Ігровий майданчик 6, 65
Ігровий формат 67
Індивідуальні тактичні дії 31, 33, 36, 43
Інтегральна підготовка 48
Календар ігор 62, 63
Командні тактичні дії 31, 35, 41, 44
Конгрес 8, 9, 10
Координація 24, 56, 58, 78
Лінії на майданчику 66
Ліберо 10, 37, 39, 66, 67, 69, 71
Методи навчання 47, 48, 49, 50, 52, 53, 54
Науково-дослідницька робота 73
Олімпійські ігри 7, 9, 10, 12, 13, 66
Олімпійський комітет 7, 9
Передача м'яча 7, 18, 19, 25, 26, 29, 32, 33, 36, 38, 39, 80
Перерви 69
Подача 6, 7, 19, 20, 21, 22, 29, 32, 36, 69, 80, 81
Положення змагань 64
Правила гри 6, 9, 65
Психологічна підготовка 48
Розігруючий 34, 35
Сила 46, 52, 54, 55, 56, 58
Системи гри 32, 35, 36, 38, 40, 41
Спритність 26, 52, 53, 54, 56, 58
Сітка 6, 19, 20, 21, 22, 28, 36, 38, 66, 68
Стійка волейболіста 197, 25, 2
Судді 70, 71

Тактика гри 7, 11, 31, 42
Тактична підготовка 31
Тайм-брейк 10
Тактичні дії 31, 33, 34, 35, 36, 37, 42, 45
Тактичні комбінації 29, 31, 33, 34, 35, 38
Теоретична підготовка, 48
Техніка гри 11, 17, 28, 29, 31, 36
Технічна підготовка 28, 29, 48
Технічні прийоми 17, 25, 28, 29, 31, 45, 48
Урок 47, 80, 81, 83, 84
Фізична підготовка 48, 52, 57, 58, 79
Фізичні якості 28, 46, 47, 52, 57, 58
Федерація 8, 9, 10, 13, 14
Форми організації навчального процесу 47, 80
Функції 37
Чемпіонат 7, 9
Швидкість 11, 26, 42, 46, 52, 54, 55, 58

Навчально-методичне видання

Світлана Будинкевич

Теорія і методика викладання волейболу

*Курс лекцій
для студентів спеціальності
«Фізичне виховання»*

Головний редактор
Ірина Невмержицька

Редактор
Ніна Хом'як

Технічний редактор
Наталія Намачинська

Коректор
Світлана Бецько

Здано до набору 18. 10. 2009 р. Підписано до друку 28. 10. 2009р. Формат 60х84/16. Папір офсетний. Гарнітура. Times. Наклад 300 прим. Ум. друк. 5,2 арк. Зам. 213.

Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. (Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 2155 від 12. 04. 2005 р.), 82100, Дрогобич, вул. І.Франка, 24, к.43, тел. 2 – 23 – 78.