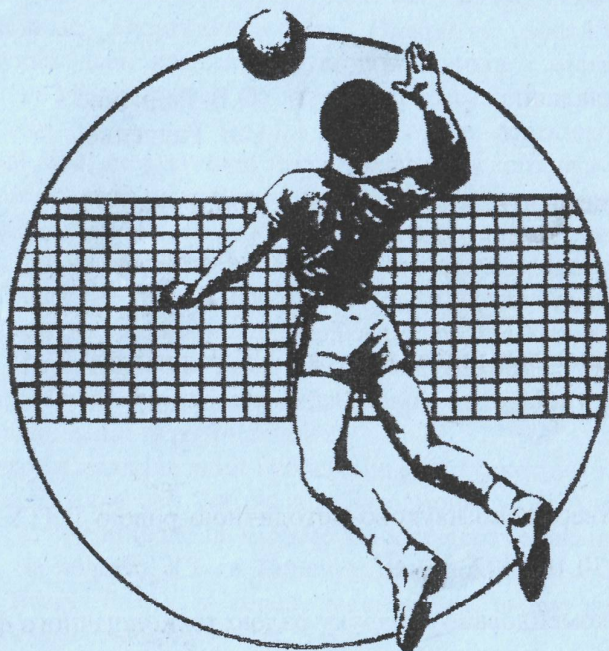


Міністерство освіти і науки України
Луцький державний технічний університет

Підготовка волейболістів

методичні рекомендації



РЕДАКЦІЙНО – ВИДАВНИЧИЙ ВІДДІЛ

ЛУЦЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

ЛУЦЬК 2002

УДК 796.325 (07)

ББК 75.569 Я7

Р 15

Підготовка волейболістів. Методичні рекомендації для тренерів, викладачів фізичного виховання при викладанні спортивних ігор.

У методичних рекомендаціях розглянуті основні положення підготовки волейболістів. Описано історію розвитку гри, організацію і методику проведення занять з волейболу. Луцьк: ЛДТУ, 2002. – 86 с.

Укладачі:

О.В. Радченко

С.В. Радченко

Рецензенти:

Т.М. Ройко

С.А.Савчук

Відповідальний за випуск: О.В. Радченко

Затверджено науково-методичною радою ЛДТУ, протокол № 2 від 30.10.2002.

Рекомендовано до друку радою технологічного факультету ЛДТУ, протокол №1 від 5.09.2002.

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання протокол №10 від 7.06.2002.

1. Дещо про гру волейбол

Як це не парадоксально, волейбол вважається відносно молодим видом спорту. Здається непорозумінням те, що він народився і сформувався як спортивна гра тільки в кінці XIX ст. Скільки вже більш складного придумало людське суспільство до цього часу, щоб змагатись в силі, спритності, міцності, витривалості, колективній взаємодії, а до волейболу ніби не додумались. Відкрилась світу ця чудова гра тоді, коли люди на всю змагались у баскетбол, а вже у футбол - тим більше. Теніс - взагалі був класикою спортивних ігор. Відкриття волейболу, як підтвержують дані, належать групі пожежників з міста Холіок (США, штат Массачусетс), які здивували і заразили навколишніх, незвичайною розвагою. Молоді люди стали перекидати через натягнутий між двох стовпів шнур, надуту баскетбольну камеру. Правила народжувались безпосередньо в довгих суперечках, за участі глядачів (взагалі, пожежники були не новачки у спортивних видумках: їм приписують винайдення легкоатлетичних естафет). Проте, коли мова зайшла про авторство, то як би там не було, а створення правил волейболу приписали жителю міста Холіока Вільяму Моргану. Вважається, що саме він дав хід першому і основному кодексу гри, який був швидко підхоплений не тільки в Америці, а й в Японії, Китаї та на Філіппінах.

Тяжко назвати ще який-небудь вид спорту, котрий з такою ж швидкістю підкорив світ. Датою його народження в США вважають 1895 рік. Та вже швидко це місцеве захоплення американців стало світовим. На початку XX ст. Новинка стала відомою і в Європі (у Франції, Італії, Росії), а перші змагання на цьому континенті відбулися в Чехословачії у 1907 р.

Всюди, куди приходив волейбол, назва гри лунала по-англійськи, але перекладали його по-різному. У нашій країні "волейбол" перекладалось як "м'яч, що летить", "літаючий м'яч", "м'яч на льоту". Та все ж про точність перекладу і до цього часу можна сперечатись. Справа в тім, що англійське слово "volley" задовго до того як перетворилось у спортивний термін, означало "постріл". Потім, як і багато англійських слів набувало все нових

переносних значень, але в основі лежав першостворений образ, який відображав щось невідступне, що летить на нас (будь то стріли, кулі, гарматні ядра і т.п.), що заставляє бути напоготові. Не дивлячись, що волейбол майже ровесник віку, гра далеко не відразу стала такою, якою ми знаємо тепер. У різних країнах грали у волейбол по-різному. В Азії і на Філіппінах в командах було по 9 чоловік, причому їм не дозволялось мінятися місцями, а рахунок партії вівся до 22 очок. В Америці гравець міг торкатися м'яча скільки завгодно разів підряд і навіть вести його у повітрі. Граючи в залі, можна було використовувати відскок м'яча від стіни чи інших предметів. Сітка (спочатку тенісна) натягувалась всього на висоті 6 фунтів (1,83 м).

Суттєвий різнобій в правилах дуже довго стримував світовий розвиток волейболу як виду спорту, відводячи йому роль лише популярної рухової гри для розваги. Зараз нам неможливо уявити Олімпійські ігри без турніру волейболістів. Та все ж волейбол, навіть не маючи виходу на широку міжнародну арену, успішно розвивався в ряді країн. В СРСР його популярність росла особливо швидко і в 1925 р. Московською радою фізкультури було затверджено перші офіційні правила гри, а через рік Вища рада фізичної культури стала проводити змагання з волейболу, причому в 1928 р. (в рамках Всесоюзної Спартакіади) вперше був розіграний чемпіонат країни за участю збірних команд 5 регіонів України, Далекого Сходу, Північного Кавказу, Закавказзя. Серед жінок перемогу здобули волейболістки Москви. У чоловіків перемогу здобув дружній колектив України, який продемонстрував самовіддану гру в захисті. У 1933 р. в Дніпропетровську відбувся перший чемпіонат СРСР з волейболу.

На першому світовому чемпіонаті чоловічих команд у 1949р., що проводився в Празі, радянські спортсмени стали першими в історії волейболу чемпіонами світу. Особливо відзначився Костянтин Рева, визнаний кращим гравцем з українських спортсменів у цьому чемпіонаті. Приймав участь киянин Михайло Піменов, який був нагороджений золотою медаллю.

На Україні волейбол особливо розвинувся у повоєнні роки. Успіхи у розвитку волейболу в республіці пов'язані, насамперед, із самовідданою творчою працею провідних тренерів і педагогів: О.К.Дюжева, В.А.Титаря, Б.П. Терещука, Л.П.Ліхно та багато інших, які виховали цілу плеяду талановитих гравців.

В олімпійській програмі волейбол - один з наймолодших видів спорту: до Олімпійських ігор його включили в 1964р. в Токіо. Першим в історії Олімпійських ігор чемпіоном з волейболу серед чоловіків стала радянська збірна.. У жіночому турнірі тоді перемогли японки.

Радянські спортсмени ще багато раз завойовували олімпійські медалі різного гатунку. У складі команд приймали участь і українські спортсмени: Ю.Поярков, Ю.Венгерський, В.Іванов, Б.Терещук, Є.Ліпінський, В.Михальчук, В.Беляєв.

Після розпаду СРСР в Україні почав проводитися свій чемпіонат 1992р. Наші команди беруть участь в міжнародних турнірах. В 1998р. збірна чоловіча команда України на чемпіонаті світу в Японії вперше в своїй історії посіла 10 почесне місце. Це було найвище досягнення для нашої збірної команди за такий короткий час існування.

2. Загальні основи спортивної підготовки волейболістів

Процес підготовки волейболіста передбачає систему педагогічного впливу на формування особистості та її фізичне виховання.

У процесі навчально-тренувальних занять під впливом фізичних вправ у волейболіста виховуються відповідні вміння і навички. Багаторазове повторення вправ впливає на діяльність усіх органів і систем.

Навчання і тренування волейболістів підпорядковане закономірностям фізичного виховання і будується з урахуванням загальних педагогічних і специфічних для спортивного тренування принципів.

2.1. Загально педагогічні принципи

Принцип свідомості та активності - один з основних принципів, на яких ґрунтується робота з волейболістами-початківцями. Він дає можливість діяти в умовах гри самостійно з великою віддачею для колективу.

Принцип наочності - вимагає застосування різних форм показу, використання фотографій та наочних посібників.

Принцип індивідуалізації особливо важливий на початкових заняттях: не можна давати великі навантаження початківцям; навантаження повинно відповідати рівню функціональних можливостей організму кожного хто тренується.

Необхідно враховувати індивідуальні можливості кожного волейболіста, правильно добирати навчальний матеріал, давати посилене навантаження.

Принцип систематичності вимагає правильної і чіткої організації системи занять. Необхідно дотримуватись встановленої послідовності в навчанні і поступово збільшувати навантаження,

Принцип міцності знань передбачає необхідний розвиток загальних і специфічних фізичних якостей, без яких неможливо підвищувати спортивну майстерність.

2.2. Специфічні принципи

Принцип спрямований на вищі досягнення.

Волейбол як вид спорту неможливий без змагань. Отже, закономірність і прагнення гравців здобути найвищі результати в змаганнях, перемогти суперників. З цією метою у навчально-тренувальному процесі застосовують найефективніші засоби і методи тренування, здійснюють поглиблену спеціалізацію, проводять цілорічні та багаторічні тренування.

Принцип єдності загальної та специфічної підготовки полягає у всебічному фізичному розвитку волейболістів, опануванні ними ігрових специфічних дій, що в свою чергу, створює необхідні передумови для високих спортивних досягнень.

Принцип безперервності тренувального процесу передбачає послідовне проведення занять з волейболістами протягом багатьох років. Успішна реалізація цього принципу залежить від умілого чергування навантажень і відпочинку, внаслідок чого працездатність волейболістів систематично підвищується.

Принцип поступового збільшення тренувальних навантажень і вимог. Для досягнення високої працездатності необхідно систематично підвищувати навантаження. Кращих результатів досягають тоді, коли дають учням так звані хвилеподібні тренувальні навантаження (малі навантаження чергуються з середніми і максимальними).

Принцип циклічності тренувального процесу означає побудову тренувальних занять у межах певних відрізків часу (циклів), чергування різних видів підготовки і навантажень. Залежно від часу, в межах якого здійснюється тренувальний процес, розрізняють мікроцикли (тижневі), мезоцикли (місячні) і макроцикли (річні) підготовки спортсменів. Структура і зміст циклів залежить від конкретних умов і закономірностей зниження і відновлення працездатності.

Успіх у навчанні і тренуванні великою мірою залежить від методів роботи педагога-тренера.

2.3. Загальні методи

У процесі загальної і спеціальної фізичної підготовки рекомендується застосовувати різноманітні методи.

Інтервальный метод полягає в багаторазовому повторенні короткочасних серій вправ із суворою регламентацією тривалості цих вправ і пауз відпочинку між повтореннями на кожному тренувальному занятті. Цей метод застосовується для розвитку швидкісно-силової витривалості. Тренувальну двосторонню гру з

двох-трьох партій проводять з підвищеною інтенсивністю. Інтервал відпочинку між партіями кожного разу скорочується.

Повторний метод - це багаторазове повторення окремих вправ або гри вцілому після тривалого відпочинку.

Перемінний метод - найбільше відповідає самому характеру дій у грі. Застосовуючи цей метод, педагог використовує вправи, які потребують великого напруження, і вправи з незначним навантаженням, змінює тривалість їх виконання,

Метод «до відмови» - це виконання вправ до повної втоми. Цей метод застосовується для розвитку спеціальної силової витривалості.

Метод поєднання сприяє вдосконаленню рухових навичок за допомогою спеціальних обтяжень на руках, ногах і тулубі. Він дає змогу одночасно розвивати силу, швидкість і витривалість.

Ігровий метод широко застосовується для тренування волейболістів. При цьому використовуються різноманітні рухливі ігри для розвитку рухових якостей, насамперед, швидкості і спритності. Ігровий метод сприяє вдосконаленню техніки гри і тактичних дій, які проводяться в складних умовах. Він дає можливість вдосконалити такі якості і здібності, як сприсність, швидкість орієнтування, кмітливість, самостійність, ініціативність. Для цього використовують ігрові вправи, естафети та ігри.

Загальний метод корисний для розвитку рухових якостей. Для цього проводять змагання з бігу, стрибків, плавання, спортивних ігор.

Коловий метод і колова форма тренування може включати усі загальні методи. Для цього на майданчику розміщуються станції - місце для виконання певних вправ, які відомі учням і впливають на розвиток фізичних якостей. Успіхів можна досягти тоді, коли застосовувати різні методи в тісному зв'язку, комплексно, залежно від мети уроку, підготовленості та віку тих, хто займається.

3. Фізична підготовка

Фізична підготовка має особливе значення в роботі з волейболістами. Вона є складовою частиною навчально-тренувального процесу.

Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри у волейбол, залежить оволодіння учнями тактико-технічними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри.

Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Ці два види підготовки органічно пов'язані між собою і становлять єдиний процес.

3.1. Загальнофізична підготовка

Загальнофізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток організму, розширення його функціональних можливостей. У процесі загальнофізичної підготовки особливу увагу приділяють розвитку тих фізичних якостей, які недостатньо розвиваються спеціальними вправами з техніки і тактики гри, фізичні якості розвиваються у процесі оволодіння руховими діями. А тому на заняттях з волейболу потрібно використовувати спеціальні вправи для розвитку сили, швидкості, стрибучості, витривалості, гнучкості та спритності.

3.2. Правила розвитку рухових якостей

Правила розвитку швидкості.

Швидкість - здатність людини виконувати ті або інші дії за мінімальний, за певних умов, проміжок часу. Основним засобом розвитку швидкості є короткочасні фізичні вправи, виконувані із збільшеною швидкістю.

Вправи, що відібрані, мають бути попередньо засвоєні з тим, щоб при їх виконанні увага була спрямована на швидкість, а не на засіб виконання.

Тривалість вправ на швидкість не повинна перевищувати 5-6с.

Інтервали між повтореннями вправ на швидкість мають забезпечити оптимальне відновлення працездатності. Для підтримання оптимального розвитку швидкості режиму кожен наступну вправу слід повторювати при зниженні частоти серцевих скорочень до 110-115 ударів за хвилину.

Вправи для розвитку швидкості краще робити з різною швидкістю (від 80 до 95-100%, час від часу змінюючи умови їх виконання: чергуючи звичайні та полегшені умови з важкими).

У занятті, де ставиться завдання розвитку кількох рухових навичок, спочатку слід виконувати вправи для розвитку швидкості. Протягом тижня пропонується проводити не більш ніж 2-3 заняття, в яких вимагається максимальна швидкість.

Правила розвитку спритності.

Спритність - здатність людини швидко засвоювати нові рухи та перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог різко змінюваного стану.

Спритність розвивається за допомогою конкретної вправи доти, поки вправа не буде засвоєною.

Новизна засвоєної вправи може бути підсилена підвищенням швидкості виконання цієї вправи, або створенням умов, що заважають її виконанню.

Для розвитку швидкості як здатності підлітка швидко та доцільно перебудовувати свою рухову діяльність особливо корисні спортивні ігри, єдиноборства, біг з перешкодами та ін.

Тренувати спритність краще на початку заняття. Паузи відпочинку між вправами мають бути достатніми для відносно повного відновлення.

Правила розвитку витривалості.

Витривалість - це здатність організму під час тривалого виконання визначеної роботи або вправ не втомлюватися.

Можливість тривалого виконання певної роботи зумовлюється наявністю відповідних рухових навичок, рівнем розвитку сили та швидкості, а також аеробними і анаеробними можливостями організму. Дихальні можливості відносно мало

залежать від зовнішньої форми рухів, а тому підвищення аеробних можливостей тренуванням в одних вправах (наприклад, у бігу) сприятливо позначиться на витривалості в інших діях.

Основними засобами розвитку дихальних (аеробних) можливостей є повільний біг, вільне переміщення на лижах, плавання, спортивні ігри.

Найефективніша аеробна витривалість розвивається при частоті пульсу під час роботи ПО-160 ударів за хвилину (залежно від віку та рівня тренуваності).

Для нетренованих осіб аеробні можливості можуть розвиватися через ходьбу та біг у повільному темпі тривалістю 4 хв. і більше. Вправи з регульованою тривалістю можна виконувати у рівномірному або змінному (біг чередуючи з ходьбою) темпі.

За будь-яких випадків витривалість розвивається тоді, коли в процесі виконання чи повторення вправ або їх серій, організму доводиться долати втомленість, що настає в процесі роботи.

Мінімальна кількість занять, які можуть забезпечити приріст витривалості, за умови достатнього навантаження в кожному з них дорівнює трьом на тиждень.

Правила розвитку м'язової сили.

Під силою розуміють здатність людини переборювати зовнішній опір або протидіяти йому через м'язове напруження.

Засобами розвитку сили можуть бути вправи, основною ознакою яких є напруження м'язів вище за звичайне. Типові вправи із снарядами (штанга, гирі і т.п.), з подоланням маси свого тіла (підтягування, віджимання), з пружними предметами (еспандери, гумові бинти).

Використання цих вправ за великої кількості повторень у серії сприяє розвитку сили та силовій витривалості, при великій швидкості виконання - розвитку швидкісної сили.

Оптимальним для розвитку сили є повторення вправ, або серій при пульсі 105-115 ударів за хвилину або в середньому через 2 хв. Короткі інтервали відпочинку зумовлюють головним чином розвиток силовій витривалості.

У занятті силові вправи виконуються після швидкісних, перед розвитком витривалості.

Правила розвитку гнучкості.

Гнучкість визначається як фізична здатність людини виконувати рухи із заданою амплітудою.

Основними засобами розвитку гнучкості є вправи на розтягування: активні (нахили, махи ногами та ін.), пасивні (за допомогою партнера), статичні (збереження нерухомого положення тіла за умов максимальної амплітуди).

Вправи на гнучкість виконують серіями (3-4 рази по 15-25 повторень у кожній).

Перед розтягуванням слід добре розігріти організм з тим, щоб уникнути травм.

Переважно розвивають рухливість у тих суглобах, які виконують провідну роль у життєво-необхідних рухах: плечових, тазостегнових, суглобах кисті та ін.

Амплітуду рухів слід збільшувати поступово.

Між серіями вправ на розтягування необхідно виконувати вправи на розслаблення м'язів.

Найефективнішим у розвитку гнучкості є комплексний підхід, тобто коли до 40% часу, виділеного на розтягування, становлять активні та пасивні вправи, а 20% - статичні.

3.3. Спеціальна фізична підготовка і методика розвитку спеціальних фізичних якостей

Мета спеціальної фізичної підготовки - розвиток фізичних якостей і здібностей учнів, необхідних для гри у волейбол. Спеціальна фізична підготовка сприяє підвищенню рівня діяльності усіх систем організму гравця, що необхідно для вдосконалення рухових навичок.

Спеціальна сила.

Вправи для розвитку м'язів, які беруть участь при виконанні прийому й передачі м'яча.

1. Згинання та розгинання рук у променево-зап'ястному суглобі і колові рухи кистями; стискання і розтискання пальців рук у положенні руки вперед, в сторони, догори, донизу, на місці і в поєднанні з різними переміщеннями.

2. Відштовхування долонями і пальцями від стіни одночасно двома руками і поперемінне правою і лівою рукою.

3. З положення в упорі лежачи пересуватися на руках вправо (вліво), по колу, не зрушуючи з місця носків ніг. Теж саме, але під час переміщення вправо або вліво, одночасно виконувати приставні кроки ногами.

4. Згинання кистей (до себе) і розгинання, тримаючи набивний м'яч двома руками біля обличчя (рухи нагадують заключну фазу верхньої передачі м'яча.

5. Багаторазові кидки баскетбольного (футбольного, набивного) м'яча в стінку і ловіння м'яча, який відскочив від неї.

6. Поперемінне ловіння і кидки набивних (баскетбольних) м'ячів у різні боки.

7. Вправи для кистей рук з гантелями (вагою 1-1,5 кг), з кистьовим еспандером. Стискання тенісного (гумового) м'яча.

Вправи для розвитку м'язів, які беруть участь у виконанні подачі м'яча.

1. Напружене стискання пальців рук у кулак і випрямлення пальців.

2. З положення в упорі лежачи переміщатися на прямих руках вліво і вправо, під час переміщення тулуб не згинати.

3. З положення в упорі лежачи поперемінно піднімати руки в сторони, вперед і назад.

4. З положення в упорі лежачи послідовно розводити руки в сторони і повертатися у в.п.

5. З положення в упорі лежачи випрямити руки, піднімаючи поперемінно то праву ногу, то ліву ногу.

6. З положення нахил тулуба вперед і гумовий амортизатор прикріплено ззаду на рівні колін, рух руками вниз-

вперед; так само виконуються правою (лівою) рукою з кроком лівої (правої) ноги вперед. Кидки набивного м'яча вагою 1 кг знизу однією рукою з-за лицьової лінії через сітку (нижній край сітки не закріплений і накинтий на верхній трос); кидки зверху однією рукою з положення боком до сітки (спосіб «крюк»).

Вправи для розвитку м'язів, які беруть участь у виконанні нападаючих ударів.

1. Стискання тенісного м'яча, обертальні рухи кистями з обтяжуваннями; відштовхування долонями і пальцями від стіни обома руками одночасно і поперемінно правою і лівою рукою.

2. Кидки набивного м'яча вагою 1 кг кистями: однією (правою чи лівою) рукою або обома з положення руки вгорі.

3. Удари по волейбольному м'ячу (на кисті обтяження -- рукавичка із свинцевою пластинкою).

4. Вправи для плечового поясу з гумовими амортизаторами, гантелями, штангою.

5. Кидки набивного м'яча вагою 1-2 кг з-за голови двома руками, однією рукою над головою («крюком»).

6. Стрибки на гімнастичні мати, стрибки з висоти 40-80 см з наступним стрибком вгору; стрибки з місця з відштовхуванням двома ногами та торканням підвішеного м'яча, стрибки з розбігу з відштовхуванням однією або двома ногами.

7. Метання гумових м'ячів (хокейних, тенісних із свинцевим шротом) у стрибку з розгону через сітку.

8. Багаторазові стрибки з місця і з розгону в поєднанні з ударами по м'ячу на гумових амортизаторах; те саме після стрибка з висоти 40-50 см

. Спеціальна швидкість. Вправи для розвитку швидкості переміщення і відповідних дій.

1. Біг на 10-30 м з максимальною швидкістю обличчям вперед, боком ; /правим, лівим/ вперед, схресним кроком; спиною вперед.

2. Прискорення під час бігу різними способами на майданчику: від лицьової лінії до лінії нападу, із середини майданчика

до сітки, І по діагоналі майданчика із зони (в зону 4, із зони 5 в зону 2).

3. Біг різними способами із зміною напрямку (оббігати стійки, набивні м'ячі, учнів у колоні).

4. Біг із зупинками і прискореннями з місця по прямій, із зміною напрямку, такий самий біг на майданчику.

5. За зоровим сигналом біг 10-15м з різних вихідних положень: стійка волейболіста (обличчям, боком, спиною до стартової лінії), сидячи, лежачи обличчям догори і вниз (щодо стартової лінії волейболіст буває в різноманітних положеннях).

6. Біг із зупинками та зміною напрямку. «Човниковий» біг на відстань 5-10 м.

7. Зміна способу переміщення за зоровим (звуковим) сигналом: звичайна ходьба, приставними кроками, присідом, спиною вперед, стрибками на одній або на двох ногах, звичайний біг.

8. Поєднання різних видів вправ, наприклад, за сигналом підкидати м'яч вгору під час бігу з прискоренням самий біг на майданчику.

5. За зоровим сигналом біг на 10-15 м з різних вихідних положень: стійка волейболіста (3-5 м за другим сигналом опускати м'яч вниз - зупинка).

Стрибучість.

Вправи для розвитку стрибучості.

1. Стрибки на одній нозі, з ноги на ногу, на двох ногах на місці.

2. Те ж саме після переміщення вперед з різною швидкістю.

3. Те ж саме із скакалкою.

4. З положення виступу зміна положення ніг стрибками.

5. Вистрибування з низького присідання; те ж саме з незначним обтяженням.

6. Зістрибування з одного предмета і без зупинки вистрибування на інший предмет.

7. Стрибки з торканням підвішених предметів за 1хв.

8. Стрибки на сходах через одну, дві, три сходинки.

9. Стрибки через кілька легкоатлетичних перешкод.

10. Стрибки з місця (відштовхуватися двома ногами) вперед вправо (вліво) і назад, угору; те саме, рухаючись обличчям, боком або спиною вперед; те саме з опором амортизаторів (прикріплених до підлоги).

11. З положення присівши швидко випрямити ноги із змахом рук; те саме стрибок угору, руки піднести до гори.

12. Стрибки з відштовхуванням двома ногами (з місця і з розгону) та діставанням підвішеного набивного м'яча; те саме з дотиком до волейбольного м'яча на амортизаторах (в останній момент натиснути на м'яч руками вперед-донизу); те саме після стрибка вниз (зістрибування).

13. Стоячи біля стіни, підкинути м'яч угору, підстрибнути і двома руками (долонями) відбити м'яч у стінку, після приземлення піймати м'яч (м'яч відбивати в найвищій точці зльоту); те саме, але м'яч підкидає партнер.

14. Переміщення біля сітки, зупинка і стрибок угору, долонями доторкнутися до підвішеного над сіткою волейбольного м'яча.

15. Переміщення одночасно двох партнерів з обох сторін біля сітки; вони виконують стрибки і торкаються руками один одного над сіткою в зонах 2, 3, 4, 3.

Спеціальна витривалість.

Орієнтовні вправи для розвитку витривалості.

1. Стрибки на одній і двох ногах на різну висоту.

2. Серії стрибків (протягом 15 с). У першій серії використовується максимально можлива кількість стрибків, у другій - виконуються стрибки максимальної висоти 2-3 серії стрибків виконуються без зупинок протягом 1-1,5 хв. У цій вправі можна використовувати скакалку.

3. Переміщення в низькому в.п. в різних напрямках протягом 0,5-1 хв.; потім дається відпочинок; повторюється два, три рази (можна з обтяжуваннями 1-2 кг).

4. Гравець послідовно імітує нападаючий удар і блокування (удар - два блоки і т.д.), після чого якнайшвидше виходить на лінію нападу, звідки знову починає виконувати вправу. При цьому виконується 15-20 стрибків.

5. Кількаразове падіння (4-6) з перекатом на груди, між падіннями виконується 2-3 кроки переміщення.

6. Захисні дії в парах. Партнери підкидають один одному м'ячі, намагаючись послати їх не гравцеві, а в бік або вперед. Кожний захисник в ході тренування може виконувати серії таких вправ. Проводити їх необхідно з максимальною інтенсивністю. Тривалість кожної серії 30 с, перерва між ними 1-1,5 хв.

Для розвитку спеціальної витривалості безпосередньо в процесі гри застосовують різноманітні ігрові вправи:

1. Гра у волейбол одночасно двома м'ячами в різному кількісному складі гравців: 3-3, 4-4, 5-5, 6-6 (гра проводиться тільки за допомогою передач або нападаючих ударів).

2. Гра у волейбол у складі 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 2-3, 3-4, 4-5, 5-6.

3. Чергування гри у волейбол, потім 6 х 6 - у баскетбол і т.д.

Спеціальна спритність. Для розвитку цих якостей використовують такі вправи:

1. Перекид вперед і назад.

2. Стрибки з місця і з розбігу з поворотом на 180°, 270°, 360°.

3. Стрибки через різні предмети і прилади з поворотом і без поворотів.

4. Стрибки з підкидного містка з різноманітних положень і з поворотами в повітря.

5. Стрибки на батуті з різними рухами в безопорному положенні і з поворотами.

6. Естафета з подоланням перешкод.

Для розвитку у волейболістів координації рухів в ігрових ситуаціях, які швидко змінюються, рекомендують комплексні вправи, які виконуються в швидкому темпі:

1. Акробатичний стрибок, перекид через перешкоду, після короткого розбігу стрибок у «вікно», відштовхування від пружинного містка, стрибок на канат, піднімання по канату до певної позначки, зіскакування і точне приземлення, заключний ривок до фінішу.

2. З положення лежачи на спині за сигналом встати, зробити короткий розбіг (3-4 м), потім - стрибок через бар'єр, відразу перелізти через гімнастичну колоду, зробити ривок на 5-7 м, залізи на гімнастичну стінку і торкнутися, рукою позначки - злізти на підлогу і зробити заключний ривок до фінішу.

3. Гравці розміщуються попарно обличчям один до одного на відстані 6-8 м. Першу передачу виконують над собою, другу партнерові, після чого гравець робить перекид уперед або назад. Вправу проводять 8-10раз.

4. Один з гравців стоїть з м'ячем під сіткою, другий – на лицьовій лінії в різних вихідних положеннях. Перший гравець виконує удар об підлогу, другий після того, як м'яч відскочить від підлоги, повинен встати і зробити передачу партнерові.

Розвивати спеціальну спритність потрібно на початку основної частини.

Спеціальна гнучкість.

Вправи для розвитку спеціальної гнучкості:

1. Імітаційні вправи з великою амплітудою рухів з використанням малих обтяжень.

2. Ривки руками в різних площинах, оберти руками.

3. Оберти і колові рухи тулубом з різних в.п.

4. Вправи з партнером на опір і розтягування.

5. Пружинисті виступи вперед, в сторони.

6. Напівшпагат, шпагат.

4. Техніка гри

4.1 Методика навчання і Техніка гри - комплекс спеціальних прийомів і способів, необхідних для успішного розв'язання конкретних ситуаційних завдань.

Специфічні особливості техніки гри у волейбол: висока стійка, обмежена кількість ударів (не більш як три), чітке виконання.

На сучасному високому рівні розвитку гри у волейбол виконання необхідних тактичних дій можливе тільки в умовах досконалого володіння технікою цієї гри.

На початку навчання необхідно приділяти значну увагу формуванню в учнів правильних навичок з техніки гри, щоб не допускати помилок, які важко пізніше виправляти.

Процес навчання умовно можна поділити на два періоди - початкової технічної підготовки і її вдосконалення. Під час початкової технічної підготовки закладається фундамент майстерності гравця, формуються рухові навички, виявляються індивідуальні особливості кожного учня. Пізніше вдосконалюється структура рухів, підвищується точність результатів при виконанні прийомів техніки гри, розширюється арсенал її різних варіантів.

Послідовність вивчення технічних прийомів здійснюється в такій послідовності:

1. Переміщення: кроком, бігом, приставними кроками, двійним кроком, сачком, стрибком, падінням, поєднання способів переміщень з виконанням прийомів нападу і захисту.

2. Передачі двома руками на місці; двома руками зверху після переміщення ; двома зверху назад (за голову) на місці; двома зверху в стрибку; одною зверху над собою в стрибку; почергове виконання різних способів передач.

3. Приймання: двома знизу на місці; двома знизу з виступом; двома знизу назад після переміщення; двома знизу на місці; двома знизу назад після переміщення; одною знизу в падінні назад з перекатом на спину; одною знизу в падінні в сторону на стегно і бік; одною знизу в падінні вперед на руки з послідуєчим

перекатом на груди; почергове виконання різних способів приймання в залежності від напрямку і швидкості руху м'яча.

4. Приймання і передача м'яча: м'яч летить з малою швидкістю (двома зверху) вперед з місця; те саме вперед після переміщення; м'ячів швидкісних (двома знизу вперед) з місця, двома знизу вперед після переміщення.

5. Подачі: нижня пряма; верхня пряма без обертів; верхня бокова з обертами; верхня бокова без обертів; почергове виконання різних способів подачі.

7. Відбивання, нападаючі удари блокування: відбивання (двома зверху з місця, двома зверху в стрибку, двома знизу з місця, двома знизу після переміщення).

8. Блокування: одиночне зоне з місця, одиночне зоне після переміщення приставними кроками, одиночне ловлячи з місця, одиночне ловлячи після переміщення приставними кроками, подвійне зоне, групове зоне, групове ловлячи.

9. Нападаючий удар (по ходу розбігу, з переводом, з поворотом тулуба, боковий, по блоку за блокову лінію, з задньої лінії, після імітації передачі почергове виконання різних способів нападаючих ударів.

Техніку гри поділяють на техніку гри в нападі і техніку гри в захисті. Крім того, виділяють техніку переміщення і техніку дій з м'ячем.

4.2. Техніка гри в нападі

Методика навчання переміщень у нападі.

Стійки і переміщення необхідно засвоїти на першому етапі навчання гри у волейбол: спочатку кожний спосіб окремо, а потім - у певних сполученнях. Ознайомивши учнів з вихідними стартовими положеннями, необхідно навчити їх застосовувати вироблені навички під час переміщення в різних напрямках, поступово збільшуючи відстань і швидкість. Способи переміщень вивчають у такій послідовності: ходьба, біг, переміщення приставними кроками,

боком вперед, обличчям вперед(назад), стрибок вперед (назад), зупинка кроком (стрибком).

Орієнтовні вправи для вивчення переміщення гравців на майданчику.

1. Гравці розміщуються на майданчику, за сигналом починають виконувати певні дії, а саме: біля сітки імітують стрибок, удар і блокування, на майданчику падіння. Після чого кожний швидко переміщується і на місці свого партнера повторює дію своїх попередників. Вправу виконують серійно 2-3 рази, після чого протягом 15-20с відпочивають.

2. За сигналом вчителя, коли права рука піднесена вгору, гравці переміщуються приставними кроками вправо, рухи кистями піднятих рук назад означають, що треба переміщуватися вперед, а рух кистями вперед вказує на те, що гравці мають переміщуватися назад.

3. Гравці майданчика А в стрибку кидають тенісний м'яч через сітку, а гравці майданчика Б швидко переміщуються від сітки і ловлять м'яч. Після чого швидко переміщуються до сітки і повторюють завдання.

4. У парах. Один учень підкидає м'яч угору вперед, другий біжить, зупиняється кроком (стрибком), ловить м'яч на рівні голови (положення передачі м'яча двома руками), повертає м'яч назад для повторення вправи. Відстань спочатку 2-3 м, потім збільшується до 4-6 м.

5. Гравці вишиковуються на бокових лініях, кидають м'яч уперед, швидко переміщуються до м'яча, ловлять м'яч і приймають правильне вихідне положення (основну стійку).

6. Гравці стоять біля сітки на гімнастичній лаві і тримають

м'ячі над сіткою, а інші переміщуються, імітуючи передачу, вздовж сітки торкаються м'ячів

Методика навчання передач.

На початковій стадії навчання передачі м'яча з опорних вихідних положень вивчаються без будь-якої попередньої підготовки. Вчитель демонструє передачу м'яча, потім пояснює

виконання окремих рухів, при передачі зосереджуючи увагу учнів на основних фазах цього ігрового прийому. Особливу увагу він звертає на роботу кистей і пальців рук, бо від цієї роботи залежить точність передачі.

При вивченні передачі м'яча створюються спрощені умови. Передача виконується без переміщень, м'яч спрямовується вперед - вгору на 1,5-2 м, м'язові зусилля при цьому докладають незначні: м'яч передають в основному за рахунок випрямлення рук. Після того, як учні засвоять вправи на правильне положення рук при передачі м'яча їхню увагу спрямовують на комплексну роботу ніг, тулуба і рук. Спочатку вправи виконують на місці, політ м'яча при передачі збільшується від 2 до 5 м і більше. Потім виконують передачу м'яча після переміщення. Змінювати напрям і способи переміщення рекомендується за допомогою зорових сигналів. Це сприяє розвитку уваги й швидкості зорово-рухової реакції.

Підготовчі вправи для навчання передачі м'яча.

1. Поштовхи набивного м'яча вперед-вверх з вихідного положення руки зверху над обличчям на місці в парах.

2. Те саме, але змінюється відстань, траєкторія і напрямок.

3. Те саме, але у відповідь на зоровий сигнал партнера.

Наприклад, ліва рука в сторону - поштовх вліво, права рука в сторону - поштовх вправо, рука вверх – поштовх по високій траєкторії, відсутність сигналу поштовх над собою.

4. У трійках. Середній виконує поштовх за голову.

5. Поштовх двома руками набивного м'яча вперед - вверх в стрибку.

6. Передача набивного м'яча на відстані 20-30 см. Вправа виконується над собою або в стіну.

7. Передачі баскетбольного(футбольного) м'яча на відстані 1 м від стіни в стрибку.

Орієнтовні вправи для вивчення передачі.

1. Прийняття вихідного положення для верхньої передачі. Те саме після пересування вперед, назад в сторону. (Кроком, стрибком, бігом, приставними кроками, подвійним кроком).

2. Прийом і передача м'яча після підкидання його над собою.

3. Партнер точно накидає м'яч в руки гравцеві, способом верхньої передачі той відбиває м'яч.

4. Підкидання м'яча над собою і передача зверху двома руками на відстань 1,5-2,0 м.

5. Передача м'яча між двома партнерами, що стоять за 1,5-2 м один від одного.

6. Передача м'яча між двома групами гравців. Направляючі груп стоять один проти одного на відстані 2-3 м. Виконавши передачу, гравець переміщується слідом за м'ячем і займає місце у кінці протилежної колони гравців. Кожен з гравців виконує те саме завдання.

7. Почергова передача м'яча між трьома гравцями, що займають позицію у вершинах уявного трикутника. Відстань між гравцями 3-4 м.

8. Те саме, але між 4 гравцями.

9. Передачі м'яча між двома гравцями, один з яких посилає м'яч за партнера, в бік від нього, перед ним.

Вправи для вивчення передачі м'яча за голову.

1. Гравець посилає м'яч за голову з високою траєкторією, потім переміщується спиною вперед до заняття позиції під м'ячем з тим, щоб знову послати м'яч за голову.

2. Передачі м'яча між трьома гравцями, що стоять на одній лінії за 3-4 м один від одного. Середній гравець виконує м'яч за голову.

3. Те саме, але гравці розміщуються у вершинах уявного трикутника. Середній гравець, з попереднім поворотом до зайняття положення спиною до партнера, виконує передачу м'яча за голову.

Верхні передачі м'яча, що летить із зустрічною швидкістю до 12 м/с.

1. Верхні передачі після приймання м'яча, посланого партнером не сильним, але точним нападаючим ударом з відстані 4-5 м.

2. Верхні передачі м'яча, що відскочив від стіни (стіни залу), посланого ударом самого гравця.

3. Верхні передачі після приймання м'яча, переданого з-за сітки не складною подачею.

4. Верхні передачі після приймання м'яча, переданого з-за сітки нападаючим ударом в підвісили.

5. З верхньої передачі у процесі навчальної гравці

Вправи для вивчення передачі в стрибку.

1. Підкидання м'яча над собою на 2,5-3 м і передача над собою в безопорному положенні.

2. Передачі м'яча в стрибку перед собою у вправі за участю 2 гравців.

3. Те саме, за участю 3 гравців. Передачі виконуються із попереднім поворотом тулуба в бік передачі.

4. Те саме, але біля сітки. Застосовують передачу м'яча в стрибку за голову.

5. Передача до сітки із зони 5, 6, 1 в зону 2, 3, 4. Гравець, що стоїть біля сітки, виконує передачу м'яча в стрибку, спрямовуючи її над собою, перед собою, за голову партнера, який переправляє м'яч назад гравцю другої лінії.

6. Те саме, але гравці, що виконують передачу в стрибку, роблять це після попереднього виходу до сітки (1-7 м).

7. Передачі м'яча в стрибку в умовах навчальної гри.

Вправи для вивчення верхньої передачі з падінням перекатом на спину.

1. Імітаційні рухи на м'якій опорі (гімнастичний мат), праворуч і ліворуч.

2. Виконання передачі з усім наступним циклом рухів аж до перекату. Партнер викидає м'яч зліва і справа від гравців.

3. Те саме, але м'яч накидають дедалі швидше.

4. Те саме, але м'яч посилають на гравця ударом. Те саме, але передачу виконують після прийому м'яча, посланого через сітку нападаючим.

Орієнтовні вправи для вдосконалення умінь передавати м'яч після перемішень.

1. Учні розділені на 4 підгрупи. Кожна підгрупа шикується в колону і розміщується на лицьовій лінії майданчика. З кожної колони гравець стає під сітку в зони 2 і 4, звідки кидає м'яч у напрямі своєї колони; гравець, який стоїть : попереду колони, повинен своєчасно вийти до м'яча і виконати передачу.

2. Гравці шикуються в колону і розміщуються на середині лицьової лінії майданчика двома підгрупами. З кожної підгрупи виділяються по два гравці, які перебувають у зоні 2, 4, звідки по черзі кидають м'яч у напрямі, протилежному групі, а гравець з кожної колони повинен своєчасно вийти до м'яча і повернути його способом передачі двома руками зверху.

3. Дві групи учнів перебувають на різних сторонах майданчика в зонах 5, допоміжні гравці стоять біля сітки в зонах 2 і спрямовують м'ячі в зону 6. Гравці швидко переміщуються до м'яча, повертають м'яч способом верхньої передачі допоміжним гравцям, які стоять біля сітки.

Гравці, які виконують передачу м'яча, повинні повернутися обличчям у тому напрямі, куди передається м'яч.

Основні помилки при виконанні передачі.

1. Передачу виконують на прямих ногах - гравець не прийняв основної стійки.

2. Передачу виконують від грудей або живота низьке положення рук.

3. М'яч торкається долонь - пальці розслаблені.

4. М'яч проходить між руками - кисті широко розставлені.

5. Передачу виконують збоку або з-за голови неправильний вихід під м'яч.

Основні поради з техніки виконання передачі.

1. У волейболі будь-яке торкання м'яча виконують швидко й одночасно двома руками, тобто не повинно бути затримки.

2. Постійно вдосконалюйте першу і другу передачі м'яча, тому що точна передача є основою всієї гри.

3. При виконанні другої передачі потрібно врахувати ігрову ситуацію, що склалась в даний момент на своєму майданчику і суперників.

4. Виконавши другу передачу, не стійте на місці, а негайно приймайте позицію для страхування свого нападаючого.

5. Із важких положень другу передачу виконують гравцеві, який знаходиться ближче і до якого ви повернуті обличчям.

6. Другу передачу виконуйте в ту зону, де в суперника слабший блок.

7. Передачу знизу чи в падінні виконуйте лише в окремих випадках, коли верхню передачу зробити неможливо.

Методика навчання подач.

У сучасному волейболі подача використовується не тільки для початку гри, а й як ефективний засіб атаки, за допомогою якого забруднюють підготовку суперника до тактичних комбінацій у нападі.

Залежно від руху руки, яка виконує удар, і розміщення тулуба гравця щодо сітки розрізняють подачі: нижні (прямі і бокові), верхні (прямі й бокові).

Щодо характеру рухів подачі можна розділити на силові, націлені і планеруючі. Вивчаючи різні способи подач, необхідно спочатку звернути увагу на послідовність рухів окремих частин тіла без м'яча, на правильне вихідне положення. Після цього - на правильне підкидання м'яча, удар по м'ячу без виконання подачі через сітку (м'яч потрібно підкидати невисоко, з таким розрахунком, щоб гравець не тягнувся до м'яча, а виконував удар з місця випрямленою рукою).

Орієнтовна послідовність педагогічних завдань для навчання подачі.

1. Прийняття правильного в.п.;
2. Відчути правильне підкидання м'яча.
3. Відчути кистю м'яч.

4. Відчути правильний рух під час подачі.

5. Відчути різні траєкторії руху м'яча. Вивчаючи удар по м'ячу, необхідно зосередити увагу на правильному замасі руки, якою виконується удар і положення рук, тулуба після удару. Коли учні засвоять правильні рухи при подачі необхідно переходити до подальшого вдосконалення техніки гри ,а саме: виконувати подачу м'яча на точність і силу.

Для цього застосовуються вправи: удари об стінку або сітку із зменшенням відстані; удари через сітку з місця подачі із збільшенням замаху ударної руки, нахил тулуба вбік опорної ноги. Вдосконалення подачі проводиться серіями по 20-30 спроб.

Підготовчі вправи.

1. Кидки набивного м'яча вагою 1 кг одною рукою знизу, зверху, зверху боком вперед-вверх. Увагу акцентують на рухові прямої руки. Дуже важливо виконувати кидки з обмеженою амплітудою руху руки: не піднімати її вище рівня плечей після кидка знизу і не опускати нижче рівня плеч після кидка зверху.

2. Те саме, але поштовхи набивного м'яча з в.п. для того чи іншого способу подачі, поштовхи виконуються однією рукою без передчасного замаху.

3. Кидки набивного м'яча через сітку (нижній край сітки не закріпленій і накинута на верхній трос) на точність.

Вчитель вказує спосіб кидка і зони майданчика. Те саме, але вказується техніка кидка: з обмеженою амплітудою замаху, або без замаху (поштовхом).

Підвідні вправи.

1. Імітація подачі з вихідного положення.

2. Підкидання м'яча і виконання замаху без удару.

3. Удар по м'ячу, встановленому в держаку, або підвішеному. Увагу акцентують на рух прямої руки. Удар виконується основою долоні.

4. Виконання подачі м'яча в стіну (відстань до стіни 4-5 м, м'яч торкається стінки на висоті 3-4 м).

5. Виконання подачі в парах поперек майданчика.

6. Виконання подач через сітку з трохи меншої відстані.

Орієнтовні вправи (для вдосконалення навичок подачі).

1. Подачі з-за лицьової лінії через сітку.
2. Гравці стоять парами на бічних лініях, по черзі роблять подачі, поступово збільшуючи силу удару. Спочатку один виконує 10 подач, другий приймає їх, потім - навпаки. Вправа ускладнюється: гравці виконують передачі після швидкого переміщення; знову - серія подач і прийомів (так 2-3 зміни).
3. Багаторазове виконання верхньої прямої (бокової) подачі на точність.
4. Багаторазове виконання верхньої прямої (бокової) подачі «на силу».
5. Багаторазове виконання верхньої прямої (бокової) подачі в найбільш уразливе місце майданчика (уздовж бокових ліній, на передню лінію і на 1-1,5 м від лицьової лінії).
6. Один гравець виконує подачу на точність у зону 5, де другий приймає і спрямовує м'яч партнерові біля сітки. Останній знову виходить на подачу. Той, хто виконав подачу, вибігає на майданчик, імітує різні захисні дії (переміщення, падіння), нападаючі удари, блокування, після чого знову робить націлену подачу. Виконавши 8-12 подач, гравці міняються місцями.
7. Подачі, що спрямовують м'яч на гімнастичні мати, покладені в зонах 1, 2, 5,4, а потім в зонах 1, 2, 3, 4, 5, 6.
8. Подача в простір між двома гравцями, за гравців, глибоко в зони 5 чи 1.
9. Подачі в умовах навчальних ігор.
10. Змагання на кількість подач які виконуються без помилок.
11. Чергування різних способів подач

Основні помилки при виконанні подачі.

1. Неправильне вихідне положення (прямі ноги, тулуб сильно нахилений вперед, попереду - нога й ударна рука).
2. Неправильне підкидання м'яча (м'яч підкидають за голову, в сторону або далеко від гравця).
3. Удар по м'ячу виконують розслабленою рукою.

4. Неточне попадання рукою по м'ячу (гравець не контролює м'яч).

Основні поради щодо техніки виконання подачі.

1. Якщо під час подачі робите крок вперед, то ставайте далі від лицьової лінії. подача з лінії заборонена правилами гри.

2. Перед виконанням подачі подивіться на майданчик суперника, м'яч слід направляти в більш вразливі місця.

3. Навчіться подавати м'яч точно й сильно. Добре виконана подача - це той самий нападаючий удар.

4. Виконавши подачу, не затримуйтесь на місці, а відразу активно включайтесь в гру.

5. Виконуючи подачу, не допускайте помилок, особливо якщо твій попередник раніше її зробив.

Методика навчання нападаючих ударів.

Ефективним засобом нападу є нападаючий удар. Нападаючі удари виконують в стрибку після короткого розбігу, врахувавши висоту сітки. Нападаючий удар виконується так: стрибок з місця або з розбігу, удар приземлення. Нападаючі удари бувають прямі й бокові. Прямі й бокові удари роблять у різних напрямках з переводом м'яча вліво, вправо. Для вивчення учнями техніки нападаючого удару застосовують спеціальні вправи для розвитку стрибучості і спритності, підвідні вправи імітаційного характеру та спеціальні вправи, які виконують в умовах зростаючої складності задач. Виробляючи в учнів уміння виконувати нападаючий удар, необхідно звернути їхню увагу на те, що удари треба робити з різних за висотою передач на різній відстані від сітки.

У нападаючому ударі важко визначити момент стрибка. Більшість початківців стрибають, як правило, раніше, не вміють виконувати поштовх, замах руки для удару і приземлення.

Вивчення нападаючого удару починають з розбігу і стрибка, освоєння певного ритму рухів. Особливу увагу звертають на правильне положення ніг і виконання стрибка (точно

вгору). Потім навчаються виконувати удари по м'ячу без стрибка (в найвищій точці прямою рукою і у стрибку по підкинутому м'ячу).

На початку вивчення техніки нападаючого удару гравцеві рекомендується робити розбіг під мінімальним кутом (15-20°) відносно сітки. При такому розбігу гравець після удару по м'ячу проводить рукою вздовж сітки, не переступаючи середньої лінії.

Згодом необхідно переходити до вивчення нападаючого удару з близьких, а потім з віддалених від сітки передач з поступовим ускладненням умов.

Для закріплення згаданих ігрових навичок удари довільно виконувати із зустрічних передач (з протилежного боку майданчика), удар виконується в основному кистю і передпліччя. Для навчання техніки нападаючого удару рекомендуються такі орієнтовні педагогічні завдання:

1. Відчути правильний замах і удар без стрибка.
2. Відчути правильний рух руки під час удару,
3. Прийняти правильне в.п. після розбігу.
4. Відчути правильну структуру руху удару, координації розбігу, відштовхування і розміщення тіла в безопорному положенні та орієнтуванні.
5. Відчути правильний розбіг і відштовхування із замахом і ударом.

Щоб гравець набув необхідних навичок ударів з різноманітних передач, вдосконалювати нападаючі удари рекомендується серіями по 10-15 спроб.

Підвідні вправи.

1. Удари в підлогу стоячи на бокових лініях майданчика один одному.
2. Імітація нападаючого удару з розбігу.
3. Удари в стрибку з місця по м'ячу, накинутим партнером.
4. Виконання нападаючого удару з двох кроків по підкинутому м'ячу біля тренувальної сітки (відстань від стінки 6-8 м) м'яч підкидає партнер.
5. Те саме з трьох кроків.
6. Метання тенісного м'яча через сітку пониженої висоти.

7. Виконання удару через сітку, закріплену низько, із зони 4 з передачі із зони 3.

8. Те саме із зони 2 з передачі із зони 3

9. Те саме із зони 3.

10. Удар через сітку з власного підкидання м'яча.

Орієнтовні вправи для вивчення нападаючого удару.

1. Нападаючі удари з передачі партнера. Учні з м'ячами вишиковуються в колону в зоні 4: перший на відстані 3 м від сітки, а гравцю, який виконує передачу - у зоні 3. З протилежного боку розміщення гравців аналогічне. Після передачі м'яча виконується удар; гравець, який виконав удар, переходить у протилежну колону, і вправа продовжується.

2. Кожний гравець виконує нападаючий удар, після чого переходить у зону 3 для виконання другої передачі.

3. Гравці розташовуються в колону по одному в зоні 2. Із зони 2 м'яч передають у зону 3 для виконання другої передачі, із зони 3 у зону 2, звідки м'яч нападаючим ударом спрямовується через сітку на другу половину майданчика.

4. Гравці стоять у колоні по одному в зоні 3, один гравець у зоні 2, звідки для удару м'яч передається в зону 3, Нападаючим ударом м'яч спрямовується на протилежний бік майданчика.

5. Гравці виконують нападаючі удари серіями по 15-20 раз з кожної зони.

6. Нападаючі удари з зони 4 після передачі м'яча із зони 3. У зону 3 м'яч передається у зони 6, 5.

7. Те саме, але нападаючий удар зони 2.

8. Нападаючий удар після прийому м'яча. З другої половини майданчика виконують подачу м'яча в зону 4, гравець приймає м'яч і передає м'яч в зону 3, звідки виконується передача для нападаючого удару, гравець зони 4 завершує удар. Після 8-10 ударів учні міняються місцями.

9. Нападаючі удари із зони 4, 2 з далеких передач (1,5 -2 м від сітки).

10. Нападаючі удари в певні зони майданчика.

11. Нападаючі удари з передачі м'яча з глибини майданчика.

12. Нападаючі удари в ціль. На майданчику кладуть круги (діаметром 30 см).

13. Нападаючі удари проти одиночного та групового блокування.

14. Нападаючі удари після імітації передачі. Гравець робить передачу, якщо є блок. Коли блока немає, виконує удар.

15. Підготовча гра 3 x 3 майданчик ділиться на дві (три) частини крейдовою розміткою. Гравці розмішуються: один в 3 зоні, другий в 2 зоні, третій в 1 зоні, на другому майданчику відповідно 3, 4, 5 зоні. Спочатку використовується подача з вкороченої до сітки відстані, а по мірі підготовленості з місця подачі. Гра проходить за правилами волейбола.

16. Те саме, але склад граючих команд 4 x 4. Три гравці стають «в лінію», а один біля сітки в зоні 3. Після кожної виграної подачі гравці міняються зонами площадки за часовою стрілкою.

Основні помилки при виконанні нападаючих ударів.

1. Після розбігу стрибок виконується не вгору, а вперед, що приводить до переходу середньої лінії чи торкання сітки - неправильна постановка ніг на останньому кроці.

2. Передчасний розбіг, невміння розрахувати час і місце відштовхування - гравець «проходить» м'яч і виконує удар за головою.

3. Недостатньо активна робота рук під час стрибка.

4. Вихід на удар боком до сітки - неправильний розбіг.

5. Виконання удару по м'ячу рукою, зігнутою в ліктьовому суглобі - м'яч потрапляє в сітку.

6. У момент удару м'яч не накривається долонею - м'яч вилітає за межі майданчика.

7. Приземлення після стрибка виконується на прями ноги.

Основні поради з техніки виконання нападаючих ударів.

1. Розвивайте вміння стрибати. Якісний стрибок - основа нападаючого удару.

2. Потрібно вміти виконувати удар з будь-якої передачі, якщо м'яч знаходиться вище верхнього краю сітки.

3. Вчіться виконувати нападаючий удар правою і лівою рукою.

4. Готуючись виконувати нападаючий удар, стежити за діями гравця, який буде передавати м'яч, і за майданчиком суперника.

5. Не поспішайте робити розбіг для стрибка і нападаючого удару.

6. Під час гри перші нападаючі удари виконуйте не з максимальним зусиллям. Спочатку необхідно "відчути" удар.

7. Виконуйте удар на суперника, який слабо володіє прийомом м'яча.

8. Намагайтесь виконувати удари різноманітне за напрямом і силою. Не виконуйте удар двічі підряд з однаковою силою і в одному напрямку.

9. З важкого положення не виконуйте нападаючий удар на вигравш, це нерідко приводить до помилки.

10. Не виконуйте "відкидку", якщо суперник не ставить блок. У цьому випадку краще самому виконати нападаючий удар.

11. Якщо вирішили виконувати слабкий нападаючий удар, то стрибайте так само високо і різко, як і при сильному.

12. Якщо при виконанні нападаючого удару ви помилились, не робіть зауваження партнерові, який виконував передачу на удар. Шукайте причину помилки у своїх діях.

13. Розвивайте периферичний зір, дивлячись перед собою, намагайтесь помітити, не повертаючи голови, що відбувається з боку.

4.3. Техніка гри у захисті

Методика навчання переміщень у захисті.

Техніка переміщень у захисті складається із стійки, ходьби, бігу, виступів, стрибків і падіння. Для гри в захисті гравець приймає основну стійку, при якій ноги зігнуті, тулуб нахилений вперед значно більше, ніж у нападі. Для кращої готовності гравець переступає з ноги на ногу, не переносючи ваги тіла на ту чи іншу

ногу. Випади застосовуються під час приймання м'яча, який летить далеко від гравця. Часто після прийому м'яча закінчуються падінням. Гравці застосовують стрибки, коли необхідно дістати м'яч у складних ігрових умовах і при блокуванні. Розрізняють кілька способів падіння:

1. Падіння перекатом на спину.
2. Падіння після швидких переміщень з перекидом плече.
3. Падіння вперед на руки й перекатом на груди.

Вивчення цих способів розпочинають послідовності:

1. Падіння перекатом на спину.
2. Падіння вперед на руки й перекатом на груди.

При вивченні цих способів падіння застосовується страховка й активна допомога партнера.

Для виконання вправи гравці шикуються парами, один виконує вправу, другий допомагає і страхує. Тільки після виконання цих вправ падіння виконуються самостійно: спочатку з низької стійки, а потім після переміщення.

Орієнтовні вправи для вивчення падіння з перекатом на спину.

1. Тримаючись правою рукою за руку партнера, учень виступом правої ноги вперед приймає низьку стійку, повертаючись наліво, присісти до торкання п'яткою правої ноги ягодиці і виконує перекаат на правій стороні спиною. Зворотнім махом ноги, тримаючись за руку партнера, встати. Партнер проходить зі сторони від виконуючого вправу.

2. Виконати те саме виступом вперед лівої ноги з перекатом на лівій половині спиною, тримаючись за руку партнера.

3. Виконати ту саму вправу без допомоги партнера. Страхуючий підставляє долоні в місці можливого дотику підлоги головою. Одночасно засвоїти швидке вставання після падіння.

4. Те саме, що і у вправі 3, виконують після випадку в сторону; після повільного бігу і імітація приймання м'яча одною рукою.

5. По зоровому сигналу виконати перекаат різних способів переміщень.

Падіння з перекатом на груди вивчають розчленованим методом. Спочатку вивчають приземлення. Для цього необхідно навчити положення прогину тулуба, лежачи на підлозі, а потім з різних вихідних положень.

Орієнтовні вправи для вивчення падіння вперед на руки й перекатом на груди.

1. Лежачи на підлозі, на животі, прогнувшись назад, підняти коліна і груди над підлогою одночасно.

2. Виконуючий вправу займає положення опір лежачи на підлозі, страхаючий тримає ноги в горілочних суглобах.

Згинаючи руки і прогинаючись в попереку, займаючись при активній допомозі страхаючого переходить в положення лежачи на грудях, перекочуючись потім на живіт. Цю вправу можна ускладнити за рахунок руху тіла вперед в момент згинання рук.

3.3 положення опір, присівши на лівій нозі, виконують невеликий поштовх опорною ногою з одночасним махом вверх другої ноги, після чого з'єднати ноги й приземлитися на груди з перекатом на живіт, використовуючи амортизацію рук.

4. Те саме виконують з стійки з кроку вперед.

5. Те саме з кроку вперед і послідувачим відштовхуванням вперед-вниз.

Методика навчання приймання м'яча.

Подачу і нападаючий удар можна приймати двома руками знизу або зверху, ногою, одною рукою знизу, одною рукою зверху.

Вивчити нижні передачі і передачі з падінням можливо лише після засвоєння гравцями верхніх передач двома руками. Передачі з падінням вивчають розчленованим методом. Спочатку вчать виходу під м'яч, потім падінню. Основну увагу приділяють своєчасному переміщенню і прийняттю основної або низької стійки.

Для прийому м'яча знизу двома руками застосовуються такі підготовчі вправи:

1. Кидки набивного м'яча двома руками знизу вперед-вверх з місця і виступом вперед. Те саме, але збоку вперед-вверх, з виступом

вперед в сторони. Руки прямі. Слідкувати за послідовністю рухів ніг, тулуба, рук.

2. Те саме, але після переміщення кроком, після зупинок двійним кроком, скачком. При великій кількості учнів кидки набивного м'яча потрібно виконувати шеренгами в стіну.

Підвідні вправи.

1. Вивчення положення кистей та передпліч рук. Прийняття вихідного положення для прийому м'яча на зоровий сигнал учителя.

2. Імітація прийому м'яча на місці; з виступом вперед і в сторони; після переміщення кроком; бігом; зупинка кроком, скачком.

3. Те саме, але у відповідь на узгоджений сигнал. У всіх вправах потрібно звертати увагу на рух прямими руками.

4. Прийом підвішеного м'яча, м'яч підвішується на рівні пояса. Спочатку виконується прийом на місці, а потім після переміщення.

5. Учні розміщуються парами на відстані 3-4 м один від одного. Один з них накидає м'яч, другий приймає двома руками знизу і повертає партнерові. Змінюючи висоту і напрямок польоту м'яча, створюють складні умови.

6. Те саме, один гравець виконує удар м'ячем об підлогу, а другий переміщується до м'яча, який відскочив від підлоги, приймає двома руками знизу і передає першому.

7. Учні виконують передачу знизу двома руками, переміщуючись по майданчику.

8. Гравець двома руками підкидає м'яч на висоту 2-3 м, після чого приймає його двома руками знизу. Умови виконання вправи ускладнюють, змінюючи висоту підкидання і напрямок польоту м'яча (вперед, назад, убік).

9. Чергування середніх (3-4 м) і високих (8-9 м) передач після прийому м'яча двома руками знизу.

10. Прийом м'яча двома руками знизу біля стіни.

11. Прийом м'яча від нижньої прямої подачі з вкороченої відстані від сітки.

Орієнтовні вправи для вивчення прийому м'яча двома руками знизу.

1. В парах. Прийом м'яча після передачі партнера стоячи на місці і після переміщення в різних напрямках.

2. Чергування передач і прийому в залежності від траєкторії його польоту.

3. В парах. Прийом м'яча через сітку на різній відстані, з різною траєкторією.

4. Прийом м'яча над собою і за голову після швидких переміщень. Гравці стоять в парах в колону по одному. У того, хто стоїть ззаду, м'яч. Задній передачею зверху направляє м'яч вперед-вверх. Другий, побачивши м'яч, швидко переміщується вперед і приймає його над собою або за голову. Після 3-4 повторень партнери міняються ролями.

5. Прийом м'яча, який відскочив від сітки. Спочатку м'яч гравець приймає від нижньої частини сітки, стоячи боком біля сітки, а потім від середньої і верхньої частини. Те саме, але переміщення до сітки.

6. В трійках. Учні розташовуються в зонах 6-3-4 (2). Гравець зони 4 направляє м'яч передачею в зону 6, звідки слідує прийом м'яча в зону 3. Гравець зони 3 передачею адресує м'яч в зону 4 або 2. Після 4-5 повторень гравці міняються ролями.

7. Прийом і передача двома руками знизу в колонах через сітку. Гравці розташовуються на відстані 3 м від сітки.

8. Прийом м'яча в четвірках. Гравці розміщуються в 2-3-1- зоні на відстані 5-6 м. Гравці 2-3 зони беруть по м'ячу і виконують передачу м'яча по діагоналі знизу двома руками. Гравцям 1- 6 зони, а ті, в свою чергу, приймають м'яч знизу двома руками і передають м'яч теж по діагоналі.

9. Те саме в четвірках, але передача виконується гравцеві, який стоїть напроти, а гравці, які приймають м'яч, після прийому м'яча міняються місцями і приймають м'яч знову від гравця, який стоїть напроти.

10. Те саме, але міняються місцями ті, що виконують передачу і ті, що приймають передачу знизу двома руками.

11. Прийом нижньої прямої подачі в різних зонах

12. Те саме, але від верхніх подач на силу і без обертів.

13. Змагання в прийомах і передачах м'яча знизу двома руками. Дві команди учнів розташовуються по зонах майданчика, як при грі у волейбол. М'яч вводиться в гру передачею м'яча знизу двома руками гравцем 6-ї зони і розігрується в три дотика. Команда вигравши право на подачу, міняється зонами площадки. Кількість гравців можна зменшувати до 3x3, 4x4.

Орієнтовні вправи по вивченню прийому одною рукою в падінні з перекатом на спину.

Прийом підвішеного м'яча. М'ячі підвішуються за нижній край сітки на висоті 30-40 см від підлоги. Спочатку вправу виконують з місця, а потім після переміщення.

В парях. Прийом м'яча накинутого партнером.

Прийом м'яча, який відскочив від стіни. Спочатку кидок м'яча в стінку виконує сам приймаючий, а потім його партнер.

Прийом м'яча знизу одною рукою в падінні назад з перекатом на спину після передач партнера вперед-всторони.

Прийом м'яча, який відскочив від сітки. Спочатку приймаючий розташовується біля сітки в низькій стійці і приймає м'яч, накинутий партнером в нижню частину сітки. Потім вправу ускладнюють: приймають м'ячі, які відскочили від середньої та верхньої частини сітки, стоячи на місці і після переміщення.

Орієнтовні вправи по вивченню прийому м'яча одною рукою знизу в падінні вперед на руки й перекатом на груди.

1. Імітація прийому м'яча знизу одною рукою в падінні вперед на руки і груди з місця.

2. Те саме, але після переміщення кроком і повільним бігом, після повороту на 90°, 180°, 360°, а також на зоровий сигнал учителя.

3. Прийом підвішеного м'яча в падінні з місця. М'яч підвішують до нижнього тросу, сітки на висоті 20-30 см від підлоги. Учні розташовуються в 60-70 см від м'яча в низькій стійці. Після

того як учні засвоять відбивання м'яча з невеликою силою, вправу ускладнюють і виконують після переміщення кроком, а потім після повільного бігу.

4. Прийом м'яча в падінні з місця, накинутого учителем. Спочатку можна м'яч опускати з руки на висоті 1 м спереду приймаючого, а потім з деякої відстані від приймаючого накидати м'яч перед ним.

5. Те саме, але зі зміною напрямку кидка в сторону.

6. В парях. Прийом м'яча знизу однією рукою від передач партнера в падінні вперед на руки й перекатом на груди.

7. Прийом м'яча від нападаючих ударів партнера. М'ячі направляються перед приймаючим. Те саме в узгоджену сторону.

8. Прийом м'яча, від передач після імітації нападаючого удару.

9. Те саме, але з чергуванням передач з нападаючим ударом.

10. Прийом м'яча від нападаючих ударів партнера..

Орієнтовні вправи по вивченню прийому м'яча ногою

1. Тримаючи м'яч у руках перед ударною ногою, трохи в стороні від неї, випустити його перед собою і до зіткнення м'яча з підлогою виконати удар серединою підйому.

2. Після 3-4 кроків повільного розбігу той, хто навчає кидати м'яч перед собою і б'є його партнеру.

3. Партнер, що стоїть у 4-5 м навпроти, кидає м'яч по невеликій дузі, повернути його потрібно партнеру або підбити над собою серединою підйому, або внутрішньою частиною підйому, не дати м'ячу зіткнутись з підлогою.

4. Партнер виконує кидки в різних напрямках від партнера на відстань 2 м, той повинен підбити над собою або відбити м'яч партнеру.

5. Те саме, але м'яч партнер кидає за спину партнера.

6. Гравці розміщені на двох половинах майданчика одного в руках м'яч, він передачею м'яча зверху двома руками виконує передачу на другу половину майданчика, а і гравець з другої половини майданчика повинен серединою підйому ноги підбити м'яч над собою, або перебити на другу половину

майданчика. Гравці виконують по п'ять прийомів м'яча ногою і міняються місцями.

Основні помилки з техніки прийому м'яча знизу двома руками.

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

Основні поради з техніки прийому м'яча знизу

1. Завжди будь готовий прийняти м'яч.
2. Приймаючи подачу, не забувай, що кожний гравець повинен контролювати свою зону. Якщо м'яч летить у зону партнера, не намагайся приймати його, щоб не заважати іншому виконати цю дію.
3. Готуючись до прийому м'яча, завчасно визначай, куди найдоцільніше спрямувати його.
4. М'яч, що летить з великою швидкістю, краще приймати в безопорному положенні. Так краще амортизується сильно пробитий м'яч.
5. Приймаючи м'яч, що летить, на захисника, підбивання виконується двома руками знизу з невеликим відривом ступні від опори.
6. Приймаючи м'яч способом зверху, не випрямляти руки, а злегка зігнути їх у ліктьових суглобах. Коли прийом м'яча виконуєш двома руками знизу, не згинати їх у ліктьовому суглобі.
7. Щоб успішно приймати м'яч з подачі чи нападаючого удару, навчись правильно виходити на м'яч. Приймати подачу чи нападаючий удар намагайтесь без падіння. Не повинно бути падіння заради падіння.

8. Якщо приймаєш важкий м'яч, то не перебивайте його через сітку, а краще поверніть його на свій майданчик.

9. Намагайся не робити помилок при другому або третьому торканні м'яча, якщо суперник підняв дуже важкий м'яч в захисті.

10. Розвивай перефронтальний зір: дивись вперед і намагайся помітити, не повертаючи голови, що відбувається збоку.

11. Приймайте м'яч знизу не однією рукою, а двома.

Не поспішай приймати м'яч, який не встиг відскочити від сітки. Не підходь надто близько до сітки. Почекай доки м'яч відскочить від сітки, а тоді приймай його.

Методика навчання блокування.

Блокування - один з захисних ефективних засобів, а нині його застосовують для контратакуючих дій.

Блокування складається з переміщення, стрибка, виносу і постановки рук над сіткою, приземлення. Блокування виконане одним гравцем - одиночне блокування, двома або трьома гравцями - групове блокування. Блокування буває рухоме і нерухоме. Для закриття певної зони майданчика ставиться нерухомий (зонний) блок, в якому руками, що піднесені над сіткою, не робиться ніяких рухів у бік.

Під час рухомого (ловлячого) блокування після стрибка гравець переносить руки вправо або вліво залежно від визначеного напрямку польоту м'яча. Блокування основна, важлива, надзвичайно важка за виконанням захисна дія. Навчаючи блокування, необхідно звернути особливу увагу на правильний вибір місця для відштовхування стрибка, своєчасний стрибок і винесення рук над сіткою.

Щоб оволодіти технікою блокування, необхідно навчитись:

- а) приймати положення готовності;
- а) переміщуватися приставними і звичайними кроками, а також бігом;
- в) відштовхуватися двома ногами, виконувати стрибок вертикально вгору і винесення кистей рук над сіткою.

Щоб добре виконувати блокування, гравець повинен вміти високо стрибати з місця і після переміщення в сторону.

Особливу увагу звертають на стопорний рух ноги, яка виставлена вперед після останнього кроку і замах руками в момент поштовху. Це необхідно для напряму тулуба під час стрибка вгору, а не в довжину. Швидкість переміщень поступово збільшується.

Оволодівши блокуванням нападаючого удару з відомим напрямком, гравці мають навчитись виконувати блок нападаючого удару з довільним напрямом. Для цього потрібно навчити гравців умінню спостерігати за діями нападаючих, коли ті перебувають в опорному і безопорному положенні. Тут доцільно використовувати вправи, які проводяться за зоровим сигналом.

Необхідно вчити учнів виконувати по черзі серію ударів з малої і великої відстані від сітки. Це дасть можливість гравцям зрозуміти відмінність у постановці рук при блокуванні "близьких" і "далеких" м'ячів.

Учні швидко оволодівають технікою рухів під час блокування. Значно важче навчитися тактично правильно застосовувати індивідуальне та групове блокування. Це досягається завдяки тренуванням. Вивчення блокування проводиться розчленованим методом. Спочатку вивчають стрибок з місця біля сітки. Потім вивчають постановку рук над сіткою. Після цього переходять до вивчення блокування під час переміщення.

Підготовчі вправи.

1. Серії стрибків з місця поштовхом двох ніг з подальшим торканням руками підвішених предметів. Те саме, але після переміщення в сторони; те саме, але у відповідь на зоровий або слуховий сигнал; те саме, але після зістрибування з підвищення 40-50 см.

2. Стрибки з місця і після переміщення з торканням підвішених м'ячів над сіткою і за сіткою (стрибки з переносом рук).

3. Присідання поперемінне на правій і лівій нозі. Те саме з обтяжуваннями.

4. Підскоки на ногах на місці з одночасними рухами руками.

Гравці в парах виконують підскіки і торкаються долонями один одного над сіткою.

Підвідні вправи.

1. Імітація блокування на низькій сітці.

2. Гравці розміщуються в парах з двох сторін сітки; один імітує нападаючий удар, другий - блокування.

3. Імітація блокування в стрибку з місця і після переміщення в сторони приставними кроками.

4. Блокування волейбольних м'ячів, підвішених над сіткою, в стрибку з місця і після переміщення.

5. Блокування, стоячи на спеціальній підставці, м'ячів накинутих партнером. Партнер, який стоїть напроти, накидає м'яч над верхнім краєм сітки, спочатку двома руками, а потім одною. Те саме, але з переносом рук через сітку. Пальці розставлені, кисті напружені.

6. Те саме, але в стрибку з місця. Кидок м'яча виконується в заданому напрямку.

7. Блокування нападаючих ударів, стоячи на спеціальній підставці. Удари виконуються з власного підкидання м'яча в заданий напрямок.

8. Блокування нападаючих ударів через сітку. Спочатку удари виконуються в обумовленому напрямку, а потім в різних напрямках.

9. Тренер, стоячи біля сітки на одному боці майданчика, підносить праву руку, повертаючи кисть то вправо, то вліво. На другому боці майданчика відповідно за цим сигналом блокуючий гравець переводить руку в потрібному напрямі.

10. На одному боці майданчика нападаючий гравець з відстані 1,5 - 2 м від сітки підкидає м'яч уперед, розбігається і виконує удар. Блокуючий гравець за траєкторією м'яча визначає місце удару, переключає увагу на рух нападаючого і відповідно

до його дій закриває блоком напрям прямого удару. Вправу виконують парами по всій довжині сітки.

11. Нападаючий гравець у зоні 4 виконує удар з передачі, яка спрямована із зони 3, блокуючий повинен зайняти місце ліворуч від м'яча і руки спрямувати вліво, а після удару із зони 2 він робить те саме, тільки справа від м'яча.

12. Імітація блокування з переміщенням праворуч і ліворуч та торканням підвішеного м'яча, який знаходиться нависоті, що перевищує 1 м зріст юнаків і на 80 см зріст дівчат.

13. Імітація групового блокування. Гравці знаходяться в зоні обличчям один до одного, виконують стрибок і торкаються долонями один до одного, над сіткою, після приземлення переміщуються (один у зону 2, а другий у зону 4) і виконують блокування з гравцями, які знаходяться в цих зонах. Потім переміщуються в зворотньому напрямі в зону 4, у зону 2, де повторюють блокування.

Орієнтовні вправи для вивчення блокування.

1. Блокування нападаючих ударів з власного підкидання. Після 5- 6 ударів партнери міняються ролями.

2. Блокування нападаючих ударів в зонах 4,3,2 в обумовленому напрямі.

3. Блокування нападаючих ударів після переміщення вздовж сітки. Спочатку блокуючий розташовується в 1 м від місця, де буде відштовхуватись гравець, який виконує нападаючий удар, а потім з 2-3 м .

4. Блокування в зоні 3 нападаючих ударів з низьких передач з переключенням у зону 2. Блокуючий виконує стрибок на блок в зоні 3. Але передачу для удару спрямовано у зону 4, з протилежної сторони, тому гравець зони 3 швидко переміщується в зону 2 і бере участь у груповому блокуванні.

5. Взаємодія двох блокуючих. Два гравці стоять у зонах 3 і 2 (3 і 4) і організовують зонний блок проти нападаючого удару зони 4 (2).

6. Взаємодія блокуючого і захисника. Гравець перекрив удар, який виконується з зони 4 (2), а партнер, діючий в захисті зони

5 і (1), вибирає місце на майданчику і спосіб для приймання м'яча після удару.

7. Взаємодія між трьома блокуючими при блокуванні удару із зони 4 (2,3). Два гравці зони 2 і 4 (4 і 3) організовують зонний блок, а партнер, вільний від блоку, страхує зону за блокуючими, або відбігає до лінії нападу для захисту зони поблизу блоку

8. Вгадування напрямку передачі для нападаючого.

Гравець, зайнявши вихідне положення біля сітки, стежить за руками зв'язуючого гравця, визначає справжній напрямок передачі на удар і одразу починає переміщатися до місця, де буде виконаний стрибок для блокування.

9. Стрибок на блок. Блокуючий стрибає на блок після різноманітних за швидкістю та висотою передач.

10. Одиночне та групове блокування нападаючих ударів у напрямку розбігу (під різним кутом до сітки) з різних за висотою і відстане передач.

11. Блокування в зоні з нападаючих ударів з низьких передач з переключенням на блокування в зону 2.

Основні помилки при виконанні блокування.

1. Несвоєчасне переміщення до місця блокування.
2. Стрибок виконується не вертикально, а вперед або в сторону.
3. Блокуючий вистрибує раніше нападаючого.
4. Блокуючий вистрибує далеко від сітки.
5. Руки блокуючого широко розставлені.
6. Блокуючий приземляється на прямі ноги.
7. Під час приземлення руки опускаються через сторони.
8. Виконання блокування без зорового контролю, інстинктивне закриття удару.

9. Неправильно вихідне положення перед відштовхуванням, опущені руки, не досить активна робота ніг, тулуба і рук у момент стрибка.

Основні поради з техніки блокування.

1. При блокуванні слід дивитися на гравця, який виконує нападаючий удар, а не на м'яч.

2. Виконуючи блокування, стрибай з деяким запізненням після нападаючого. Коли нападаючий відштовхується, потрібно порухувати "раз і" і виконувати стрибок для блокування.

3. Визнач хто з команди суперника успішно грає в нападі, не виконуй блокування, якщо гравці виходять для передачі із задньої лінії доторкнутися до м'яча.

4. Не розводь широко рук під час блокування: м'яч може пройти між ними.

5. За якістю передачі і силою нападаючого удару визнач, кому потрібно ставити блок, не блокуйте гравця, який не може виконати нападаючий удар.

6. Приземляйся після блокування на зігнуті ноги, це допоможе включитися швидко в наступні дії.

7. Після блокування відступай від сітки, щоб взяти участь у нападі.

8. Не розставляй рук, коли приземляєшся після групового блокування, щоб не заважати діям партнера.

4.4. Ігри, які розвивають рухові якості та технічні прийоми у волейболі.

1. Розібратись парами і стати на лінії старту обличчям один до одного на відстані витягнутої руки. Тепер нехай один з партнерів у кожній парі хлопне свого партнера по руці і відразу розвернеться на 180°, кинеться бігти, вивертатися, щоб партнер не торкнувся його. У цій грі розвивається увага, швидкість, швидкість реакції. Після того, як гравець торкнувся партнера, вони міняються місцями.

2. Принцип гри той самий, але учасники шикуються попарно не обличчям до обличчя, а спиною до напрямку бігу. Гравець, який стоїть ззаду, торкається гравця, який стоїть перед ним розвертається на 180° і втікає, а партнер повинен його догнати. Коли гравець торкнувся гравця, якого доганяв, то вони міняються місцями.

3. Гравці парами шикуються один за одним і обличчям до стінки на відстані 4-5 м від неї. Гравець, який стоїть за спиною

партнера, підкидає м'яч і нападаючим ударом посилає його в стінку. Перший повинен зреагувати на відскок м'яча будь-яким волейбольним прийомом, щоб не дати м'ячу впасти на підлогу.

4. Ця сама гра, але передній партнер до стінки стає спиною. І він повинен розвернутись і прийняти м'яч.

5. Два гравці з м'ячем стають проти одного і починають обстрілювати його, а він повинен грамотними волейбольними прийомами відбити направлений до нього м'яч, по можливості послати м'яч в сторону партнерів.

6. Волейболісти діляться на дві команди з необмеженою кількістю учасників. Кожній дається від 4 до 8 м'ячів. По команді тренера команди починають перекидати м'ячі любим способом. Через 20 с суддя дає сигнал і гра зупиняється. Програвшою вважається та команда, на стороні якої більше м'ячів.

7. Гра у волейбол по всіх правилах, але сітка закрита полотном. У цій грі розвивається увага.

8. "Подай та попади". Гравці двох команд шикуються на лицьовій лінії майданчиків. У кожній команді по 5 м'ячів. По сигналу старшого, гравці, які мають м'яч, по черзі виконують подачу, стараючись попасти в межі майданчика (в цей час, які чекають черги на подачу збирають м'ячі). Якщо гравець зіпсував подачу, або наступив на лінію - подача не зараховується. Перемагає команда, в якій більше попадань в майданчик.

9. "Снайпери". Дві половини майданчика розкреслюються на квадрати (по 9 квадратів на кожному майданчику позначають цифрами). Три ближніх до сітки квадрати мають номери 4, 5, 4. Три середніх - 4, 3, 4. Три дальніх -3, 2, 3. Команди розташовуються в шеренгах на лицьових лініях. Кожен гравець двох команд по черзі виконує по 5 подач, цілячись в квадрати і, таким чином, набирає очки для своєї команди. Перемагає та команда, яка набрала більшу кількість очок. При помилках переподавати м'яч не дозволяється.

10. "Спробуй прийми". Гравці в парах розташовуються на бокових лініях, один проти одного. По команді тренера гравці, які стоять на одній боковій лінії, посилають м'яч одним із способів

подачі на своїх партнерів, які повинні прийняти м'яч і направити його в зворотньому напрямку. Кожен виконує по 10 подач, потім гравці міняються ролями. Перемагає той, хто більше м'ячів прийняв без помилок.

11. "Хто кращий". Три гравці розташовуються на задній лінії в зонах 5, 6, 1. Кожний з них приймає по 10 сильних (або націлених) подач : оцінка якості прийома йде по п'ятибальній системі. "Двійка"- за помилку на прийомі. "Трійка" - за прийом без технічної помилки, але без точної подачі в бік лінії нападу. "Четвірка" - за безпомилковий прийом з точною передачею м'яча в зону нападу. "П'ятірка" - за добру передачу, яка природна для виконання нападаючого удару. Після 10 подач гравці міняються зонами. У кінці гри оголошується переможець, який набрав найбільшу суму балів.

12. "Перестрілка". Грають дві команди. Розташовуються на двох половинах майданчика, в довільному порядку, у кожній по три м'ячі. Сітку встановлювати не потрібно. Задача гравців - потрапити м'ячем у кого-небудь з суперників. Гравці посилають м'яч на сторону суперника і ударом однієї руки зверху, як при нападаючому ударі. Попадання зараховується, якщо м'яч торкнувся суперника з льоту, а не при відскоці від підлоги. Ті, у кого попав м'яч, залишають майданчик. Виграє та команда, в якій залишиться більше гравців.

13. "Удари з прицілом". Площадку розкреслюють так само, як у грі "Снайпери". Команди й розташовуються в колонах на бокових лініях зони "4". Гравці по черзі виконують нападаючі удари з передач, які їм виконують з "3" зони, цілячись в квадрати. Команді нараховуються очки відповідно до тих цифр в який квадрат потрапив м'яч. Виграє команда, яка набрала більше очок за 10 хв. Цю гру можна проводити з "2" зони майданчика.

14. "Бомбардири". Гравці однієї команди по чергово виконують нападаючий удар із зони 4 з передачі із зони 3. Гравці протилежної команди намагаються захистити своє поле. Якщо "бомбардир" влучив у майданчик і захисники не торкнулися м'яча, його команда отримує 3 очка; якщо торкнулися, але не прийняли

м'яч - 2; якщо м'яч прийняли - 1. Гра триває 10 хв. (5хв.нападаючий удар виконує одна, а потім інша.

15. "Торкнись, але не помились". Гравці однієї команди стають на гімнастичні лави, встановлені вздовж сітки, і піднімають руки вгору долонями вперед над сіткою. Гравці іншої команди шикуються в колону по одному в зоні "4". По сигналу пересуваються в зону 4,3,2 і приставним кроком і підстрибуючи, намагаються торкнутися долонями долоней суперників, потім прямують в кінець колони. Кожен гравець, який торкнувся долоней і не торкнувся сітки, приносить 1 очко команді; якщо торкнувся сітки - штрафується 1 очком зняття з команди. Після виконання вправи тричі команди міняються ролями.

16. "Не пропусти м'яч". Гравці стають парами з протилежних сторін обличчям до сітки. Один гравець 10 раз підряд намагається перебити м'яч через сітку з низькою траєкторією. Той, хто стоїть напроти, блокує його. Потім гравці міняються ролями. Перемагає той, хто менше пропустив м'яч на свою сторону. При торканні блокуючим сітки очко не зараховується.

17. "Суперники". Те ж саме, що й попередня гра, але гравець виконує нападаючий удар, а гравець, що стоїть напроти, блокує.

18. "Захисники". Вздовж бокової лінії на майданчику креслять кілька кіл діаметром 2 м. Один гравець стає в коло і грає в захисті, інший з відстані 6 м виконує несильний удар однією рукою по м'ячу, намагаючись влучити в коло. Захисник відбиває м'яч руками. Після 20 ударів суперники міняються місцями. Якщо м'яч потрапив у коло, захисник отримує штрафне очко. Перемагає той, хто набере менше штрафних очок.

5.Тактика гри

На змаганнях, залежно від ігрової ситуації, що складається на майданчику, гравці застосовують найефективніші ігрові прийоми в конкретних умовах. Тактику, як і техніку гри, розділяють на тактику нападу і тактику захисту. Тактика гри складається з індивідуальних, групових і командних тактичних дій.

5.1.Тактика нападу.

Індивідуальні тактичні дії в нападі пов'язані з проявом активності, ініціативності, з правильною оцінкою тої чи іншої ситуації гри в доцільності дій без м'яча і з м'ячем, в правильному виборі місця для організації атакуючих дій, подач, передач і нападаючих ударів.

Тактика подач.

Виконуючи подачу, гравець намагається виграти очко безпосередньо з подачі, або затруднити супернику цілеспрямований прийом і подальшу організацію атакуючих дій: подача м'яча в найбільш вразливі місця майданчика (зони майданчика, розміщені ближче до бокових і лицьових ліній). Подачу націлюють на зв'язуючого йому місці. Тактики нападаючих ударів: універсально підготовлений нападаючий уміє виконувати удари на різній відстані від сітки, із стрибком після розбігу й з місця, після різних за характером передач. При виконанні нападаючих ударів необхідно враховувати слабші місця в захисті команди суперника, обов'язково вміти змінювати напрямок нападаючих ударів, чергувати сильні, слабші нападаючі удари з обманними, спрямувати нападаючий удар на суперника, який погано володіє прийомом м'яча, потрібно вміти виконувати удари по блоку, оцінювати обстановку на майданчику суперника.

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

Командні тактичні дії це взаємодія всіх гравців, спрямована на подолання опору суперника. Розрізняють системи гри у нападі

- 1) з другої передачі через гравця передньої лінії;
- 2) з другої передачі через гравця задньої лінії;
- 3) з першої передачі чи "відкидки".

5.2 Тактика захисту.

Індивідуальні тактичні дії

Вивчають і удосконалюють індивідуальні тактичні дії разом із удосконаленням прийомів техніки гри у захисті. Індивідуальні тактичні дії зумовлюються вибором місця та доцільним застосуванням прийомів техніки. Розрізняють індивідуальні тактичні дії, що застосовуються для прийому подачі, нападаючих ударів, блокування, страхування та самостраховка блокуючих.

Тактика прийому подач.

Гравець визнає своє місце на майданчику залежно від характеру наступної подачі суперника. Для прийому сильних подач рекомендується стояти далі від сітки, а для слабших ближче до неї.

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

1. Якщо м'яч з подачі летить між двома гравцями, його повинен приймати той до якого м'яч наближається з правої сторони.
2. Якщо два гравці розміщуються не на одній лінії, то м'яч повинен приймати той, хто знаходиться до нього ближче.
3. Якщо м'яч летить вище від піднесених рук гравця, то його повинен приймати партнер другої лінії.

Тактика прийому нападаючих ударів.

Щоб правильно вибрати місце при прийомі м'яча від нападаючого, необхідно визначити, з якої зони суперник виконує нападаючий удар. Після цього визначають напрямком нападаючого

удару і готуються до переміщення в зону удару. Вибір місця захисником залежить від висоти нападаючого і від того, на якій відстані від сітки знаходиться м'яч.

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

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

Тактика блокування.

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

Блокуючий насамперед повинен вміти передбачити, з якої зони виконуватиметься нападаючий удар. Після переміщення в потрібну зону, визначають доцільність блокування залежно від виконання нападаючого удару. Потім визначають момент стрибка на блок і постановку рук відповідно до напрямку удару.

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

Групові тактичні дії.

Групові тактичні дії у захисті складаються із взаємодій двох-чотирьох гравців в середині ліній (передньої - блокуючий і партнер, задньої - у захисті і на страхуванні), також між лініями при прийманні м'яча від нападаючих ударів і на страхуванні. Головне у взаємодії те, що гравці, які не беруть участі в блокуванні, повинні забезпечити прийом м'яча в зонах, не закритих блоком. Групові тактичні дії рекомендується вивчати із взаємодії двох гравців: двох блокуючих, які стоять у суміжних зонах, блокуючого і страхуючого, блокуючого і захисника.

Згодом включають вправи для трьох і чотирьох гравців у різних варіантах (блок, страхування, захист).

На наступних етапах слід застосовувати ігрові вправи навчально-тренувальні ігри, проводити їх з перервами, щоб мати змогу робити необхідні зауваження, конкретизувати завдання і перевіряти їх виконання.

Командні тактичні дії.

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

У сучасному волейболі застосовуються такі системи гри в захисті:

- при страхуванні гравцем задньої лінії;
- при страхуванні гравцем передньої лінії;
- при страхуванні гравцем передньої і задньої лінії.
- при страхуванні гравцем задньої лінії;
- при страхуванні гравцем передньої лінії;
- при страхуванні гравцем передньої і задньої лінії.

Систему гри страхуючим гравцем задньої лінії слід застосовувати в тих випадках, коли команда добре блокує і спроможна нейтралізувати сильні нападаючі удари суперників, спрямовані в зону б. Система гри в захисті при страхуванні гравцем передньої і задньої лінії найефективніший при завершенні атак нападаючими, які виконують удари над блоком із дальших від сітки передач без організації захисту на передній лінії. Однак при цьому страхування передньої лінії центральної частини майданчика послаблене.

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

Орієнтовні вправи для вивчення тактичних дій в нападі і захисті та їх вдосконалення.

Індивідуальні тактичні дії в нападі.

1. Гравці розташовуються в колоні по одному в зоні 4. Один з них, який знаходиться в зоні 3, передачею посилає м'яч в зону 4, де гравець, який стоїть першим в колоні, пересувається до сітки і відповідно до характеру передачі вибирає спосіб виконання

подальших дій, передає м'яч через сітку знизу двома руками, зверху двома руками, кулаком в стрибку, нападаючим ударом.

2. Розташування гравців в зоні 3. Один з них, який знаходиться в зоні 6, направляє м'яч в зону 3. У залежності від характеру передач, гравці намагаються виконувати передачу зверху двома руками в зону 4 та 2, а якщо виконати передачу неможливо - відбиває м'яч через сітку кулаком.

3. Вправа виконується з будь-яких точок майданчика. Передача м'яча в найбільш вразливі місця майданчика.

4. Гравці розташовуються в парах на відстані 6-8 м один від одного. Один з них виконує над собою передачу зверху двома руками і слідкує за діями партнера. Якщо він пересувається з сторони в сторону, то йому виконується передача з високою траєкторією польоту м'яча. Партнер приймає м'яч, виконує передачу над собою і слідкує за діями партнера, якщо гравець присідає на місці, то м'яч посилається з низькою або середньою траєкторією польоту м'яча.

5. Гравці розташовуються в зонах 4, 6 та 2 протилежного майданчика виконується передача в зону 6.3 зони 4 або 2 по напрямку до сітки починає пересуватись один з гравців. Гравець з зони 6 повинен виконати передачу в ту зону, де почав рух один з гравців.

6. Подачі обумовленим способом зі зміною сили удару та траєкторії польоту м'яча.

7. Подачі в найбільш уязвимі місця майданчика в ближні і дальні зони.

8. Гравці розташовуються в шеренгах обличчям до сітки в 2-3 м від неї. Нападаючі удари з власного підкидання у вказані зони.

9. Нападаючі удари з зон 4, 3 і 2 з передач і партнера в зони по орієнтирам, в сторону захисників, які переміщуються.

10. Та сама вправа, але в поєднанні з обманними ударами, в залежності з діями блокуючих.

11. Нападаючі удари проти нерухомого блоку, у вільну від блоку зону.

Групові та командні тактичні дії.

1. З глибини майданчика слідує передача в зону 3, звідти - в зону 4 або 2.

2. Та сама вправа, але передача слідує в зону 2, звідти - в зону 3 або 4.

3. Шість гравців розташовуються на майданчику для прийому м'яча з подачі. Після прийому м'яч адресується в зону 3, звідти передача слідує для нападаючого удару в зону 4 або 2. Після виконання 10 нападаючих ударів відбувається перехід.

4. Та сама вправа, але м'яч адресується в зону 2, звідти передача для нападаючого удару в зону 4 або 3.

5. Та сама вправа, але передача слідує в глибину майданчика для виконання нападаючого удару 6.

6. Шість гравців, розташовуються на майданчику для прийому подачі. Після прийому м'яч адресується, зв'язуючому, який виходить з зони 1 або 6 і передає м'яч для виконання нападаючих ударів в зони 4, 3, 2.

Індивідуальні тактичні дії в захисті.

1. Гравці розташовуються в колону по одному біля лицьової лінії майданчика. Один з них, стоячи біля сітки, нападаючим ударом з місця, направляє м'яч на гравця, який стоїть в колоні перший. Задача гравця точно прийняти м'яч і направити його назад.

2. Подачі на гравців, розташованих в зонах 1, 6, 5, які приймають м'яч і адресують їх в обумовлену зону.

3. Блокування нападаючих ударів в заданому напрямку.

4. Блокування нападаючих ударів, виконуваних з одної зони в двох напрямках.

5. Троє нападаючих і зв'язуючий виконують різні взаємодії. Блокування нападаючих ударів у визначеному напрямку.

Нападаючий застосовує індивідуальну тактику і виконує нападаючий удар. Блокуючий намагається заблокувати його. Якщо слідує обманний удар, блокуючий здійснює самостраховку.

Групові і командні тактичні дії в захисті.

1. Пересуваючись в парах паралельно до сітки, гравці виконують подвійний блок в зонах 4, 3, 2.

2. Троє блокуючих розташовуються в зонах 4, 3, 2. Крайні блокуючі пересуваються до центру і виконують трійний блок.

3. Захисники розташовуються в зонах 1, 6, 5. На другій половині майданчика - нападаючі в зонах 4, 2, які виконують нападаючі удари з передачі зв'язуючого. Захисники приймають м'яч.

4. Захисники розташовуються в зонах 5 і 4. На другій половині майданчика - нападаючі в зонах 4 і 3, зв'язуючий в зоні 2. Нападаючі удари виконуються в 5 і 4 зону. Захисники приймають удари.

5. Захисники розташовуються в зонах 1 і 2. Нападаючі виконуються з 2 і 3 з передачі зв'язуючого з 4 зони. Удари виконують в 1 і 2 зону. Захисники приймають удари.

6. Блокуючі розташовуються в зонах 4, 3 і 2, страхуючий зони 6 - в середині майданчика біля лінії нападу. З другого боку майданчика з зони 4 і 2 нападаючі виконують обманні удари. Блокуючі виконують двійний блок кожному нападаючому, а захисник, виходячи з того місця, з якого виконується удар, переміщується вліво або вправо і приймає м'яч.

7. Те ж саме, як у вправі 6, але обманні удари виконуються з зони 3.

8. Блокуючі розташовуються в зонах 4, 3, 2. Нападаючі виконують обманні удари з 2 і 4 зони з другого боку майданчика, проти подвійного блоку. Страхівку блокуючих виконує гравець передньої лінії, який не бере участі в блоці.

9. Прийом подач при розстановці гравців, коли команда готується нападати з передачі гравця, який виходить з задньої лінії з зони 1, 6, 5.

10. Суперник проводить атаку з зони 3. Потрійний блок виконують гравці зони 4, 3, 2. Захисники зони 5 і 1 приймають удари в своїх зонах. Страхує гравець зони 6.

11. Гра в захисті при страхуванні гравцем задньої лінії. Суперник нападає з зони 4. Подвійний блок виконують гравці зони 2 і 3. Страхує вільний від блока гравець зони 4. Захисники 5, 6 і

1 зони приймають удар. При вивченні тактичних дій використовуйте вправи з розділу "Техніка гри".

6. Психологічна підготовка

Волейбол ставить високі вимоги до психологічної підготовки спортсменів. Без цього не можна досягти успіхів у змаганнях. Психологічна підготовка - рівноцінний компонент усього навчально-тренувального процесу. Її умовно поділяють на загальну психологічну підготовку та психологічну підготовку до змагання (гри). Завданням психологічної підготовки є формування дисциплінованості, наполегливості, завзятості, працелюбності впевненості в своїх силах, здібності до максимального вияву своїх можливостей, сміливості, рішучості, волі до перемоги.

Психологічна підготовка гравця найбільше проявляється в напружених відповідальних іграх. Готуючи команду до змагань, враховують такі основні моменти:

1. Бажано звільнити спортсменів напередодні гри від зайвого навантаження, підтримати їхнє бажання взяти участь у змаганнях і здобути перемогу.

2. Допомогти гравцям у вирішальний момент сконцентрувати і виявити свої найкращі якості для досягнення перемоги. Вміло обрана тактика гри, знання можливостей суперника відіграють важливу роль у досягненні успіхів.

Уже під час комплектування груп - майбутніх волейбольних команд - враховують особливості характеру кожного гравця. Для розвитку вольових якостей рекомендуються такі вправи;

1. Гра двох команд, одна з яких веде рахунок в два очка (2:0; 3:1; 4:2 тощо).

2. Для того, щоб мати право на подачу, команда має двічі підряд успішно завершити атаку.

3. Одній з команд перед партією дається перевага в рахунку (5:0; 7:0; 9:0 і т.д.).

4. Якщо гра проходить мляво, без елементів боротьби, то гравцям дають завдання виконувати вправи з фізичної і технічної підготовки, їх можна виконувати між партіями або спеціально зупинити для цього гри.

5. Перед початком кожної партії проведення розминки 5-8 хв.

6. Заміна малоактивних гравців або тих, які допускають помилки. Волейболісти, що не беруть участі у тренувальній грі, перебувають за межами майданчика і виконують спеціальні (додаткові) завдання тренера.

7. Гру проводять протягом певного часу (15 -20-25 хв). Виграє команда, яка набере більше очок.

8. Під час товариської зустрічі гравцям дають завдання не просто перемогти, а домогтися певного рахунку в партіях.

9. Гра в складних метеорологічних умовах, наприклад, під дощем, при сильному вітрі тощо.

Наполегливість, витримка і впевненість при подоланні труднощів в оволодінні складними, прийомами техніки і тактики гри, сумлінне виконання фізичних вправ, єдиноборство з рівним чи сильнішим суперником загартовують волю і формують характер гравця.

Психологічні якості формуються не тільки під час тренування і змагань. У процесі виховання враховують особисті інтереси індивідуума, його смаки, уподобання, характер роботи, навчання тощо.

Група волейболістів тільки тоді стане справжньою командою, здатною успішно виступати у змаганнях, коли їх об'єднують спільні спортивні завдання, єдність думок і поглядів на різні життєві питання.

7. Інтегральна підготовка

Ігрова діяльність волейболістів на змаганнях - яскравий приклад системності, зв'язаного цілого. Взаємопов'язані фізичні якості, прийоми техніки, тактичні дії, фізичні якості з технічними прийомами і тактичними діями, прийоми техніки з тактичними

діями, тактичні дії з між особистими відносинами волейболістів. Взаємозв'язок сторін підготовки потребує спеціальної цілеспрямованої дії. Значення цього настільки велике, що в тренувальному процесі волейболістів виникає необхідність виділити спеціальний розділ підготовки інтегральну (цілісну) поряд зі всіма іншими видами підготовки. Інтегральна підготовка являє собою системи тренувальних впливів, яка використовується максимально реалізовувати тренувальні ефекти технічної, тактичної, фізичної і всіх інших видів підготовки в цілісній ігровій діяльності волейболістів і на змаганнях.

У досягненні спортивного результату у волейболі умовно можна виділити три ступені. Перший: рівень фізичних якостей, які багато в чому обумовлює ефективність рухової дії. Другий: реалізація фізичних здібностей через техніку конкретних прийомів гри. Третій: реалізація технічних прийомів через тактичні дії. Цілісний характер ступенів і факторів проявляється в тому, що чим ширший технічний арсенал, тим більше можливості реалізувати руховий потенціал. У той же час, чим різноманітніша, тактика., тим більше випадків для виявлення свого техніко-фізичного потенціалу.

До цього потрібно додати, що прийоми виконуються багаторазово упродовж одної зустрічі в умовах колективних дій, а таких зустрічей у змаганнях завжди декілька. Тому дуже важливо добиватися реалізації вивченого в процесі змагань, де поєднано в єдине техніка і тактика, фізичні, моральні й вольові якості.

Не можна, однак, зводити інтегральну підготовку до двосторонніх ігор і змагань. Під інтегральною підготовкою слід розуміти цілеспрямований процес вироблення зв'язків між факторами, що обумовлюють ефективність (результат, перемогу) ігрових дій волейболіста і комплексний вплив цілісної ігрової діяльності, включаючи змагання.

У завдання інтегральної підготовки входить: здійснення зв'язку між видами підготовки - фізичної і підготовки технічної, технічної і тактичної, морально-вольової з теоретичною,

вольової і фізичної з техніко-тактичною, теоретичної і техніко-тактичної з фізичною, досягнення стабільності ігрових навиків у складних умовах змагань, реалізація фізичної, технічної, тактичної, теоретичної і морально-вольової підготовки в ігрових діях.

Передовими засобами інтегральної підготовки служать поєднані вправи на стику двох видів підготовки, вправи з чергуванням різних за характером рухів (підготовчих, технічних, з переключенням завдань), навчальні двосторонні ігри з завданнями по техніці і тактиці, контрольні та календарні ігри з певними установками на гру.

Головні методи інтегральної підготовки - ігровий, змагань, методи поєднаних впливів. Найвищою формою інтегральної підготовки являються навчальні, контрольні і ігри змагань з волейболу.

Взаємозв'язок фізичної і технічної підготовки досягається, по-перше, з розвитком фізичних здібностей, необхідних для виконання конкретного прийому гри; по-друге, з розвитком фізичних здібностей в рамках структури прийомів; по-третє, з розвитком спеціальних фізичних здібностей окремих прийомів в процес і багаторазового їх повторення з інтенсивністю, яка перевищує ту, яка на змаганнях.

При цьому використовують певні методичні прийоми і організацію проведення вправ: чергування вправ для розвитку фізичних якостей; чергування вправ для розвитку якостей з вправами по техніці, поєднання якостей і здібностей з технічними прийомами (наприклад, периферійне бачення і передача зверху двома руками, швидкість переміщення і блокування). Типові вправи тут наступні:

1. Вправи для розвитку фізичних якостей в рамках структури прийомів гри: виконання переміщень з тягарем, нападаючих ударів з тягарем на руках, всього тіла, виконання окремих складових технічних прийомів з тягарем (завершити вправу з виконанням прийому в цілому).

2. Чергування підготовчих і підвідних вправ з вправами з техніки: вправи на швидкість переміщення - блокування підвишеного м'яча; стрибки, переборюючи протидію гумового еспандера - подачі (передачі); швидкісно-силові вправи на тренажері - нападаючий удар.

3. Розвиток спеціальних фізичних здібностей в процесі багаторазового виконання технічних прийомів: передачі м'яча; прийом після переміщення; передачі і прийом м'яча, стоячи і сидячи біля тренувальної стінки (чергуючи положення); нападаючий удар; блокування, подачі.

4. Вправи на переключення при виконанні технічних прийомів нападу і захисту з підвищеною інтенсивністю і дозуванням для удосконалення навиків технічних прийомів і розвитку спеціальних якостей.

Єдності тактичної і технічної підготовки досягають через удосконалення технічних прийомів за допомогою багаторазового виконання тактичних дій високої інтенсивності. Використовують наступні вправи:

1. Чергування вивчених технічних прийомів і їх способів в різних поєднаннях - окремо в захисті, в нападі, а також в захисті і нападі: подачі нижня і верхня - пряма бокова; передачі зверху двома руками - біля сітки, з глибини площадки, в стрибку з подальшим падінням, нападаючий удар з різних зон - прямий, з переводом, нападаючий удар - блокування; прийом знизу - блокування; прийом знизу, знизу з падінням разом з переміщеннями.

2. Переключення у виконанні технічних прийомів нападу, захисту, нападу і захисту: передача - прийом, подача -прийом, нападаючий удар блокування, переключення відрізняються від чергування наявністю забору і елементу раптовості.

3. Вправи для вдосконалення навиків технічних прийомів в процесі багаторазового виконання тактичних дій. Для багаторазового повторення послідовно вибирають тактичні дії - індивідуальні, групові чи командні в нападі чи захисті з високою інтенсивністю (відповідна організація тих, хто займається, при

проведенні вправ), і великим дозуванням (відповідно підготовки волейболістів). Тоді можна підвищити надійність виконання технічного прийому, але не взагалі, а в такому зв'язку з тактичною дією. Це створює сприятливі передумови для ефективності ігрових дій.

4. Чергування індивідуальних, групових, командних тактичних дій у захисті і нападі: вибір способу відбивання м'яча через сітку друга передача, стоячи обличчям в зону; 4 чи 2, стоячи обличчям і спиною в напрямку передачі (по завданню, сигналу); подача на точність (по завданню) - вибір способу прийому м'яча (зверху, знизу); вибір способу прийому м'яча (зверху, знизу), від передачі через сітку - вихід в зону удару при блокуванні; групові дії при прийомі подачі - групові дії при другій подачі; чергування взаємодій гравців передньої лінії при першій і другій передачах з взаємодіями гравців задньої і передньої лінії при прийомі подачі; чергування командних дій в нападі і захисті; система ігор з другої передачі гравцями передньої лінії (задньої лінії, що виходить до сітки) - захисті кутом вперед (кутом назад).

Переключення при виконанні тактичних дій; індивідуальні в рамках групових, групові в рамках командних окремо в нападі і захисті. Те ж саме, але при поєднанні індивідуальних і групових тактичних дій.

Типові вправи:

1. Напад-захист. Команда в розстановці. Гравець зони 1 готовий виконати подачу. На другій стороні майданчика нападаючі, кожний з м'ячем у руках, стоять в зонах 4,3 і 2, зв'язний в зоні 2. Після подачі (напад) гравці проводять зміну місць на передній і задній лініях, перестроюючись в захисну позицію відповідно об'єму тактичному план. Як тільки м'яч після подачі перелетів через сітку, нападаючі виконують удари послідовно з зон 4,3,2. Після цього команді проводить заміну місць (перехід), і все роблять спочатку.

2. Напад-захист. Розташування тих, хто займається, таке ж, як у вправі 1. Команда, в розстановці для прийому м'яча з подачі. На другій стороні площадки один гравець на подачі, інші - на поготові для нападаючих ударів. Прийом м'яча з подачі (захисту), друга

передача і нападаючий удар, після чого гравці займають захисну позицію і захищаються, як у вправі 1. При зміні місць потрібно враховувати ситуацію. Якщо при своїй подачі часу достатньо для будь-яких змін, то при прийомі подачі і нападі це назавжди так. Вправи потроєні так, що спочатку умові більш прості, потім все більш ускладнюються, створюючи дефіцит часу.

3. Захист-напад. Розташування тих, хто займається, як у вправі 1. Після захисту від ударів суддя зі сторони нападаючих кидає м'яч через сітку (направляє ударом), попередньо подавши сигнал ("Атака!"). Команда, переходить від захисту до нападу. У кожному розташуванні виконують декілька серій. Зміна розташування (перехід) - по сигналу. Корисно практикувати зміну не тільки в сусідню зону (у відповідності з правилами гри), але й подвійну, потрібну ще й при обмеженні часу. За своїм характером нападаючі дії у даній вправі можуть відрізнитись від тих, які виконують у вправі 1, так як розташування гравців в певній розстановці може не співпадати - у захисній позиції має місце спеціалізація гравців в зонах, зміна в розстановці по відношенню до початкової (все залежить від ефективного захисту).

4. Напад-захист-напад. Після подачі команда захищається, після захисту по сигналу ("Напад! ")

переходить в напад потім знову до захисту (сигнал захист!). Те ж, але прийом з подачі, нападаючі, захист, знову напад. Створені такі вправи на основі попередніх.

5. Захист-напад-захист. Базується на основі вправи 3, але після нападу команда знову переходить до захисту.

6. Вправи 4, 5, але додається ще четвертий крок, відповідно захисту (4) і нападу (5).

7. Дві команди в розстановці. Тренер з м'ячами (спеціальна корзина) біля стійки поряд з площадкою. Він накидає м'яч через сітку одній чи іншій команді (чергує неупорядковано, використовуючи відволікаючі дії). Гравці команди, на чью сторону послано м'яч, організують нападаючі дії, суперник захищається. Зміна місць по сигналу.

Вправи ускладнюють - зменшують паузи між ігровими фазами, частіше роблять переходи, збільшують число переходів від нападу до захисту, одночасно зменшуючи довготривалість кожної дії. У цих умовах ефект інтеграції усіх видів підготовки найбільший. Ці вправи передбачають ігрові завдання, ігрові фрагменти, навчальну двосторонню гру. Більш високий ступінь інтегральної підготовки - контрольні ігри і календарні змагання.

Інтегральна підготовка впливає на впевнене використання вивчених технічних прийомів і тактичних дій в складних умовах гри і змагань. У кваліфікованих спортсменів інтегральна підготовка займає основне місце в тренуванні, особливо в циклах перед змаганнями і в період підготовки змагань.

8.Контрольні вправи і нормативи

Особливого значення для організації навчально-тренувального процесу з волейболістами різної підготовки набув контроль за рівнем усіх видів підготовки.

ТАБЛ. 1 Контрольні вправи і нормативи з загальнофізичної підготовки

ВПРАВИ	Кваліфікація				
	новачок	III розряд	II розряд	I розряд	група спортивного влосконалення
Біг	<u>16.4</u> 14,2	<u>15.8</u> 13,1	<u>15.2</u> 13,0	<u>14.8</u> 12,5	<u>14.5</u> 12,2
Стрибок у довжину, см	360 450	380 470	400 500	410 530	420 550
Стрибок у висоту, см	110 130	120 140	125 145	130 155	135 160

Штовхання ядра правою і лівою рукою, м	<u>10,00</u> 11,00	<u>11,00</u> 12,00	<u>12,00</u> 13,00	12,50 14,00	<u>13,00</u> 15,00
Крос, хв 1 км 3 км	4,40 11,30 -	4,25 11,00 -	4,1.0 10,45 -	4,00 10,30 -	3,50 10,15 -
Підтягування	8 -	10 -	12 -	13 -	14 -
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	7 --	8 —	12 —	14 —	15 —

Тренеріві (інструктору) слід періодично контролювати розвиток рухливих якостей і спеціальних здібностей гравців за допомогою контрольних вправ.

Система контрольних нормативів (вправ) допомагає визначити недоліки у підготовці волейболіста.: рівень загальнофізичної спеціальної підготовленості, володіння основами техніки і тактичними діями гри тощо.

Нижче пропонуються контрольні вправи і нормативи з загальної підготовки (табл. 1), де в чисельнику наводяться контрольні результати для жінок, а в знаменнику - для чоловіків.

При складанні та виконанні контрольних нормативів види випробувань і умови проведення тривалий час мають бути стабільними, а нормативні вимоги підвищують з кожним роком. Дуже важливе проводити перевірку на певних етапах тренування. Для перевірки стрибучості, однієї з найважливіших якостей волейболіста, можна провести виконання вистрибування з місця, по

В.М Абалакову. Виконується три стрибки, зараховується найкращий.

Здібність волейболіста виконувати прийом техніки з високою швидкістю протягом гри - швидкісна витривалість. Для перевірки її можна рекомендувати переміщення на майданчику. На бокових лініях волейбольного майданчика кладуть 6 тенісних м'ячів.

ТАБЛ.2.Контрольні вправи і нормативи зі спеціальної фізичної підготовки.

ВПРАВИ	Мінімальний результат	ОЦІНКА (ОЧКИ)	
		за мінімальний результат	за покращення мінімального результату
Стрибок у висоту з місця, см	45 70		1 см - + 3
Стрибок у висоту з дістанням предмету з	60 80	50	1 см - + 2
Переміщення ка волейбольному с	270 250	50	0,1 с-+1
Серійні стрибки на оптимальну висоту, раз	18 25	50	1 раз - +3
Кидок набивного м'яча, м	1-3кг 2-4кг	50	1 м- + 3

Гравець стоїть за серединою лицьової лінії, за сигналом він біжить до м'яча 1, повертається у вихідне положення і далі біжить до м'яча 2 і т.д. Він повинен по черзі торкнутися рукою кожного із 6 м'ячів. Після торкання він повертається у вихідне положення. Час, витрачений на виконання вправи, фіксується секундоміром.

У змаганнях волейболістові доводиться багаторазово виконувати ігрові дії у стрибку (нападаючий удар, блокування тощо) з оптимальними м'язовими зусиллями. Для перевірки стрибкової витривалості можна використати таку вправу: гравець стоїть під м'ячем, підвішеним на оптимальній висоті, виконати максимальну кількість стрибків з місця, торкаючись м'яча обома руками. Оптимальна висота для чоловіків до росту додається 90 - 100 см, а для жінок - 70 ~ 80 см.

Не дозволяється зупинятися між окремими стрибками або виконувати розбіг для стрибка. Для перевірки сили удару виконують кидки набивного м'яча на дальність. Волейболіст кидає набивний м'яч двома руками після розбігу в безпорному положенні, як при нападаючому ударі. Маса м'яча для жінок і підлітків - 1-3 кг, для чоловіків - 2-4 кг.

Виконуючи вправи зі спеціальної фізичної підготовки, волейболісти II спортивного розряду повинні набрати кількість очок (згідно табл. 2): чоловіки - 285, жінки - 265; I спортивного розряду - відповідно - 350 і 325; група спортивного вдосконалення - відповідно 375 і 350. Для юнаків і дівчат сума очок зменшується на 50.

Контрольні вправи і нормативи з технічної підготовки. Для груп початківців:

Із 5 подач будь-яким способом 2 рази в ліву половину майданчика і 2 рази - в праву.

З власного підкидання м'яча виконати передачу на баскетбольне кільце з бокової лінії баскетбольного майданчика. Попастися 4 рази із 5 (зараховується торкання кільця зверху без проходження м'яча через кільце). Нападаючий удар будь-яким способом із зони 4 в зону 6 або 5 після передачі з зони 3 або нападаючий удар із зони 2 в зону 6 або 1. Виконати 4 рази із 5.

Для груп III і II - спортивних розрядів:

1. Подача м'яча будь-яким способом на точність. Попастися в кожен зону (1,6,5) по-одному разу із 2 спроб. Перед виконанням подачі гравець оголошує, в яку зону він подає м'яч.

2. Передача на баскетбольне кільце з бокової лінії баскетбольного майданчика.. М'яч передає партнер, який стоїть під кутом 45° у напрямку передачі. Попастися 3 рази із 5 (зараховується торкання кільця зверху без проходження м'яча через кільце).

3. Нападаючий удар з переводом із зони 3 в зону 1 після передачі з зони 2, або нападаючий удар з переведенням із зони 3 в

зону 5 після передачі з зони 4. Виконати 4 рази із 5. За допомогою передачі з зони 6 в зону 2 або 4 виконати "відкидку".

4. Боковий нападаючий удар із зони 3 з переводом вправо або вліво, передача з зони 2. Виконати 2 рази з 3. Нападаючий удар "слабшою" рукою із зони 2 або 4 після передачі з зони 6. Виконати 4 рази з 5.

5. Експериментальна перевірка контрольних нормативів показала доцільність і реальність їх застосування на практиці з волейболістами різної кваліфікації. Тому під час підготовки слід передбачати чітку систему контрольних нормативів, розроблених на підставі аналізу тренування і участі у змаганнях. Звичайно, це дасть змогу визначити завдання і правильно обрати комплекс тренувальних засобів, що має важливе значення для підвищення спортивної майстерності. Тренування і участі у змаганнях. Звичайно, це дасть змогу визначити завдання і правильно обрати комплекс тренувальних засобів, що має важливе значення для підвищення спортивної майстерності.

9. Лікарський контроль

У процесі занять з волейболу гравцям доводиться виконувати велику кількість стрибків, різноманітних переміщень, падінь. Одночасно контролюючи м'яч, що прилітає на різній швидкості й висоті. Обсяг навантажень досить високий. Якщо підготовленість гравців недостатня, то це може призвести до травм.

Так, під час бігу і стрибків можна травмувати гомілковий і колінний суглоби, приймаючи м'яч можна вивихнути пальці, при виконанні нападаючого удару променезап'ястний ліктьовий і плечовий суглоби, а при падіннях набиті синці.

Основними причинами травматизму є погана організація навчально-тренувальних занять, неправильне планування, надмірна кількість спортсменів у групі, низька

дисципліна, відсутність індивідуального підходу до спортсменів, недбало проведена розминка, порушення правила,

контролю (допуск до занять гравців без попереднього огляду), планування підвищених навантажень після тривалої перерви або в стані перевтомлення тощо.

З метою профілактики травматизму тренер повинен мати дані про стан здоров'я й фізичну підготовку гравців. Перед початком занять обов'язково слід перевірити стан майданчика, (спортивного залу) інвентаря, спортивної форми гравців. Перед початком занять гравців ознайомлюють з правилами поведінки у залі, під час гри.

У гравців слід виховувати вміння самостійно проводити розминку, навчати їх вмінню правильно падати.

Розминка - це обов'язкова частина тренування, що допомагає настроїти організм до наступної роботи. Особливу увагу приділяють підготовці м'язів верхніх кінцівок, тулуба й нижніх кінцівок.

Правильно організований навчально-тренувальний процес, комплекс заходів, спрямованих на профілактику травматизму, сприяють збереженню і зміцненню здоров'я волейболістів, підвищенню спортивної майстерності.

Медичний огляд є обов'язковим для тих, хто займається в секції з волейболу. Результати медичного обслідування слід враховувати при комплектуванні груп, проведенні тренувальних занять.

Особливу увагу звертають на зниження тренувальних навантажень в період найбільшої напруженості виробничої діяльності.

10. Основні прийоми самоконтролю

Лікарський контроль проводиться, як правило, періодично, а заняття – кілька разів на тиждень. Тому він не може дати бажаного результату без самоконтролю, тобто без, регулярного стеження тих хто займається з допомогою простих і, доступних прийомів за станом свого здоров'я, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю та іншими показниками. Подібний контроль допомагає прищепити учням необхідні навички особистої і

суспільної гігієни, навчити їх найпростішим, засобам самоспостереження на заняттях волейболом. Результати контролю дозволяють студентам поставити перед собою певні якісні і кількісні задачі з фізичного розвитку, фізичної підготовки, по підвищенню рівня спортивної підготовки у вибраному виді спорту. Вони дають можливість батькам, педагогам і лікарям швидше побачити недоліки в підготовленості дітей, реально оцінити рівень досягнень.

Дані контролю являють собою джерело планування засобів педагогічного впливу, направленого на всебічний, гармонічний розвиток тих, хто займається, підготовці волейболістів і досягнення успіху в процесі заняття волейболом.

Ведення спеціального щоденника в період занять краща форма організації самоконтролю. Для цього потрібно підготувати невеликий зошит і розкреслити його по показниках самоконтролю і датах, заповнювати його 2-3 рази на тиждень.

Для самоконтролю можна використовувати такі показники: самопочуття, апетит, сон, частоту серцевих скорочень, масу і ріст тіла, ємкість легень, окружність грудної клітки, частоту дихання, динамометрію, відношення до занять, больові відчуття (табл.2).

Самопочуття - це суб'єктивна оцінка стану організму і важливий показник впливу занять волейболом. Розрізняють самопочуття добре, задовільне, погане.

Велике значення має також спостереження за режимом сну. Сон являє собою найінтенсивніший і глибокий відпочинок. Під час сну знижується рівень роботи окремих органів і деяких функцій організму, знижується м'язевий тонус, що значною мірою сприяє відновлюваній перебудові рухового апарату.

Одночасно накопичуються енергетичні і пластичні резерви для подальшої роботи і росту, а також виводі продуктів обміну речовин. Для повноцінного відновлення потрібно спати 8-9 год., а після великих фізичних навантажень навіть 10-11 год. У

щоденнику відмічається довгота і глибина сну, його порушення (важке засинання, неспокійний сон, безсоння, недосипання та ін.). Нормальний сон викликає бадьорість і працездатність.

ТАБЛ.2 Приблизна форма щоденника самоконтролю.

Об'єктивні і суб'єктивні дані самоконтролю	Дата		
	05.04.1999	07.04. 1999	09.04.1999
Самопочуття (добре, задовільне, погане)	добре	добре	задовільне невелика
Сон (добрий, задовільний, поганий)	9год. добрий	9год. добрий	8 гол. неспокійний
Апетит (добрий, задовільний, поганий)	добрий	задовільний	добрий
Частота серцевих скорочень за 1хв			
лежачи	80	82	88
стоячи	90	90	100
різниця	10	8	12
до тренування	10	-	16
після тренування	14	-	20
Вага тіла, кг	70	69	70,5
Ємність легень, см ³	4200	4300	4260
Частота дихання в стані спокою, разів/хв.	22	22	24
Окружність грудної клітки	84,7	85,0	84,8
Станова сила, кг	120,5	115,0	120,0
Сила правої кисті, кг	50	51	51,5

Сила лівої кисті, кг	48	47	46
Відношення до тренування	із задово- ленням	із задово- ленням	без задо- волення
Больові відчуття	немає	немає	

Апетит відзначається як добрий (нормальний), задовільний (нестійкий), поганий (відсутність апетиту, відраза до їжі, підвищена спрага). Різні відхилення в стані здоров'я швидко відбиваються на апетит, тому погіршення, як правило, є результатом перевтоми або хвороби.

Частота серцевих скорочень - важливий показник стану організму. При заняттях волейболом, у випадку значних фізичних навантажень частота серцевих скорочень досягає 180-200 і навіть більше ударів за хвилину. Після великої фізичної навантаження пульс приходить до вихідних величин через 20-30, а інколи 40-50 хв. Якщо у вказаний час частота серцевих скорочень не повертається до вихідних величин, це свідчить про настання великої втоми або наявності будь-якого відхилення в стані організму. Різде пришвидшення або вповільнення пульсу, порівняно з попередніми показниками, може бути наслідком перевтоми або хвороби і потребує консультації в лікаря.

Пульс можна підрахувати на променевій, висковій і сонній артеріях, в області серцевого поштовху. Стало загальноприйнятим підраховувати пульс протягом 10 с, а потім отримане число множити на 6. Для контролю за частотою пульсу можна скористатися показниками табл. 3.

ТАБЛ.3. Показники частоти серцевих скорочень у дітей шкільного віку (середні дані за 1 хв. в спокої).

Стать	Вік, років						
	11	12	13	14	15	16	17
Хлопці (юнаки)	84	84	82	86	84	78	76
Дівчата (юнки)	94	92	92	88	86	84	80

Стан серцево-судинної системи контролюється ортостатичною і кліностатичною пробами. Ортостатична проба проводиться так: той, хто займається протягом 5 хв. спокійно лежить на кушетці, потім починає підраховувати частоту серцевих скорочень, після чого встає і знову підраховує її. У нормі при переході з положення лежачи в положення стоячи пульс пришвидшується на 10-12 уд./хв. Вважається, що пришвидшення його до 18 уд./хв. - задовільна реакція, більше 20 - незадовільна. Кліностатична проба - перехід з положення стоячи в положення лежачи. У нормі пульс стає рідше на 4-6 уд./хв.

Контроль за наслідком фізичного навантаження, в залежності від інтенсивності роботи, рекомендується проводити за наступними показниками пульсу:

- пульс до 130 уд./хв.- низька інтенсивність;
- пульс від 130 уд./хв. до 154 уд./хв. - середня інтенсивність;
- пульс від 154 уд./хв. до 172 уд./хв.- велика інтенсивність;
- пульс від 172 уд./хв. до 187 уд./хв. - висока інтенсивність;
- пульс від 187 уд./хв. і вище - інтенсивність максимальна.

Вага тіла має також суттєве значення для оцінки впливу фізичних навантажень на організм тих, хто займається волейболом. Вагу тіла визначають зважуванням на медичній вазі щоденно вранці натщесерце, з точністю до 50 г. Найбільш інтенсивний приріст ваги тіла відзначається в дівчат в період між 14-15 років, а у хлопців - між 12-15. У період занять волейболом може спостерігатися втрата ваги до 2 кг. Нижче представлені показники ваги тіла в школярів (табл.4)

ТАБЛ.4 Показники ваги тіла в дітей шкільного вису (середні дані, кг).

Стать	Вік, років						
	11	12	13	14	15	16	17
Хлопці (юнаки)	44-50	45-50	52-56	58-64	62-70	70-76	72-78
Дівчата (юнки)	45-52	48-56	55-62	56-64	58-66	60-66	61-68

Школярам слід періодично вимірювати ростові дані. Ріст вимірюють за допомогою ростоміра (можна скористатися міткою на стіні або на будь-якій вертикально розміщеній стінці). Планшетку ростоміра накладають на вищу точку тімені і по цифровій мітці на стійці визначають показники росту. Вимірювання росту необхідно проводити на босу ногу. Слід знати, що ріст в різні години доби різний - вранці він може бути на 0,5-2 см більший, ніж ввечері, через втрамбування міжхребтових дисків. У табл.5 представлені ростові дані школярів,

У дівчат ріст максимально збільшується від 9 до 12 років, в хлопців - з 11 до 14.

ТАБЛ 5. Показники росту в дітей шкільного віку (середні дані, см).

Стать	Вік, років						
	11	12	13	14	15	16	17
Хлопці (юнаки)	148-150	152-154	154-156	158-160	162-164	166-172	174-80
Дівчата (юнки)	149-151	151-153	153-155	155-157	158-160	162-166	168-172

Досить часто школярі цікавляться можливістю прогнозування росту. Визначено, що ріст можна достатньо точно передбачити вже у віці 8-11 років. Морфологи відзначають, що в результаті більш швидкого збільшення стопи і кисті, у порівнянні з іншими морфологічними ознаками, довжина стопи і кисті може бути надійною основою для прогнозу. Тому якщо школяр початкових, класів має в цьому віці середній ріст, але в нього великий розмір взуття і довгі кисті рук, можна сподіватись, що в майбутньому він обжене в рості своїх однокласників. Ріст також залежить від спадкових впливів. Існує формула залежності кінцевих показників росту хлопців і дівчат від росту їх батьків. Для хлопців (ріст батька + ріст матері x 1,08):2; для дівчат (ріст батька x 0,923 +ріст матері):2). Життєву ємність легенів визначають за допомогою спірометра. Для цього потрібно стоячи зробити максимальний вдих, щільно взяти в рот спірометра а, закривши вільною рукою ніс, рівномірно видихати повітря. Вимірювання проводиться тричі, враховується кращий показник. У табл.6 представлені показники життєвої ємності легень у школярів різного віку.

ТАБЛ.6 Показники життєвої ємності легень у дітей шкільного віку (середні дані, мл).

Стать	Вік, років						
	11	12	13	14	15	16	17
Хлопці (юнаки)	2650	2800	2900	3000	3200	3600	3850
Дівчата (юнки)	2400	2600	2700	2800	3000	3200	3500

Частота дихання контролюється підрахунком кількості вдихів за 10 с і помножені на 6. Для підрахунку потрібно покласти руку на грудну клітку. Слід знати, що частота дихання в школярів з віком вповільнюється (табл.7).

ТАБЛ. 7 Показники частоти дихання у дітей шкільного віку (середні дані в 1 хв. в спокої).

Стать	Вік, років						
	11	12	13	14	15	16	17
Хлопці (юнаки)	23	23	22	21	20	18	16
Дівчата (юнки)	24	24	23	22	21	19	17

Окружність грудної клітки вимірюють сантиметровою стрічкою. При вимірюванні стрічка проходить на спині під нижніми кутами лопаток, по боках грудної клітки, на сосках (в юнаків) або по верхньому краю грудної залози (у дівчат). При цьому руки вільно опущені, грудна клітка - в середньому положенні дихальної екскурсії

(ширина грудної клітки. Пропонується можливо глибше вдихнути. Вимірюючий вільно пропускає довгий кінець стрічки в правій руці і слідує за рухами грудної клітки - (положення вдиху). Під час глибокого вдиху стрічка натягується, але не настільки, щоб вона затягувала грудну клітку. Різниця між окружністю грудної клітки при вдихові і видихові називається екскурсією грудної клітки її середня величина дорівнює 5-7 см. Хороші показники окружності грудної клітки характеризуються такими даними (табл.8).

ТАБЛ.8 Показники окружності грудної клітки в дітей шкільного віку (середні дані, см).

Стать	Вік, років						
	11	12	13	14	15	16	17
Хлопці (юнаки)	78-80	77-81	79-82	84-90	85-91	89-94	95-101
Дівчата (юнки)	75-81	76-82	79-84	82-87	86-92	86-93	88-94

Важливим для самоконтролю являється спостереження за розвитком фізичних якостей. Найбільш просте - вимірювання сили кисті і станової сили. Силу кисті вимірюють кистевим динамометром. Динамометр беруть в руку так, щоб він знаходився на одній лінії з передпліччям біля бедра. Другий суглоб пальців повинен щільно знизу прилягати до ручки, щоб вага прибору приходилась на суглоб. Потім динамометр захоплюється між пальцями і долонею при основі великого пальця, випрямлена рука відводиться в сторону, енергійно стискає динамометр, прикладаючи при цьому максимальне зусилля. Вимірювання проводять тричі. Кращий результат фіксується в кілограмах.

Станову силу вимірюють становим динамометром. На планку прибору стають ногами, а ручку динамометра

встановлюють за допомогою ланцюга на рівні колінних суглобів. За ручку слід тягнути рівномірно, без ривків, руки і ноги при цьому випрямлені.

У щоденник самоконтролю записують дані, пов'язані з відношенням до занять. Нижче знаходяться показники правильного ходу занять і підвищення тренуваності по даних самоконтролю:

У щоденник самоконтролю записують дані, пов'язані з відношенням до занять. Нижче знаходяться показники правильного ходу занять і підвищення тренуваності по даних самоконтролю:

- бадьорий настрій і прекрасне самопочуття;
- міцний, освіжаючий сон;
- менша втома і більш швидке відновлення сил;
- підвищення працездатності - розумової і фізичної;
- поліпшення апетиту;
- бажання займатися волейболом.

ТАБЛ. 9 Приблизні строки відновлення після деяких гострих захворювань (за Дударевим і І.І.Путивльським 1983).

Назва хвороби	Строки звільнення	Примітка
Ангіна	2-4 тижні	У подальший період остерігатися охолодження
Бронхіт, гострий верхній катар верхніх дихальних шляхів	1-3 тижні	
Пневмонія	1-2 місяці	
Грип	2-4 тижні	
Апендицит (після операції)	1-2 місяці	
Струс мозку	2 місяці:	У залежності від стану і характеру травми

Важливо контролювати і больові відчуття: болі в м'язах, головні болі, болі в правому або в лівому боці, в області серця. Болі в м'язах у починаючих на першому етапі занять - явище закономірне.

У випадку тривалості больових відчуттів у м'язах та інших больових відчуттях слід негайно звернутися до лікаря. Для профілактики травм і загострень больових процесів потрібно знати строки відновлення занять волейболом після деяких хвороб (табл. 9).

Таким чином, самоконтроль дозволяє тим, хто займається слідкувати за рівнем свого фізичного розвитку і фізичної підготовки, за функціональними особливостями організму і наслідком фізичних навантажень при заняттях волейболом.

11. Волейбольні заповіді

1. Перед розминкою з м'ячем виконати енергійну розминку без м'яча.

2. На розминці постарайтеся виконати все те, що виконується у грі.

3. Не дорікайте партнеру за помилку у грі. Краще похвалити його за відмінно зіграний м'яч.

4. Гравець, який виходить на подачу, перша скрипка у команді. У цей момент всі інші - його помічники. Тому не допускайте, щоб той, хто подає, бігав за м'ячем, віддай м'яч йому в руки. Це не тільки допомога, а й знак поваги.

5. Перед тим, як подати м'яч, обов'язково подивіться на половину майданчика противника, щоб не просто вести м'яч в гру, а направити його в найбільш уязвиму для суперника точку.

6. Не затягуйте подачу, у вашому розпорядженні всього 8 с. Але й не поспішайте - зайва поспішність приводить до зриву подачі.

7. Якщо ви звикли подавати м'яч, виконуючи крок вперед, ставайте в метрі від лицьової лінії.

8. Дуже важливо не помилитись при подачі, якщо перед вами ваш партнер вже допустив таку помилку. Дві такі помилки можуть вибити з колії твою команду.

9. Так само недопустимо допускати помилку при виконанні подачі після перерви, взятої суперником. Така помилка на руку йому і може привести до суттєвих змін в ході гри.

10. На відкритому майданчику намагайтеся використовувати природні умови - сонце, вітер, щоб затруднити противнику прийом подачі.

11. Подавши м'яч, не затримуйтесь, а відразу вступаєте у гру.

12. Улюбий момент гри бути готовим самому прийняти м'яч.

13. Приймаючи подачу, не забувайте про те, що кожен гравець зобов'язаний контролювати насамперед свою зону, а не приймати м'яч, що летить у зоні партнера.

14. Готуючись до прийому м'яча, вже в цей момент намагайтеся визначити, куди краще всього направити.

15. Приймаючи м'яч способом зверху, не випрямляйте рук, а обов'язково зігніть їх в ліктях. При прийомі знизу руки згинати в ліктях не можна.

16. За правильністю розстановки гравців команди під час прийому м'яча, слідкують волейболісти, які стоять на задній лінії.

17. Як з подачі, так і після нападаючого удару, намагайтеся приймати м'яч, не падаючи за ним на землю.

18. Пам'ятайте: немає безнадійних м'ячів, намагайтеся приймати будь-який, яким би важливим він не був. Самовіддана спроба прийняти м'яч, якщо вона не вдала підбадьорює команду.

19. Знизу намагайтеся приймати м'яч тільки двома руками.

20. Однією рукою можна приймати м'яч, який летить в стороні: правою рукою - справа, лівою - зліва.

21. Важкі м'ячі при другому дотику не намагайтесь перебити через сітку, а залишіть на своїй стороні, збережіть для команди.

22. Не перебивайте на сторону суперника м'яч, який потрапив в сітку після першого дотику, пам'ятайте, що в команди є право на третій дотик, його може використати ваш партнер.

23. Не поспішайте приймати м'яч, якщо він не відскочив від сітки. Не підходьте до неї дуже близько, почекайте, поки м'яч відскочить від неї, тільки тоді його приймайте.

24. Готуючись до другої передачі, спробуйте оцінити обставини як на своєму майданчику, так і на половині суперника.

25. Виконавши другу передачу, не пробуйте слідкувати за її результатом та якістю, а відразу страхуйте нападаючого.

26. Виконуючи другу передачу з важкого положення, спробуйте направити м'яч самому ближньому партнерові або тому, до кого ви знаходитесь обличчям.

27. Готуючись до нападаючого удару, уважно слідкуйте за партнером, який виконує передачу і не випускайте з уваги те, що робиться на майданчику суперника.

28. Не поспішайте з розбігом для нападаючого удару. Перший крок виконується тільки в той момент, коли м'яч торкнеться рук зв'язуючого.

29. На перших хвилинах зустрічі не намагайтесь вкладати в нападаючі удари максимальну силу.

30. Не бийте два рази з однаковою за силою і в одну ту саму точку майданчика.

31. Вийшовши на передню лінію і готуючись до атаки, спробуйте визначити, хто буде блокувати ваш удар.

32. Виконуючи нападаючий удар, спробуйте направити на суперника, який погано володіє прийомом.

33. Замисливши нанести тихий нападаючий або обманний удар, підстрибуйте на таку висоту і з такою різкістю як при сильному ударі. Це приводить суперника в важке становище.

34. Якщо вас не блокують, не відкидайте м'яч партнеру - бийте самі.

35. Не вдався нападаючий удар - не поспішайте звинувачувати зв'язуючого, будьте самокритичним - шукайте свої помилки.

36. Виконуючи блок супернику, дивіться не на м'яч над сіткою, а на гравця, який виконує удар.

37. При блокуванні нападаючих ударів суперника слід вистрибувати трохи пізніше нападаючого.

38. На блоці широко не розводьте руки, пам'ятайте, м'яч може пройти між ними.

39. Спробуйте визначити, від кого з суперників погрожує нападаючий удар. Не потрібно ставити блок гравцеві який виходить з задньої лінії.

40. Не забувайте, що після блока ви ще раз можете торкнутись м'яча.

41. Після блокування приземляйтеся на зігнуті ноги. Так краще відразу вступити в гру.

42. Опустившись після групового блокування, не розставляйте рук в сторони - вони можуть зашкодити партнеру.

43. У момент приземлення після блокування потрібно вступити на крок у сторону від сітки і приготуватись нападати самому.

44. Так в момент приземлення - максимально швидко подивіться в ту сторону, куди полетів м'яч.

45. Не приймайте участь в блоці - дійте в захисті або страховці, а не стійте під сіткою.

Список літератури

1. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі. - К.:1997. - 85 с.
2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школі. - М.: Просвещение,1976. - 69 с.
3. Демчин А.А. Волейбол гра для всіх.-К.: Здоров'я, 1986. - 6с.
4. Демчин А.П., Мозола Р.С., Пашинко О.М. Підготовка юних волейболістів. - К.: Радянська школа,1982. - 24 с.
5. Железняк Ю.Д., Цвойлов А.В. Волейбол. - М.; Фізкультура и спорт,1991. - 172с.
6. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школі. - М.: Просвещение,1989. - 46 с.
7. Махов В. та ін. Навчаємо міні-волейболом. - Фізичне виховання. - 26 с.
8. Синяков А.Ф. Самоконтроль фізкультурника. - М.; Знание,1987. - 96с.
9. Хапко В.Е., Белоус В.Й. Волейбол. - К.: Радянська школа,1998. - 68с.
10. Фурманов Г. А. Играй в мини -волейбол.- М.: Советский спорт,1989. - 14с.

1. Дещо про гру волейбол	3
2. Загальні основи спортивної підготовки.....	5
3. Фізична підготовка.....	9
4. Техніка гри; методика навчання та тренування.....	19
5. Тактика гри і методика навчання.....	49
6. Психологічна підготовка.....	56
7. Інтегральна підготовка.....	59
8. Контрольні вправи і нормативи.....	64
9. Лікарський контроль.....	68
10. Основні прийоми самоконтролю.....	69
11. Волейбольні заповіді.....	79
12. Список літератури.....	81

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

Підготовка волейболістів. Методичні рекомендації для тренерів, викладачів фізичного виховання при викладанні спортивних ігор.

Комп'ютерний набір та верстка: Р.В. Шумський

Редактор: Л.Тиха

Підп. до друку 7.12.2002 Формат 60×84/16. Папір офс.
Гарн. Таймс. Ум. друк. арк.5.1. Обл. – вид. арк. 4.
Тираж 100 прим. Зам. 251.

Редакційно-видавничий відділ
Луцького державного технічного університету
43018м. Луцьк, вул. Львівська, 75.
Друк – РВВ ЛДТУ