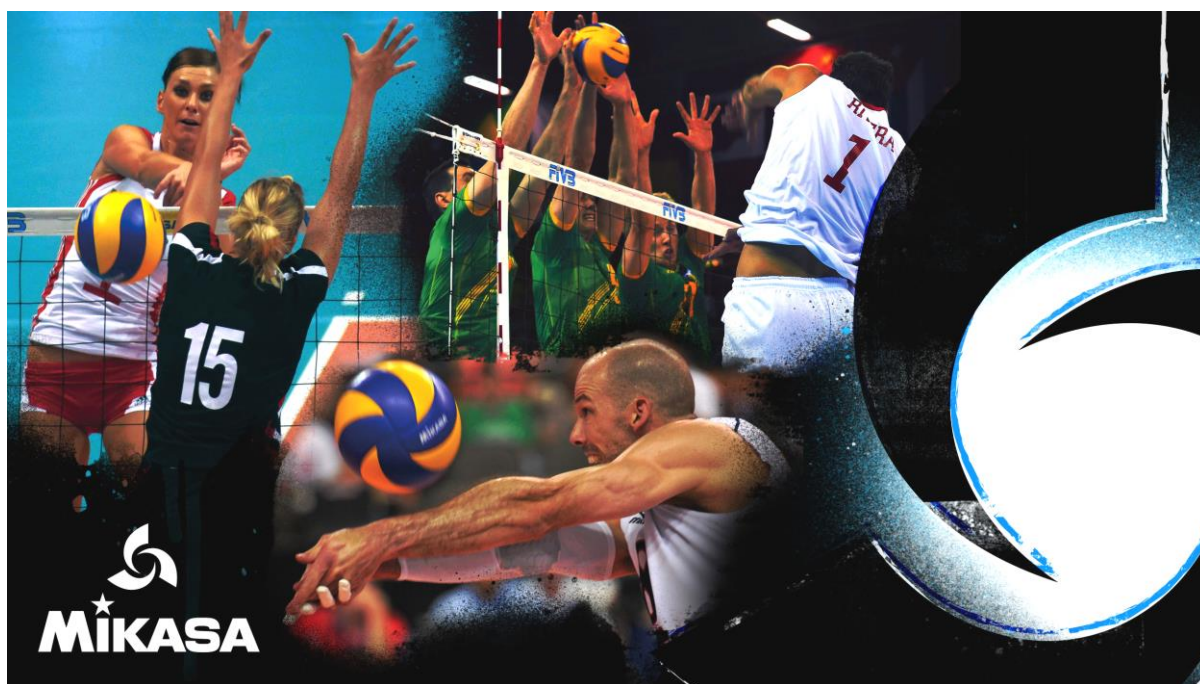


**ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

Світлана Будинкевич, Роман Проць

**СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ
ВДОСКОНАЛЕННЯ З ОБРАНОГО ВИДУ
СПОРТУ (ВОЛЕЙБОЛ)
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК**

**для підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр»
напряму підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203
«Здоров'я людини»**



**Дрогобич
2012**

УДК 685.632
ББК 75.569
Б 90

Рекомендовано до друку вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка
як навчальний посібник (протокол № 5 від 24.05.2012 р.).

Рецензенти:

Козіброда Л.В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання «Львівська політехніка»;

Веселовський А.П., доцент кафедри спортивних дисциплін та методики їх викладання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Відповідальний за випуск: Кондрацька Г.Д., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін та методики їх викладання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Б 90 Будинкевич Світлана, Проць Роман / **Спортивно-педагогічне вдосконалення з обраного виду спорту (волейбол):** навчально-методичний посібник [для підготовки фахівців освітньо кваліфікаційного рівня «Бакалавр» напряму підготовки 6.010201 "Фізичне виховання", 6.010203. "Здоров'я людини"] – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 94 с.

Навчально-методичний посібник містить інформацію, яка необхідна для вдосконалення спортивно-педагогічної майстерності з волейболу, і передбачена навчальною програмою. Викладений матеріал допоможе вдосконалити свої знання, вміння та навички на практичних заняттях, під час самостійної роботи та інших видів діяльності і може бути використаний викладачами та студентами вищих навчальних закладів освіти.

УДК 685.632
ББК 75.569

Зміст

Вступ	4
Розділ I. Технічна підготовка волейболістів	5
1.1. Методичні поради щодо вдосконалення техніки гри у волейбол	5
1.2. Методичні рекомендації щодо вдосконалення подач м'яча та приймання м'яча з подачі у волейболі	6
1.3. Методичні рекомендації щодо вдосконалення техніки виконання - передач м'яча для удару, атакуючих ударів та приймання м'яча з ударів	8
1.4. Методичні рекомендації щодо вдосконалення техніки виконання блокування	12
1.5. Визначення рівня технічної підготовки	13
Розділ II. Тактична підготовка волейболістів	14
2.1. Методичні поради до навчання тактики гри у волейбол	14
2.2. Методичні рекомендації щодо вдосконалення навчання тактичних дій у нападі у волейболі	15
2.3. Методичні рекомендації щодо вдосконалення навчання тактичних дій у захисті у волейболі	18
2.4. Визначення рівня тактичної підготовленості	21
Розділ III. Фізична підготовка волейболістів	22
3.1. Методичні поради до розвитку фізичних якостей волейболістів	22
3.2. Загальна фізична підготовка (ЗФП) волейболістів	23
3.3. Спеціальна фізична підготовка (СФП) волейболістів	43
3.4. Контроль за рівнем розвитку фізичних якостей волейболістів	54
Розділ IV. Інтегральна та ігрова підготовка волейболістів	62
Розділ V. Організація та проведення змагань з волейболу	65
5.1. Організація змагань	65
5.2. Методика суддівства	79
Література	88
Додатки	89
Предметний покажчик	94

Вступ

Перебудова системи освіти у вищих навчальних закладах зумовлюється розв'язанням проблем особистісно-орієнтованого навчання, що сприятиме удосконаленню навчально-виховного процесу. Введення модульної системи організації навчального процесу зумовлює збільшення обсягу самостійної роботи, а тому студентам необхідно навчитися самостійно працювати з інформацією, опрацьовувати її.

Мета пропонованих матеріалів – сформувати навички у студентів до самостійної роботи як на практичних заняттях, так і під час інших видів діяльності.

Курс «Спортивно-педагогічне вдосконалення» (волейбол) вивчається впродовж чотирьох років навчання та передбачає формування професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для самостійної роботи у різних закладах системи фізичного виховання і спорту, а також для підвищення рівня спортивної майстерності в обраному виді спорту (волейбол).

Завдання методичних матеріалів:

- залучення студентської молоді до самостійних систематичних занять фізичною культурою і спортом ;
- виховання фізичних і морально-вольових якостей, зміцнення здоров'я, зниження рівня захворювань, підвищення рівня професійної готовності соціальної активності;
- пропаганда фізичної культури і спорту, здорового способу життя, організація змістовного дозвілля, залучення широких мас студентів ВНЗ до проведення та участі у різноманітних спортивно-оздоровчих заходах;
- якісна підготовка студентів, участь та досягнення високих результатів у різних видах змагань.

Розділ І

Технічна підготовка волейболістів

1.1. Методичні поради щодо вдосконалення техніки гри у волейбол

Матеріал цього розділу дає змогу студентам детальніше дізнатися про загальні основи вдосконалення технічних прийомів у волейболі. Техніка гри – сукупність прийомів, які виконуються з м'ячем і без м'яча, що забезпечує успішне ведення гри. Основними прийомами техніки гри у волейболі є приймання і передачі м'яча, подачі, атакуючі удари, блокування, пересування та відволікаючі дії. Технічні навички у волейболі набуваються у процесі виконання вправ, тобто цілеспрямованому повторенні дій. Важливо, щоб кожне наступне виконання було якісно кращим за попереднє, а далі відпрацьоване до автоматизму. У волейболі техніка гри має важливе значення – оскільки оцінюється суддею і цим безпосередньо впливає на результат.

Високий рівень технічної підготовленості волейболістів характеризується такими критеріями:

- надійність – стабільне виконання технічних прийомів в ігрових умовах (не завжди прогнозованих), незважаючи на фактори, які відволікають;
- універсальність – володіння всіма технічними прийомами і вміння виконувати їх досконало;
- пристосованість – вміння використовувати арсенал технічних прийомів і способів у різних ігрових ситуаціях при активній протидії суперника;
- спеціалізація – досконале (віртуозне) володіння комплексом прийомів при виконанні певних функцій у команді;
- координованість – вміння володіти своїм тілом, рухами та інтелектом.

Процес вдосконалення техніки індивідуальний. У ньому класична техніка повинна бути доцільно пристосованою до індивідуальних особливостей гравця його морфологічних особливостей та рівня фізичної підготовленості. Основа спортивних тренувань для волейболістів – використання різних вправ і методик навчання та вдосконалення відпрацьовувати у гравців надійність, різнобічність та стійкість до перешкод застосуванні технічних дій у змаганнях.

Застосування повторного, інтервального, ігрового, змагального методу гравцями сприяє вдосконаленню в індивідуальних, групових і командних вправах. Для збільшення інтенсивності тренування застосовуються вправи з двома трьома м'ячами.

Техніка вдосконалюється як ізольовано так і сумісно з тактикою тому, що розв'язання завдань останньої здійснюється за допомогою технічних прийомів.

Пріоритетним у технічній підготовці є вдосконалення варіантів технічних прийомів, які виконуються найбільш ефективно.

Вдосконалення техніки має проходити в умовах наближених до ігрових, при протидії суперника, у стані втоми і значного емоційного напруження.

Тоді застосовуються вправи, які дають змогу вдосконалити окремі технічні прийоми і комбіновані вправи, що виконуються одночасно, два або кілька прийомів (наприклад: атакуючий удар – блокування, подача – прийом, передача – атакуючий удар – блокування) тощо.

1.2. Методичні рекомендації щодо вдосконалення подач м'яча та приймання його з подачі у волейболі

Вправи та методичні поради для вдосконалення техніки виконання подач у волейболі

При вдосконаленні техніки подач необхідно дотримуватися таких положень: спочатку стабільність, точність, потім сила; подача з різних місць лицьової лінії та різними способами.

1. В одній спробі виконати поспіль 10 – 15 подач; виконання подач разом з прийманням.

2. Подачі на влучність по чергово у зони 2, 4, 5, 6 і 1.

3. Подачі на силу.

4. Подачі на силу і влучність у зони 2, 4, 5, 6 і 1.

5. Серія подач на влучність у гравця, який змінює місце розташування.

6. Подачі між сіткою та натягнутим шнурком над сіткою (0,5 – 0,7 м.).

7. В.П. – стоячи спиною до сітки. Після підкидання м'яча повернутися обличчям до сітки і виконати подачу в ціль.

8. Серія подач на влучність, після серії виконання падіння (виконання серії технічних прийомів).

9. Виконання подачі лівою та правою руками.
10. Виконання серії подач – переміщення у 1 зону та прийманням м'яча.
11. Серія подач на влучність, чергуючи способи виконання.
12. Виконання подачі під час гри з конкретно поставленим завданням.

*Вправи та методичні поради для вдосконалення приймання
м'яча з подачі*

Приймання і передачі м'яча у волейболі є одними з головних технічних прийомів, за допомогою яких здійснюється взаємодія між гравцями. Правильне приймання м'яча залежить від вихідної позиції /стійки/ гравця. Вчасне прийняття відповідної стійки дає змогу спрямувати м'яч у будь-якому напрямку. Перед прийманням м'яча необхідно зосередитися, розслабити м'язи тулуба, прийняти вихідне положення для прийому, постійно рухаючись, заздалегідь визначити напрямок та силу не метушитися. Гравці команди, яка приймає повинні бути у своїх зонах і захищати визначену частину майданчика, м'яч, який летить між двома гравцями приймає той, хто краще володіє прийомом, або ж той, кому ближче до правої руки.

1. Приймання і передача м'яча у парах поперек майданчика.
2. Те саме, уздовж майданчика.
3. Те саме, чергуючи передачі зверху і знизу.
4. Приймання і передача м'яча в колонах в зонах 4 – 5, 3 – 6, 2 – 1.
5. Те саме, в зонах 4 – 1, 2 – 5.
6. Передача м'яча між двома гравцями з пересуванням майданчиком вправо, вліво.
7. Приймання і передача м'яча у зонах 4 – 5, 3 – 6, 2 – 1 з наступної передачі через сітку.
8. Те саме у зонах 6 – 3 – 4, 6 – 3 – 2, без пересувань у зонах.
9. Те ж, але м'яч спрямовується з зони 4/2 через сітку у стрибку в зону 6.
10. Те саме, з пересуванням гравців у зонах.
11. Те саме, але вправа виконується двома м'ячами. Передачу починають на обох майданчиках одночасно.
12. Подача в стіну – приймання (відстань від стіни 5 – 10 м.)
13. Приймання м'яча з подачі. Гравці розташовуються на майданчику біля бічних ліній. Один гравець спрямовує подачею м'яч

на своїх партнерів, які приймають його і повертають атакуючим ударом. Подача виконується гравцями за чергою.

14. Те саме, гравці, що приймають м'яч розташовуються у зонах 5 – 6, 6 – 1.

15. Один, з них стоїть біля сітки, за чергою виконує атакуючий удар, а інші два приймають м'яч знизу у зонах 5, 6, 1.

16. Те саме, приймання подачі. Відстань між гравцями збільшується до 10 – 12 м.

17. Приймання з подачі 10 разів поспіль інтервал 3 – 5 с.

18. Приймання м'яча з подачі в зоні 1 і відразу скидка у 2 зону (6; 3; 5; 4).

19. В. П. сидячи підвестися – приймання м'яча з подачі

20. Передача м'яча у парах відстань від сітки 6 – 7 м – з протилежного боку – подача – прийняти м'яч.

21. Навчальна гра із застосуванням приймання та подач м'яча.

1.3. Методичні рекомендації щодо вдосконалення техніки виконання передач м'яча для удару, атакуючих ударів та приймання м'яча з ударів

Другі передачі мають відповідати індивідуальним особливостям атакуючих гравців і є важливим засобом підготовки атаки. Темп атаки регулює гравець, який виконує передачу.

Передачі застосовують перед собою, за головою, боком, у стрибку; довгі – через зону, короткі у сусідню зону, укорочені у межах зони; за швидкістю – повільні (до 10 м/с), прискорені (до 16 м/с), швидкісні (швидші 16 м/с); за висотою – низькі – до 1 м над сіткою, середні – до 2 м, високі – вище 2 м.

Точність передачі забезпечується:

- м'якими, гнучкими рухами рук, ніг (на жодній стадії рух не зупиняється);

- миттєва реакція на м'яч;

- відмінній орієнтації у просторі відповідно до цілі;

- регулювання рухливості рук і ніг відповідно до довжини, швидкості і висоти передачі;

- активності рухів пальців і кистей на м'ячі.

Основу вдосконалення другої передачі складають вправи, які виконують у стандартних умовах з настановою і виконанням спеціальних завдань:

- передачі у ціль біля сітки (у передній зоні);
- вправи з атакуючим гравцем (гравцями);
- вправи з прийманням м'яча з подачі, атакуючим гравцем (гравцями); блокуючими.

Вправи для вдосконалення техніки виконання передач м'яча для атакуючого удару

1. Передачі у ціль (вертикальну або горизонтальну на стійці діаметром до 70 см) із зони 3 і 2 в зону 4 після передачі над собою.
2. Те саме, але у ціль в зону 2 (передача з зон 4 і 3) .
3. Те саме, але за вказівкою тренера.
4. Те саме, але з глибини майданчика.
5. Те саме, але передача для удару виконується з неточно доведеного м'яча.
6. Передачі у ціль (мішень) на стіні на відстані 3 – 5 м (діаметр цілі 50 см.; розміщено вертикально один над одним – перша на висоті 5 м від підлоги; друга – на висоті 3 м)
7. Те саме, але мішені розміщені горизонтально на висоті 3 – 4 м від підлоги.
8. Передача у стрибку після імітації атакуючого удару.
9. Передачі з зон 2, 3, 4 вперед, назад боком до сітки, у стрибку у різні зони з різною траєкторією (перша передача від гравця зони 6).
10. Передача м'яча для виконання різних комбінацій.
11. Блокування, після приземлення передача м'яча.
12. У трійках передачі у стіну перед собою, лівий крайній гравець виконує серію передач над партнерами, переміщуючись праворуч – стає направляючим, наступний повторює завдання.

Вправи та методичні поради щодо вдосконалення техніки виконання атакуючих ударів

Атакуючий удар – найбільш ефективний засіб для виграшу очка та отримати право на подачу і особливо тоді, коли гравець володіє усім арсеналом прийомів нападу. Атакуючий удар залежно від напрямку, швидкості і висоти передачі, зони атаки, розміщення блокуючих, захисників суперника – намагається вибрати найбільш раціональний (для конкретної ситуації) спосіб удару. Відсутність варіативності в арсеналі техніки атакуючих ударів призводить до програшу очка, або неефективності атаки.

Різновиди атакуючих ударів: прямий, боковий, з переводом, з поворотом тулуба, облудний удар.

Вдосконалення техніки атакуючих ударів іде в основному у трьох напрямках: перший – розвитком стрибучості; другий – розвитком динамічної балістичної сили (необхідної для ударів); третій – вдосконалення ритмічності рухів і координації.

Вдосконалення техніки атакуючих ударів охоплює такі групи вправ:

- а) атакуючі удари з різних видів передач за цілю;
- б) атакуючі удари проти одиночного і групового блокування з певним завданням для різних сторін;
- в) атакуючі удари у захисників з конкретними завданнями для кожної сторони;
- г) атакуючі удари після приймання подачі проти блокуючих і захисників.

1. Атакуючий удар за напрямком розбігу у зоні 4 з високої і далекої від сітки передачі з зони 3. Перша передача виконується з зони 3, виконується з зони 6.

2. Те саме, у зоні 2.

3. Те саме, з передачі наближеної до сітки.

4. Вправи 1, 2, 3, але атакуючий удар виконується з переведенням вліво, вправо.

5. Те саме, але висота сітки на 2 – 3 см вища встановленої правилами гри.

6. Вправи 1, 2, 3, але з середніх і низьких передач м'яча.

7. Атакуючий удар з переведенням вліво, вправо у зоні 4, 3, 2 з середніх і коротких передач з зони 3 або 2. Висота сітки на 2 – 3 см вища за встановленими правилами.

8. Атакуючий удар у зоні 4/2 передачі зі зони 6.

9. Атакуючий удар у зоні 4/2 після приймання м'яча з подачі.

10. Застосування атакуючого удару у навчальній грі.

11. Атакуючий удар у блок – аут .

12. Серія атакуючих ударів у зонах 2, 3, 4.

13. Імітація атакуючого удару першим темпом – удар з високої передачі.

Усі наведені вправи для вдосконалення техніки прямого атакуючого удару застосовуються при вдосконаленні бічного атакуючого удару.

Вправи та методичні поради щодо вдосконалення техніки виконання приймання м'ячів з атакуючих ударів

Поганий захист є причиною всіх невдач у грі. Високі вимоги до захисних дій є одним із найважливіших елементів гри. Техніка володіння м'ячем при прийманні атакуючих ударів, в основному, складається з миттєвих стартів і прискорень, з прийому м'яча двома – однією руками, у падінні.

При вдосконаленні захисних дій необхідно створити ситуацію високого емоційного стану гравців, а також різнобічністю і ускладненням вправ.

Вдосконалення приймання атакуючих ударів доцільно розділити на дві групи вправ:

I – приймання атакуючих ударів у неігрових умовах (удари не через сітку).

II – приймання атакуючих ударів через сітку (в умовах наближених до ігрових).

1. У парах – один вдаряє м'яч, другий приймає.

2. Те саме, але приймання після присідання (перекиду).

3. Те саме, але приймання після повороту на 360°.

4. Те саме, але чергування ударів з обманами.

5. Те саме, але гравець після прийому оббігає партнера, який у цей час виконує передачі над собою.

6. Те саме, але партнери за чергою вдаряють та приймають м'яч.

7. У трійках – гравці розміщуються у лінію (у центрі без м'яча). За чергою приймання м'яча гравцем у центрі з поворотом на 180°.

8. У трійках (розміщуються трикутником) один – виконує удар, другий – приймає, третій виконує передачу для удару.

9. У четвірках розміщуються на бокових лініях (два м'ячі), в парах одночасно виконують удар на партнера після чого приймаючі міняються місцями.

10. Гравці розміщуються у зонах 4, 3, 2, з одного сторони сітки і виконують атакуючий удар з власного підкидання на гравців з протилежної сторони сітки у зони 1, 6, 5 в кожен з якої переміщуються за чергою.

11. У парах через сітку атакуючий удар на партнера з власного приймання-передачі м'яча.

12. У трійках – один з гравців стоїть біля сітки, два інших 6 – 7 м від сітки по різні сторони, виконують прийом-передачу гравцеві до сітки він – виконує передачу для удару і переходить на протилежний сторону сітки, удар виконують на гравця, який стоїть на протилежному боці сітки – він своєю чергою приймає м'яча на гравця, який перемістився до нього під сіткою, а потім удар на партнера на протилежну сторону сітки, і знову відходить для прийому. Серію прийомів, передач та ударів повторюють, після певної кількості ударів зміна місць та завдання гравців у трійках.

1.4. Методичні рекомендації щодо вдосконалення техніки виконання блокування

Блокування виконується у стрибку з місця або після переміщення. Дуже важливим є вибір місця і часу для стрибка. Як правило, блокуючий гравець стрибає пізніше атакуючого. Це характерно для блокування атакуючих ударів з високих передач. При блокуванні удару м'яча з низької передачі блокуючий стрибає одночасно з атакуючим. Головне у блокуванні закрити основні напрямки польоту м'яча.

Визначивши напрямок польоту другої передачі, погляд блокуючого переводиться на атакуючого, щоб визначити напрямок розбігу атакуючого і можливі напрямки удару за положенням тулуба та замаху руки, яка виконує удар.

Недостатньо точний вибір позиції відносно до місця удару може бути компенсований зміщенням рук ліворуч (праворуч).

Вдосконалювати блокування можна вправами з м'ячем і без нього. Вправи без м'яча розвивають швидкість переміщення, стрибучість, стрибкову витривалість, погодженість дій при груповому блокуванні.

Вправи з м'ячем застосовуються з метою вдосконалення конкретної системи гри команди.

Вправи для вдосконалення техніки виконання блокування

1. Імітація блокування двома, трьома гравцями у стрибку з місця.

2. Те саме, але торкатися долонями з гравцями, які блокують з іншого боку сітки.

3. Те саме, але намагатися в одному стрибку кілька разів торкнутися долонями.

4. Виконувати послідовно вправи 1, 2, 3, але блокувати після переміщення.

5. Блокування атакуючого удару двома, трьома гравцями послідовно у зонах 2, 3, 4.

6. Блокування атакуючого удару з середньої передачі двома, трьома гравцями послідовно у зонах 2, 3, 4.

7. Блокування атакуючого удару з короткої передачі послідовно у зонах 2, 3, 4.

8. Блокування атакуючих ударів після виконання тактичної комбінації суперником.

9. Виконання блокування одним, двома, трьома гравцями у навчальній грі.

Далі застосовують комбіновані вправи для вдосконалення технічних прийомів волейболу.

1.5. Визначення рівня технічної підготовки

Існує три види оцінки технічної підготовленості: оцінка спортивної техніки; визначення результату досягнутого завдяки цій техніці; оцінка ефективності застосування прийомів техніки у змаганнях.

1. Перевірка правильності виконання технічних прийомів кінограм, відеозапису.

2. Визначення результатів.

Подача на влучність (кількість разів поспіль).

Передача на влучність (кількість разів поспіль), у горизонтальне, або вертикальне кільце, стоячи обличчям, спиною та боком до цілі, з різною швидкістю та на різну відстань.

Прийом подачі та атакуючого удару в горизонтальне кільце діаметром 1 метр, у 1 – 1,5 від сітки на висоті 150 – 180 см. Відстань від кільця (3 м до 6 м.).

Атакуючі удари прямі та з переводом у ціль на майданчику з різних зон.

Кожний технічний прийом виконується 6–10 разів.

3. Записи ефективності застосування технічних прийомів у змагальних умовах.

Розділ II

Тактична підготовка волейболістів

2.1. Методичні поради до навчання тактики гри у волейбол

Залежно від того, наскільки волейболіст володіє технікою вивчається тактика. У волейболі розрізняють індивідуальні, групові та командні дії. Тактичні дії вивчаються разом з тактичними знаннями технічними навичками, рівнем розвитку фізичних здібностей.

У період початкового навчання тактичні дії вивчаються поступово, починаючи з елементарного, спочатку засвоюють теорію позицій та переміщення (знати куди переміщуватися і які дії у певній зоні мають виконувати), далі у навчанні йде засвоєння практичного матеріалу.

Важливе місце у тактиці займають індивідуальні і командні тактичні дії. Перші пов'язані з передбаченням ситуації, вибором місця на майданчику і виконанням технічних прийомів. Другі – із застосуванням тактичних комбінацій і систем.

Технічна, фізична, психологічна підготовленість команд вищих ліг є приблизно на одному рівні. Тому перемоги на змаганнях дуже часто визначаються зрілістю тактичної майстерності волейболістів.

Високий рівень тактичної підготовленості волейболістів характеризується:

- розвитком тактичного мислення (вмінням аналізувати гру, швидко переключатися з одних дій на інші, вміння передбачати і швидко розв'язувати рухові завдання);
- постійної змагальної активності (вона досягається завдяки максимального напруження вольових і фізичних проявів спортсменів керування якого здійснюється самими гравцями, тренером або лідером команди);
- правильна орієнтація на майданчику і взаємозв'язок з партнерами; ефективним використання технічних прийомів;
- варіативністю тактичних дій.

Провідне місце у тактичній підготовці займають вправи щодо тактики (індивідуальні, групові, командні), навчально-тренувальні, контрольні, календарні ігри. Теорія тактики волейболу, а також підготовчі вправи для розвитку швидкості реакції і переміщення, орієнтування на майданчику, вправи на розподілення і переключення уваги.

2.2. Методичні рекомендації щодо вдосконалення навчання тактичних дій у нападі у волейболі

Індивідуальні дії – дії гравця без м'яча, (переміщення вибір місця, для другої передачі, атакуючого удару, подачі) і з м'ячем (виконання другої передачі, атакуючого удару, подачі).

Вправи рекомендовані для вивчення тактики подач

Слід знати – подачу виконують на «слабших», на гравця, який помилився, який вийшов на заміну, між гравцями, на розігруючого гравця, на найкращого атакуючого, в незахищену зону, чергувати силові подачі в останній метр майданчика та укороченні тощо.

1. подача у 3-метровий коридор.
2. подача у 1 і 5 зони (кути майданчика).
3. подача між гравцями (розташування гравців моделюється).
4. подача у вказану зону.
5. подача на вказаного гравця.
5. подача на гравця, який змінює місце розташування.

Гравець повинен спокійно вийти на місце подачі. Після чого оцінює ситуацію на стороні суперника приймає рішення куди і з якою силою спрямувати м'яч і лише тоді виконує подачу.

Вправи рекомендовані для вдосконалення виконання другої передачі на удар для розв'язання тактичних завдань

Розігруючий гравець має технічно правильно та точно виконувати передачі вперед і назад. Крім того, перед передачею він повинен оцінити місце знаходження своїх атакуючих гравців та їхні можливості. На перших етапах навчання – виконують передачу найбільш надійному гравцеві, перед тим оцінивши його місце знаходження та готовність.

1. Підкидання м'яча над собою і передача партнеру, який змінює своє місце розташування.
2. Передача із зони 3 в зону 4, чергуючи передачі з високою та низькою траєкторією на край сітки.
3. Те саме, але чергують передачі біля себе (короткі, метрові на взлеті) та на край сітки, для виконання коротких передач атакуючий підіймає великий палець вгору.
4. Те саме, але чергують передачу на сітку та на гравця, який стоїть на лінії атаки.
5. Те саме, але гравець виходить для передачі із задньої лінії.

Залежно від засвоєння матеріалу залучають блокуючого гравця (передачу виконують у протилежному напрямку від блокуючого). Також виконують короткі передачі, метрові та прострільні передачі.

Вправи рекомендовані для вдосконалення виконання тактики атакуючих ударів

Оснoву тактичної підготовки атакуючого гравця складають комбіновані вправи, у яких розігруючий та атакуючий гравець намагаються побороти опір блокуючих і захисників. Перед розбігом атакуючий дивиться у бік суперника та оцінює ситуацію.

1. Чергування ударів із зони 4 (2) з передачі з зони 3 залежно від дії блокуючого (блок є – обманний удар, не має – силовий).

2. Те саме, але атакуючий діє залежно від дії захисника (захисник змінює місце розташування удар – виконується у незахищену зону).

3. Те саме, але два захисники – один з яких слабший (удар на слабшого, захисники змінюють розташування).

4. Те саме, але з блокуючим і з захисником (є блок і підстраховка – удар з переводом, є блок не має страховки – обманний удар).

5. Те саме, але з двома блокуючими (подвійний блок – обманний удар, одиночний блок удар у вільну від блоку зону).

Групoві тактичні дії. Основне місце у групових тактичних діях займає тактика передач для атакуючих ударів. Послідовність засвоєння – від найбільш простих (атакуючі гравці є у своїх зонах) з поступовим переходом до вивчення тактичних комбінацій (атакуючий гравець один переміщається в іншу зону або двоє).

Вправи рекомендовані для вдосконалення виконання групових тактичних дій у нападі

1. Ознайомитися із взаємодією гравців на схемах плакатах і відео тощо.

2. Вивчити розташування та переміщення гравців без м'яча (імітація дій).

3. Практичне виконання взаємодій за допомогою підвідних та основних вправ.

4. Передача м'яча з зони 5 у зону 3, з зони 3 – у зону 4, потім у зону 1, з зони 1 – у зону 3, потім у зону 2 і знову у зону 5. Гравці

переміщаються у ту зону куди виконана передача, гравці з 2, 3 та 4 зон виконують передачу м'яча двома руками згори у стрибку.

5. Передача м'яча з зони 3 у зони 2 і 4 за голову.

6. Гравець із зони 6 виконує передачу в зону 3, чергують передачі у зону 4 та 2, а потім виконують удар у зону 1, або 5. Зміна місць з 6 у зони 4, або 2.

7. Із зони 6 виконують передачу у зону 2, з 2 виконують передачу в зону 3, або 4 для удару.

8. Те саме, але на удар іде гравець у зоні 3 першим темпом (на метрову, коротку, або на взлеті передачу) у зоні 4 на високу, або прострільну передачу.

9. Те саме, але гравець зони 4 іде на передачу першим темпом у зону 3, а гравець зони 2 переміщається у зону 4 для удару з середньої, або високої передачі.

10. Із зони 6 віддають м'яч розігруючому гравцеві, який виходить для передачі між 2 та 3 зонами з задньої лінії (5 зони), виконує передачу у 3, 4, або за спину гравцеві зони 2.

11. Те саме, але гравець зони 2 стоїть перед обличчям розігруючого, іде першим темпом, гравець зони 3 на середню передачу, 4 – високу, або прострільну передачі на край сітки.

12. Виконання тактичних комбінацій із застосуванням двох гравців передньої лінії.

13. Те саме, але з застосуванням трьох гравців передньої лінії (для передачі гравець виходить з задньої лінії).

14. Те саме, але із залученням до атаки гравців задньої лінії.

Командні тактичні дії

Вивчення командних дій починають з моменту комплектування команди та визначення функцій гравців (атакуючий, блокуючий, розігруючий, ліберо). Тактику гри вибирають, враховуючи можливість гравців, але розв'язання тактичних завдань починають з простих взаємодій у нападі оснований на групових взаємодіях та групової тактики. Вибирають систему гри 4X2, або 5X1.

Для вивчення тактичних дій практичний матеріал вивчається у такій послідовності:

- гравці розміщуються у зонах і в кожному з розміщень виконують переміщення та імітацію технічних прийомів;
- те саме, але всі дії виконують з кидками волейбольних м'ячів у завершенні третім кидком відправляють м'яч в сторону суперника;

- те саме, але кидки заміняють передачами;
- те саме, але атакуючий виконує удар;
- те саме, але приймання м'яча кинутого з майданчика суперника на будь-якого гравця задньої лінії;
- те саме, але з прийманням подачі;
- все перелічене, але з блокуванням.

Щоб краще орієнтуватися у розташуванні на майданчику та виконанні наступних дій – гравцям рекомендують самостійно розібратися із завданням, замалювавши схеми майданчика та розташування гравців, а також їх переміщення у кожному із розміщень.

Кожне із завдань виконують допоки не виконають якісно, відповідно до рівня підготовленості гравців. Засвоївши дії в одному розміщенні, переходять до іншого, за такою ж схемою, що і в першому розміщенні. Закріплення вивченого матеріалу здійснюють у навчальних, товариських та контрольних іграх. Далі вивчають тактичні комбінації (хрест, хвиля, ешелон тощо, у певних системах нападу (з передачі гравця передньої лінії, з передачі м'яча гравця задньої лінії, з першого прийому-подачі).

2.3. Методичні рекомендації щодо вдосконалення навчання тактичних дій у захисті у волейболі

Індивідуальні дії

Дії без м'яча (спостереження, орієнтація, швидкість реагування, переміщення), з м'ячем (прийом подачі, удару, страхування, блокування).

Вправи рекомендовані для вдосконалення виконання тактики прийому м'яча з подач

Перед прийомом подачі гравець перебуває у стійці, слідкує за переміщенням розігруючого гравця своєї команди, визначає можливу траєкторію та напрямок польоту м'яча з подачі.

1. Переміщення одним із способів за сигналом, імітація приймання.

2. Приймання м'яча перекинутого через сітку і доведення на розігруючого гравця, який змінює місце розташування.

3. Те саме, але кидки виконують ліворуч, праворуч, вперед від гравця, який приймає.

4. Те саме, але приймання подачі, спочатку точно спрямованої на захисника, надалі в боки від нього.

Вправи рекомендовані для вдосконалення тактики прийому м'яча з атакуючих ударів

1. Гравці перебувають у 2, 3, 4 зонах з м'ячами обличчям до лицьової лінії, та виконують удар на гравців задньої лінії; інші перебувають у вільній зоні біля 5, за чергою переміщаються у 5, 6 та 1 зони навпроти гравців 2, 3, 4, та виконують приймання м'яча, точно повертають м'яч гравцеві з удару.

2. Те саме, але гравці, які виконують удар перебувають з іншого боку сітки виконують удар з власного підкидання, після чого переміщуються на сторону гравця, який приймає м'яч – точно довівши його на гравця під сіткою.

3. Гравці перебувають у зонах 1, 6, 5 та приймають м'ячі гравців, які виконують удар з передачі гравця зони 3 і є на протилежній стороні сітки (м'яч доводять у 2 зону).

Гравці після певної кількості повторів змінюються розташуванням у зонах на прийомі, а потім і завданням з атакуючими.

Рекомендовані вправи для вдосконалення виконання блокування

Важливим у блокуванні є вибір місця та часу для стрибка. Вибір місця залежить від траєкторії та напрямку польоту м'яча після передачі для удару. Надалі блокуючий аналізує дії атакуючого гравця та намагається йому протидіяти.

1. Блокування ударів у зоні 2, або 4 (з середніх, високих та прострільних передач).

2. Блокування ударів у зонах 2 і 4, переміщаючись із зони 3.

3. Те саме, але передачі на удар високі та низькі.

4. Блокування ударів із задньої лінії.

5. Група гравців розігрують тактичні комбінації – блокуючий намагається заблокувати удар.

Рекомендовані вправи для вдосконалення виконання групових тактичних взаємодій у захисті.

Групові дії

Взаємодія блокуючих між собою, із страхуючими, з захисниками. Основна роль захисних дій відводиться блокуванню, від нього залежить місцезнаходження страхуючих та захисників. Блокуючі діляться на основного та допоміжних. Основний у

груповому блоці визначає місце блоку, допоміжний пристроюється до нього.

1. Виконання групового блокування у зонах 2 та 4 основний переміщається із зони 3.

2. Імітація взаємодій з початкового положення у кінцеве за сигналом.

3. Те саме, але з зони атаки м'яч перекидають через блок.

4. Те саме, але з зони атаки виконують удар з власного підкидання.

5. Те саме, але удар виконують з передачі.

6. Те саме, але з виходом на майданчик ліберо.

7. Те саме, але блокування ударів після розігрування тактичної комбінації.

Рекомендовані вправи для вивчення виконання командних тактичних взаємодій у захисті

Командні тактичні дії.

Командні тактичні дії у захисті визначають розміщення усіх гравців при прийомі м'яча з подачі та атакуючих ударах. Надійним варіантом приймання подач, на початковій стадії навчання прийнято вважати варіант, коли у прийомі приймають участь кілька гравців передньої та задньої лінії. Розміщення гравців при прийманні атакуючих ударів залежить від кількості блокуючих. Для початківців рекомендується одиничне, або подвійне блокування. Розміщення гравців на задній лінії визначається системою гри у захисті.

I. Страхування гравцем (передньої зони) не приймаючого участі у блокуванні.

II. Страхування гравцями задньої лінії (а саме кутом вперед (страхує гравець 6 зони) та кутом назад (страхують гравці 5 та 1 зон)).

III. Страхування гравців передньої та задньої лінії.

1. Вивчити початкове та кінцеве розміщення гравців на майданчику при подачі та атаці індивідуально кожного гравця у кожній зоні. Замалювати схеми розміщення гравців та їхнє переміщення.

2. Проаналізувати атакуючі дії суперника та своїх блокуючих.

3. Імітація тактичних дій по сигналу.

4. Те саме, але з кинутим м'ячем від суперника – зловити його.

5. Те саме, але прийняти м'яч з доведенням у визначену зону.

6. Атакуючі гравці перебувають у зонах 2, 3, 4 на боці суперника за вказівкою один з гравців виконує атакуючий удар з власного підкидання – організація захисних дій у захисті.

7. Ті самі дії захисників, але удар виконують з передачі.

8. Ті самі дії захисників, але на задній лінію виходить ліберо.

9. Поєднання виконання дій у нападі та захисті.

Кожне із завдань виконують допоки не виконають якісно, відповідно до рівня підготовленості гравців. Засвоївши дії в одному розміщені, переходять до іншого, за такою ж схемою, що і в першому розміщені. Закріплення вивченого матеріалу здійснюють у навчальних, товариських та контрольних іграх.

2.4. Визначення рівня тактичної підготовленості

1. Визначення (запис) завантаженості зон атаки та ефективності атакуючих дій у кожній зоні.

2. Визначення (запис) найбільш активних зон захисту (кількість захисних дій в зонах) ефективність захисних дій у кожній зоні.

3. Визначення ефективності атакуючих тактичних комбінацій.

4. Визначення ефективності систем захисту.

5. Визначення (запис) взаємодій на блоці.

6. Визначення причин помилок при виконанні захисних дій (вибір позиції, оцінка ігрової ситуації і реагування на неї).

Визначення (запис) наведених параметрів – проводиться шляхом аналітичного запису змагальних ігор. Доповненням до цієї методики можна використати відеозапис змагальних ігор, а також комп'ютерний запис за певною програмою.

Розділ III

Фізична підготовка волейболістів

3.1. Методичні поради щодо розвитку фізичних якостей волейболістів

Напрям вправ у фізичній підготовці розігруючих: 1) сприяє якості оволодінню навиків передачі м'яча двома руками згори; 2) вдосконалення навиків швидкого переміщення, зупинки і зміна напрямків; 3) розвиває швидкість окремих дій, швидкість орієнтування.

Напрям вправ при фізичній підготовці атакуючих: 1) сприяє якісному оволодінню атакуючим ударам та блокуванню; 2) зміцнює органи, які найбільше навантажені (гомілкові, коліні, плечові суглоби); 3) розвиває стрибучість, стрибкову витривалість, швидкість разових рухів, швидкість реакції на об'єкт, що рухається.

Напрям вправ при фізичній підготовці ліберо: 1) сприяє якостям оволодінню захисним діям; 2) вдосконалює швидкості реакції на об'єкт, що рухається швидкісно-силові і координаційні здібності, ігрову витривалість.

У робочих мікроциклах разом з техніко-тактичною підготовкою вдосконалюється не більше двох фізичних якостей.

1. Позитивна взаємодія проявляється, якщо на тренуванні виконуються:

- швидкісні вправи, наступні вправи на спеціальну витривалість;
- швидкісно-силові, наступні вправи для розвитку загальної витривалості;
- вправи для спеціальної витривалості (у невеликих об'ємах), наступні вправи які направлені на розвиток загальної витривалості;
- вправи на спритність, потім на розвиток вибухової сили;
- вправи на розвиток швидкості, пізніше на силу;
- вправи на спритність, наступні на швидкість;
- вправи на відновлення і вдосконалення техніки гри до і після вдосконалення фізичних якостей.

2. Для збільшення ефективності вдосконалення рухових якостей (крім спеціальної витривалості) заняття з однією скерованістю може повторюватися 2 – 3 дні поспіль. Такий підхід необхідний при вдосконаленні швидкісно-силових якостей.

3. Вправи з різними аспектами можуть повторюватися по днях раз на тиждень.

4. Збільшення стрибучості спостерігається при виконанні вправ з малими обтяженнями (до 40% від ваги спортсмена) через день, а без обтяження корисно виконувати стрибкові вправи кожен день.

5. Тренування загальної витривалості, сили дрібних м'язових груп, без обтяження дають позитивний ефект.

6. Вправи для розвитку спеціальної витривалості застосовуються у тренуванні, як мінімум через день.

7. При вдосконаленні вибухової сили вибирати таке обтяження, яке б не приводило до порушення структури технічних прийомів при їхньому виконанні.

8. Доцільно вдосконалювати загальну витривалість на наступний день після швидкісного тренування.

9. Тренувальне заняття з особливими вимогами до швидкості і вибухової сили проводять у дні оптимальної працездатності організму спортсмена.

3.2. Загальна фізична підготовка (ЗФП) волейболістів

ЗФП скерована на розвиток фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, координації, стрибучості лежить в основі всебічної фізичної підготовленості волейболістів. Проводиться на першому етапі підготовчого періоду, в незначних об'ємах на другому етапі, а як засіб активного відпочинку – у змагальному етапі і змагальному періоді.

Основними засобами ЗФП є великий арсенал загальнорозвивальних вправ з інших видів спорту: легкої атлетики, гімнастики, важкої атлетики, спортивних ігор. Ці вправи змушують активно працювати всі органи і системи, які зміцнюють м'язову, серцево-судинну систему, покращують можливість органів дихання, покращують роботу органів травлення.

Загальна сила підготовленості кваліфікованих волейболістів характеризуються комплексним розвитком сили м'язів і м'язових груп і є фундаментом для спеціальної силової підготовки.

Засоби вдосконалення сили:

I група – вправи з подоланням власної ваги тіла;

II група – вправи з партнером;

III група – вправи з обтяженнями (штанги, гантелі, медболи).

Методи силової підготовки

1. Метод до відмови – багаторазове, відносно повільне виконання вправ з зусиллям 50 – 70% від максимального до втоми (лише для сили м'язів ніг) – 3 – 4 підходи, відпочинок між підходами 3 – 4 хв.

2. Повторний метод – багаторазове подоланням не граничного супротиву з максимальною швидкістю (вправи з малим навантаженням). Дозування: кількість повторень – 10 – 20; відпочинок між повтореннями – 3 – 4 хв; кількість серій – 5 – 6.

3. Метод колового тренування – послідовне проходження станцій, на яких виконуються силові вправи для м'язів рук і плечового поясу, тулуба і ніг – тривалість однієї серії – 2 – 3 хв на кожній станції – 4 – 6 кіл.

Орієнтовні вправи рекомендовані для розвитку сили м'язових груп рук і плечового поясу, комплекс вправ № 1.

1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (варіанти: руки на ширині плечей, одна кисть на іншу, з почерговим згинанням рук, з опорою на одну руку, з опорою ногами на лавку, з почерговим підійманням ніг, відштовхування руками від опори, з плесканням руками після відштовхування, з одночасним відштовхуванням руками і ногами і плесканням руками, з опорою на пальці).

2. В упорі лежачи – колові оберти голови (руки злегка зігнуті).

3. В упорі лежачи – почергове підіймання рук вгору.

4. В упорі лежачи – одночасні піднімання різнойменної ноги та руки вгору.

5. В упорі лежачи – переступання або стрибки на руках описати коло – «впр. Циркуль».

6. В упорі лежачи – переміщення вбік одночасні стрибки на руках і ногах.

7. В упорі лежачи – переміщення вперед на руках, без допомоги ніг.

8. В упорі лежачи – переміщуючись в різних напрямках, зігнувши ноги.

9. Сидячи в упорі із заду переміщення у різних напрямках (варіанти: одна нога піднята, поштовхом рук і ніг).

10. З упору стоячи зігнувшись, переставляючи руки вперед перейти в упор лежачи і повернутися у вихідне положення.

11. Руки в сторони – колові рухи вперед і назад у швидкому темпі (амплітуда 30 – 50 см).

12. Руки попереду. Колові оберти руками в середину і на зовню з амплітудою 30 – 40 см.

13. Руки перед собою – вправа «ножиці» у максимальному темпі.

14. У висі на перекладені (кільцях) – підтягування (хват прямий, зворотній, с хресний, широкий, вузький).

15. В упорі на паралельних брусах – згинання і розгинання рук (варіанти: ходьба на руках, розхитування).

16. Підйом силою в упорі на кільцях, на перекладені, паралельних брусах.

17. Лазіння по канату без допомоги ніг.

18. Підйом у висі на руках по нахиленій драбині.

Орієнтовна комплекс вправ №2

1. У парах обличчям один до одного, упершись долонями один в одного протистояти один одному, поперемінно згинаючи і розгинаючи руки.

2. Руки зігнуті у ліктях на висоті плечей. Партнер за спиною піднімає і опускає їх – чинити опір.

3. Жим штанги (варіанти: з одночасним поворотом тулуба, із-за голови, зворотнім або різнойменним хватом).

4. Те саме, але сидячи.

5. Штанга опущена у руках – піднімання штанги до підборіддя, те саме з гантелями.

6. Те саме, але згинання рук у ліктях (звичайним, зворотним, різнойменним хватом). Те саме з гантелями.

7. Штанга піднята вгору – згинання рук, опустивши штангу за голову. Те саме з гантелями.

8. Нахил вперед – піднімання штанги до грудей. Те саме з гантелями.

9. Нахил вперед, штанга (гантелі) у прямих руках за спиною – піднімання штанги (гантель) вгору.

10. Ривок штанги з підлоги.

11. Сидячи, утримуючи штангу перед собою – згинання і розгинання рук у ліктях (хват штанги широкий, вузький, зворотній, різнойменний).

12. Лежачи, перенести штангу прямими руками із-за голови на стегно і назад. Те саме з гантелями.

13. Стоячи (сидячи), гантелі на витягнутих руках в боки, вперед.
14. З основної стійки (руки вниз) одночасне піднімання гантелей вправо вгору та вліво вгору.
15. Нахил вперед – одночасне піднімання гантелей вперед, в сторони, назад.
16. Нахил вперед – одночасне розгинання рук з гантелями назад.
17. З основної стійки одночасне піднімання гантелей через боки вгору.
18. Основна стійка – згинання рук у ліктьових суглобах і відведення гантелей за спину.
19. В основній стійці хресні рухи руками з гантелями перед грудьми.
20. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи з гантелями на шиї.
21. Лежачи на спині, руки в боки (вздовж тулуба) – піднімання гантелей вперед (вгору).
22. З основної стійки, руки з гантелями підняті вгору – одночасне або поперемінне розгинання рук у ліктях.
23. Обертання медболу навколо тулуба, перекидання з руки в руку.
24. Передавання медболу з руки в руку, описуючи «вісімку» довкола ніг.
25. Руки в боки, м'яч в одній руці – підкинути м'яч вгору кистю на іншу.
26. Виштовхування медболу двома руками від грудей.
27. Кидок м'яча із-за спини – зловити перед грудьми.
28. Кидок м'яча між ногами назад.
29. Кидок м'яча знизу двома руками вперед, в сторону.
30. Стоячи (сидячи), поштовх м'яча двома руками від грудей.
31. Стоячи на гумовому джгуті (г/дж) згинання рук у ліктях до грудей (варіанти: піднімання рук вперед вгору, в бік вгору, колові рухи руками).
32. Закріпити г/ж на швецькій стінці, стоячи обличчям, тяга двома руками в боки назад; вгору назад; колові оберти над головою.
33. Те саме, але сидячи
34. Стоячи обличчям до г/дж у нахилі тяга руками до гомілки, тяга двома руками збоку від ніг, колові оберти руками.

35. Г/дж. закріплений над головою, руки вгорі – розведення рук в боки (варіанти: опустити руки вперед вниз, згинання рук в ліктях і випрямлення їх вниз).

36. Розтягнення джгута за плечима, перед грудьми, внизу вгорі (ширина хвату 50 – 60 см).

37. Лежачи на спині головою до г/дж – тяга руками через верх до стегон.

38. Лежачи на спині ногами до г/дж – тяга руками від стегон через бік за голову.

Рекомендовані вправи для розвитку сили м'язів тулуба, комплекс вправ № 1

1. В. п. – лежачи на спині, руки за головою – підняти тулуб, нахилитися вперед до торкання підлоги.

2. В. п. – те саме, але руки в боки долонями вниз, ноги разом прямі. Підняти ноги вгору і опустити праворуч, потім ліворуч.

3. В. п. – те саме. Підняти ноги і торкнутися підлоги за головою.

4. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тіла. Ривком підняти тулуб і ноги, руками торкнутися пальців ніг.

5. В. п. – лежачи на спині, руки за головою. Широкі колові рухи прямими руками.

6. В. п. – те саме. Колові рухи прямими ногами всередину і назовню.

7. В. п. – те саме. Підняти ноги до прямого кута і опустити.

8. В. п. – те саме, руки в боки. Підняти ноги до прямого кута і виконати ними хресні рухи «ножиці».

9. В. п. – лежачи на лавці на спині, руками триматися за перекладину – підняти ноги до перекладини і опустити.

10. В. п. – лежачи на лавці на животі, ноги опущені вниз. Підняти ноги вгору, прогнутися у поясниці.

11. Те саме, але стопами утримувати м'яча.

12. Лежачи на животі, обхопивши гомілки руками прогнутися, утримати положення 10 с.

13. В. п. – лежачи на лавці на стегнах, ступнями триматися за рейку, руки за головою. Прогнутися назад, опуститися; підйом з поворотом тулуба.

14. В. п. – упор лежачи, збоку від стоп м'яча, поштовхом ніг перестрибнути м'яча.

15. В. п. – упор ззаду – вправа «велосипед».

16. В. п. – упор ззаду ноги разом злегка підняті над підлогою, згинати і розгинати ноги.
17. В. п. – те саме, колові оберти ногами.
18. В. п. – сидячи, упор ззаду, ноги нарізно. Колові оберти ногами "на зовню" і "в середину".
19. В. п. – упор з заді ноги разом ривком, підняти ноги вгору і опустити.
20. В. п. – на лавці триматися ногами за рейку, руки за головою, прогнутися назад і випрямитися.
21. В. п. – сидячи упор ззаду прямі ноги разом, підняти і виконати хресні рухи.
22. В. п. – вис на перекладені. Переворот в упор.
23. В. п. – упор на паралельних брусах, виконати прямий кут.
24. В. п. – сидячи, руки в боки. Підняти прямі ноги вгору із сплеском у долоні під ногами.

Орієнтовний комплекс вправ №2

1. В. п. – сидячи на підлозі, руки за головою, ноги тримає партнер. Пружинні нахили в сторони, торкатися ліктями підлоги.
2. В. п. – те саме. Колові оберти тулубом.
3. В. п. – в упорі лежачи, руки за головою, ноги тримає партнер. Ривком прогнутися.
4. В. п. – стоячи, штанга на плечах. Повороти тулуба з нахилом в бік.
5. В. п. – те саме – нахил вперед.
6. В. п. – штанга на підлозі збоку. Підняти штангу на груди і опустити з іншої боку.
7. Жонглювання гирею вгору вниз.
8. В. п. – стійка ноги нарізно медбол (гантелі) вгорі. Нахил вперед з махом рук між ногами – випрямитися.
9. В. п. – те саме – кидок м'яча.
10. В. п. – медбол утримується стопами. Кидок медболу ногами вгору вперед.
11. В. п. – сидячи, медбол утримується стопами. Перекид назад до торкання м'ячем підлоги за головою, вернутися у вихідне положення.
12. В. п. – лежачи на спині, медбол утримують стопами піднятими вгору стопами. Опустити ноги ліворуч, праворуч.

13. В. п. – лежачи на сині, медбол у стопах. Ривком підняти ноги і кинути м'яч за голову.

Орієнтовний вправи рекомендовані для розвитку сили м'язів ніг, комплекс вправ № 1

1. Пружинна ходьба на пальцях.
2. Ходьба глибокими випадами.
3. Ходьба з високим підніманням стегна.
4. У випаді пружинні присідання (варіанти: з поворотом на 180°, із зміною положення ніг).
5. В випаді в бік, перенести вагу тіла з однієї ноги на іншу.
6. В. п. – стоячи на гімнастичній стінці, триматися за рейку на рівні поясу. Пружинні присідання на одній нозі.
7. Присідання на двох ногах (на одній).
8. Переміщення у положенні присівши (кроком, стрибками).
9. В. п. – сісти перехрестивши ноги. Встати без опори рук і знову сісти.
10. В. п. – стійка на колінах. Махом рук вперед стрибок прийти у положення присівши.
11. Стрибки на місці, піднімаючи стегна.
12. Стрибок на підвищення по чергово лівою та правою ногами.
13. Стрибок у довжину з місця (варіанти: поштовхом двох ніг, з ноги на ногу, вперед спиною, у різних напрямках з поворотом на 90°, 180°, 360°).
14. Переміщення стрибками на пальцях (варіанти: поштовхом двох ніг, з ноги на ногу, вперед спиною, в різних напрямках з поворотом на 90°, 180°, 360°).
15. Стрибки у довжину через планку.
16. Стрибки на двох (одній) ногах вперед по сходах, на піску, у воді, на матах.
17. Стрибки на двох (одній) ногах, підтягуючи коліна до грудей.
18. Стрибки через гімнастичну лавку (варіанти: боком, боком з ноги на ногу, з поворотом з ноги на ногу на 90°, 180°).

Орієнтовний комплекс вправ №2

1. «Півнячий бій» (два партнери, стрибають на одній нозі, штовхаючись плечами так, щоб суперник став на дві ноги).
2. «Боротьба наїзників» в. п. – сидячи на плечах партнера, виштовхнути з кола таку ж пару суперників.

3. Впертися у плечі партнера, який повинен бігти переборюючи протидію партнера.
4. В. п. – впершись спинами на відстані кроку, присідання.
5. Танець «Гопак», «Російський танець».
6. У парах, стрибки на одній нозі доганяючи партнера.
7. Присідання з партнером на плечах, опершись руками на стіну.
8. В. п. – стоячи обличчям один до одного, тримаючи однією рукою гомілку партнера, інша рука на плечі партнера. Стрибки на одній нозі у різних напрямках.
9. В. п. – у присіді. Переміщатися в боки, здійснюючи кидки медболу двома руками від грудей.
10. В. п. – стоячи у колоні по 3 – 6 осіб, тримаючи попереду стоячого партнера за стопу однойменної ноги, іншу руку положити йому на плече. Стрибки на одній нозі вперед, в сторони.
11. Перенесення партнера взятого на плечі кроком, бігом, або стрибками на двох.
12. Перенесення у двох партнера, сидячого на передпліччях партнерів.
13. Ходьба зі штангою на плечах.
14. Штанга на плечах, у випаді в сторону перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу.
15. Вистрибування зі штангою на плечах із присіду.
16. Підйом і схід з підвищення зі штангою на плечах.
17. Присідання зі штангою на плечах.
18. Ривок штанги з присідом.
19. Піднімання гирі, стоячої між лавками, з присіду завдяки розгинання ніг.
20. В. п. – лежачи на спині, жим штанги ногами.
21. В. п. – стоячи, на стопах вантаж, поперемінне піднімання стегна до прямого кута.
22. Піднімання ногою за допомогою стопи гирі до прямого кута.
23. Біг на місці, переборюючи супротив резинового джгута прикріпленої до нерухомої опори.
24. Біг в опору руками в мат.
25. З присіду встати, переборюючи супротив натягнутого джгута, прикріпленої до поясу спортсмена та до підлоги.

Методика розвитку швидкості

При розвитку швидкісних якостей необхідно зауважувати такі вимоги:

- вправи виконувати після доброї розминки і в першій половині тренування (на фоні втоми розвивається витривалість, а не швидкість);
- техніка вправ на швидкість має засвоюватися так, щоб зусилля спортсмена було спрямоване на швидкість виконання;
- тривалість одного повторення вправи має бути таким, при якому виконання вправ відбувалося без зниження швидкості (10 – 15 с);
- кількість повторень має бути такою, при якому кожний наступний раз виконується без зниження швидкості.

Оснoву розвитку швидкісних дій волейболістів в іграх становить розвиток швидкості з допомогою загальнорозвивальних вправ на швидкість та вправ з інших видів спорту (легкої атлетики, спортивних, рухливих ігор).

Для вдосконалення загальної швидкості застосовуються загально розвивальні вправи на швидкість (переміщення стрибками, спортивні і рухливі ігри на майданчиках малих розмірів, ривки, метання, старту і спринтерські прискорення, біг за лідером).

Методи розвитку швидкості

1. Повторний – повторне виконання вправи з максимальною або наближеною до максимальної швидкістю. Тривалість однієї серії – 15 – 20 с; відпочинок до 1 хв, кількість – 6 – 9 (для бігових вправ).

2. Поперемінний – відносно ритмічне чергування переміщення з високою інтенсивністю (10 – 15 с) і переміщення з меншою інтенсивністю (15 – 20 с), тривалість однієї серії 2 хв; відпочинок між серіями – 2 хв; кількість серій – 6 – 8.

3. Колового тренування (приклад: на 1 станції – загальнорозвивальні вправи на швидкість реакції; на 2 – на швидкість одного руху; на 3 – на швидкість переміщення).

4. Змагальний – виконання вправ з граничною швидкістю поодиноких рухів і переміщення у змагальних умовах.

Орієнтовні вправи рекомендовані для розвитку загальної швидкості, комплекс вправ № 1

1. Дзеркальне виконання вправ у парах, стоячи обличчям один до одного.

2. Те саме, але стоячи один за одним виконувати біг, переміщення, стрибки.

3. В. п. – лежачи на животі на лавці. За сигналом встати, стрибок на лавку, зістрибнути, лягти на живіт. Хто швидше.

4. В. п. – стоячи на лавці один за одним за сигналом зістрибнути, ноги нарізно, а потім знову на лавку і сісти. Хто швидше.

5. "Вершник" на спині за сигналом – швидше зіскочити пролізти між ногами партнера і знову прийняти в.п.

6. Переміщення у парах (один виконує блокування, а партнер намагається обійти першого рваним бігом).

7. У парах – намагаються догнати та торкнутися руками колін партнера (після чого міняються завданнями).

8. За сигналом (зоровому, слуховому) ривок та прискорення з різних вихідних положень.

9. Біг за сигналом – поворот на 360° .

10. В. п. – упор присівши. Один сигнал – ривок на 3 – 4 метри та зупинка, два сигнали 3 – 4 стрибки вгору.

11. Гра у футбол за сигналом зупинка, два стрибка вгору з поворотом на 360° .

12. Один стоїть на воротах, чотири гравці по чергово у швидкому темпі виконують кидок у напрямку воріт, перший намагається відбити м'ячі.

13. Рухливі ігри «Мисливець та качки», «Наступ», «День і ніч».

14. У стрибку вгору виконати оплески перед грудьми та за спиною.

15. У стрибку максимальна кількість торкань руками баскетбольного щита.

16. У стрибку вгору зловити м'яч з кидка партнера і до приземлення повернути його назад.

17. В. п. – лежачи, виштовхнути м'яч від грудей – піднятися та зловити м'яч.

18. Почергова ловля та кидок баскетбольних м'ячів, які з різних місць кидають партнери.

19. В. п. – стоячи, гімнастична палка вертикально одним кінцем на підлозі, другим у руці. Відпустити палку зробити плеск перед грудьми і зловити палку.

20. В. п. – стоячи в нахилі назад, гімнастична палка у руках над головою горизонтально. Опустити палку і зловити її, повернувшись на 180° .

21. В. п. – стоячи у парах на відстані 1,5 – 2 метри, гімнастичну палку тримати за нижній кінець на витягнутій руці, за сигналом відпустити свою і піймати партнера.
22. В. п. – лежачи на спині. За сигналом виконати перекид назад, стрибок вгору з поворотом на 360° і прийняти упор лежачи.
23. Біг з високим підніманням стегна із згинанням ніг всередину і торканням руками стопи (у максимально швидкому темпі).
24. Біг із закиданням гомілки і торканням п'ятками однойменної руки (в максимально швидкому темпі).
25. Біг на відрізок 18 м з високим підніманням стегна двічі та двічі закиданням гомілки, знову повторення серії.
26. Біг на місці з високим підніманням стегна за сигналом ривок на 9 м, біг на місці з закиданням гомілки за сигналом ривок на 9 м.
27. Біг на 30 – 60 м з перешкодами.
28. Біг спиною (приставним, перехресним) з оббіганням м'ячів.
29. Біг за сигналом прискорення.
30. Те саме, але за сигналом поворот на 360°, а лише тоді прискорення.
31. У парах по різні боки сітки за сигналом ривок до лицьової лінії, звідти кидок м'яча партнеру.
32. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, гандбол) на волейбольному майданчику.
33. Естафети з предметами, долаючи перешкоди, тощо.

Загальна характеристика витривалості

Загальна витривалість – здатність до тривалої роботи середньої інтенсивності, коли функціонує велика частина м'язового апарату. Біологічною основою загальної витривалості є аеробні можливості організму. Основним показником аеробного вироблення є максимальна потреба кисню (МПК), яка залежить від системи кровообігу і дихання (ЧСС, хвилинний і ударний об'єм серця, швидкість кровообігу, життєвий об'єм легень, максимальна легенева вентиляція, тканина утилізація). Тому вдосконалення загальної витривалості виражається насамперед у підвищеній роботі серця і системи зовнішнього дихання. Розвинуті аеробні можливості є доброю базою для розвитку спеціальної витривалості.

Для вдосконалення загальної витривалості необхідна тривала дія навантаження на організм. Найбільш ефективні вправи, в яких

приймає участь велика кількість м'язових груп, робота яких утворює м'язовий насос, покращує кровообіг.

Як правило, загальна витривалість волейболістів вдосконалюється на початкових етапах підготовки до основних змагань, а на етапах спеціальної підготовки у період змагань загальну витривалість використовують як відновлювальний засіб.

Методи розвитку загальної витривалості

1. *Метод рівномірного тренування* – тривалість навантаження (не менше 20 хв) виконується у рівномірному режимі при частоті пульсу 150 уд/хв. Для такої роботи можна рекомендувати кросовий біг, біг на лижах, плавання.

Приклад:

1. Приймання м'яча з подачі двома волейболістами протягом 10 – 15 хв (інтенсивність середня, після приймання м'яча – подача).

2. Атакуючі удари через сітку протягом 10 – 15 хв. (інтенсивність – 5 – 7 уд/хв).

3. Захисні дії на майданчику – три гравці (1, 6, 5 зон) протягом 10 хв. (інтенсивність – атакуючі удари по чергово з 2 та 4 зони).

2. *Метод повторно-поперемінного тренування* характеризується зміною швидкості виконання вправ із збільшенням настільки, щоб кисневий (короткочасний) борг, який повинен компенсуватися при наступному виконанні вправи у помірному темпі. До підвищення інтенсивності вправи виконуються при пульсі 140 – 150 уд/хв, після підвищення – до 180 уд/хв.

Приклад:

1. Л/а біг 3 км (після кожних 200 м – прискорення 15 – 20 м).

2. Плавання на 200 м (після кожних 30 м – прискорення на 5 – 10 м).

3. Біг на лижах 3 – 5 км (після кожних 300 м – прискорення 30 – 40 м).

3. Виконання атакуючого удару протягом 20 хв з інтенсивністю 6 – 7 уд/хв. Після кожних 3 хв роботи – захисні дії у парах до 2 хв.

4. Приймання м'яча з подачі двома спортсменами протягом 10 хв. Після кожних 2 хв роботи – ігри в баскетбол 1Х1 протягом 2 хв.

3. *Інтервальний метод* – це багаторазове повторення короткочасних видів роботи при чіткій тривалості вправ і пауз

відпочинку між повтореннями для кожного тренувального заняття. Інтенсивність вправ добирається з таким розрахунком, щоб до кінця роботи ЧСС дорівнювала 180 уд/хв. ± 5 уд/хв. (найбільший ударний об'єм серця). Наступне повторення вправ починається з пульсу 120 – 130 уд/хв. Тривалість вправ циклічного характеру 1,5 – 2 хв спеціальних волейбольних – 2 – 4 хв.

Приклад:

1. Захисні дії у парах (тривалість однієї серії 4 – 5 хв; відпочинок між серіями 2 хв); кількість серій 3 – 5 в одному тренуванні.

2. Захисні дії на майданчику одного спортсмена в зонах 1 і 5 (поточні атакуючі удари з власного підкидання з зон 4 і 2); тривалість однієї серії 1 – 2 хв; відпочинок між серіями 2 – 3 хв; кількість серій у тренуванні 3 – 5.

4. *Метод колового тренування* характеризується послідовним виконанням вправ, скерованих на розвиток сили, швидкості, спритності у різних поєднаннях з виконанням технічних прийомів.

5. *Ігровий метод* – спортивні ігри, бігові естафети, рухливі ігри.

6. *Комплексний метод* (співвідношення вправ різної тренувальної дії).

Орієнтовні вправи рекомендовані для розвитку загальної витривалості, комплекс вправ № 1

1. Довготривалий біг від 20 хв і більше (варіант: кросовий біг).

2. Довготривалий поперемінний біг.

3. Швидка ходьба і біг у воді (глибина вище колін, до пояса, до грудей).

4. Естафети у воді (бігові).

5. Ігри у воді з м'ячем.

6. Довготривале безперервне плавання.

7. Біг на 2 – 4 км з прискореннями.

8. Тест Купера.

9. Хокей руками – викотити набивний м'яч за лінію команди суперника.

10. Спортивні ігри (футбол, баскетбол, гандбол).

11. пляжний волейбол. Футбол на піску.

12. Пересування на лижах (підйом під гору та спуск з неї).

13. Атакуючі удари – 10 – 15 хв. (інтенсивність 5 – 6 уд/хв).

14. Захисні дії у парах, в трійках.

15. Комплексні тренування:

а) розминка 10 хв; швидкий біг – 30 с (відпочинок – 1,5 хв) – 2 повтори; вправи з акробатики 30 с по 3 серії на різні групи м'язів; стрибки через лавку (бар'єр) 10Х3 (відпочинок 1,5 хв); гра «Забери м'яч» – 3 тайми по 3 хв (відпочинок 1,5 хв); стрибки через лавку (бар'єр) 10Х3 (відпочинок 1,5 хв); човниковий біг відстань 27м (відпочинок – 1,5 хв); вправи з акробатики 30 с по 3 серії на різні групи м'язів; стрибки через лавку (бар'єр) 10Х3 (відпочинок 1,5 хв); гра в баскетбол – 2 тайми по 10 хв (відпочинок – 4 хв); вправи для розслаблення – 10 хв;

б) біг у помірному темпі – 5 хв; загальнорозвивальні вправи – 10 хв; біг в максимальному темпі – 30 м 5 – повторів (відпочинок між повторами 10 с); вправи для плечового поясу і спини – 10 хв; повільний біг – 3 хв; швидкий біг 20 м; повільний біг – 3 хв; стрибкові вправи – 5 хв з відпочинком між серіями; повільний біг – 3 хв; швидкий біг 20 м повільний біг – 3 хв;

в) повільний біг – 3 хв; 10 стрибків на місці з підтягуванням колін до грудей; повільний біг – 3 хв; з положення лежачи на спині ривком одночасно підняти тулуб і ноги торкаючись стоп; 50 – стрибків з правої ноги на ліву; повільний біг – 3 хв; в упорі лежачи відштовхування від опори руками і ногами з плеском перед грудьми – 10 разів; біг 400 м (швидкість 70% від максимуму); повільний біг – 5 хв. Повторити комплекс 3 – 5 разів;

г) повільний біг – 5 хв; загальнорозвивальні вправи – 10 хв; прискорення 5Х30 м з відпочинок між прискореннями 10 с; повільний біг – 2 хв; стрибки з правої на ліву з переміщенням вперед – 50 стрибків; повільний біг – 1 хв; біг – 300 м (швидкість 70 % від максимуму); повільний біг – 2 хв; 20 стрибків з глибокого присіду; повільний біг – 2 хв; біг 100 м (швидкість 70 % від максимуму); повільний біг – 2 хв. Комплекс повторити;

д) розминка – 10 хв; прискорення 5Х20 м інтервал між повторами 5 с; перекид вперед, перевороти, падіння бокові 1 хв; стрибки через лавку – 15 разів; баскетбол 3Х3 (4Х4) – 5 хв; повільний біг – 2 хв; стрибки через лавку – 15 разів; вправи з акробатики 30 с по 3 серії на різні групи м'язів; човниковий біг 30 с; розслаблений біг; баскетбол 3Х3 (4Х4) – 5 хв; повільний біг – 2 хв; стрибки з переміщенням вперед – 20 разів; повільний біг – 2 хв; баскетбол 3Х3 (4Х4) – 5 хв; баскетбол 3Х3 (4Х4) – 5 хв; повільний біг – 2 хв; човниковий біг 30 с; розслаблений біг;

е) повільний біг – 5 хв; загальнорозвивальні вправи – 10 хв; прискорення 6X50 м з відпочинком між прискореннями 15 с; вправи з акробатики 1 хв; 5 серій стрибків (15 стрибків в серії), 1 хв відпочинку між серіями; вправи для плечового поясу і спини – 1хв; баскетбол (футбол, гандбол) – 2X20 хв; розслаблений біг 5 хв;

є) повільний біг – 5 хв; загальнорозвивальні вправи – 5 хв; ходьба з випадами – 50 м; прискорення – 50 м; стрибки з правої на ліву – 20 стрибків; прискорення – 50 м; повільний біг – 100 м; стрибки через лавку – 15 стрибків; прискорення 50 м повільний біг – 100 м стрибки на двох ногах у довжину – 10 стрибків; баскетбол 2X20 хв; розслаблений біг – 3 хв;

ж) розминка 10 хв; прискорення 5X50м; вправи з акробатики 20 с; стрибки через лавку – 10X2; вправи з акробатики 20 с; човниковий біг – 20 с; повільний біг – 2 хв; баскетбол – 3 хв; розслаблений біг 2 хв; стрибок з ноги на ногу – 20 стрибків; повільний біг 2; прискорення – 5X20 м; повільний біг 2 хв; човниковий біг – 20 с; розслаблений біг – 3 хв.

Орієнтовні рекомендовані комплекси колового тренування для розвитку загальної витривалості комплекс №2

а) I станція – вправи для розвитку рухливості у плечових, тазостегнових суглобах; гнучкості спинного відділу;

II станція – вдосконалення швидкості (ривок на 10 м пауза 5 с між повторами – 20 ривків);

III станція – вдосконалення стрибучості (стрибки на підвищення) – 4 серії по 15 стрибків паузи між повторами 30 с;

IV станція – вправи для вдосконалення сили плечового поясу;

V станція – човниковий біг (3 серії – відпочинок між повторами – 1хв).

Комплекс повторити 3–5 разів. Відпочинок між серіями 2 хв.

б) стрибки через бар'єри – 25; імітація атакуючого удару, блокування, захист – 40 с; прийом подачі в зонах 1 – 5 – 40 с атакуючий удар через сітку – 15 удар в 1 хв.

Відпочинок між повторами комплексу по 2 хв. Вправи виконуються по одному комплексу повторити 3 – 5 разів;

в) гра в баскетбол (4X4, 5X5) – 4 хв; приймання подачі двома спортсменами – 4 хв; в парі приймання м'яча в захисті – 3 серії по 30 с; вправи для розслаблення – 3 хв.

Комплекс повторити 4 рази.

г) імітація блокування у зонах 2, 3, 4 – 30 с; вправи для черевного пресу і спини – 30 с; імітація блокування на баскетбольному щиті – 20 стрибків; акробатичні вправи (перекид вперед, падіння) – 30 с; стрибки через скакалку – 1 хв; вдосконалення техніки подачі і прийому – 5 хв.

Комплекс повторити 5 разів.

Загальна характеристика та методика розвитку загальної спритності

У волейболістів спритність посідає важливе місце. Високий рівень розвитку спритності є вирішальним для якісного вивчення і вдосконалення техніки гри, а також вміння пристосовуватися до постійно змінних умов у змаганнях, швидко вибирати найбільш ефективні засоби ведення гри.

При розвитку спритності необхідно зауважувати такі положення:

- спритність, як фізична якість, тісно пов'язана з силою, швидкістю, витривалістю, гнучкістю і проявляється лише у комплексі;
- вправи на спритність вимагають підвищеної уваги, точності у швидкості переміщення і тому краще всього виконувати їх на початку основної частини тренування;
- вправи на кожному навчально-тренувальному занятті повинні бути достатньо важкими у координаційно-руховому відношенні (зміна вихідних положень, зусилля протидій, зміна просторових меж, швидкості, або темпу рухів переключення з одного руху на інші);
- об'єм вправ і тривалість серії в межах одного тренування повинні бути в межах одного тренування оскільки вправи швидко втомлюють нервову систему, в результаті чого знижується тренувальна дія.

Для вдосконалення спритності використовують різні вправи, в яких спортсмен повинен знаходити розв'язання у несподіваних ситуаціях з допомогою швидких і ефективних дій.

Орієнтовні вправи рекомендовані для розвитку загальної спритності, комплекс вправ № 1

1. Стрибки вгору – плеск долонями перед грудьми, над головою, за спиною до приземлення.
2. В. п. – стоячи боком, або спиною до напрямку стрибка, стрибок в довжину.
3. Стрибки на місці: ноги нарізно, зігнути коліна, ноги вперед, торкнутись стоп руками.

4. Стрибки через лавку (поштовх ближньої до лінії ногою).
5. Стрибок на місці ліворуч, праворуч, вперед, назад з поворотом на 90° , 180° , 360° .
6. В. п. – присід, руки на підлозі між колінами. Пружні стрибки вперед на руки.
7. Біг, стрибок з поворотами і знову біг.
8. Біг, поштовхом однієї ноги у стрибку поворот на 180° , приземлитися у присід, подальший біг, стрибок з поворотом на 360° приземлення у присід...
9. Пружинні підстрибування зігнувшись (таз вище стегна), тримаючись руками бар'єра на рівні грудей.
10. Біг з подоланням бар'єрів (стрибком з однієї, двох ніг, пролізти під ним).
11. Стрибки через лавку, тримаючись руками за неї, на місці та з переміщенням.
12. Стрибки через лавку з поворотом на 90° , 180° , 360° .
13. Стрибки через коня (козла) ноги зігнувши, ноги нарізно.
14. Стрибок боком через бар'єр з опорою на бар'єр.
15. Комбінація: стрибок через коня, зігнувши ноги, перекид вперед, стрибок через козла, ноги нарізно, перекид вперед, стрибок вгору, прогнувшись.
16. Лазіння на гімнастичній лавці.
17. На перекладині підйом переворотом, розгином.
18. Перекати на спину згрупувавшись.
19. Перекид вперед, назад через голову, боком.
20. Перевороти в сторони (колесо).
21. Стрибок вперед, в бік, на руки (жабка).
22. Стійки на руках, голові, передпліччях.
23. Сальто вперед, назад згрупувавшись.
24. Переступання через гімнастичну палку вперед, назад (ширина хвату 50-60 см).
25. Котити гімнастичний обруч вперед – пролізти через нього пірнувши.
26. Біг по лавках.
27. Нахиленою лавкою біг на чотирьох вгору.
28. Стрибки через скакалку, повертаючи голову ліворуч, праворуч.
29. Переступання через скакалку зложену вчетверо вперед, назад.

30. В. п. – сидячи, перенестися через скакалку зложеною вчетверо назад і повернутися у в.п.
31. В. п. – стоячи спиною один до одного, передача медболу, над головою, та між ногами, «вісілкою», по колу.
32. Кидки м'яча вгору, поворот на 90°, 180°, 360°, та ловля м'яча.
33. Ігри у баскетбол, футбол, гандбол на майданчиках менших розміром.
34. Жонглювання м'ячем, поєднуючи удари головою, плечем, коліном.
35. Ведення двох м'ячів (баскетбольних, волейбольних, гандбольних).
36. У парах ведення м'яча правою рукою, а лівою намагається вибити м'яча у партнера.
37. Ведення м'яча ногою та рукою.
38. Біг пересічено місцевістю.
39. Рухливі ігри «Доганяли», «Мисливець та качки», «Захист фортеці», «Кішки – мишки».
40. Естафети (старту з різних в.п., різновиди бігу, переміщення, подолання перешкод та бар'єрів...)
41. Дзеркальне виконання вправ з предметами та без них.

Загальна характеристика та методика розвитку гнучкості

Можливість виконання рухів з великою амплітудою залежить в основному від форм суглобових поверхонь, гнучкості хребта, розтягнення зв'язок, сухожилів, м'язів, сили та стану центральної нервової системи, яка впливає на тонус м'язів.

Вправи для розвитку гнучкості діляться на активні і пасивні. Активні вправи виконуються самим партнером, а пасивні з допомогою партнера, спортивного інвентарю тощо. Вправи виконуються пружно, серіями по 10 – 15 рухів у серії з невеликими перервами між серіями (10 – 20 с), поступово збільшуючи амплітуду рухів. Під час відпочинку виконуються вправи на розслаблення.

Зазвичай, вправи для розвитку гнучкості виконуються у ранковий час в розминці на початку заняття, в основній частині заняття, чергуючи вправи на силу та розтягування, які б діяли на одній і ті ж групи м'язів. Досягнути високий рівень розвитку гнучкості можливо лише в тому випадку, якщо спортсмен кожного дня виконує вправи на розвиток гнучкості.

Орієнтовні вправи, які рекомендовані для розвитку гнучкості у променево-зап'ясткових суглобах.

1. Відштовхування кистями від стіни.
2. Кидок кистями набивного м'яча.
3. Оберти кистями, зжатыми у кулак (з гантелями в руках), у максимально швидкому темпі (руки в сторони, вгору, вниз).
4. Ходьба на руках в стійці, ноги підтримує партнер.
5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на кистях.
6. Відштовхування від підлоги з упору лежачи, з плеском руками.
7. Переміщення по колу в упорі лежачи, сидячи заду.
8. В. п. – в упорі лежачи. Переміщення в бік одночасно відштовхування ногами і руками.
9. В. п. – упор сидячи ззаду, переміщення на руках, (переміщення на руках і ногах).
10. В. п. – те саме, але одна нога піднята, переміщення відштовхуванням.

Орієнтовні вправи рекомендовані для розвитку гнучкості плечових суглобів

1. Кругові оберти прямих рук з великою амплітудою та максимальною швидкістю вперед та назад.
2. Пружні ривки руками назад (рухи вгору, в сторони).
3. Махові рухи вгору руками у нахилі.
4. Викрут назад з гімнастичною палкою в руках.
5. Нахил вперед, тримаючись за рейку гімнастичної стінки на рівні грудей, поясу.
6. У парах, стоячи спиною один до одного. Підняти руки вгору (в бік), тримаючись кистями, одночасний крок вперед, назад, лівою та правою ногою.
7. В. п. – те саме. Один партнер, нахиляється вперед, тримається за кисті, інший на спині.
8. У нахилі вперед одночасне (поперемінне) піднімання рук з гантелями назад.
9. Вис на перекладені переворот між руками вперед та назад.

Орієнтовні вправи рекомендовані для розвитку гнучкості хребта та кульшово-стегнового суглобу

1. «Міст» з допомогою партнера та самостійно.
2. В. п. – лежачи на животі. Взявшись руками за гомілки, прогнутись.
3. В. п. – лежачи на животі, руки в сторони. Дістати ногою різнойменну руку.
4. В. п. – лежачи на животі, тримаючись носками палки, яка в руках за спиною, прогнувшись.
5. Пружні нахили вперед, назад – бік, назад.
6. Ходьба на кожний крок поворот тулуба в бік, нахил ліворуч, праворуч.
7. В. п. – стоячи на місці, кругові оберти тулуба.
8. В. п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки, тримаючись за рейку, на рівні грудей, прогин випрямляючи руки.
9. В. п. – нахил вперед, руки в сторони (за головою). Повороти тулуба ліворуч праворуч.
10. В. п. – нахил вперед, руки в сторони. Повороти тулуба, достаючи руками пальців різнойменної ноги.
11. В. п. – в парах стоячи спиною один до одного (відстань 1м). Передача набивного м'яча, описуючи вісімку.
12. В. п. – стоячи утримуючи штангу на плечах, повороти тулуба.
13. В. п. – сидячи, ноги нарізно, руки за головою. Повороти тулуба і нахили в бік.
14. Почергові махи прямими ногами, утримуючись за опору вправо вліво, вперед, назад.

Орієнтовні вправи рекомендовані для розвитку гнучкості колінних і гомілкових суглобів

1. Кругові оберти у колінних суглобах.
2. Ходьба випадами у бік з похитуванням.
3. У випаді в сторону перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу.
4. В. п. – у присіді. Стрибок вперед назад в бік.
5. В. п. – стоячи на колінах, сісти на п'ятки, між ніг на землю.
6. В. п. – стоячи на колінах. Мах руками вперед, стрибком прийняти упор присівши.

7. В. п. – сісти на п'ятки, тримаючись руками за стопи, прогнутись, подаючи таз вперед.
8. Стрибки через скакалку.
9. Стрибки вгору, відштовхуючись лише стопами.
10. Стрибки з правої ноги на ліву (активно штовхатися стопами).
11. Нога на підвищенні – зміна положення ніг по чергово правою та лівою ногою.
12. В. п. – лише пальці стоп на підвищенні піднятися вгору та опустити п'ятки вниз.

3.3. Спеціальна фізична підготовка (СФП) волейболістів

СФП є засобом спеціалізованого вдосконалення фізичних якостей.

Її завдання:

1. Вдосконалення вибухової сили м'язів ніг, плечового пояса, тулуба, швидкості переміщення та швидкості реакції, спритності, стрибкової та ігрової витривалості, акробатичної та стрибкової спритності.
2. Вдосконалення функціональних можливостей організму спортсмена.
3. Підвищення психологічної підготовки.
4. Створення умов для відновлення організму після тренувань та змагань.

Основними засобами СФП є змагальні вправи з волейболу, а також підготовчі вправи, подібні за своєю структурою і характером нервово-м'язових зусиль до рухів спеціальних вправ.

СФП проводиться в основному у річному циклі у спеціально підготовчому і перед змагальними етапами у невеликому об'ємі у змагальному періоді.

Орієнтовні вправи рекомендовані для розвитку вибухової сили рук і плечового поясу

1. Кидки медболу (0,5 – 1 кг) згори вниз (акцент на рух кистей).
2. Передача м'яча двома руками згори медболу.
3. Кидки медболу 1 кг однією, двома руками з різних вихідних положень.
4. Кидки медболу у парах в швидкому темпі.
5. Кидки медболу з розбігу через сітку.

6. Кидки тенісного м'яча через сітку у метрі від центральної лінії.
7. Імітація ударного руху при атакуючому ударі з гантеллю.
8. Виконання атакуючого удару з манжетом на кисті.

Вправи для вибухової сили тулуба

Для вдосконалення вибухової сили м'язів тулуба можна використати вправи з розділу «Загальна сила», виконуючи ривком.

Орієнтовні вправи рекомендовані для розвитку вибухової сили м'язів ніг (стрибучості)

На тренуванні доцільно використовувати різні стрибкові вправи, щоб не було монотонної фізичної роботи, яка пригнічує психіку спортсмена. Крім того, різноманітність не дає змоги проявляти пасивність при виконанні вправ.

Метод розвитку стрибкової підготовки – повторний, який має два різновиди:

а) багаторазове переборювання середнього опору з максимальною швидкістю скорочення м'язів (максимальне м'язове зусилля за короткий проміжок часу);

б) багаторазове переборювання середнього опору стрибки з обтяжуваннями завдяки згинання ніг у колінних суглобах – 120°, 90°, 45°.

Для вдосконалення стрибучості особливу увагу рекомендовано приділяти розвитку сили відносно до структури рухів і характерній нервово-м'язовій діяльності у кожному виді стрибків.

Орієнтовні вправи рекомендовані для розвитку стрибучості комплекс вправ №1

1. Стрибки у довжину поштовхом двох ніг, стоячи обличчям, боком та спиною до напрямку стрибка з поворотом 90°, 180° з імітацією приймання.

2. Потрійний, п'ятірний поштовх однієї, двох ніг.

3. Переміщення стрибками на носках, імітуючи блокування.

4. Переміщення стрибками перекатом з п'ятки на носок імітуючи атакуючий удар.

5. Стрибки на двох (одній) вперед сходинками, на піску, у воді на матах.

6. Стрибки з однієї ноги на іншу з імітацією приймання.

7. Серії стрибків через перешкоди (боком, з ноги на ногу, з поворотом).

8. Стрибки на одній, двох ногах з підтягуванням колін до грудей.
9. Квац в парах, стрибаючи на одній нозі.
10. Стрибки і кидки медболу.
11. Переміщення стрибками з ноги на ногу з вантажем 3 – 5 кг на плечах.
12. Піднімання і опускання на підвищення з вантажем.
13. Піднімання гирі, стоячої між двома лавками з присіду стрибком.
14. Настрибування і зістрибування з підвищення з поворотом на 180°.
15. Перенесення партнера на плечах (стрибками).
16. Біг на місці з подоланням резинової тяги.
17. Переміщення стрибками в присіді.
18. Стрибки боком з глибокого присіду.

Орієнтовний комплекс вправ № 2

1. Стрибок вгору з положення присіду та кидок м'яча через сітку.
2. Серії стрибків вгору з розбігу, з місця з досяганням позначки.
3. Імітація атакуючого удару з розбігу в зонах (4, 3, 2).
4. Серія атакуючих ударів з високої передачі з розбігу через сітку.
5. Серія атакуючих ударів з коротких передач з розбігу та місця через сітку.
6. Серії імітації атакуючих ударів та блокування після переміщення та поворотів.
7. Блокування атакуючих ударів виконаних з власного підкидання почергово в зонах 2, 3, 4, у швидкому темпі.
8. Імітація блокування (двічі), відійти від сітки удар з середньої, (високої) передачі.
9. В. п. – стоячи на лавці, яка розміщена на лінії атаки, зістрибування та виконати удар по м'ячі кинутого з протилежного боку сітки.
10. В трійках (п'ятірках) – двоє (четверо) гравців розміщені з одного боку сітки, один – з протилежної, який почергово виконує атакуючі удари та блокування накиннутих м'ячів партнера (серія 10 повторів).

Запропоновані комплекси не вичерпують повністю варіативність вправ, які б сприяли вдосконаленню стрибучості. Потрібно підходити

творчо до складання плану тренувань і постійно ускладнювати варіативність виконання.

Методика розвитку швидкості волейболістів

У волейболі швидкість проявляється у трьох основних формах:

- швидкості реагування на м'яч, на дії партнера, суперника і реакція вибору;
- швидкість окремих рухів;
- швидкість переміщення.

Дуже важлива у волейболі є швидкість реакції, якщо брати до уваги постійно змінні ситуації, у своїх та діях суперника, зазначимо, що швидкість польоту м'яча без перешкод після удару може досягати до 30 м/с.

У цій ситуації гравець повинен: побачити м'яч і розміщення гравців, оцінити швидкість, напрям польоту м'яча і переміщення гравців, вибрати план дій і здійснити його. Основна доля часу названих дій відводиться на фіксацію зору на переміщенні м'яча – вміння бачити предмет і слідкувати за ним. Цю здатність можна тренувати.

Тренувальні вимоги:

- збільшення швидкості переміщення м'яча (поступово);
- зреагувати на несподівану появу м'яча (закрита сітка, блокування);
- скорочення дистанції (далеко, близько, ще ближче);
- дія гравців на очікувану та на неочікувану команду (сигнал) тренера, партнера.

Реакція вибору – вибір потрібної рухової відповіді із можливих, відносно до змін поведінки партнера, або ігровою ситуацією.

Основні вимоги тренування:

- поступове збільшення кількості можливих змін ігрових ситуацій;
- зміна положення тулуба атакуючого гравця, напрямку розбігу, руху ударної руки.

Швидкість реакції на м'яч і реакції вибору – основні складові тактичної підготовленості волейболістів.

Швидкість окремих рухів – здатність у короткий проміжок часу виконати удар по м'ячу, прийняти м'яч, виконати передачу, блокування і атакуючий удар, власний ударний рух, винесення рук над сіткою при блокуванні.

Швидкість переміщення – здатність максимально швидко переміститися до місця зустрічі з м'ячем.

Розглянуті форми швидкості волейболіста проявляються у грі в комплексі – високий рівень базується на високому рівні загальної швидкості, закладеної на етапі загальної підготовки.

Методи вдосконалення швидкості:

- повторний (для всіх форм швидкості);
- повторно-перемінний (в основному для швидкості переміщення);
- колове тренування (приклад: 1 станція – вдосконалення швидкості реакції; 2 станція – швидкість одного руху; 3 станція – швидкість переміщення).

Дозування для вдосконалення переміщення:

- тривалість однієї серії – 10 – 20 с;
- швидкість переміщення максимальна;
- відпочинок між серіями – до 1 хв;
- кількість серій – 6 – 8.

Швидкість реакції, швидкість окремих рухів і переміщень вдосконалюється в основному вправами техніко-тактичної направленості на спеціально-підготовчому і перед змагальних етапах підготовчого і змагального періодах.

Орієнтовні вправи рекомендовані для розвитку спеціальної швидкості комплекс вправ №1

1. Переміщення вздовж сітки приставним за сигналом імітація блокування (атакуючого удару).

2. Те саме, але після блокування падіння.

3. Кидок тенісного м'яча через сітку у момент замаху називається зона атаки.

4. Те сама з медболом 1 кг.

5. Дзеркальне виконання вправ обличчям один до одного через сітку (блокування, атакуючий удар, імітація захисту).

6. Переміщення гравців по колу – тренер за чергою викидає м'яч (на будь-яку відстань та напрямком) – гравець переміщується під м'яч, приймає на тренера та стає замикаючим.

7. Прийом подач одним волейболістом (почергові подачі у різні зони майданчика).

8. Те сама, але приймаючий стоїть спиною до сітки у центрі майданчика.

9. У парі, один гравець сидить спиною до сітки на лицьовій лінії. Інший з м'ячем біля сітки. Удар м'яча у майданчик – гравцю на лицьовій лінії, швидко встати виконати передачу атакуючому і повернутися у вихідне положення.

10. У парі (відстань між гравцями 6 – 9 м) один виконує перекид вперед, поворот на 360°, а інший виконує кидок м'яча в бік, або вперед перед партнером – передачею повернути м'яча партнерові.

11. Передачі в парах, з виконанням різних рухів після передачі (повороти, падіння, упор лежачи) після виконання передачі.

12. Прийом м'яча у протилежному кінці майданчика, після виконання 4 – 5 атакуючих ударів.

13. Атакуючий удар з власного підкидання м'яча через сітку у передню зону в сторону від захисника – зреагувати на м'яч.

14. Передача в парах, партнер підняв руку вгору – висока передача, присів – низька; передачі на місце переміщення партнера.

15. Передача для атакуючого удару через сітку. Атакуючий перед розбігом присів – висока передача, почав без паузи – прострільна, стоїть на місці – на лінію атаки, розбігається до розігруючого взлет.

16. Те саме, але з блокуючим (рухи виконує блокуючий).

17. Вихід до сітки на передачу розігруючого з 1 зони (6, 5).

18. Те саме, але після виходу передача виконується гравцеві, який у момент передачі піднімає руки вгору і виконує плеск руками (один – коротка, два – середня, за головою – висока).

19. Те саме, але передача виконується за вказівкою тренера.

20. Розігруючий – у третій зоні, передача м'яча гравцям у другу, або четверту зону в протилежну від напрямку переміщення зони блокуючого.

21. Атакуючий удар у вільну зону – після розбігу атакуючого гравці на протилежному боці переміщаються по майданчику.

22. Після розбігу – захисник виходить до лінії атаки – удар в останній метр майданчика, залишається у своїй зоні – скидка в передню зону.

23. Атакуючий удар в 4-й зоні, блок поставлений – скидка, не поставлений сильний атакуючий удар.

24. Те саме, але з захисником, страхує – удар по задній лінії, не страхує – скидка.

25. Атакуючі удари з передач різної траєкторії, швидкості, відстані від сітки (вибір за розігруючим).

26. Одиночне блокування ударів з передач різної траєкторії, швидкості, відстані від сітки.

27. З першої передачі на удар у зони 4 (2), атакуючий гравець виконує відкидку – блок не ставиться, б'є – ставиться.

28. Блокування у комбінаційному нападі.

29. Гра у волейбол 4Х3; 3Х2; тощо.

Орієнтовний комплекс вправ №2

1. Човниковий біг на 9 м, або 9 – 3 – 6 – 3 – 9 м з прийомом передачею (падіння) у кінці кожної дистанції.

2. Те саме, але боком до напрямку бігу.

3. Переміщення на 3 – 4 м вліво, вправо, вперед, назад з падінням, після чого виконують передачу кинуту партнером.

4. Серія імітацій атакуючого удару з розбігу від лінії атаки.

5. Імітація блокування після переміщення по всій довжині сітки.

6. В. п. гравець на боковій лінії. Удар м'яча у майданчик, ривок до м'яча передача над собою, повторення серії.

7. Передачі над собою на лінії атаки за сигналом – передача високо вгору (удар м'яча в підлогу) ривок до сітки і знову повернутися до виконання передач у вихідну позицію.

8. Атакуючий удар з другої передачі – після приземлення прийняти м'яч у захисті, кинутого на 3 – 4 м від місця приземлення.

9. У парах – один з партнерів перебуває на лицьовій лінії, інший біля сітки виконує імітацію блокування після чого повертається робить ривок до лицьової лінії і приймає м'яч кинутий партнером (10 повторень – зміна завдань, дві серії).

10. У трійках виконують короткі передачі в стіну, лівий крайній гравець робить ривок праворуч, виконуючи високі передачі над партнерами стає направляючим – наступний виконує такі ж дії (виконують 5 хв).

11. На лицьовій лінії біг з високим підніманням стегна за сигналом ривок до сітки імітація блокування тричі поспіль (3–4 серії).

12. Те саме, але на лицьовій лінії п'ять швидких присідання.

13. У трійках – двоє гравців перебуває на лицьових лініях з різних боків сітки, кидають м'яч третьому за чергою, який виконує ривок до м'яча та прийом з доведенням партнерові.

Характеристики та методика розвитку витривалості волейболістів

Швидкісна витривалість – здатність волейболістів виконувати технічні прийоми і переміщення з великою швидкістю потягом цілої гри без зниження ефективності. М'язова робота для такого виду діяльності проходить в без – кисневих умовах. Домінуючим в енергозабезпеченні є анаеробний процес. Тому для розвитку швидкісної витривалості підбирають вправи на швидкість переміщення (комплекси вправ для розвитку швидкості), виконуваних багаторазовим тривалим таким дозуванням:

- тривалість однієї серії – 20 – 30 с;
- швидкість переміщення максимальна;
- відпочинок між серіями – 1 – 3 хв;
- кількість серій – 5 – 7.

Для основних вправ (вправи з техніки і тактики гри) тривалість однієї серії і їхня кількість повинна бути такою, щоб не порушувалася структура технічного прийому (доцільно при вдосконаленні стрибкової витривалості).

Дозування фізичного навантаження:

- тривалість однієї серії – 1 – 2 хв;
- інтенсивність – максимальна;
- відпочинок між серіями – 1 – 3 хв;
- кількість серій в одному тренуванні – 5 – 8.

Стрибкова витривалість – здатність до багаторазового виконання стрибкових ігрових дій з оптимальним м'язовим зусиллям. Проявляється вона у стрибках для виконання атакуючих ударів подач в стрибку, виконання блокування і передач в стрибку. Здатність виконання роботи у безкисневих умовах забезпечується як анаеробними умовами, так і психологічною підготовленістю волейболістів.

Засоби тренування: стрибкові вправи з малим обтяженням і без нього, імітаційні і основні вправи (комплекс стрибкових, імітаційних вправ).

Дозування фізичного навантаження для основних вправ:

- тривалість однієї серії – 1 – 3 хв;
- інтенсивність без пауз між стрибками;
- відпочинок між серіями – 1 – 4 хв;
- інтервали відпочинку між повтореннями – 1 – 4 хв;
- кількість серій – 5 – 8.

При побудові серії вправ вдосконалення спеціальної витривалості можна виходити не з стандартного часу пауз відпочинку, а встановлюють ці паузи залежно від частоти ЧСС до 120 – 130 уд/хв. Практично це виглядає так: після кожного проміжку роботи волейболіст підраховує пульс по 10 с. Як тільки пульс знизиться до 20 – 21 удари за 10 с, можна починати наступну серію.

Ігрова витривалість – здатність вести гру у високому темпі без зниження ефективності виконання техніко-тактичних дій. Вона об'єднує у собі всі види витривалості і спеціальні фізичні якості. Високий рівень розвитку аеробних і анаеробних здібностей волейболістів – один з головних чинників підтримання високої працездатності під час гри і успішної реалізації всього арсеналу технічних і тактичних засобів боротьби.

Ігрова витривалість вдосконалюється шляхом проведення ігор з більшою (ніж передбачено партій (6 – 9) кількістю партій, ігри неповним складом (5Х5; 4Х4; 3Х3; 2Х2), тривалість визначається. Дієвим засобом вдосконалення ігрової витривалості є виконання у процесі гри (при досягненні однієї команди певного рахунку 5; 10; 15; 20) вправ різного характеру: стрибки на одній нозі з підтягуванням стегна до грудей, по 10 на кожній; човниковий біг; імітація атакуючого удару відійти до лінії атаки падіння серія 10 – 15 повторень; стрибки через лавку 10 – 15 разів; 50 передач в стіну... Вправи виконуються у максимально швидкому темпі. У кожній паузі виконувати вправи різні за своєю тренувальною дією. Такий вид роботи дає можливість вдосконалювати техніко-тактичну майстерність, сприяє вдосконаленню спеціальної працездатності і вольових якостей спортсмена.

Орієнтовні вправи рекомендовані для розвитку ігрової витривалості волейболістів

1. Прийом послідовних атакуючих ударів одним спортсменом у зоні 1(5). Атака з зони 4 (2) з протилежного боку майданчика.

2. Прийом почергових атакуючих ударів у зонах 5, 4, 2, 1. Напад із зон 4, 2 з протилежного боку сітки.

3. Блокування атакуючих ударів у зонах 2 і 4 одним спортсменом.

4. Атакуючі удари з розбігу з зони 4 з переводом м'яча (ударів) без пауз відпочинку між ударами. Після серії атакуючих ударів 4 – 5 приймань м'ячів у захисті.

5. Виконання другої передачі м'яча з попереднім виходом з зони 1 (5). Після виконання передачі швидке повернення гравців на вихідну позицію.

6. Студенти діляться на дві підгрупи виконують передачу в стіну, ривок до протилежної підгрупи відстань 20 – 25 м, намагатися не втрачати м'яч тривалість виконання 10 – 15 хв.

7. Подача у стіну відстань 4 – 5 м, прийом над собою, знову удар – серію повторити намагатися не втрачати м'яч 40 – 50 повторів.

8. Гра 1х1, майданчик менший за розміром, дозволено тричі торкнутися м'яча.

9. Чотири гравці розміщуються у перших та п'ятих зонах виконують передачі над собою, п'ятий гравець міняє гравця в одній із зон виконує передачі над собою – той гравець, якого замінили переміщається у наступну зону за годинниковою стрілкою.

10. У парах гра у захисті по чергово виконуючи удари та прийоми 10 – 15 хв.

Орієнтовні вправи рекомендовані для розвитку стрибкової витривалості волейболістів

1. Атакуючі удари з другої передачі з зони 4 (2) після приймання подачі атакуючим гравцем. Подачу виконують після приземлення і швидкого відходу від сітки атакуючого гравця.

2. Серія атакуючих ударів на взлеті (першу передачу виконує асистент).

3. Атакуючий удар з першої передачі у зоні 4, відразу блокування удару з протилежного боку сітки. Такі ж дії у зонах 3, 2, 3, 4.

4. Блокування поточних атакуючих ударів у зоні 2.

5. Блокування за чергою атакуючих ударів у зонах 2, 3, 4, 3, 2, 3, 4, 3, 2.

6. Атакуючі удари в підлогу-стіну у стрибку 25 – 30 ударів.

7. У парах з різних боків сітки – один з партнерів виконує скидку на партнера, який виконує приймання-передачу партнерові м'яча на сітку (20 – 25 повторів, зміна завдань).

8. Через лавку, яка розміщена на лінії атаки 10 стрибків, переміщення до сітки 5 блокувань з передачі партнера три серії – зміна завдань.

9. У парах передачі м'яча двома руками згори в стрибку через сітку.

Характеристики та методика розвитку спеціальної спритності

Спритність – здатність виконувати рухові дії (технічні прийоми і елементи гри) швидко, правильно і точно. Умовно спритність волейболіста можна поділити на:

- а) акробатичну (дії у захисті, ривках, кидках, падіннях);
- б) стрибкову (вміння володіти тілом у безопорному положенні при виконанні атакуючих ударів, блокування, других передач, подач в стрибку).

Одним з показником спритності є здатність розслабляти м'язи. Ця здатність виявляється позбавленням від зайвої скрутості, тому швидше та якісніше виконуються рухи.

Важливим моментом при виконанні вправ на спритність є психологічний настрій на кінцевий результат. Для досягнення цієї цілі найбільш ефективний змагальний метод – перевершити свій результат у наступній спробі, результат партнера.

Виконання технічних прийомів з м'ячем і одночасне реагування на зміну ситуації скероване на вдосконалення індивідуальної тактики гри.

Орієнтовні рекомендовані вправи спеціальної дії

1. Імітація приймання м'яча:
 - з падінням в бік (з упору присівши);
 - з кидком вперед, з падінням на руки-груди-живіт з положення динамічної стійки;
 - з кидком в бік і переворотом через плече;
 - з падінням-перекатом на спину.
2. Те саме, але виконувати приймання м'яча.
3. Перекид через плече (в бік, через голову вперед назад), після перекиду приймання, або передача м'яча.
4. Стрибок-перекид вперед, після приймання м'яча.
5. Перекид з поворотом з положення сидячи ноги нарізно, встати – після передачі м'яча.
6. Переворот на руках (колесо), після – приймання м'яча.
7. З положення низького старту ривок, приймання м'яча з падінням.
8. Швидкий біг різними способами з зміною напрямку (після зміни напрямку – приймання, або передача м'яча).
9. Подолання перешкод – після подолання перешкоди приймання м'яча.

10. Передача м'яча у стрибку відійти до лицьової лінії – приймання м'яча у падінні.

11. Блокування, поворот на 180° – приймання м'яча у падінні.

12. Передача м'яча у парах через сітку після передачі поворот на 360° .

13. У парах сидячи спиною до партнера, який вдаряє м'яч об підлогу – швидко встати і повернути м'яч передачею партнерові.

14. Сидячи, ноги нарізно, удар м'яча у майданчик, піднятися та прийняти м'яч над собою (10 – 15 повторів).

Орієнтовні рекомендовані вправи для розвитку стрибкової спритності

1. Стрибки через різні предмети з поворотом.

2. Стрибки через гімнастичного коня, козла, зігнувши ноги, ноги нарізно з поворотом перед приземленням.

3. Стрибок у стійку на руках.

4. Перекид вперед, стрибок через перешкоди з поворотом.

5. Атакуючий удар після стрибка з підкидного моста (м'яч накидає партнер).

6. Імітація атакуючого удару, блокування після повороту 90° , 180° .

7. Удар по підвішеному м'ячу з поворотом у повітрі 90° , 180° .

8. Виконання атакуючого удару незручною рукою, перед тим виконати імітацію зручною рукою.

9. Стрибки на батуті з імітацією технічних прийомів.

10. Імітація блокування з різних боків сітки 5 – 6 повторі.

11. Імітація блокування з однієї та іншої сторін сітки: переміщення під сіткою 5 – 6 повторі.

12. Тесаме, але з однієї сторони імітація удару з іншої блокування.

13. Передача м'яча двома руками згори в стрибку, відійти до лінії атаки прийняти упор лежачи; партнер виконує передачу над собою наступну партнеру після серії 10 – разів зміна завданням.

14. Передачі м'яча в стрибку над собою та на партнера через сітку потім поворот на 360° .

15. Передачі м'яча над собою та вистрибування на підвищення.

3.4. Контроль за рівнем розвитку фізичних якостей волейболістів

Фізичний стан і працездатність спортсмена постійно змінюється під впливом різних чинників. Тому оцінка стану волейболістів дає можливість раціонально будувати тренувальний процес і попередити травми, перевантаження, хвороби.

Тестів, що свідчать про функціональний стан організму спортсменів, можна застосовувати прості спортивно-медичні виміри, які слід проводити як у підготовчому так і у змагальному періодах. Щоб одержати точну інформацію про функціональний стан, необхідно дотримуватися таких правил:

- умови виконання тестів повинні бути стандартними (в час, у приміщенні чи вулиці, після розминки);
- вибрані тести повинні бути постійними протягом всього періоду тестування;
- тестування проводиться одним тренером (тренерами);
- тестування проводиться систематично;
- до випробування допускаються лише здорові спортсмени.

На загально підготовчому етапі тренування волейболістів у тестуванні загальної працездатності рекомендується проводити три рази на початку, в середині і в кінці етапу застосовуються наведені тести.

Гарвардський степ-тест. Підйом і спуск з тумби висотою 50,8 см (для чоловіків), 43 см (для жінок), 45 см (для юнаків), 40 см (для дівчат) в темпі 30 разів за хвилину протягом 5 хвилин. Відразу після виконання тесту обстежуваний сідає і тричі визначає частоту пульсу протягом 30 с: на початку 2-ї хвилини відпочинку (P1), на початку 3-ї і 4-ї хвилини відпочинку (P2 і P3). Розрахунок індексу здійснюється за формулою

$$\text{ІГСТ} = \frac{t \times 100}{(P1 + P2 + P3)},$$

де t – час виконання проби за секунду.

Класифікація: 54 і нижче – погане;

55 – 64 – нижче середнього;

65 – 79 – середнє;

80 – 89 – добре;

90 і вище – відмінне.

Функціональна проба за Квергом. Виконуються 4 різних вправи, які виконуються один за одним без паузи: 30 присідань за 30 с; біг на місці в максимально швидкому темпі на протязі 30 с; 3 хвилинний біг на місці з частотою кроків 150/1хв; стрибки через скакалку – 1 хв.

Відразу після навантаження у положенні сидячи вимірюється пульс протягом 30 с. (P1), повторення замірів – через 2 (P2) і 4 (P3) хвилин після закінчення роботи протягом 30 с. Розрахунок індексу здійснюється за формулою:

$$I = \frac{\text{тривалість роботи в с х. } 100}{2 \times (P1 + P2 + P3)} = \frac{30\,000}{2 \times (P1 + P2 + P3)}.$$

Класифікація:

105 і вище – дуже добре;

99 – 104 – добре;

93 – 98 – задовільне;

92 і нижче – слабке.

Степ-тест по Бюргеру. Спортсмен 5 хв сидить спокійно на кріслі. Вимірюється кров'яний тиск і частоту пульсу і вираховується середнє значення.

Навантаження – спортсмен 5хв піднімається на стілець висотою 45 см. через лавку висотою 20 – 25 см з частотою 30 разів в хвилину. Після вправ спортсмен сідає відразу, а потім через кожну хвилину замірюється кров'яний тиск, а пульс – через кожні 15 с.

Оцінка: протягом 45с у добре тренованого спортсмена частота пульсу повинна досягнути середнього значення між показниками пульсу у спокої і його максимальним значенням. Через 5 хвилин прискорення пульсу не повинно перевищувати 20 уд/хв, а кров'яний тиск повинен повернутися до того ж, що був у стані спокою.

Спеціальний тест (за А.Б. Беляєвим). Атакуючий удар з зони 4 (2) протягом 2 хв 30 с (для чоловіків) і 2 хв (для жінок) з інтенсивністю 12 – 14 атакуючих ударів за хвилину (розбіг від лінії атаки, удар на сітці, з швидким поверненням на вихідну позицію). Перевіряється відновлення пульсу після навантаження до 120 – 130 уд/хв.

Оцінка:

за 45 – 90 с – високий рівень працездатності;

за 90 – 120 – добрий рівень працездатності;

за 120 – 160 – задовільний рівень.

Детальне обстеження проводиться у стаціонарних умовах спеціалістами функціональної діагностики.

Діагностика фізичної бази дає змогу судити про можливості спортсмена. А тому ставить перед ним реальні завдання. До того ж, вона дає можливість узагальнити про рівень фізичної підготовленості і на основі цього вносити корективи у плани становлення фізичної форми.

Оцінка рівня розвитку загальних фізичних якостей волейболістів на етапі ЗФП проводиться двічі на – на початку і в кінці етапу. З метою отримання достовірної інформації про фізичну підготовку волейболістів у підготовчо-змагальному циклі рекомендується проводити тестування з ЗФП по одному разу на спеціально-підготовчому і змагальному етапах.

З цією метою можна використовувати орієнтовні контрольні вправи з загальної фізичної підготовки (обрати для кожної фізичної якості одну), використовувати тестування ті ж самі в кінці. Правила тестування такі ж самі, що і при визначенні функціонального стану волейболістів.

Оцінка сили м'язів ніг

11. Стрибок у довжину з двох ніг (в см).
12. Потрійний стрибок з місця поштовхом двох ніг (в м).
13. Стрибки на одній ноги 20 м (к-сть стрибків).
14. Стрибки поштовхом двох ніг з присіду 20 м (к-сть стрибків).
15. Присідання з штангою на плечах – 10 разів (маса штанги на 50 % від ваги спортсмена).

Оцінка сили м'язів рук і плечового поясу

1. Кидки 2 – 3-кілограмового м'яча однією і двома руками з місця і з розбігу.
2. Кидки ядра двома руками за голову.
3. Підтягування на перекладені (не менше 10 разів для чоловіка)
4. Згинання розгинання рук в упорі лежачи (на менше 10 разів для жінок).

Оцінка сили м'язів черевного пресу і спини

1. У висі піднімання ніг до прямого кута 10 с (к-сть разів).
2. Піднімання тулуба до прямого кута з положення сидячи за 15 с (к-сть разів).
3. Те саме, але сидячи на лавці ноги утримує партнер.

4. Лежачи на лавці на стегнах, обличчям вниз, руки за головою – піднімання тулуба до положення лежачи.

5. Нахил вперед і випрямлення із штангою на плечах – 15 разів. Вага штанги для чоловіків – 30 кг, для жінок – 20 кг.

Збільшити тривалість виконання тестів до 1 хвилини, можна оцінити силову витривалість м'язових груп черевного пресу і спини.

Оцінка швидкості

1. Повторний біг 15 м з інтервалом 5 с – 20 повторів (вираховується час у секундах).

2. Біг 30 м

3. Біг 60 м, 100 м

4. Біг 15 м з різних вихідних положень.

Оцінка спритності

У методичній літературі з волейболу описана невелика кількість тестів для оцінки спритності. Тому тренери (спортсмени) можуть самі розробити тести, включаючи у них різнохарактерні рухи, які потрібно виконувати швидко і раціонально. Найбільш прийнятні тести на спритність:

1. Старт (від місця старту на відстані 2 м розміщений медбол на бігу підняти м'яч, пронести його 3м, потім прокотити між стійками на відстань до 5 м, взяти м'яч у руки і пробігти у півприсіді у протилежному напрямку – 2 м, перекид вперед, стрибок через лавку, проповзти під натягнутим шнурком, біг спиною оббігти стійки, фініш. Загальна довжина дистанції 20 м (10 м – в одному напрямку, 10 м – в іншому).

2. Біг на спритність по периметру на одному боці майданчика проти годинникової стрілки. Медболи лежать на лінії атаки – один посередині майданчику, два інших – на відстані 1 м від бокових ліній. Дві банкетки стоять перпендикулярно до сітки між зонами 2 – 3 і 3 – 4 біля сітки. Старт з зони 1 з положення упор лежачи, перекид вперед, ривок до медболу кидок його через сітку у передню зону, пролізти під банкеткою, взяти інший м'яч і виконати те ж, що на початку виконання. Після кидка третього м'яча, бокове падіння, фініш біг спиною вперед.

Оцінка гнучкості

1. Стоячи на тумбі, нахил тулуба вперед (не згинаючи ноги), просуваючи руки вниз по лінійці. Фіксувати показання по кінчиках пальців; нульова позначка верхній край тумби.

2. Виконання поздовжнього та поперечного шпагату.

3. Виконання гімнастичного мосту з положення основної стійки, або положення лежачи на спині.

4. Хват руками гімнастичної палки (початкова ширина 60 см), виконати викрут руками назад.

Тести з СФП

Рекомендовано проводити тестування спеціальних фізичних якостей двічі спеціально-підготовчого етапу на початку та вкінці; тричі на перед змагальному етапі; один раз у змагальному періоді.

Правила тестування такі ж як і при визначенні функціонального стану волейболістів.

Оцінка стрибучості

1. Стрибок з розбігу поштовхом двох ніг з торканням позначки якомога вище (у см) – три спроби (вибрати найкращу).

2. Те саме, але визначається різниця між величиною максимальної висоти стрибка і висоти витягнутої руки.

Оцінка стрибкової витривалості

1. Стрибки на оптимальну висоту з місця поштовхом двох ніг (до росту спортсмена додавають 80 см, спортсменки – 50 см) з діставанням позначки – серія завершується при першій невдалій спробі (не дістав позначки), (кількість спроб).

2. Стрибок з розбігу з діставанням позначки однією рукою на максимальній висоті – спроби закінчуються при першому недіставанні позначки, кількість спроб).

3. Стрибок через планку (висотою 75 % від максимальної висоти стрибку волейболіста) поштовхом двох ніг боком до планки (к-сть стрибків за одну спробу, яка триває до першого торкання планки).

4. Атакуючий удар з розбігу з зон 4 (2) протягом 3 хв для чоловіків і 2 хв для жінок з інтенсивністю 12 ударів за хвилину (м'яч для удару кидає партнер). Удари спрямовуються за чергою в мішені, які розміщені за лінією атаки біля бокової лінії. Підраховуються кількість втрат (м'яч в аут, в сітку, не в мішень).

3 – 4 втрати – високий рівень;

6 – 8 – хороший рівень;

10 – 12 – середній рівень.

Оцінювання швидкості переміщення

1. Човниковий біг 5х6 м з торканням рукою ліній атаки та лицьової лінії (три спроби).

2. Старт з лицьової лінії – прискорення до лінії атаки торкнутися її рукою – повернутися до лицьової лінії; ривок до центральної лінії, знову до лицьової, ривок до лінії атаки на протилежній стороні – повернутися до лінії старту; і черговий ривок до лицьової лінії на протилежному боці майданчика і повернутися до лінії старту (на швидкість).

3. Біг до чотирьох точок прямокутника (з середини майданчика до кожного з кутів майданчика).

Оцінювання швидкісної витривалості

1. Біг ялинкою – дві спроби без відпочинку.

2. Біг до чотирьох точок прямокутника (з середини майданчика до кожного з кутів майданчика) – дві спроби без відпочинку.

3. Пробігти дистанцію 100 метрів на час – потім чотири серії підряд по 25 метрів. Порівняти час бігу на 100 м та серій 4х25 – що менша різниця, то краща швидкісна витривалість.

Оцінювання спеціальної спритності

1. На висоті 80 % від максимальної стрибка волейболіста і на відстані 80-100 см від середньої лінії натягнутий шнур. У центрі на протилежному боці майданчику малюють мішень 1х1 м. Спортсмени виконують 10 кидків у мішень тенісними м'ячами, які є у корзині на лінії атаки, перестрибуючи шнур з розбігу (к-сть попадань).

2. Імітація блокування, потім падіння і виконати передачу м'яча з 8 (діаметр мішені – 1м.); 6 (діаметр мішені – 0,75 м.); 3 (діаметр мішені – 0,5 м.) метрів на точність у мішень по 10 разів з кожної точки (к-сть попадань).

Самоконтроль волейболістів

З перших днів тренувань і протягом усіх тренувально-змагальних циклів волейболіст повинен вести щоденник самоконтролю. Динаміка самоконтролю показників наочно показує зміни у стані працездатності і ступені відновлення, що є важливим у коректуванні планування. Всі показники самоконтролю необхідно перенести на графік.

Дані самоконтролю оцінюються за п'ятибальною системою, крім показників пульсу при функціональних спробах і частоти серцевих скорочень у стані спокою.

Фіксуються:

1. Самопочуття, настрої (перед і після тренування);
2. Засинання і сон (тривалість і якість сну);
3. Апетит;
4. Вага перед і після тренування;
5. Частота пульсу відразу після сну за 1 хв;
6. Показник проб індексу Руф'є

У його основі лежить кількісна оцінка реакції пульсу на короткочасне навантаження і швидкості його відновлення. Тестування проводимо у такий спосіб: після 5 хвилинного перебування у положенні сидячи у досліджуваного вимірюємо ЧСС за 10 секунд (ЧСС1). Потім піддослідний виконує 30 глибоких присідань за 45 секунд, відразу сідає на стілець і вимірюємо ЧСС за 10 секунд – (ЧСС2). У кінці першої хвилини відпочинку вимірюємо ЧСС за 10 секунд (ЧСС3). Індекс Руф'є вираховуємо за формулою:

$$I.P. = \frac{4 \times (ЧСС1 + ЧСС2 + ЧСС3) - 200}{10}$$

Оцінка:

0 і менше – відмінний показник;

0 – 5 – добрий показник;

6 – 10 – посередній результат;

11 – 15 – слабкий;

Вище 15 – незадовільний.

Тест Коробова: 15-секундний біг в максимально швидкому темпі з інтенсивною роботою рук (повторити через 3 хв).

Оцінка: частота пульсу після другого навантаження повинна бути аналогічно результату першого заміру (визначення частоти пульсу іде під час перерви і після другого навантаження). В іншому випадку тренуваність недостатня або спортсмену не достатньо часу для відновлення.

Одну з проб проводять регулярно і в одних і тих же умовах.

Частота пульсу – інтегральний показник функціонального стану організму. У стані втоми, недостатньо відновлений, збудження, перетренування, під час хвороби частота пульсу у ранковому вимірюванні завжди вище норми. У такому випадку потрібно звернутися до лікаря. Важливо записувати у щоденник самоконтролю результату контрольних тестів, які показують динаміку розвитку окремих фізичних якостей.

Розділ IV

Інтегральна та ігрова підготовка волейболістів

Інтегральна підготовка – система тренувальних взаємодій, призначена реалізувати тренувальні ефекти окремих сторін підготовки (фізичної, технічної, тактичної) в ігровій змагальній діяльності.

Завдання інтегральної підготовки:

- здійснення зв'язків між фізичною і технічною підготовкою;
- здійснення зв'язків між технічною і тактичною підготовкою;
- здійснення зв'язків між тактичною і фізичною підготовкою.

Основні засоби підготовки:

- вправи для розв'язання завдань двох видів підготовки (чергування різних за характером підготовчих вправ, вправи з техніки і тактики гри);
- вправи на переключення з одних дій на інші (напад – захист, напад – захист – напад);
- навчання гри із завданням щодо техніки і тактики гри;
- контрольні ігри з настановами на гру.

Головним в інтегральній підготовці волейболістів є виконання завдань з інтенсивністю, що перевищують ігрову.

У процесі тренування зменшують паузи відпочинку між ігровими фазами, частіше виконують переходи, не зупиняючи виконання вправи.

Орієнтовні вправи

1. Чергування швидко-силових вправ і вправ на швидкість з вдосконаленням технічних прийомів.

2. Вдосконалення спеціальних фізичних якостей у межах структури технічних прийомів, шляхом багаторазового їхнього виконання з високою швидкістю.

3. Вдосконалення технічних прийомів з високою інтенсивністю (переміщення – зупинка – передача; атакуючий удар – передача; атакуючий удар – прийом м'яча знизу; прийом м'яча знизу – імітація блокування; передача м'яча для удару – блокування; передача м'яча для удару – атакуючий удар). Кожна пара вправ виконується багаторазово.

4. Послідовне виконання комплексу прийомів без пауз: подача, прийом м'яча згори для удару в стрибку, переміщення на місце подачі. Повторити 4 – 6 разів.

5. Виконання серії атакуючих тактичних дій (розігрування 6 – 10 подач у кожному розміщені).

6. Виконання серії захисних тактичних дій (приймання 6 – 10 атакуючих ударів у кожному розміщені).

7. Атакуючі удари після приймання подачі атакуючим гравцем, страхування, приймання 2 – 3 м'ячі у захисті. Повторити завдання 4 – 6 разів.

8. Чергування гри у волейбол (10 хв) і гри в баскетбол (5 хв) – 2 – 3 рази.

9. Вправи на переключення з одних техніко-тактичних дій на інші (групові дії): напад – захист; захист – напад; захист – напад – захист; напад – захист – напад. Гра двома м'ячами.

Психологічна підготовка

Досягнення високої фізичної, технічної, тактичної підготовленості і успішного виступу на змаганнях неможливі без високого рівня розвитку певних психологічних якостей і властивостей особистості волейболістів.

Знання характеру, темпераменту, мотивації, вольових якостей кожного волейболіста і команди загалом – один з важливих факторів психологічної підготовки.

Виховання вольових якостей волейболістів – у переборюванні об'єктивних труднощів оволодіння техніки і тактики гри, у переборюванні опору суперника, необхідно продовжувати роботу на фоні втоми, після незначних травм і суб'єктивних труднощів (боязнь суперника, сором'язливість перед глядачами, недовіра суддям, несприятливий емоційний стан).

Практичною основою розвитку психологічних функцій волейболістів є вивчення і вдосконалення прийомів техніки і тактики, розв'язання завдань фізичної і інтегральної підготовки; і навпаки. Досягнення високої функціональної, фізичної і техніко-тактичної підготовленості волейболіста тісно пов'язане з розвитком у нього психічних функцій.

Відчуття впевненості на тренуванні і змаганнях створюється шляхом навіювання, контролювання поведінки, дій гравців.

Сучасний волейбол характеризується великою динамічністю і емоційністю ігрових дій. У процесі гри виникають емоції спортивного збудження (азарт, захоплення), або навпаки (переживання, апатія, страх). Особливо яскраво виражені емоції у

партіях, у кінці партії, у кінці гри. Крім того, проявлення тих чи інших емоцій залежить від впливу глядачів. Слід зауважити, що несприятливий емоційний стан (страх, боязнь, невпевненість, нерішучість) проявляються не у багатьох гравців.

Для зниження несприятливих емоційних станів рекомендується використати такі психолого-педагогічні прийоми :

- роз'яснення та переконання;
- навіювання;
- відволікання уваги.

Прийоми саморегуляції:

- самонаказ;
- самонавіювання;
- відволікання уваги.

Характер ігрової діяльності волейболіста зобов'язує проявляти ціле направленість і стійкість, витримку і самоволодіння, рішучість.

Методи психологічної підготовки (переконання, пояснення, приклад, заохочення, самостійне виконання завдання, самонавіювання, введення у тренування перешкод, створення змагальних умов).

Ігрова підготовка

Ігрова підготовка займає значне місце у підготовці волейболістів. В ігрових умовах відбуваються закріплення техніко-тактичних дій, засвоєних на тренуванні.

Тренувальні (двохсторонні) ігри – командою вдосконалюється (виправляється) те, що було напрацьоване на тренуванні.

Товариські ігри – корекція схем, систем гри у нападі і у захисті (ігри з певними завданнями і тактиці захисту і нападі).

Контрольні ігри – перевірка основних тактичних складових (що були засвоєні у процесі тренування) в іграх з суперником (клубні команди) і внесені корективи в організацію гри у захисті і нападі.

Розділ V

Організація проведення змагань з волейболу

5.1. Організація змагань

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, дають змогу оцінити дієвість системи підготовки спортсменів і команд. Інші змагання можуть розв'язувати завдання добору спортсменів для участі у 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 тренованості 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. *Відбіркові 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.

Системи розігрування

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

Колова система. Цей спосіб організації змагань вважається найбільш справедливим, оскільки відрізняється найбільшою об'єктивністю. Змагання проводяться за принципом «ігри з кожним із учасників».

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 у 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 майданчиків і з чергуванням.

1. Без чергування майданчиків. Якщо до змагань допущена парна кількість учасників, то черговість ігор визначається таким способом: за кількістю команд креслять вертикальні лінії, потім в

арифметичному порядку записують порядкові номери учасників (одна половина зверху вниз з 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 у перший день. Господарем майданчика умовно вважається команда, номер якої міститься зліва від лінії.

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 у сітці пишеться «0».

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

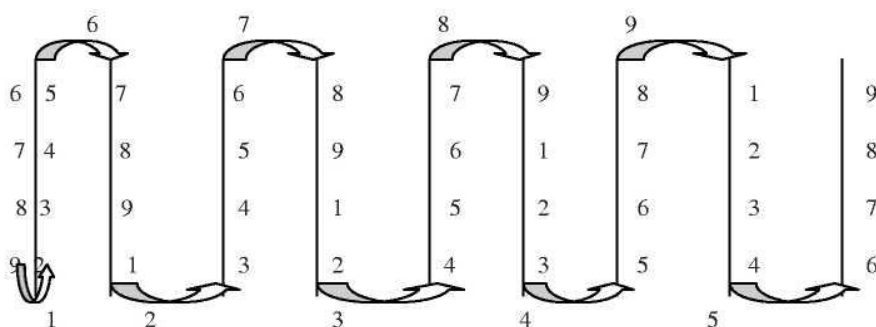
Таблиця. 1.

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

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

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. (див. схему 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 розігрування за коловою системою

№ п/п	команди	1	2	3	4	Співвід. партій	Кіль-сть очок	Місце
1.	«Галичанка»		3:2 3	3:2 3	3:0 3	9:4	3	1
2.	«Дженестра»	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 цього змагання.

При великій кількості учасників і нестачі часу звичайно використовують систему розігрування 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

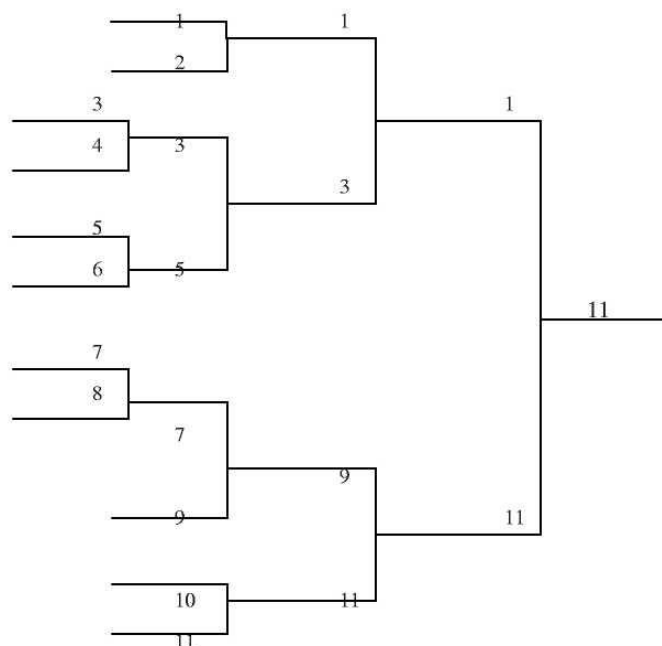
першій частині змагання, можуть втратити право на подальшу участь, а у фіналі зустрінуться свідомо слабкі учасники. Щоб усунути цей недолік, використовують розсіювання найсильніших гравців за результатами попередніх змагань.

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, 6, 32 і т.п.), 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 2).

Схема 2



Сітка для 11 команд

Система з вибуванням

Змішана система. Цей спосіб поєднує переваги двох основних систем розігрування – колової і з вибуванням. Він дає змогу у 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 і може проводитися різними способами. Інші учасники вибувають або залучається 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 розігрування.

Система з вибуванням після двох поразок. Цей варіант застосовується у тих випадках, коли кількість команд-учасників значна, а час, відведений для розігрування, 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.

Організація змагань

Перед організаторами змагань постають два завдання: створити якомога кращі умови для успішного виступу спортсменів і обстановку святкового настрою в глядачів, забезпечивши оптимальні умови для сприйняття дій на спортивній арені.

Для розв'язання комплексу різних питань, що виникають при підготовці і проведенні змагань, створюється організаційний комітет, склад якого залежить від масштабу змагань.

Регіональні змагання проводяться в основному силами посадових осіб із залученням представників регіональних організацій. Велику частину роботи при цьому виконують управління з фізичної культури та спорту.

При проведенні великих змагань (континентальні чемпіонати, внутрішні чемпіонати, першості відомств, кубки, матчеві зустрічі за участю іноземних команд) доводиться розв'язувати великий

комплекс питань: прийом, розміщення і харчування учасників, доставка їх на місця тренувань і змагань, забезпечення від'їзду, художнє оформлення спортивні споруд, організація культурної програми, відпочинку спортсменів, підготовка спорт споруд, обладнання, здійснення реклами, випуск афіш і програм, організація трансляції змагань по телебаченню, інформація про неї у газетах і по радіо, забезпечення правопорядку і безпеки глядачів.

Реалізувати такий об'єм роботи вдається тільки організаційному комітету, до складу якого належать представники керівних органів федерації волейболу України, місцевої влади, преси, радіо, телебачення, кіно і місцевої федерації волейболу.

На першому засіданні організаційного комітету визначається основний перелік питань і коло завдань, що повинні бути розв'язані у процесі підготовки до змагань.

З обліком передбачуваного об'єму роботи складається перелік заходів, призначаються терміни виконання, відповідальні виконавці, що контролюють органи і визначається взаємозв'язок окремих робочих груп. Затверджуються робітники комісії з виконання визначених видів робіт, встановлюється термін укладання планів робіт комісій і загального плану роботи оргкомітету.

Оргкомітет починає свою роботу за 3 – 6 місяців до початку змагань. У плані його роботи бажано заздалегідь визначити терміни засідань з таким розрахунком, щоб на кожному засіданні можна було розглянути і затвердити виконання визначеного етапу робіт, а у випадку відставання від графіку – прийняти дійові заходи по наданню необхідної допомоги.

Планом підготовки до змагань повинні бути передбачені такі основні роботи:

- паспортизація спортивних споруд – перевірка стану обладнання й інвентаря, роздягалень, душових, санвузлів, трибун, електрообладнання, наявності місць для розміщення телекамер;

- перевірка заходів щодо забезпечення безпеки учасників і глядачів. Конкретно повинні бути зазначені терміни і відповідальні виконавці. Терміни встановлюються з таким розрахунком, щоб можна було до початку планованих змагань провести тренувальні ігри або невеликий турнір із метою перевірки якості виконаних робіт;

- подача заявки у готельний комплекс на розміщення учасників змагань. Терміни її подачі звичайно погоджуються приймаючою організацією з адміністрацією готельного комплексу ще на стадії

узгодження можливості проведення змагань у тому або іншому районі;

- визначення місць і режиму харчування учасників змагань;
- укладання плану пропаганди й інформації про змагання;
- укладання плану культурної програми відпочинку учасників;
- забезпечення своєчасного відправлення учасників після змагань;

- укладання плану медичного забезпечення учасників;
- укладання плану заходів щодо забезпечення правопорядку на спортивних спорудах;

- укладання сценаріїв відкриття і закриття змагань;
- укладання процедури нагородження;
- розробка сценарію змагань по днях;
- підготовка призів, дипломів і медалей для нагородження переможців, грамот для організаторів;

- підготовка сувенірів, пам'ятних значків для учасників;
- розробка і виготовлення робочого одягу для персоналу, що обслуговує змагання, а також для судів на лініях і подавальників м'ячів.

- проведення семінарів суддів і обслуговуючого персоналу.

Розглянемо докладніше деякі заходи, проведення котрих звичайно передбачається в плані робіт оргкомітету, але нерідко викликає нарікання як із боку учасників змагань, так і з боку організаторів через незлагодженість дії.

Зустріч команд

Будь-які змагання починаються з моменту прибуття команд на змагання. Щоб зустрічі були приємними і радісними для обох боків, учасникам необхідно завчасно повідомити час прибуття, номер потяга (рейса літака), кількість приїжджаючих, а також зазначити передбачувану дату від'їзду; організатори змагань замовляють автобуси для зустрічі учасників, призначають відповідального за зустріч кожної команди; бронюють місця у готелях, передають адміністрації готелю список суддів із вказівкою дати передбачуваного прибуття. Судді завчасно повинні повідомити про дату свого приїзду. Місцева колегія суддів може направити свого представника для зустрічі приїжджаючих суддів і посприяти по розміщенню у готелі.

Робота транспорту

Настрій учасників змагань і чіткість проведення змагань багато в чому залежать від роботи транспорту, що обслуговує змагання. Тому організатори повинні заздалегідь розробити маршрути щодо доставки учасників на тренування і змагання, скласти графік руху автотранспорту за маршрутами.

Бажано до початку змагань перевірити виконання графіка руху автотранспорту. Найбільш раціонально доставляти учасників на тренування і змагання так званим "човниковим способом", суть якого перебуває в наступному. Складається графік руху автобусів за визначеним маршрутом з визначеними тимчасовими інтервалами. Причому вибираються такі тимчасові інтервали, щоб команди могли завчасно приїжджати на тренування і змагання. При укладанні графіка руху автотранспорту необхідно брати до уваги те, що на зустріч команди звичайно приїжджають за 60 – 70 хв. до початку (за розкладом), а на тренування — за 20 – 30 хв. Після закінчення тренування або гри потрібно передбачити час, необхідний гравцям для прийняття душі і перевдягання (порядку 30 хв).

Якщо вдасться налагодити "човниковий спосіб" доправлення команд, то складається індивідуальний для кожного автобуса графік руху, у якому вказується час прибуття і від'їзду від готелю, час прибуття і від'їзду від спортивних споруди, де проводяться змагання. У розкладі вказується найменування команд, які повинні виїжджати у визначений розкладом час.

Розклад автобусів для всіх команд передається водіям, диспетчеру, адміністратору готелю і спорт споруди, учасникам.

Випробування спортивних споруджень і тренування у дні змагань

Усім командам організатори зобов'язані до початку змагань дати час для випробування спортивного майданчика. Звичайно надають можливість протягом не менше години провести тренування на тому майданчиків, де будуть проводитися ігри. Якщо таких майданчика два, то організатори повинні дати час для тренувань напередодні зустрічі на кожному з них.

Організація для тренування дає час на ігровій арені, а для проведення ранкових тренувань під час змагань – інші зали. Приїжджим командам заздалегідь треба домовитися з організаторами змагань про проведення тренувань.

Розклад тренувальних занять на ігровій арені складається в послідовності, зазначеній у розкладі ігор. Спочатку тренується команда, назва якої є у розкладі першою, тобто першої пари, після неї тренується інша команда першої пари – гостя, третьою починає тренування команда – другої пари, за нею – гостя другої пари.

Існує традиція – команда, яка надає спортивне спорудження для змагань, має право вибирати для тренувань однаковий час протягом змагань, тому при укладанні розкладу треба брати до уваги це побажання. Крім того, необхідно передбачити, щоб між закінченням тренування і початком гри було досить часу для обіду і післяобіднього відпочинку – звичайно 4 – 5 г.

Харчування учасників

До початку змагань заступник головного судді щодо медичної частини повідомляє адміністрації підприємства суспільного харчування передбачувану кількість учасників змагань, режим харчування, складають спільно орієнтований перелік продуктів, виділяють місця харчування учасників. Перевіряють фактичну наявність продуктів, а також заявки на їхнє одержання протягом усього періоду змагань. Не можна допускати, щоб у процесі змагань доводилося розв'язувати питання поліпшення харчування спортсменів.

Особливо треба обговорити з адміністрацією режим харчування у вечірній час, тому що звичайно останні ігри закінчуються пізно.

Підготовка спортивних споруджень, обладнання й інвентаря

Звичайно ця робота виконується головою арбітражної комісії області. До приїзду команд він перевіряє стан роздягалень, у котрих повинне бути кількість місць, достатнє для всіх учасників. Якщо ігри проходять в одному залі, треба передбачити як мінімум чотири роздягальні – по дві на кожну зустріч, перевірити душові (стан кранів, душу, наявність гумових доріжок), наявність замків. Якщо неможливо виділити кожній команді окрему роздягальню, необхідно організувати окреме приміщення для збереження особистих речей гравців. Перевіряють розмітку майданчика, стан сітки, її натяг, правильність закріплення антен, наявність і стан обладнання й інвентаря. Напередодні перших тренувань варто скласти разом з адміністрацією і службами охорони правопорядку акт про готовність спорт спорудження до змагань.

Спільна нарада оргкомітету, головної суддівської колегії (ГСК) і учасників

Нараду тренерів і представників команд треба підготувати з особливою старанністю, тому що це, власне кажучи, єдина можливість, коли у спокійній обстановці можна розв'язати всі організаційні питання.

На цій нараді необхідна присутність усього складу оргкомітету, щоб можна було на місці оперативно розв'язати усі прохання і питання:

- уточнити розпорядок дня;
- розв'язати питання відправлення учасників і судів після закінчення змагань;
- оголосити розв'язання мандатної комісії, цим самим заперечити надалі претензії по допуску гравців;
- уточнити колір форми, у котрої команди будуть виступати у різні дні змагань;

Затверджений колір форми команд вказується в розкладі ігор на всі дні змагань. Цю умову необхідно особливо дотримувати у тих випадках, коли передбачається трансляція змагань по телебаченню;

Уточнити розпорядок тренувань, особливо у вільний від ігор день (на цей день звичайно намічаються культурно-масові заходи для учасників). Якщо відбуваються які-небудь зміни у розпорядку дня, у розкладі руху автотранспорту, необхідно оперативно видрукувати, розмножити і передати всім командам і суддям полагоджені екземпляри (на розкладах робити позначку «полагоджений екземпляр від числа»).

Для оперативного і централізованого розв'язання усіх фінансових розрахунків, пов'язаних із розміщенням, харчуванням, оформленням квитків на від'їзд учасників, виділяється відповідальний представник. На великих змаганнях бажано виділити двох представників: одного для розв'язання питань із представниками команд, іншого – із суддівською бригадою; організація придбання квитків на зворотний проїзд і оформлення фінансових документів: на оплату суддям за харчування, за суддівство, на транспорт і відрядження витрати в шляху. Усі фінансові розрахунки роблять відповідно до кошторису витрат.

Реклама

Реклама – це не тільки афіші про змагання, але і програми, проспекти змагань. Бажано для кожних змагань створювати емблему. В емблемах застосовують вербальні й образотворчі знаки, що повинні вказувати характер і ранг змагань, а також місце і час їхнього проведення. Можна використовувати у спортивних емблемах зображення аксесуарів волейболу – м'яч, сітку, майданчик, а також фігуру спортсмена.

Святкове, виразне оформлення місць змагань відіграє важливу роль у пропаганді і розвитку спорту. Інколи відсутність оформлення або його недоброякісності є причиною, через які види спорту недораховуються багатьох учасників і глядачів. Святково оформлений зал, урочиста обстановка у залі викликають у глядачів особливий настрій, бажання бути присутнім і брати участь у спортивних змаганнях.

Медичне обслуговування змагань

На змаганнях будь-якого рангу повинний бути присутній лікар. Суддя зустрічі несе персональну відповідальність за нещасливі випадки, які трапилися з гравцями під час зустрічі у відсутність лікарського контролю і першої медичної допомоги.

Лікар, що обслуговує змагання на правах заступника головного судді, здійснює медичне обслуговування змагань і тренувань.

Для забезпечення медичного обслуговування протягом всього ігрового дня, коли змагання і тренування тривають більш шести годин у день і одночасно на декількох спортивних спорудженнях, заступник головного лікаря у медичній частині комплектує бригаду з лікарів і медичних сестер, складає графік чергування (один екземпляр передається головному судді), одержує необхідні медикаменти.

Заступник головного судді у медичній частині бере участь у роботі мандатної комісії, у нараді представників, тренерів і ГСК, контролює дотримання санітарно-гігієнічних норм у місцях розміщення і харчування учасників, у роздягальнях, душових і санвузлах спорт споруджень, при необхідності викликає «швидку допомогу» для надання екстреної допомоги при особо важких травмах учасників.

При проведенні змагань на базі спортивних споруд, де передбачається значна кількість глядачів, для їхнього обслуговування виділяється лікар, що під час змагань є безпосередньо на трибунах у білому халаті з пов'язкою на рукаві або у спеціальній медичній

кімнаті, двері якої виходять у фойє на трибуні (якщо змагання проводяться на відкритому повітрі).

Паради відкриття і закриття змагань

Церемонії відкриття і закриття змагань, ритуал нагородження переможців повинні бути барвисті і вражаючими, тому що вони мають важливе пропагандистське і виховне значення. Це урочисті дії, що охоплюють паради, підйоми прапорів, нагородження, вітання, обмін вимпелами тощо. Вони акцентують увагу на святковості і значущості змагань.

Урочисте відкриття змагань потрібно проводити, коли є найбільша кількість присутніх глядачів. Звичайно, це перерва між двома зустрічами.

Для проведення урочистого відкриття змагань складається сценарій відкриття, до якого додається схема виходу і розташування команд на ігровому майданчику. У сценарії необхідно зазначити послідовність ритуалів і відповідальних за їхнє виконання.

Рекомендується така послідовність: фанфарний сигнал, невеликий вступний дикторський текст, урочистий марш для виходу команд – учасниць парад, шикування команд на ігровому майданчику, вітання учасників офіційними особами, капітани команд піднімають прапор змагань, звучить гімн, шефи вручають пам'ятні сувеніри, вимпели, квіти.

Парад потрібно проводити без словесних команд. Черговість виходу команд і розташування їх на майданчику при проведенні міжнародних змагань визначається за алфавітом: за кордоном – латинському, у нас у країні – українському. Господарі змагань завжди виходять останніми.

Для проведення церемонії кожна команда зобов'язана передати організаторам свій національний прапор розміром 2 м 50 см х 2 м і національний гімн, записаний на диск, касету.

Команди виходять на поле у наступному порядку: попереду хлопчик (або дівчинка), що несе трафарет із назвою команди, прапороносець із прапором, далі в колону по одному або по двох йде команда. Під час проходження команди від виходу на майданчик до місця розташування на ньому диктор читає текст про історію виступу цієї команди.

Невелике вітання, із яких офіційна особа звертається до учасників змагань, повинно закінчуватися словами: «Змагання оголошую відкритими!» Після цього диктор повідомляє: «Право

підняти прапор змагань надається капітану команд...» Звичайно право підняття прапора дається капітану команди – переможниці попередніх змагань. Якщо змагання проводяться вперше, то право підняти прапор надається капітанам команд. Які беруть участь на змаганнях.

При проведенні двосторонніх офіційних міжнародних зустрічей звучить спочатку гімн гостей, а потім гімн країни, що приймає команду. Під час виконання гімнів рекомендується зменшити світло у залі і за чергою висвітлювати прожектором державні прапори команд-учасниць.

Прапори можна вивішувати у залах як у горизонтальному, так і у вертикальному положенні. Це обумовлюється тільки габаритними можливостями спорт спорудження і способом кріплення прапорів. При будь-якому розташуванні прапорів вербальні зображення повинні бути у верхньому лівому куті прапора.

Нагородження переможців

У параді закриття беруть участь три призери цих змагань. На спартакіадах, де нагороджуються дипломами команди, що зайняли перші шість місць, у параді беруть участь шість команд. Команди виходять на ігрове поле у порядку зайнятих місць.

Нагородження повинно бути урочистим. Команди вишиковуються на поле так, щоб обличчя учасників добре були видні значній більшості глядачів.

Під час проходження команд їх супроводжує дикторський текст (повідомляються результати змагань).

Спочатку нагороджується команда-переможниця. Капітан команди займає почесне місце, де офіційні особи вручають йому диплом і перехідний приз. Диктор читає текст: «Нагородження виконує...» Потім проводиться нагородження гравців і тренерів команди-переможниці. У тій ж послідовності нагороджуються команди, що зайняли наступні місця. Після закінчення ритуалу нагородження диктор зачитує текст і повідомляє змагання закритими. Команди залишаються на своїх місцях.

Право опустити прапор дається капітану команди-переможниці. Музичний супровід при цій процедурі такий, що і при підйомі прапора.

Для успішного проведення парадів і церемоній відкриття і закриття змагань доцільно розробити докладний план і провести

репетицію параду. Під час репетиції більш точно визначаються місця розташування команд на ігровому майданчику, на почесному місці. У репетиції повинні брати участь представники кожної команди і дівчатка і хлопчики, що несуть трафарети з найменуванням команд.

Під час репетиції визначається тимчасовий інтервал для проходження команд, спрацьовується дикторський текст, щоб час виходу в ефір відповідало часу руху команди. За результатами репетиції уточнюється загальний час проведення церемоніалу.

5.2. Методика суддівства

Ігровий формат

Команда, що подає, виграє розігрування м'яча, одержує очко і продовжує подавати; якщо команда, що приймає, виграє розігрування м'яча та 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 його одночасно лише при блокуванні. При прийомі м'яч може торкатися будь-якої частини тіла під час однієї дії. Він 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 він може торкатися її. При блокуванні м'яча гравець може торкатися його з іншого боку сітки за умови, що не заважає грі суперника.

Дозволено торкатися сітки, крім верхньої стрічки, якщо ці 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 у 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 у картці розміщення. Дозволено тільки один раз підкинути м'яч для виконання подачі. Відведено лише 8 секунд для виконання. Гравець, що подають, 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 дозволено 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 замін (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 дає змогу 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 записуються до протоколу. «Ліберо» не може бути капітаном команди. Форма у них має бути іншого кольору. «Ліберо» дозволяється замінити будь-якого гравця на задній лінії, він не може подавати м'яч, атакувати, коли м'яч перебуває вище верхнього краю сітки. Заміни, в яких бере участь «ліберо», не вважаються звичайними, їхня кількість не обмежена. «Ліберо» може бути заміненим лише тим гравцем, якого він раніше замінив. Заміни відбуваються, коли м'яч 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 у матчі будь-якого члена команди карається програвшем 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, їхні 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 він 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 оголошує перерви, контролює роботу секретарів, контролює кількість замін, 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.

Література

Основна

1. Беляев А. В. Волейбол: теорія и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булынина – М. : Фізкультура и спорт, 2007 – 184 с.
2. Бібер В. Методика суддівства / В. Бібер, А. Батюк, В. Подкопаєв, В. Фульштейн – Тернопіль: Київ, 2002. – 154 с.
3. Беляев А. В. Волейбол / А. В. Беляев, М. В. Савин Учеб. для вузов – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – С. 2 – 32.
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 / Ю. М. Портнов, Ю. Д. Железняк учеб. для студентов пед. вузов по спец. 033100 – физ культ. – М. : Academia, 2001. – С. 34 – 37.
6. Офіційні волейбольні правила. Нове видання. – К. : Федерація волейболу 2009 – 2012 рр. – 53 с.
7. Хапко В. Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В. Е. Хапко, В. Н. Маслов – К. : Здоровье, 1990 – 128 с.

Додаткова

1. Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры / А. В. Беляев – 2-е изд. / – 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 – 216 с.
3. Железняк Ю. Д. Юный волейболист / Ю. Д. Железняк: учеб. пособие для тренеров – М. : ФиС, 1988. – 192 с.
4. 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.

Додаток 1

Тестові запитання для самоперевірки № 1

За кожну правильну відповідь два бали.

Вибрати правильні твердження:

Питання 1

- бокові і лицьові лінії не належать до розмірів ігрового майданчика;
- майданчик для гри має розмір 18х9м, навколо якого є вільна зона не менше 3 м;
- у кожній команді повинно бути не менше 6 гравців.

Питання 2

- сітка встановлюється над середньою лінією на висоті 2,43 м для чоловіків, та 2,24 м для жінок;
- зона подачі – це ділянка позаду лицьової лінії завширшки 9 м, що простягається до кінця вільної зони;
- можна змінювати розміщення гравців і черговість подачі процесі гри з дозволу капітана команди.

Питання 3

- подача виконана до свистка судді не зараховується і надається повторна спроба;
- після свистка на подачу дозволено вдарити м'ячем об підлогу, але сама подача має бути виконана протягом 30 с;
- подача може виконуватися ударом будь-якої частини руки, але м'яч дозволено підкинути для удару один раз.

Питання 4

- при блокуванні дозволено торкатися м'яча на стороні суперника раніше, ніж зроблено атакуючий удар суперником;
- гравець задньої лінії не повинен виконувати атакуючий удар у передній лінії;
- торкання на блоці не рахується за удар, тому після торкання на блоці команда може виконати три удари для повернення м'яча.

Питання 5

- гравець не може торкатися м'яча два рази поспіль;
- м'яч, що попав у сітку може бути залишений у грі, якщо команда не порушила правила 3-х торкань;
- блокувати подачу дозволено.

Питання 6

- м'яч може торкатися будь-якої частини тіла, але не може бути схоплений і кинутий;
- м'яч, що впав на бокову чи лицьову лінії майданчика, вважається за її межами;
- за дозволом на перерву може звернутися до судді тільки капітан команди, що є у грі та її тренер.

Якщо Ви набираєте:

- від 10 до 12 балів – відмінно,
- від 7 до 9 балів – добре,
- від 4 до 6 балів – задовільно.

Тестові запитання для самоперевірки № 2

За кожную правильну відповідь один бал.

1. Які розміри має ігровий майданчик.
2. Чи є бокові і лицьові лінії частиною ігрового майданчика?
3. Яка висота волейбольної сітки для чоловіків, жінок?
4. Що таке зона подачі, чим вона обмежена?
5. Яка вага волейбольного м'яча?
6. Якою повинна бути спортивна форма гравців?
7. Які номери можуть бути вказані на футболках гравців?
8. Перелічіть предмети, що заборонено носити гравцям.
9. За якої умови команда набирає очко?
10. За якої умови команда виграє партію, зустріч?
11. Скільки гравців входить до складу команди?
12. Вкажіть обов'язки капітана команди.
13. Якими мають бути обов'язки тренера команди.
14. Хто може звертатися до суддів за отриманням перерви?
15. Чи можна взяти перерву після свистка на подачу, або під час розіграшу м'яча?
16. Скільки гравців має бути на майданчику?
17. До якого рахунку триває партія?
18. Яка команда стає переможцем у зустрічі?
19. Що визначає жеребкування перед грою?
20. Чи впливе розміщення команди на порядок переходу гравців на майданчику?
21. Чи дозволено торкатися сітки?

22. Чи дозволено увійти у гру на місце іншого гравця без дозволу судді?

23. Чи можна повернути м'яч у гру з вільної зони суперника?

24. Чи дозволено Ліберо бути капітаном?

25. Чи дозволено перетинати середню лінію корпусом, або рукою?

Якщо Ви набираєте:

– від 20 до 25 балів – відмінно,

– від 17 до 19 балів – добре,

– від 13 до 16 балів – задовільно,

– від 10 до 13 – не задовільно, якщо менше 10 правильних відповідей бали не нараховуються.

Тестові запитання для самоперевірки № 3

За кожну правильну відповідь один бал.

1. Яке покарання присуджують за порушення порядку переходу на майданчику?

2. З якого моменту м'яч є у грі.

3. З якого моменту м'яч є поза грою.

4. Чи може гравець вдарити по м'ячу два рази поспіль?

5. Скільки ударів може зробити команда для повернення м'яча в бік суперника?

6. Якими частинами тіла можна відбивати м'яч?

7. Чи можна виконувати подачу іншою частиною руки, окрім долоні?

8. Скільки разів можна підкинути м'яч після сигналу судді на подачу?

9. Чи можна вдарити м'ячем об підлогу після сигналу на подачу?

10. Скільки секунд відводиться на подачу?

11. Як повинен відреагувати суддя, якщо гравець виконав подачу до свистка?

12. Що повинен враховувати гравець, що подає м'яч у стрибку?

13. Чи можна блокувати подачу суперника?

14. Що таке атакуючий удар?

15. Як може виконувати атакуючий удар гравець задньої лінії?

16. Коли не можна виконувати атакуючий удар зразу з подачі суперника?

17. Чи рахується торкання на блоці за удар команди?

18. За яких умов дозволено торкатися м'яча при блокуванні на стороні суперника?

19. Чи можна відбивати м'яч від сітки?
 20. Як повинен відреагувати суддя, якщо гравець зловив і кинув м'яч?
 21. Коли відбувається зміна майданчиків?
 22. Чи можуть бути замінені одночасно кілька гравців?
 23. Яким жестом суддя показує, що м'яч вийшов за межі майданчика?
 24. Яким жестом суддя дає дозвіл на подачу?
 25. Яким жестом суддя показує заміну гравця?
- Якщо Ви набираєте:
- від 20 до 25 балів – відмінно,
 - від 17 до 19 балів – добре,
 - від 13 до 16 балів – задовільно,
 - від 10 до 13 – не задовільно, якщо менше 10 правильних відповідей бали не нараховуються.

Тестові запитання для самоперевірки № 4

За кожну правильну відповідь три бали.

1. Дайте визначення терміна «заміна».
2. Назвіть види змагань, охарактеризуйте.
3. Охарактеризуйте колову систему розігрування.
4. Охарактеризуйте з вибуванням систему розігрування.
5. Охарактеризуйте змішану систему розігрування.
6. Охарактеризуйте великі офіційні змагання.
7. Охарактеризуйте підготовчі змагання.
8. Охарактеризуйте контрольні змагання.
9. Охарактеризуйте підвідні (модельні) змагання.
10. Охарактеризуйте відбіркові змагання.
11. Охарактеризуйте головні змагання.
12. Назвіть основні розділи положення змагань.
13. Назвіть основні заходи, які проводять під час організації змагань.

Якщо Ви набираєте:

- від 39 до 30 балів – відмінно,
- від 29 до 20 балів – добре,
- від 19 до 10 балів – задовільно,
- менше 10 – бали не нараховуються.

Додаток 2

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 (регіоні);
- виявлення найсильніших команд і гравців для комплектування збірних команд.

II. Терміни і місця проведення змагань

Вказівки про систему змагань, терміни і місця їхнього проведення, категорії команд та їхня 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 такі 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 інвентаря, 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 зулучені 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

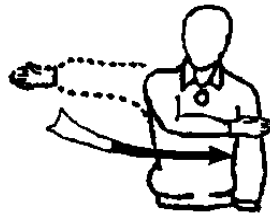
Вказується порядок подачі протесту, терміни його розгляду й орган (в основному ДСК), якому подають протест і який розглядає його (вказуються терміни розгляду).

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.

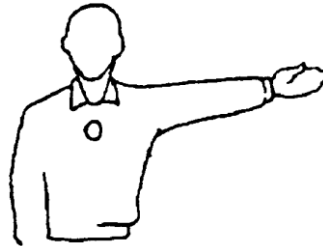
Підраховуються такі види витрат: на їхнє розміщення; харчування; проїзд; на оренду приміщень; витрати на художнє оформлення місць змагань; транспортні; канцелярські; на оплату обслуговуючого персоналу (робітників, лікарів, медсестер).

Додаток 3 *Жести суддів:*

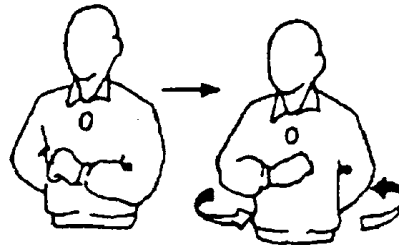
1. Дозвіл на подачу



2. Команда, яка подає



3. Зміна сторін майданчика



4. Перерви



5. Заміна



6. Зауваження (жовт.); вилучення (чер)



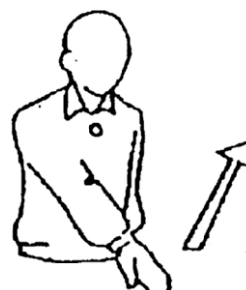
9. Дискваліфікація (жовта і червона)



10. Кінець партії, або матчу



11. Затриманий м'яч , або не підкинутий при подачі



12. Помилка у блокуванні
Або заслон.



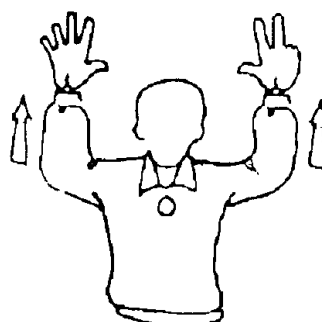
13. Помилка у розміщені



14. М'яч у майданчику



15. Затримка при подачі
(вісім пальців піднімають угору)



16. М'яч «за»



16. Захват



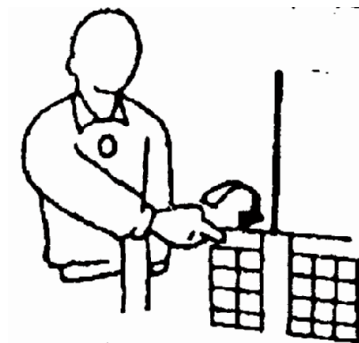
17. Подвійне торкання



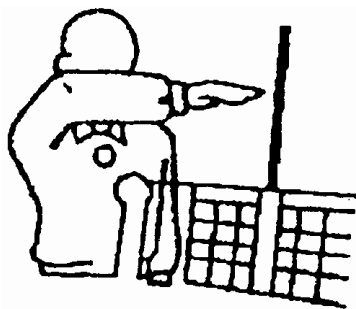
18. Чотири удари



19. Торкання сітки гравцем



20. Торкання з іншого боку сітки.



Предметний покажчик

Атакуючий удар 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 36, 37, 44, 45, 48, 51, 52, 54, 59, 62
Блокування 6, 9, 10, 12, 13, 18, 22, 37, 38, 44, 48, 49, 52, 54
Витривалість 22, 23, 31, 34, 38, 43, 50, 51, 59
Відкидка 16, 49
Гнучкість 23, 38, 40, 41
Групові тактичні дії 17
Заміна 81, 91
Змагання 6, 21, 43, 63, 65, 71, 77
Ігровий майданчик 7, 75
Ігровий формат 79
Індивідуальні тактичні дії 14, 15, 18
Ігрова підготовка 62, 64
Командні тактичні дії 17, 20
Координація 22, 23
Ліберо 20, 21
Методи навчання 24
Передача м'яча 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 43, 48, 51, 52, 53
Перерви 81
Подача 5, 6, 8, 10, 13, 15, 18, 19, 20, 37, 38, 47, 49, 52, 62
Психологічна підготовка 14, 43, 63
Розігруючий 15, 17, 48
Сила 22, 23, 24, 27, 29, 38, 40, 43, 44
Спритність 36, 38, 43, 53, 58, 60
Сітка 12, 17, 18, 47, 48, 49, 51, 56
Стійка волейболіста 7, 53
Судді 82, 83
Тактика гри 14, 19, 62, 63
Тактична підготовка 14, 16, 46, 62
Тактичні дії 14, 15, 18, 63
Тактичні комбінації 14, 18, 19
Теоретична підготовка 62
Техніка гри 5, 31, 38, 62, 63
Технічна підготовка 13, 62
Технічні прийоми 6, 13, 14, 50
Фізична підготовка 14, 43, 56, 62
Фізичні якості 22, 38, 43, 51, 58
Функції 17, 63
Швидкість 22, 23, 31, 38, 41, 43, 46, 47, 49, 50, 57, 59, 62

Навчальне видання

Світлана Будинкевич, Роман Проць

**СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ
ВДОСКОНАЛЕННЯ З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ
(ВОЛЕЙБОЛ)
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК**

**для підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр»
напрямку підготовки 6.010201«Фізичне виховання», 6.010203
«Здоров'я людини»**

**Редакційно-видавничий відділ
Дрогобицького державного педагогічного університету
імені Івана Франка**

Головний редактор

Ірина Невмержицька

Редактор

Леся Грабинська

Технічний редактор

Світлана Бецько

Коректор

Мар'яна Костецька

Здано до набору 29.06.2012 Підписано до друку 03.07.2012 Формат 60х90/16. Папір офсетний. Гарнітура Times. Наклад 300прим. Ум. друк. арк. 5,93. Зам.238.

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.42, тел. 2 – 23 – 78.