

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ
імені ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»

Міщук Д.М., Сироватко З.В., Абрамов С.А.,
Томашевський Д.В., Довгопол Е.П.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
ВОЛЕЙБОЛ

*Рекомендовано Методичною радою КПІ ім. Ігоря Сікорського як навчальний
посібник для здобувачів ступеня бакалавра*

Київ
КПІ ім. Ігоря Сікорського
2021

Рецензент *Вихляєв Ю.М., професор, доктор педагогічних наук, професор, кафедри біобезпеки і здоров'я людини НТУУ "КПІ імені Ігоря Сікорського"*
Єретик А.А., доцент, кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту, Київського університету імені Бориса Грінченка, к.н.ф.в.с.

Відповідальний редактор *Дакал Наталія Адамівна, доцент кафедри фізичного виховання ФБМІ, НТУУ"КПІ ім. Ігоря Сікорського", к.н.ф.в.с.*

Гриф надано Методичною радою КПІ ім. Ігоря Сікорського (протокол № 7 від 13.05.2021 р.) за поданням Вченої ради Факультету біомедичної інженерії (протокол № 12 від 29.03.2021 р.)

Електронне мережне навчальне видання

Міщук Діана Миколаївна, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент
Сироватко Зоя Вікторівна, старший викладач
Абрамов Сергій Анатолійович, старший викладач
Томашевський Дмитро Володимирович, старший викладач
Довгопол Едуард Петрович, викладач

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

ВОЛЕЙБОЛ

Фізичне виховання: Волейбол [Електронний ресурс] : навч. посіб. для студ. Всіх спеціальностей / Міщук Д. М., Сироватко З. В., Абрамов С. А., Томашевський Д. В. Довгопол Е. П.; КПІ ім. Ігоря Сікорського. – Електронні текстові дані (1 файл: 8,46 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 129 с.

© Міщук Д. М., Сироватко З. В., Абрамов С. А., Томашевський Д. В., Довгопол Е. П., 2021

© КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
1 ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ВОЛЕЙБОЛУ	9
2 РІЗНОВИДИ ВОЛЕЙБОЛУ	10
2.1. Рекреаційні види волейболу	10
2.2. Спортивні різновиди волейболу	18
3 ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА	26
3.1. Стійки та переміщення	31
3.2. Передача м'яча.....	36
3.2.1. Передача двома руками зверху	37
3.2.2. Передача двома руками знизу	41
3.3. Подача.....	43
3.4. Нападаючий удар	47
3.5. Блокування	53
4 МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ВОЛЕЙБОЛУ	57
4.1. Стійки та переміщення	57
4.2. Гра з м'ячем одним гравцем.....	62
4.3. Гра з м'ячем двома гравцями	63
4.4. Підготовка до верхньої передачі.....	67
4.4.1. Вправи для вдосконалення техніки виконання верхньої передачі ...	74
4.5. Підготовка до нижньої передачі	76
4.6. Підготовка до нижньої подачі	81
4.7. Підготовка до верхньої прямої подачі	83
4.7.1. Послідовність навчання техніки подачі:	83
4.7.2. Керування подачею.....	84
4.7.3. Вибір зони для подачі.....	85
4.7.4. Цілі ефективною подачі:	85
4.7.5. Вправи для навчання подачі.....	86

4.7.6.	Вправи для вдосконалення техніки виконання подачі	88
4.8.	Підготовка до нападаючого удару	89
4.8.1.	Навчання розбігу та стрибку:.....	89
4.8.2.	Навчання ударному руху:.....	89
4.8.3.	Навчання нападаючому удару з розбігу в стрибку:	90
4.8.4.	Вправи для навчання техніці виконання нападаючого удару	90
4.8.5.	Вправи для вдосконалення техніки виконання нападаючого удару.	91
4.9.	Підготовка до попередніх ігор	95
4.9.1.	Рухливі ігри.....	95
4.9.2.	Спортивні ігри.....	100
5	ОСНОВИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	102
5.1.	Основи тактики нападу.....	103
5.1.1.	Основи тактики подач	103
5.1.2.	Основи тактики передач	104
5.1.3.	Основи тактики нападаючих ударів	105
5.2.	Основи тактики захисту.....	106
5.2.1.	Основи тактики прийому подач.....	107
5.2.2.	Основи тактики прийому нападаючих ударів	107
5.2.3.	Основи тактики блокування	109
6	ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ	110
6.1	Положення про змагання.....	111
6.1.1.	Цілі і завдання.....	111
6.1.2.	Мета та місце проведення	111
6.1.3.	Керівництво проведенням змагань	112
6.1.4.	Система проведення змагань	112
6.1.5.	Нагородження	112
6.1.6.	Дисциплінарні проступки.....	113
6.1.7.	Порядок подачі протестів.....	113
6.1.8.	Порядок і терміни подання заявки на участь у змаганнях	113

6.2. Місце для гри та обладнання.....	113
6.3. Документація.....	114
6.4. Системи проведення змагань	115
6.4.1. Система розіграшу з вибуванням після поразки (плей-офф)	116
6.4.2. Колова система розіграшу.....	117
6.4.3. Змішаний вид розіграшу.....	119
6.4.4. Способи оцінки й виявлення переможців у змаганнях, що проводяться за коловою системою	119
6.5. Проведення змагань	121
6.5.1. Суддівська колегія	121
6.5.2. Проведення спільної наради суддів та представників команд.....	122
6.5.3. Формування складу команд	122
6.5.4. Умови проведення ігор.....	123
6.5.5. Відкриття та закриття змагань	123
Література:.....	125

ВСТУП

Фізичне виховання стало невід'ємною частиною навчання і виховання студентів вищого навчального закладу, сприяє їх всебічному розвитку. Технічний прогрес і швидкий розвиток науки постійно підвищують вимоги до випускників вищого технічного закладу. В зв'язку з цим значення фізичного виховання повсякчасно росте. Систематичне заняття фізичним вихованням і спортом стають важливим засобом укріплення здоров'я студентів, активного відпочинку, підвищує і відновлює їх працездатність [10, 17, 28, 36].

З 1991 року в НТУУ «КПІ» впроваджено нову, прогресивну методику занять фізичним вихованням. До уваги студентів запропоновано на вибір понад чотирнадцять видів спорту. Обираючи вид спорту за інтересом і власними вподобаннями, студенти відвідують заняття з більшою зацікавленістю та віддачею. Вони мають можливість вдосконалюватися фізично і оволодівати основами техніки і тактики вибраного виду спорту [20].

У нашому університеті волейбол посідає особливе місце у фізичному вихованні студентів. Особливості і переваги цієї гри визначаються як і з зовнішньої сторони (відносна простота обладнання місць для гри, емоційність), так і в багатому внутрішньому змісті (краса і різноманітність тактичних дій, виконання складних рухів, які потребують координації, спритності, гнучкості, сили, акробатизму, сміливості).

Волейбол – одна з найпоширеніших і найулюбленіших ігор у світі. Її популярність пояснюється можливістю кожного учасника виявити в грі свої фізичні якості, продемонструвати спортивне вміння задля досягнення загального успіху. Колективний характер гри розвиває такі якості, як товарицькість, дружбу, прагнення до взаємодопомоги. Волейбол сприяє всебічному розвитку тих, хто ним займається, вдосконалює вміння і навички, необхідних кожній людині для її трудової діяльності. Вміло організовані заняття з волейболу сприяють у вирішенні важливих виховних завдань. Він є

складовою частиною шкільної програми з фізичного виховання, а також програм середніх та вищих навчальних закладів [4, 6, 11, 14].

Систематичні заняття з волейболу сприяють зміцненню опорно-рухового апарату людини, посиленню обміну речовин, вдосконаленню різноманітних функцій організму. Саме тому волейбол широко використовується як один із оздоровчих засобів у вузах [13, 17, 20].

Крім того, у тих, хто займається волейболом, розвиваються такі риси характеру: рішучість, наполегливість, ініціативність, сміливість, самовідданість, дисциплінованість. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол стала засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку.

Заняття з волейболу не становлять ніякої загрози для здоров'я людини. Особливості його полягають у тому, що навантаження на організм залежить від рівня майстерності гравця. Відповідальні змагання з волейболу за участю гравців високого рангу, тривають інколи більше двох годин. Такі ігри потребують великої фізичної підготовки, бездоганного володіння технікою та високих затрат енергії [2, 3].

Що стосується аматорських ігор, тут фізичне навантаження на організм практично не буває надмірним і може стати хорошим засобом активного відпочинку й оздоровлення.

Гра у волейбол розвиває силу м'язів, рухливість у суглобах, покращує обмін речовин, збільшує життєву ємкість легень, знижує частотність серцевих скорочень, нормалізує кров'яний тиск.

У тих людей, які займаються волейболом, особливо добре розвиваються органи зору, швидкість реакції й уміння орієнтуватись в навколишньому середовищі. Систематичні заняття з волейболу на свіжому повітрі покращують життєдіяльність організму людини в цілому, дають бадьорість і життєрадісність, душевну рівновагу та оптимізм [3, 16].

Волейбол знімає втому й психічне навантаження, впливаючи позитивно на протікання нервових процесів, що є наслідком міцного й здорового сну. Однак, якщо не дотримуватися необхідних методичних положень, виникає можливість отримання травми.

Цей посібник складений з урахуваннями змін за останні роки в техніці, тактиці та правилах проведення змагань з волейболу. Він ставить перед собою задачу надати допомогу студентам у набутті теоретичних знань та оволодінні технікою і тактикою гри у волейбол. У посібнику висвітлені загальні питання навчання та тренування.

1 ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ВОЛЕЙБОЛУ

Часом виникнення волейболу можна вважати кінець XIX століття. У 1895 році Уільямс Морган, доктор коледжу в місті Холіок (США, Масасучетс), запропонував студентам нову гру: перекидати наповнену повітрям камеру через тенісну сітку, яку підвісили на висоті 198 см. Гра всім припала до душі і через деякий час їй дали назву “волейбол”, що в перекладі з англійської означає “м’яч, що літає”. Ця назва дуже точно відповідала характеру гри того часу, оскільки м’яч довго “тримали” в повітрі [15].

У 1897 році були прийняті перші правила, а в грі застосовували спеціальний м’яч.

Поступово у волейбол починають грати в країнах Центральної та Південної Америки, на Кубі, у Пуерто-Ріко, Перу, Бразилії, Уругваї та Мексиці.

На початку 90-х років із волейболом знайомляться в країнах Азії: Японії та Китаї.

В Європу волейбол потрапив у 1914-1917 роках. Особливе визначення він здобуває в Чехії та Словачії. На теренах колишнього Радянського Союзу й України волейбол з’явився на початку 20-х років XX століття.

У 1947 році в Парижі була створена Міжнародна федерація волейболу.

В Україні волейбол завжди займав одне з провідних місць серед ігрових видів спорту.

Великий внесок у становлення українського волейболу зробили такі гравці; М. Піменов ("Спартак" Київ), Л. Барський (Одеса), Ю. Поярков, І. Венгеровський (Харків), О. Сибіряков (Луганськ), В. Іванов (Київ), Л. Осадча (Київ), Г. Мазур (Київ), Є. Назаренко (Луганськ).

З часів незалежної України, долаючи економічні та фінансові труднощі, волейбол починає відроджуватися. Справжніми волейбольними центрами стали такі міста як Одеса, Черкаси, Харків.

2 РІЗНОВИДИ ВОЛЕЙБОЛУ

2.1. Рекреаційні види волейболу

Рекреація (лат. *recreatio* – відновлення сил, одужання) – добровільні заняття, пов'язані із задоволенням, відпочинком, відновленням фізичних і духовних сил після важкої праці, зняттям емоційної напруги тощо; форма розваги та задоволення, засіб вільного проведення часу; відпочинок, відновлення сил людини, які були витрачені у процесі праці; будь-які види діяльності на дозвіллі, в яких люди беруть участь добровільно, отримуючи задоволення. Фізичні вправи є специфічним засобом фізичного виховання та фізичної рекреації [6, 15, 21, 26].

Найважливішою рисою волейболу є відсутність безпосередньої контактної боротьби за м'яч. Інтенсивність рухів залежить від темпу гри, який може змінюватися відповідно до завдань, що вирішуються. Оздоровче-рекреаційні можливості волейболу визнаються як значні. Заняття волейболом завдяки своїй динаміці підвищують рівень фізичного стану, функціональні можливості організму. Вони навіть пропонуються хворим на атеросклероз та гіпертонію I ступеня. Доведено, що гра у волейбол сприяє нормалізації артеріального тиску при гіпертонії та гіпотонії [20].

Різновиди волейболу – це численні варіанти волейболу, що відрізняються від основного виду, які є дуже цікавими і певним чином дещо креативними.

Міні-волейбол. Історія міні-волейболу тісно пов'язана з волейболом. Міні-волейбол з'явився на початку шістдесятих років 20 століття. Батьківщиною міні-волейболу вважають японське містечко Тайкі, де вперше міні-волейболом займалися як самостійним видом спорту. У той же час батьком основ міні-волейболу вважається Хіросі Тойода [6, 7, 12].

Міні-волейбол – це гра для дітей від 9 до 12 р. Дуже часто він є включеним у шкільну програму багатьох країн. Розрізняють два рівні: міні-4 і

міні-3. В обох командах, що борються за перемогу грають 3 або 4 гравці і плюс ще 2 запасних. Брати участь в грі можуть одночасно і хлопці і дівчата. Гра в партії триває до 15 очок. Для перемоги в матчі потрібно виграти 2 партії і нерідко гра в міні-волейбол йде на час (рис. 2.1.)



Рис. 2.1. Міні-волейбол

Відмінності міні-волейболу:

1. Розмір і тип м'яча – звичайно, розмір м'яча звичайного волейболу значно більший, ніж у грі в міні-волейбол. Якщо порівнювати два м'ячі, можна побачити, що один є зменшеною версією іншого – або навпаки. М'яч, що використовується для міні-волейболу, також відрізняється за своїм відчуттям до класичного. Це пов'язано з тим, що в міні волейбол грають підлітки і м'яч не повинен бути жорстким та зменшує ризик отримання травм.
2. Висота сітки – міні волейбол призначений для дітей та молодих людей, а це означає, що висота сітки повинна бути відповідною до їх ростових даних. Стандартна волейбольна сітка становить 243 см для чоловіків та 224 см для жінок, але межа для міні-волейболу становить 190-200 см для обох статей (FIVB).

3. Кількість гравців – кількість гравців у волейбольній команді завжди становить 6 для класичної команди, але коли це гра в міні-волейбол, кількість коливається від 2 до 6. Майже завжди грають з 4 гравцями, які розташовані 2 спереду та 2 позаду.

Правила гри в міні волейбол: команди зустрічаються на майданчику прямокутної форми зі сторонами 15×7,5 м. Майданчик має розмітку: дві довгі бічні лінії, дві короткі - лицьові і середня - з'єднує центральні точки бічних. В правому куті майданчика за лицьовими лініями знаходяться зони подачі шириною 3 м. Сітка знаходиться на середній лінії так, щоб вона ділила поле на дві рівні частини. Її монтують за допомогою троса або мотузки на двох вертикальних стійках. Відстань між стійками і бічними лініями - 0,5 м. По довжині сітка злегка виходить за краї середньої лінії, ширина її дорівнює 1 м, а висота, на якій вона встановлюється - 2 м.

Право першої подачі визначається методом жеребкування під контролем арбітрів. Замість права на першу подачу команда може вибрати собі сторону поля. Протягом 5-хвилинної перерви після першої партії суперники змінюються половинами майданчика і подає м'яч вже інша команда. Місце гравця, що виконує подачу, за полем в спеціальній зоні. Гравець займає своє місце і, підкинувши м'яч, однією рукою б'є по ньому, направляючи його через сітку на половину суперників. При цьому забороняється переступати лицьову лінію. Дітям 7-8 років, які не володіють в достатній мірі навичками подачі, дозволено подавати з відстані 3 м. Право подачі належить команді до тих пір, поки хто-небудь з її учасників не допустить помилки. Після цього право подавати переходить до суперника. Гравці приймаючої сторони повинні не допустити падіння м'яча на своїй половині поля. Для цього вони блокують подачу, відбиваючи м'яч різними технічними засобами, але тільки за допомогою рук, і направляють його назад через сітку.

Очки нараховуються кожній зі сторін тільки в тому випадку, якщо право подачі знаходиться у неї, а інша команда допускає порушення правил. За кожну

помилку в грі знімається 1 бал. Грають 3 партії до 15 очок. Якщо рахунок між командами 14:14 матч триває до досягнення однієї зі сторін переваги в 2 бали.

Піонербол [12, 14, 21]. Основною відмінністю піонерболу, від класичного волейболу, є те, що м'яч в процесі гри можна брати в руки. Подача, пас партнеру і переведення м'яча на бік суперника виконується не ударом, а кидком. Матч складається з трьох партій, гра в яких триває до 15 очок. Виграє та команда, яка перемогла в двох партіях (рис. 2.2.)



Рис.2.2. Піонербол

Воллібол

Воллібол (англ. «wallyball», від «wall» – стіна) винайшов у 1979 р. американець Джо Гарсія [17, 26, 28]. Грають дві команди по 2, 3 або 4 людини. Допускається використання бічних стін спортзалу. Гра ведеться до 15, 18 або 21 очки (але різниця в рахунку повинна бути не менше 2 очок). Воллібол – це швидкий, динамічний та захоплюючий вид спорту, яким займаються як чоловіки так і жінки. Також він є відомим як "рикошетний волейбол", він є близьким родичем волейболу та запозичив деякі правила, прийоми та ігрові особливості. Однак є деякі принципові відмінності, головна з яких полягає в тому, що гравцям дозволяється використовувати стіни. Це робить його

особливо швидким спортом і таким, що вимагає високого рівня фізичної підготовки та розвитку координаційних здібностей (рис. 2.3.)



Рис.2.3. Воллібол

Водний волейбол

Правила водного волейболу дуже схожі на правила волейболу, за очевидним винятком, що гра відбувається у водному середовищі (в басейні або на відкритій воді) на невеликій глибині. Команди, як правило, складаються з 4 або 6 осіб з кожного боку. Зазвичай, змішані командах складаються з 3 чоловіків та 3 жінок. Кожна команда обирає капітана команди (рис. 2.4.)



Рис. 2.4. Водний волейбол

Капітан відповідає за склад команди та за те, щоб заміни відбувалися належним чином. Команди повинні прийти до згоди, щодо тривалості гри

(кількості партій та кількості очок в партії). Для перемоги команда повинна мати 2 очки переваги. Якщо в узгодженому кінцевому пункті команди розділяє лише 1 бал, тоді команди гратимуть до тих пір, поки одна команда не отримає перевагу в 2 очки [6, 26].

Кертнбол [2, 3, 7, 8]. Кертнбол відрізняється від звичайного волейболу тим, що замість сітки натягується досить щільна тканина, так що суперники майже не бачать один одного і не можуть заздалегідь знати, з якою швидкістю і в який бік полетить м'яч. Тому гравці повинні дуже уважно стежити за тим, коли і де м'яч з'явиться в повітрі. Гравці в кертнболі повинні володіти швидкою реакцією, щоб встигати без підготовки відбивати м'ячі. Кертнбол виділяють як окремий вид спорту і входить в програму підготовки команд класичного волейболу (рис. 2.5.)



Рис.2.5. Кертнбол

Боссабол.

Боссабол – відносно новий вид спорту, який пішов з Іспанії в 2004 році [6, 26]. Цей різновид волейболу отримав міжнародне визнання у таких країнах, як Бразилія, Німеччина, Нідерланди, Португалія, Румунія, Сінгапур, Кувейт, Еквадор та Саудівська Аравія. Гра являє собою незначну варіацію волейболу і вимагає удару м'яча над сіткою, щоб виграти очки. Можна використовувати

будь-яку частину свого тіла (голову, ноги, руки), щоб перебити м'яч через сітку та влучити в площину суперників. Ігри відбуваються на масивному надувному батуті. Переможцем вважається та команда, яка в кінці гри набрала найбільше очок. Кількість гравців у команді часто коливається від 3 до 5. Команди можуть бути змішаними, без обмеження для кожної команди. Посередині кожного майданчику повинна проходити сітка заввишки близько 3 метрів. По обидві сторони майданчика має бути секція батутів, надувна секція для забивання та надувна секція, що виходить за межі поля (рис. 2.6.)



Рис. 2.6. Боссабол

Парковий волейбол. Конгрес ФІВБ, який пройшов в листопаді 1998 року в Токіо, затвердив основні принципи початку розвитку і популяризації паркового волейболу в усьому світі, як нової дисципліни [6, 26]. Парковий волейбол робить ставку на гравців, які не обмежених віковими і статевими відмінностями, для яких участь важливіша за перемогу (хоча отримання очок залишається головною метою). З огляду на простоту правил і те, що технічні вимоги до гравців значно спрощені, парковий волейбол є прекрасним введенням до гри в класичний волейбол Парковий волейбол є похідним класичного волейболу, в грі беруть участь дві команди на майданчику, розділеному сіткою. Команда складається з чотирьох учасників. Заміни

відбуваються по ходу зустрічі відповідно до попередньої домовленості. Суддівство в основному виконується самими гравцями або одним із суддів, призначених організатором. Парковий волейбол – це в основному гра на відкритому повітрі, але в неї можна грати і в приміщенні при наявності спеціального обладнання. Для наймолодших категорій можна використовувати спеціальний м'яч – легший і більший (рис. 2.7.)



Рис. 2.7. Парковий волейбол

Гігантський волейбол (рис. 2.8.)



Рис. 2.8. Гігантський волейбол

Всі знають, як грати у волейбол, але цей різновид гри піднімає волейбол на інший рівень. В даному виді волейболу мета гравців як і в звичайному –

забити м'яч на сторону суперника і заробити очко. Відміна в тім, що тут грають великим м'ячем (діаметром 1,5 м) і перекидають на сторону суперника руками, або спеціальним полотном яке тримає вся команда. Кількість гравців в команді від 4 до 8 [6, 26].

2.2. Спортивні різновиди волейболу

Сепак-такро.

Сепак-такро, відомий також під назвою «сепактакрау» (буквальний переклад – "Kick ball" – удар по м'ячу) – це гра в волейбол на ногах, в якій гравці торкаються, а також обробляють м'яч, використовуючи тільки ноги, коліно, груди і голову. Правила гри дуже схожі на волейбол. Дуже популярна гра в Південно-Східній Азії, гра ведеться з використанням ротанга або синтетичного м'яча [6, 26]. 3 гравці змагаються один проти одного на волейбольному майданчику з сіткою посередині (рис. 2.9.)



Рис. 2.9. Сепак-такро

Пляжний волейбол [21, 23, 24]. Пляжний волейбол (біч-волей) – популярний вид спорту, гра на піщаному майданчику розділеному високою

сіткою, в якому дві команди, що знаходяться по різні сторони сітки перекидають м'яч, як правило, руками з метою приземлити його на чужій половині і не допустити падіння м'яча на своїй половині майданчика. Пляжний волейбол розвинувся як самостійний вид спорту з класичного волейболу. Між двома видами спорту існує багато спільного, але є і істотні відмінності в правилах і техніці гри. Пляжний волейбол, окрім традиційних для волейболістів стрибучості, хорошої реакції, сили, відчуття м'яча, вимагає особливої атлетичності (у грі на піску спортсменам доводиться частіше здійснювати стрибки і ривки) і витривалості (матчі, в яких заміна гравців в командах правилами не передбачені, часто проходять в умовах високої температури, під яскравим сонцем або дощем і сильному вітрі; до того ж звичайною практикою є участь команди в декількох іграх протягом одного дня). Важливою якістю для гравців є універсальність, адже команда в пляжному волейболі складається всього з двох гравців. Гравці не розділені за амплуа і розміщуються на майданчику вільно. Проте зараз в багатьох командах можна виділити високого блокувальника і менш високого, але рухливішого захисника (догравальника), звільненого від роботи на блоці.

Головним органом, що управляє в пляжному волейболі є Міжнародна рада з пляжного волейболу, що входить до складу FIVB (Міжнародної федерації волейболу). З 1996 року пляжний волейбол присутній в програмі змагання Олімпійських ігор. Найбільшими змаганнями, окрім олімпійських турнірів, є чемпіонати світу, що проводяться один раз на два роки; Світовий тур це щорічне комерційне змагання, що складається з декількох етапів, організоване регіональними конфедераціями, що входять в FIVB [23, 24].

Майданчик для гри має розміри 16×8 м з вільними зонами по 3 м (мінімум) з кожного боку. Простір над майданчиком і вільними зонами має бути без перешкод на висоті 5 м. Поверхня майданчика рівна, покрита однорідним піском без сторонніх предметів (каменів, мушель та ін.). Ігрове поле обмежено 4-ма лініями (лицьовими і бічними), виготовленими з 5-

сантиметрової стрічки. Лінія, що розділяє поле на дві частини відсутня. Кріплення стрічки - м'які, які не становлять загрози здоров'ю спортсменів. Лінії є частиною поля. Сітка (8,5×1 м), висота якої повинна дорівнювати: 2,43 м для чоловіків; 2,24 м для жінок і юніорів до 16 років; 2,12 м – юніори до 14 років; 2,00 м – діти до 12 років. Краї сітки знаходяться на одному рівні, але не вище 2 см від центральної частини. Сітка оснащена: по краях і над бічними лініями стрічками шириною 7 - 10 см; смугастими антенами (ширина смуги – 10 см), висотою 1,8 м (над сіткою - 0,8 м) і діаметром 1 см, вони є частиною сітки; тросом (верхній край) і шнуром (нижній край) для натягування. Висота стійок – 2,55 м. Встановлюються вони на відстані 0,7 – 1 м від бічних ліній без розтяжок. М'яч: круглий; діаметр 66 – 68 см; маса – 260 – 280 г; внутрішній тиск – 0,175-0,225 кг / см²; матеріал – еластичний, вологовідштовхувальний.

Команда складається з двох гравців. Форма чиста з номерами 1 і 2, висота номерів 10 см. Взуття тільки з дозволу судді. Дозволено використовувати головні убори, окуляри, компресійний одяг. Якщо команди вибрали форму однакового кольору, то жеребкуванням визначається той, хто її змінює. Тільки капітан може звертатися до суддів. Дозволяється це в випадках: виникнення спірних ситуацій і подачі протесту; зміни форми, перевірки інвентарю і поля; запиту тайм-аутів.

Очко набирається коли: м'яч торкається поверхні половини майданчика суперника; суперник робить помилку (при декількох помилках поспіль при одному розігравші очка до уваги береться лише перша; при виконанні одночасної помилки перегравання очка); суперник отримує зауваження. Команда що виграла очко здійснює наступну подачу. Виграє партію той, хто набрав першим 21 очко з перевагою в 2 очки. Переможцем матчу вважається команда, яка виграла 2 партії. Якщо рахунок партій 1:1, проводиться третя партія, в якій грають до 15 очок з перевагою в 2 очки. При подачі гравці знаходяться на майданчику, крім того хто подає. Позиції гравців на майданчику

довільні. Помилка порядку подачі - це очко супернику і перехід подачі до нього. Торкання м'яча предметів, обладнання, сторонніх людей поза майданчиком, перетин м'яча частково площині сітки поза зоною переходу, перетин м'яча повністю під сіткою - це аут або «м'яч за». Лінія – це влучання в майданчик. Будь-яке торкання м'яча будь-якою частиною тіла – це контакт з м'ячем. Кожна команда має право на три удари (блок в тому числі). Два послідовних торкання м'ячем одного спортсмена зараховується як помилка. Але одночасне торкання декількох частин тіла дозволено. Також дозволено кілька торкань поспіль при блокуванні і першому ударі, якщо це одна дія, але цей виняток не поширюється на гру пальцями зверху. Одночасне торкання м'яча партнерами – це 2 торкання. Підтримка партнером, предметом, стороннім для удару – це помилка. Але підтримка дозволена щоб уникнути торкання сітки або перешкоди супернику. Торкання м'ячем сітки не є помилкою. Переносити руки на чужу половину можна після атакуючого удару, але контакт з м'ячем повинен закінчитися на своїй частині. подача виконується однією рукою. Для подачі відводиться 5 секунд. Забороняється ставити заслін, щоб заважати зоровому контакту з тим, хто подає. Торкання м'яча блоком вважається ударом, у тих, що захищаються залишається два удари. Після торкання в блоці спортсмен може повторно вдарити м'яч. Блок подачі заборонений. Дозволено в одній партії для кожної команди запит 1го тайм-ауту (30 с). Замін не існує. Дозволено один раз в матчі кожному гравцеві на 5 хвилин зупинити гру в разі травми або хвороби гравця. Зміна сторін майданчика відбувається після набору кожним суперником 7 очок в 1 і 2 партіях і 5 очок - в 3-ій. У разі видалення гравця за образливу, агресивну поведінку, команда стає неповною. Пляжний волейбол – це мінімізований варіант волейболу. Вона дозволяє насолодитися грою при меншій кількості спортсменів. Пляжний волейбол менш травмонебезпечний. Також, правила гри в пляжний волейбол кілька спрощені, що робить даний вид спорту більш доступним для навчання (рис. 2.10.).



Рис. 2.10. Пляжний волейбол

Волейбол на снігу [21, 26].

Волейбол на снігу в тих чи інших варіантах розвивався в країнах з яскраво вираженим зимовим сезоном на гірських курортах, спортивних майданчиках, зимових пляжах та інших місцях відпочинку. Зокрема, в США особливо масові змагання проводилися на острові Падре. У 2008 році великим центром розвитку волейболу на снігу, як сучасної спортивної дисципліни, став австрійський курорт Ваграйн, де почали проводитися регулярні змагання (рис. 2.11.)

У 2011 році волейбол на снігу отримав офіційне визнання від Австрійської федерації волейболу, а в березні-квітні 2012 року на озері Шпітцінгзе в Німеччині і в австрійських Ваграйн і Санкт-Антоні відбулася перша міжнародна серія турнірів Snowvolleyball Tour за участю волейболістів з дев'яти європейських країн – Австрії, Німеччини, Іспанії, Італії, Польщі, Словенії, Франції, Чехії та Швейцарії. Деякі з цих країн згодом також підключилися до організації змагань в рамках Євротуру. 16 жовтня 2015 року на XXXVI Генеральній асамблеї Європейської конфедерації волейболу (CEV) в

Софії було оголошено про включення Європейського туру з волейболу на снігу в офіційний календар змагань.



Рис.2.11. Волейбол на снігу

У прес-релізі CEV зазначалося, що свої сили на міжнародному рівні вже спробували такі відомі майстри пляжного волейболу, як бронзовий призер Олімпійських ігор-2012 Мартіньш Плявіньш і чемпіонка Європи-2011 Грета Чіколарі. 1 вересня 2017 року на XXXVIII Генеральній асамблеї CEV в Кракові президент організації Олександр Борічич оголосив, що з 22 по 25 березня 2018 року в Австрії пройде перший в історії чемпіонат Європи з волейболу на снігу за участю 24 чоловічих і 24 жіночих команд. Переможцями дебютного континентальної першості стали Руслан Даян / Тарас Миськів (Росія) і Єва Думбаускайте / Моніка Повіляйтіте (Литва). Міжнародна федерація волейболу (FIVB) взимку 2017 року підтримала міжнародний турнір на гірському курорті Дізін в Ірані і провела під своєю егідою Фестиваль снігового волейболу в Ваграйні. У травні того ж року президент організації Арі Граса заявив про намір домогтися включення волейболу на снігу в програму зимових

Олімпійських ігор (у 2022 році як показовою дисципліною, а в 2026 – як частини змагальної програми). 14 лютого 2018 року в Пхенчхан, столиці XXIII Олімпійських зимових ігор, відбувся виставковий матч з волейболу на снігу за участю зірок класичного і пляжного волейболу – бразильців Жіби і Емануель, серба Володимира Грбіча, кореянки Кім Ен Кун, австрійців Ніколаса Бергера, Штефані Швайгер і китайки Сюе Чень. У 2019 планувалося проведення першого чемпіонату світу, а в 2020 році волейбол на снігу в тестовому режимі увійде в програму зимових Юнацьких Олімпійських ігор в Лозанні.

Екіпірування гравця складається з взуття з гарним зчепленням зі снігом, яка не представляє будь-яку загрозу здоров'ю гравця, футболки що облягають тіло з довгими або короткими рукавами і довгих щільно прилеглих штанів. Гравці-чоловіки повинні носити шорти поверх довгих щільно прилеглих штанів. Футболка або майка необов'язкові, за винятком, коли передбачені регламентом турніру. Гравці можуть грати в рукавичках і головному уборі / з покритою головою. Гравці команди повинні грати в формі однакового кольору і фасону. Футболки гравців повинні мати номери 1 і 2. Якщо обидві команди прибувають на матч у футболках однакового кольору, проводиться жеребкування для визначення команди, яка повинна змінити форму. Суддя може дозволити одному або більше гравцям: грати без взуття, грати в жакетах або жакетах від дощу, змінити вологу футболку між партіями за умови, що нова також відповідає Регламенту турніру волейболу на снігу і ЄКВ.

Матч в сніжному волейболі складається з трьох партій. Перемагає команда, що зуміла отримати 15 очок і на 2 очки переграла суперника. При співвідношенні рахунку 14:14 партія триватиме, поки не буде досягнута різниця в розмірі 2 очок. Рахунок не обмежується. Якщо команда виграла дві партії, вона визнається переможцем матчу. Іноді рахунок залишається 1:1, а значить – гра триває, третя партія є вирішальною. Для перемоги команді потрібно отримати 10 очок з незмінним розривом в 2 очка. Якщо рахунок 9:9, матч

продовжується, поки різниця не буде дорівнювати двом очкам. Вирішальна партія теж не має обмеження за рахунком.

Останнім часом феномен фізичної рекреації досліджується як складне соціальне явище, створюється теорія фізичної рекреації. Виділяються ознаки, що становлять зміст фізичної рекреації, які базуються на рухливій активності:

- головними засобами є фізичні вправи;
- здійснюються у вільний або спеціальне виділений час;
- включають в себе культурно-ціннісні аспекти;
- містять інтелектуальні, емоційні та фізичні компоненти;
- надають оптимізацію впливу на організм;
- носять розважальний характер;
- мають певну науково-методичну базу.

Виділяються різні форми фізичної рекреації: рекреаційна фізична культура, рекреація спорту, оздоровча фізична рекреація та ін. Всі різновиди волейболу є видом рекреації, які допомагають людині у її прагненні до здорового способу життя і збереженні довголіття [6, 21, 26].

3 ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

Техніка гри – комплекс спеціальних прийомів і способів, необхідних для успішного розв’язання конкретних ігрових завдань. Специфічні особливості техніки гри у волейбол: висока сітка, обмежена кількість ударів (не більше як три), високі вимоги до чіткого виконання технічних елементів [1, 9, 11, 16].

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 у студентів правильних навичок з техніки гри, щоб не допускати помилок, які пізніше важко виправляти [28, 30, 32].

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

Оволодіння руховими діями при навчанні волейбольних прийомів включає декілька етапів. Перший – ознайомлення з рухами і діями, які використовуються при грі у волейбол. Другий – оволодіння руховими діями (засвоєння основної структури вправ). Третій – повторення і удосконалення. Четвертий – перевірка успішності засвоєння [3, 4, 9, 13].

Згідно з цими загальними положеннями, навчання окремим технічним прийомам здійснюється у такій послідовності:

- загальне ознайомлення з технічними прийомами;
- розучування технічних прийомів у спрощених умовах;
- використання технічних прийомів в умовах, що близькі до ігрових;
- закріплення технічних прийомів у двосторонній грі.

Вибір методів і ефективність їх використання залежить від особливостей студентів та попереднього спортивного досвіду [10, 14, 17].

У відповідності з дидактичними принципами використовують увесь арсенал педагогічних прийомів і впливів на організм при підготовці волейболістів.

При розучуванні технічних прийомів використовуються два основних методи – цілісне розучування і поетапне. При цілісному розучуванні студенти виконують технічний прийом відразу без розбиття його на складові частини. Це утворює більш повне уявлення про певний прийом або дію і формує логічну основу для набуття рухової навички. Цей метод використовується при оволодінні простими технічними прийомами. Коли розучування відбувається за частинами, виділяють окремі компоненти прийому, які є найбільш складними. Звичайно комбінують ці два методи. Розучування технічного прийому в умовах, які наближуються до ігрових, передбачає наявність рухової технічної навички. Тут на перший план виступає виховання вмінь вірно виконувати технічний прийом в умовах, що постійно змінюються. Одночасно при вдосконаленні техніки відбувається і розвиток тактичних вмінь. На цьому етапі виникає необхідність виявляти індивідуальні особливості студентів виконувати той чи інший прийом [28, 30, 31, 32].

За цільовою ознакою техніку гри ділять на 2 розділи – техніку нападу і техніку захисту. У свою чергу, кожен з цих розділів складається з двох груп: техніки переміщень і техніки володіння м'ячем.

Техніка волейболу включає стійки і переміщення, подачі і прийом м'яча, передачі, нападаючі удари і блокування. Хоча структура окремих технічних прийомів, здається, досить проста, ефективне застосування їх в грі пов'язане з певними труднощами [32, 33, 36]:

- короткочасність торкання м'яча, внаслідок чого неможливо виправити помилку;

- мала площа контакту з м'ячем ускладнює досягнення точності виконання прийому;
- три торкання м'яча вимагають високої точності виконання.

Оволодіння раціональної технікою гри – головне завдання в технічній підготовці волейболістів. Виконання цього завдання буде успішним, якщо в тренувальному процесі використовуються:

1. Принцип поступовості при навчанні техніці гри (не закріпивши один руховий навик, не переходити до іншого);
2. Цілеспрямована фізична підготовка, як основа для утворення рухових навичок;
3. Знання біомеханічних закономірностей руху і дій при виконанні технічних прийомів волейболу;
4. Знання причин виникнення помилок при навчанні та вдосконаленні техніки гри і виправлення цих помилок;
5. Вправи, що підводять, тренажери, навчальні пристрої, які роблять техніку рухів доступною для початківців без спотворення її сутності.

Процес оволодіння технікою гри в волейбол підпорядковується закономірностям формування рухових навичок [3, 16].

При формуванні рухових навичок розрізняють фази, що логічно пов'язані між собою, та розглядаються з фізіологічної, психологічної та методичної точок зору.

Перша фаза – в ній створюються перші уявлення про рухову дію та формується початкове вміння (етап початкового вивчання). Спочатку вправа виконується з великою кількістю помилок та приблизно схожа на кінцевий результат. Виконання супроводжується зайвими м'язовими зусиллями і значним підвищенням обміну речовин. Тут відзначається генералізація збудження центральної нервової системи (ЦНС). Недостатня досконалість координації в роботі м'язів призводить до скутості рухів.

Методична задача і прийоми навчання – оволодіти основами техніки та загальним ритмом дії (приділити увагу усуненню непотрібних рухів і зайвих м'язових напружень). Навчання повинно бути систематичним та регулярним, бо тривалі перерви між заняттями знижують його дієвість. Надмірні повторення вправи протягом одного заняття недоцільні, оскільки засвоєння нового технічного елементу швидко стомлює нервову систему. Вивчення складного технічного прийому (нападаючого удару) виконується частинами, а більш простих технічних прийомів – в цілому. Використовуються словесні, акустичні, зорові способи передачі інформації.

Друга фаза – формування вміння досконалого виконання рухової дії (етап поглибленого вивчення). Рухові відчуття стають чіткішими. У корі великих півкуль головного мозку відбувається концентрація нервових процесів з розвитком внутрішнього гальмування. Методична задача і прийоми навчання цього етапу – детальне вивчення рухової дії з виправленням виявлених помилок. Число повторень в одному занятті підвищено. Перерва між заняттями в 2-3 дня не знижує ефективності в навчанні. Використовуються методи навчання, які спрямовані на рухове сприйняття (словесний, наочний, сполученого впливу, ідеомоторні).

Третя фаза – стабілізація і автоматизація дії (етап подальшого вдосконалення рухової навички). Рух стійкий до відволікаючих факторів і не піддається зовнішньому гальмуванню. Методична задача і прийоми впливу цього етапу – подальше вдосконалення технічних деталей рухової дії, доводячи їх до автоматизму; досягнення варіабельних навичок, що не підпадають впливу перешкод (шум, світло та ін.). Вдосконалення майстерності повинно розвиватися у відповідності до індивідуальних особливостей спортсмена. Застосовуються словесний, наочний, пов'язаний, ідеомоторний методи тренування, технічні засоби з багаторазовим повторенням вправ у стандартних і умовах, що змінюються при максимальній нарузі м'язових і вольових зусиль.

Оволодіння спортивною технікою волейболу в процесі навчання здійснюється за наступною схемою (для всіх технічних прийомів гри):

1. Назвати термінологічно правильно прийом.
2. Показ прийому тренером або на слайдах, плакатах, наглядне відео з коментарями про його виконання у грі.
3. Пояснити техніку виконання прийому з демонстрацією (положення ланок тіла до виконання, в момент виконання та після виконання технічного прийому).
4. Практичне виконання прийому – вихідне положення (стійка), переміщення, імітація в цілому або частинами.
5. Вправи з м'ячами з партнером у спрощених умовах.
6. Робота на тренажерах, спеціальному обладнанні (якщо необхідно) з м'ячами та без м'ячів.
7. В міру засвоєння рухових дій умови виконання вправ ускладнюються (збільшення кількості м'ячів, партнерів, додаткові завдання і т.п.).
8. Виконання технічного прийому (приймів) в умовах наближених до гри [4, 10, 13].

На всіх стадіях навчання технічних прийомів, необхідно виправляти помилки відразу після їх виникнення. Чим раніше приступають до виправлення помилок в техніці, тим більша ймовірність успіху в оволодінні раціональної технікою.

Типовими причинами помилок при навчанні техніці гри у волейбол є:

- недоліки в розвитку фізичних якостей (спритності, швидкості, сили);
- спортсмен неправильно представляє рух в технічному прийомі;
- волейболіст невірно відчуває м'язові сприйняття;
- немає анатомічних передумов для вивчення того чи іншого прийому;
- несистематичне відвідування тренувань, в результаті чого рухові навички не вдосконалюються;

- спортсмен мало змагається, внаслідок чого немає стабілізації техніки прийомів.

Основні методичні прийоми виправлення типових помилок:

- ясне розуміння спортсменом принципів основ техніки рухів;
- створення умов, в яких неправильне виконання руху неможливе;
- спрямоване відчуття рухів з зовнішньою допомогою;
- спеціальні вправи в окремих компонентах руху;
- зіставлення помилкового і правильного виконання прийому (словесне пояснення, відеозапис, плакати та ін.).

Закріплення техніки і її подальше вдосконалення буде проходити тим успішніше, чим якісніше будуть виправлятися помилки, яких припускаються волейболісти. Визначати причини помилок слід спільно зі спортсменом. Спочатку виправляються основні помилки, тому що другорядні нерідко є похідними від основних.

Слід зазначити, що помилки, яких припускаються початківці, нерідко є результатом неправильних дій самого викладача (недооцінка значення підготовки спортсменів до активного сприйняття показу і пояснення; неякісний показ, затягнуті пояснення; не доведення до свідомості помилок при виконанні вправи; відсутність індивідуального підходу та ін.).

3.1. Сійки та переміщення

Перш ніж здійснити той чи інший прийом, волейболіст переміщується по майданчику, вибираючи місце для його виконання. Техніка переміщення включає в себе стартові сійки і різні способи переміщення [16, 17, 27].

Стартові сійки. Всі дії волейболіста починаються з положення сійки. І якщо ця вихідна позиція вибрана правильно, якщо сійка технічно грамотна, то утворюються передумови для висококоординаційних рухів, успішного виконання всіх елементів волейбольної техніки. Особливо важливе значення

має правильна стійка для починаючих студентів-волейболістів. Вони не володіють достатньою рухливістю, тому їм потрібно вдосконалювати координацію рухів, а це все базується на правильному вихідному положенні.

Є одна раціональна стійка, яка має назву «середня», всі інші стійки є різновидами середньої, в залежності від кута згинання ніг в колінних суглобах. І таких вихідних положень може бути нескінченна кількість. Але при всій цій чисельності структури рухів не можна забувати про принципову основу. Вона складається з того, що стійка – це вихідне положення, яке дозволяє виконати будь який ігровий прийом, а створені від основної стійки служать для виконання дій в тій чи іншій ігровій ситуації. Так, для прийому м'яча, який відскочив від сітки, гравець дещо прогинається, а для виконання подачі його тіло знаходиться у випрямленому положенні.

Якщо волейболісту потрібно виконати верхню передачу, він зменшує відстань між стопами, а перед захисними діями збільшує цю дистанцію, знижуючи центр тяжіння тіла. Причому, вихідне положення волейболіста залежить не тільки від ігрової ситуації, а і від особистого фізичного стану спортсмена. Основним завданням початкового положення стартових стійок є створення максимальної готовності до подальшого переміщення [28, 32].

Виділяють три типи стартових стійок:

- усталена – одну ногу, (частіше ліву) ставлять попереду іншої, ноги зігнуті в колінних суглобах, тулуб нахилено вперед;
- основна – обидві ноги розташовані на одному рівні, стопи паралельні, на відстані 20-30 см одна від одної, вага тіла розподілена на всій площині опори, ноги зігнуті в колінних суглобах, тулуб нахилено вперед, зігнуті руки винесено вперед;
- нестійка – гравець стоїть на повній стопі або на носках, вага тіла приходить на передню третину стопи, ноги зігнуті в колінних суглобах, тулуб нахилено вперед, зігнуті руки винесено вперед; Одні гравці, зайнявши стійку, стоять нерухомо, інші рухаються на місці

переступаючи або перестрибуючи. Такі стійки називаються відповідно статичними і динамічними.

Досить часто студенти знаходяться у статичному положенні, хоча гравцю достатньо переступати з ноги на ногу, щоб створити сприятливі умови для подальшого руху і маневру. Займаючи вихідне положення і приймаючи відповідну стійку, волейболіст повинен бути завжди в стані повної готовності до дій, весь час чергувати напруження з розслабленням.

Техніка переміщень у захисті складається зі стійки, ходьби, бігу, випадів, 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 до переміщення гравець злегка переступає з ноги на ногу, не переносючи вагу тіла на ту чи іншу ногу [3, 4].

Випади застосовуються під час приймання м'яча, які летять далеко від гравця.

Стойка гравця задньої лінії повинна бути наступною (рис. 3.1.):

- коліна зігнуті так, щоб носки ступень були попереду колін;
- вага тіла повинна бути на подушечках ступень;
- ступні паралельні або одна стопа попереду іншої;
- центр ваги тіла повинен бути, якомога більше винесений вперед;
- п'яти не повинні торкатися підлоги.

Переміщення. Під час гри, перш ніж виконати той чи інший прийом, гравець переміщується по майданчику. Основною задачею таких переміщень є вибір місця для виконання технічних прийомів. Характер переміщень у грі відповідає розв'язанню техніко-тактичних завдань у різних ігрових ситуаціях, які постійно змінюються. Гравцеві доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, бігом. Для гри в волейбол характерне поєднання різних способів переміщень і прийняття раціонального положення для виконання наступної дії. На майданчику виникають ігрові ситуації, які

вимагають від гравця готовності миттєво почати відповідне переміщення з великою швидкістю.

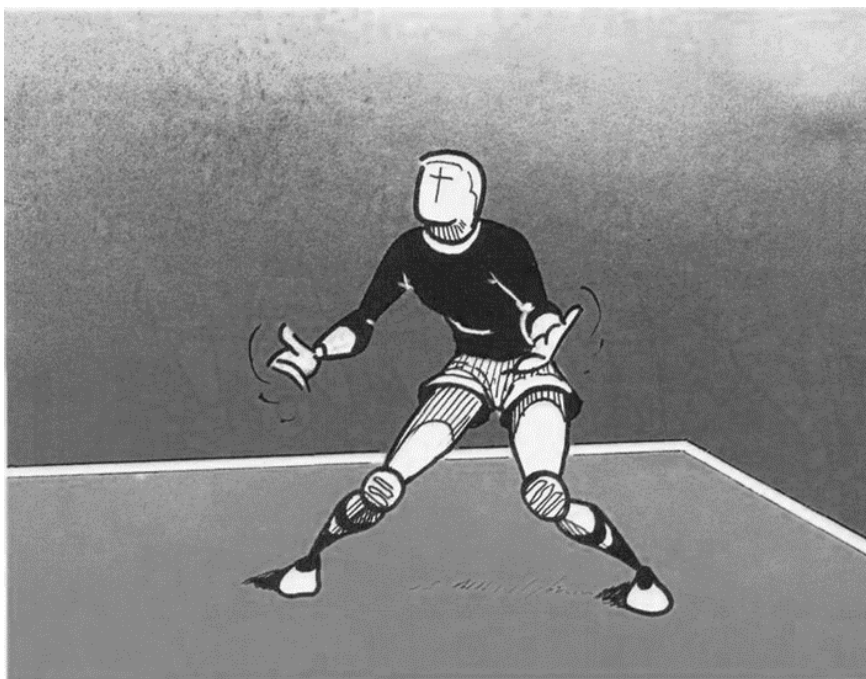


Рис. 3.1. Стійка гравця задньої лінії

Для правильного і своєчасного переміщення на майданчику гравець повинен вміти спостерігати і розгадувати дії гравців суперника і своєї команди. А щоб гравець був у найкращому положенні готовності, рекомендується йому прийняти так звану динамічну стійку, переступаючи з ноги на ногу. Переміщення волейболіста – це підготовка до виконання основних ігрових дій. Після переміщення гравець повинен зайняти таке вихідне положення, щоб бути готовим до виконання наступних ігрових дій на майданчику. Його рухи специфічні: зігнутий тулуб при ходьбі, нетипові для ходьби рухи рук. Для бігу характерні стартові ривки, подолання незначної відстані і часті зупинки. Стрибок виконують для швидкого подолання незначної відстані, а також для зупинки після переміщення. Біг застосовують у тих випадках, коли потрібно швидко подолати відстань від 3-4 м (розбіг для виконання нападаючого удару) до 6 м і більше (коли м'яч приймають за межею майданчика) [13,16].

Ходьба – гравець переміщується на напівзігнутих ногах. На відміну від звичайного кроку ногу виносять вперед злегка зігнуту в коліні. Це дозволяє приймати вихідне положення для виконання технічних прийомів. Переміщатися до м'яча гравець може звичайними, приставними або перехрестними кроками. Якщо відстань між гравцем і м'ячем велика, або м'яч летить досить швидко, гравець пересувається до м'яча бігом або робить стрибок. Переміщатися можна вперед, назад і в сторони.

Біг характеризується спортивними прискореннями, різкими змінами напрямку та зупинками. Останній біговий крок по довжині повинен бути найбільшим і закінчується призупиненими рухами винесеною вперед ногою. Це дозволяє швидко робити зупинки після переміщення або різко змінювати напрямок руху.

Стрибок – широкий крок з безопорною фазою. Як правило, стрибок поєднується з кроком або бігом.

Методичні рекомендації навчання стійкам та переміщенням:

Ознайомлення зі стійками і переміщеннями необхідно починати на першому етапі навчання гри у волейбол: спочатку кожний спосіб окремо, а потім – у певних сполученнях. Тільки вміле переміщення створює передумови для успішного виконання технічних прийомів з м'ячем. Навички швидкого переміщення різними способами, блискавична реакція, вміле орієнтування на майданчику дають змогу гравцеві своєчасно «вийти» до м'яча. А це, як відомо, забезпечує успішний прийом м'яча, другу передачу, нападаючий удар або блокування.

Ознайомивши студентів з вихідними стартовими положеннями, необхідно навчити їх застосовувати набуті навички під час переміщення у різних напрямках, поступово збільшуючи відстань і швидкість.

Навчання гри у волейбол слід починати з розвитку швидкості в умовах, специфічних для цієї гри, а саме: невелика відстань для бігу (2 – 10 м), швидкий стартовий ривок, раптові зупинки після швидкого переміщення, зміна напрямку руху. Способи переміщень вивчають у такій послідовності: ходьба, біг, переміщення приставними кроками, боком вперед, перехресними кроками, спиною вперед, подвійний крок уперед (назад), зупинка кроком (стрибком).

Необхідно навчити студентів поєднувати вивчені способи переміщень і зупинок для того, щоб вони були завжди готові виконати потрібні дії в конкретній ігровій обстановці. Особливу увагу слід приділити вдосконаленню вмінь поєднувати способи переміщень і зупинок з прийомами техніки, які виконуються з м'ячем.

3.2. Передача м'яча

Основним прийомом техніки є передача м'яча, за допомогою її волейболіст забезпечує процес організації атакуючих і захисних дій. Залежно від положення рук розрізняють передачі двома руками зверху і знизу. Для організації атакуючих дій застосовуються в основному передачі двома руками зверху. Успішне завершення атаки залежить від якісної передачі м'яча, яка виконується після переміщення назустріч м'ячу [27, 28, 30].

За напрямом передачу можна виконувати вперед, над собою, назад (за голову) і в сторони. За швидкістю польоту м'яча передачі розрізняють на: повільні (до 10 м/с), прискореними (до 16 м/с) і швидкісними (понад 16 м/с). Передачі виконують на різну відстань і з неоднаковою висотою польоту м'яча. Розрізняють передачі: короткі (у межах однією зони), середні (у сусідню зону), довгі (через зону). Передачі можуть бути низькими (до 1 м заввишки), середніми (до 2 м заввишки) і високими (понад 2 м). Довгі і високі передачі характеризуються активною роботою ніг. Під час виконання високих передач

плечі відхиляються дещо назад, у довгих передачах – супроводжують політ м'яча, а в коротких – перебувають у фіксованому стані [2,3,13].

3.2.1. Передача двома руками зверху

Основним прийомом техніки є передача м'яча, за допомогою її волейболіст забезпечує процес організації атакуючих і захисних дій. Для організації атакуючих дій застосовуються в основному передачі двома руками зверху [16, 17, 27].

Передачу двома руками зверху можна виконувати з різних вихідних положень гравця, висота яких змінюється залежно від кута траєкторії польоту м'яча відносно майданчика. У кожному окремому випадку волейболіст приймає різні за висотою вихідні положення. Дуже важливо, щоб кожний студент навчився точно адресувати м'яч, для цього необхідно правильно оволодіти технікою передачі м'яча.

Обов'язковою умовою виконання передачі є своєчасний вихід до м'яча і правильне зайняття вихідного положення, а саме: руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті перед обличчям, пальці розведені і спрямовані вгору, лікті спрямовані вперед-в сторону, ноги зігнуті в колінах і розставлені, одна нога попереду, тулуб нахилений вперед(рис.3.2.) [2, 13, 37].



Рис. 3.2. Положення рук під час виконання передачі двома руками зверху

У момент передачі м'яча ноги і руки послідовно випрямляються, пальцями торкаються м'яча, зм'якшують поступовий рух, кисті в положенні тильного згинання, вони міцно охоплюють м'яч ззаду – знизу, утворюючи своєрідний «кошик».

Основне навантаження при передачі падає на вказівні і середні пальці, решта пальців виконують допоміжну функцію. Передача виконується за рахунок погодженого розгинання ніг, тулуба і рук, при цьому м'ячу надається поступальний рух вгору – вперед. У заключній фазі передачі повністю розгинаються ноги, тулуб і руки, а кистями супроводжують м'яч (рис. 3.3.).

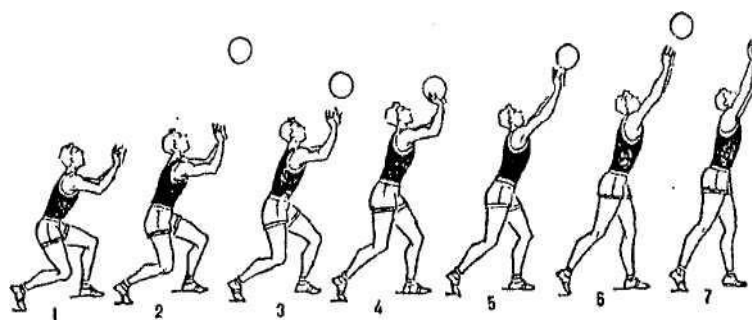


Рис. 3.3. Техніка виконання передачі двома руками зверху

Протягом всього процесу навчання необхідно приділяти значну вагу вивченню і вдосконаленню передачі м'яча з різних вихідних положень. Верхня передача м'яча є основним прийомом організації атакуючих дій. З цього починається оволодіння діями з м'ячем. На перший погляд здається, що передача м'яча не дуже складний ігровий елемент, однак на його засвоєння необхідно виділяти значно більше часу, ніж на інші технічні прийоми. За даними досліджень, більшість помилок під час гри припадає саме на передачу м'яча. Тому вправи для вивчення та вдосконалення передачі м'яча необхідно включати в кожне навчальне заняття [16, 28].

Вирішальною умовою в оволодінні технікою передачі м'яча двома руками зверху є вихід і правильне положення рук на м'ячі. При поясненні студентам передачі двома руками зверху увагу зосереджують на правильній

стійці волейболіста і положенні рук для передачі. Підготовчі вправи направлені на те, щоб студенти правильно розташовували пальці і кисті рук на м'ячі в положенні, коли м'яч знаходиться коло обличчя. Це сприяє утворенню уяви про положення рук під час передачі [2, 3, 4].

В усіх вправах з власним підкиданням м'яча опановується володіння м'ячем лівою рукою, що знадобиться в подальшому при вивченні подач, тому на це треба звертати увагу. Після того, як студенти навчилися виконувати передачу на місці зі зміною її напрямку і висоти траєкторії, можна переходити до вивчення передач після переміщень в різних напрямках. Після вивчення правильних виходів під м'яч, виконують вправи на точність. Всі наступні вправи виконуються на майданчику в безпосередній близькості до сітки. Це сприяє орієнтуванню в просторі та допомагає «відчувати» і бачити сітку під час виконання передач з різних положень. В подальшому, всі вправи, які застосовуються для вдосконалення передач, ускладнюють шляхом виходу для прийому м'яча, скерованого в різних напрямках в сполученні з ускладненими способами переміщень [2, 17].

Верхня передача двома руками. У вихідному положенні ноги зігнуті в колінах, руки зігнуті в ліктях і підняті, кисті винесені вгору-вперед над головою. Вказівні і великі пальці обох рук утворюють «трикутник». Кисті рук утворюють своєрідний «ківш».

Верхня передача в стрибку. Останнім часом широко використовується пасуючими гравцями для пришвидшення атакуючих дій своєї команди. Прийом виконується у тому випадку, коли м'яч летить високо. Під час стрибка руки виносяться так, щоб кисті були над головою, трохи вище, ніж при виконанні звичайного варіанту передачі.

Верхня передача однією рукою. Зазвичай є вимушеною (пасуючий гравець «рятує» неякісний прийом м'яча, який летить на сітку або перелітає на сторону суперника). Її виконують тільки в стрибку і на коротку дистанцію.

Верхня передача за голову. У вихідному положенні руки виносяться так, щоб кисті знаходилися над головою. Необхідний кут в напрямку передачі назад задається і регулюється тільки величиною прогинання. У момент верхньої передачі м'яча за голову плечі відводяться назад за рахунок прогинання у поперечній частині тулуба, ноги й руки послідовно розгинаються й легким рухом пальців м'яч відбивається у потрібному напрямку (рис. 3.4.).

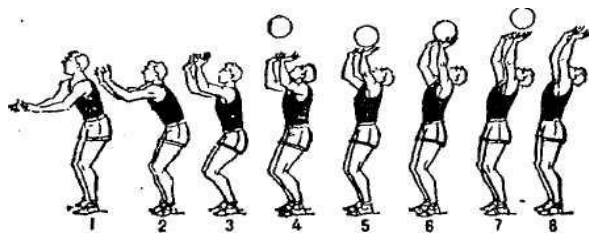


Рис. 3.4. Техніка виконання передачі двома руками зверху за голову

Вправи, які допоможуть засвоїти техніку виконання верхньої передачі м'яча:

1. Розташуватися парами обличчям один до одного. Один з гравців накидає чітко м'яч, інший повертає його верхньою передачею.
2. Утворити одне або кілька кіл. У центрі кожного кола знаходиться гравець, який найкраще володіє верхньою передачею. Він по черзі подає м'яч кожному з гравців, які в свою чергу повинні точно повернути м'яч у центр.
3. Стати біля стіни в колону по одному. Гравець, який стоїть попереду, направляє м'яч у стіну й переходить у кінець колони. Наступний за ним отримує м'яч, який відскакує від стіни, і знову направляє його в стіну і т.п.
4. Вишикуватися в дві колони, направляючи яких стоять обличчям один до одного на відстані 2-3 й більше метрів. Виконавши зустрічну передачу, направляючий переходить у кінець своєї колони, і так по черзі всі гравці.

5. Та ж сама, що вправа 5, але направляючі, передавши м'яч, переходять у кінець протилежної колони.

3.2.2. Передача двома руками знизу

Передача двома руками знизу – технічний прийом захисту, який дозволяє залишити м'яч в грі після атакуючих дій суперника. В сучасній грі прийом м'яча (передача двома руками знизу) – ведучий елемент захисних дій команди [13, 14, 16]. Його можна розділити на дві самостійні частини:

1. Прийом м'яча з подачі (перша передача), коли основна задача – якомога точніше скерувати м'яч своєму партнерові.
2. Прийом м'яча, коли основна задача – прийняти його і залишити в грі після атакуючих дій суперника.

Таким чином, загальна тактична задача прийому м'яча – залишити м'яч в грі після атакуючих дій суперника і скерувати його партнерові для розвитку власної атаки [16, 27, 29]. В кожному окремому випадку вирішуються задачі:

- прийом м'яча після подачі суперника і наступна передача його на передню лінію (на конкретного партнера або конкретне місце); в цьому випадку доречно приймати м'яч з направленою передачею – двома руками зверху або двома руками знизу;
- прийом м'яча після нападаючого удару суперника; в цьому випадку головна задача «підняти» м'яч, тому доречно приймати м'яч без направленої передачі – двома руками знизу, двома руками знизу в падінні;
- прийом м'яча при страхуванні та самострахуванні після блоку; тут доречно приймати м'яч без направленої передачі – двома або однією руками знизу.

В техніці передачі двома руками знизу рухи ніг та тулуба мають таке ж першорядне значення, як і при передачі двома руками зверху. Для правильного

приймання м'яч має бути перед гравцем. Обов'язковою умовою виконання передачі є своєчасний вихід до м'яча і правильне зайняття вихідного положення, а саме: прямі руки виставляють вперед – вниз, лікті максимально наближені один до одного, кисті разом. Одну ногу ставлять вперед, при цьому обидві ноги зігнуті в колінних суглобах, тулуб злегка нахилений вперед. Рухи руками виконують тільки в плечових суглобах. М'яч приймають на передпліччя (рис. 3.5.).

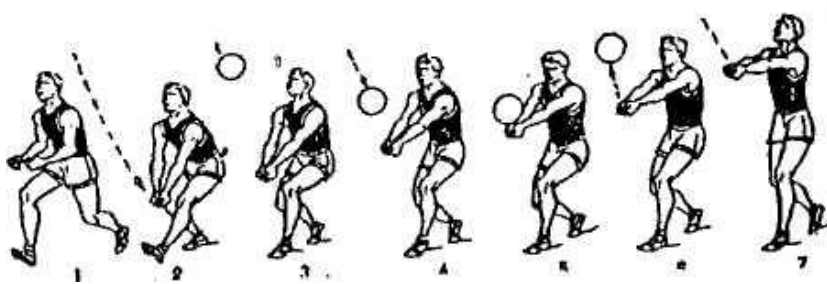


Рис. 3.5. Техніка виконання передачі двома руками знизу

При незначній швидкості м'яча під час передачі ноги і тулуб випрямляють, гравець активно посилає м'яч в заданому напрямку. В свою чергу прийом м'яча, що летить з великою швидкістю, має свої особливості. Справа в тому, що зустрічний рух передпліч' дає такий відскік, після котрого м'яч може вилетіти далеко за межі майданчика. Тому замість зустрічного руху гравець або залишає руки на місці (підставляючи їх під м'яч), або при дуже сильно пробитих м'ячах зм'якшує удар, відводячи передпліччя назад. При цьому ноги працюють як завжди, то значить розгинаються і в цьому випадку. Така, на перший погляд, незвичайність взаємодій рук та ніг пояснюється наступним. Для правильного підставлення передпліч' під м'яч і, особливо, відведення їх назад, вимагає великої рухливості тулуба, а ця рухливість найбільше ефективна тільки при роботі ніг. Тут сполучаються рухи вгору з

рухами назад. Не розгинають ноги тільки при прийомі м'ячів, які летять близько до поверхні майданчику [3, 13, 28].

При вивченні техніки передачі двома руками знизу і її вдосконаленні треба в однаковій мірі вимагати як і точності передачі двома руками знизу, так і безпомилкового прийому м'яча цим способом при високій швидкості. Як і в кожному іншому ігровому прийомі, в передачі двома руками знизу треба намагатися довести техніку виконання до автоматизації рухів. Напруга і положення рук при взаємодії з м'ячем повинно чітко відповідати швидкості польоту м'яча. Зі збільшенням цієї швидкості зменшується вимога до точності передачі, чим спрощується завдання тому, хто приймає [13, 30].

3.3. Подача

Подача – це технічний прийом, за допомогою якого м'яч вводять в гру. В сучасній грі подача використовується як засіб активного нападу. Тактична задача в таких випадках – безпосередній виграш м'яча з подачі або утруднення тактичних дій суперника. Команда, гравці якої погано володіють технікою виконання подачі не може розраховувати на хороші результати в змаганнях. Тому гравець повинен подавати так, щоб ускладнити дії суперника, а виконавши подачу, швидко зайняти своє місце на майданчику для участі в грі [3, 11, 19].

По характеру рухів руки і положення гравця відносно майданчика в момент удару по м'ячу розрізняють такі засоби подачі: нижні прямі, нижні бокові, верхні прямі, верхні бокові і верхні прямі у стрибку. У сучасному волейболі нижні бокові та верхні бокові подачі практично не використовуються, тому техніка їхнього виконання нами розглядатися не буде. Вивчення техніки нижньої прямої подачі доречно пропонувати в окремих випадках студентам, які не в змозі виконувати верхню пряму подачу. Також є недоречним на початковому етапі пропонувати студентам вивчення техніки

верхньої прямої подачі в стрибку, в зв'язку з високою складністю такої подачі. Головні зусилля по вивченню і вдосконаленню техніки подачі варто зосередити на техніці виконання верхньої прямої подачі. В верхній прямій подачі найкращім образом поєднуються висока точність і різна швидкість польоту м'яча: від мінімальної, з падінням зразу за сіткою на майданчик суперника до польоту з середньою швидкістю нападаючого удару [19, 32, 34].

Нижня пряма подача: удар по м'ячу наноситься нижче плечового суглоба, замах роблять назад і удар виконується маховим рухом, гравець стоїть лицем до сітки (рис. 3.6.). Ноги зігнуті в колінах, ліва нога попереду. Тулуб трохи нахилений вперед. М'яч лежить на лівій долоні руки, зігнутій в ліктьовому суглобі. В положенні замаху права рука відводиться раніше або в момент підкидання м'яча. При підкиданні м'яча центр тяжіння зміщується ближче до правої ноги. Одночасно з випрямленням правої ноги правою рукою робиться мах вперед, вага тіла переноситься на ліву ногу. Права рука наносить удар по м'ячу знизу-позаду, направляючи його вгору-вперед. Рука продовжує рух за м'ячем. Права нога робить крок вперед.

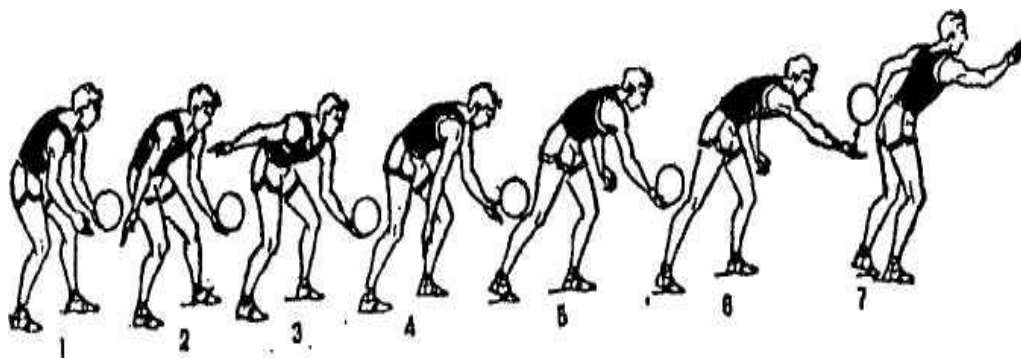


Рис. 3.6. Техніка виконання нижньої прямої подачі

Верхня пряма подача. Для виконання подачі, треба стати обличчям до сітки, ліву ногу виставити вперед, центр ваги перенести на праву ногу, праву руку підняти, відвести назад та підготувати до удару. Лівою рукою, тримаючи м'яч на рівні грудей, підкинути перед собою. Під час удару кисть напружена та

утворює з передпліччям одне ціле. При подачі права рука наносить удар по м'ячу точно ззаду-збоку, посилаючи м'яч вперед-вгору, вага тіла переноситься на ногу, яка стоїть попереду (рис. 3.7.) [19, 34].

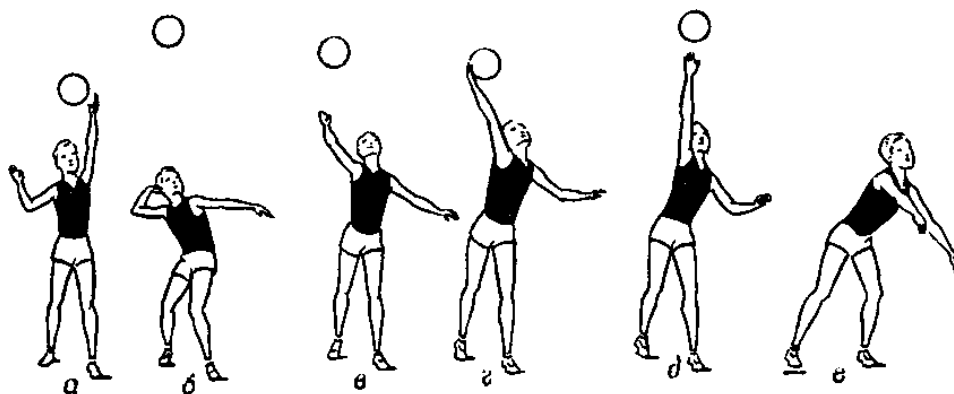


Рис. 3.7. Техніка виконання верхньої прямої подачі

Подача в стрибку з розбігу (силова подача) [34].

В.п. гравця 3-5 м від лицьової лінії. Підкинути м'яч однією або двома руками вгору-вперед. Далі дії гравця повторюють рухи, як при прямому нападаючому удару.

Алгоритм виконання подачі в стрибку:

- м'яч підкидається високо-вперед (для гравців які грають правою рукою, вага тіла в момент підкидання м'яча знаходиться на правій нозі);
- розбіг у 3-4 кроки;
- стрибок – права нога гальмує, ліва приставляється (правшій);
- замах руки яка б'є – синхронно зі стрибком;
- удар у високій точці і вперед, точка удару над майданчиком;
- приземлення і зайняття місця у захисті.

Щоб швидше засвоїти той чи інший спосіб подачі, варто на тренуваннях виконувати ряд вправ, дотримуючись при цьому наступних методичних положень:

1. Слідкувати за правильним вихідним положенням перед подачею.
2. Вчитися високо й точно перед собою підкидати м'яч.
3. Вчитися правильно виконувати рухи під час замаху й удару по м'ячу. Особливу увагу слід звертати на положення поверхні долоні на м'ячі.

Методичні рекомендації навчання подачам:

Навчання всім ігровим прийомам, в тому числі і подачам починають з демонстрації, пояснення, випробовування прийому з ціллю утворення правильної уяви про характер рухів. В подальшому, прийом вивчається в спрощених умовах, коли студенти оволодівають правильною структурою виконання подачі. Пізніше техніку подачі вивчають в ускладнених умовах, близьким до ігрових, де студенти готуються до вільного виконання подачі під час гри. І нарешті, прийом, що вивчається застосовується під час гри.

На всіх етапах занять студентам необхідно вдосконалювати техніку подачі м'яча [30, 36]. На початку необхідно звернути увагу на правильне вихідне положення і послідовність рухів окремих частин тіла без м'яча. Після цього – на правильне підкидання м'яча, удар по м'ячу без виконання подачі через сітку. Практика показує, що для початкового вивчення подачі студентам доцільно займати вихідне положення для виконання цього елемента на відстані 3-4 м від сітки. Поступово збільшувати відстань до сітки, врешті виконувати подачу з місця подачі. Якщо дехто з студентів погано оволодів окремими фазами рухів при подачі, то за допомогою підвідних вправ необхідно усунути помилки.

Вивчаючи удар по м'ячу, необхідно зосередити увагу на правильному замаху руки, якою виконується удар і положенні рук, ніг і тулуба після удару. Коли студенти засвоять правильні рухи при подачі, необхідно переходити до подальшого вдосконалення техніки гри, а саме: виконувати подачу на точність і силу. В процесі кількарічної підготовки вимоги до студентів необхідно

поступово підвищувати. Стабільність у виконанні подач досягається багаторазовим їх виконанням у навчальному процесі.

Технікою подачі м'яча можна оволодівати поетапно:

1. Прийняти правильне В.П.
2. Навчитися правильно підкидати м'яч.
3. Відчутти правильний рух під час подачі.

Вправи, які допоможуть засвоїти верхню подачу м'яча:

1. Багатократне підкидання м'яча перед собою з вихідного положення.
2. Підкидання м'яча, виконання замаху та удар по м'ячу.
3. Виконання подачі в стіну, волейбольні сітки.
4. Виконання подачі при розміщенні гравців парами на бокових лініях майданчика обличчям один до одного. Удар по м'ячу здійснюють у напрямку партнера, який спочатку приймає м'яч, а потім виконує подачу.
5. Така сама, що й вправа 4, але через сітку.

3.4. Нападаючий удар

Нападаючий удар – технічний прийом атаки, під час якого гравець перебиває м'яч однією рукою на сторону суперника вище верхнього краю сітки (рис. 3.8.) [2, 13, 16].

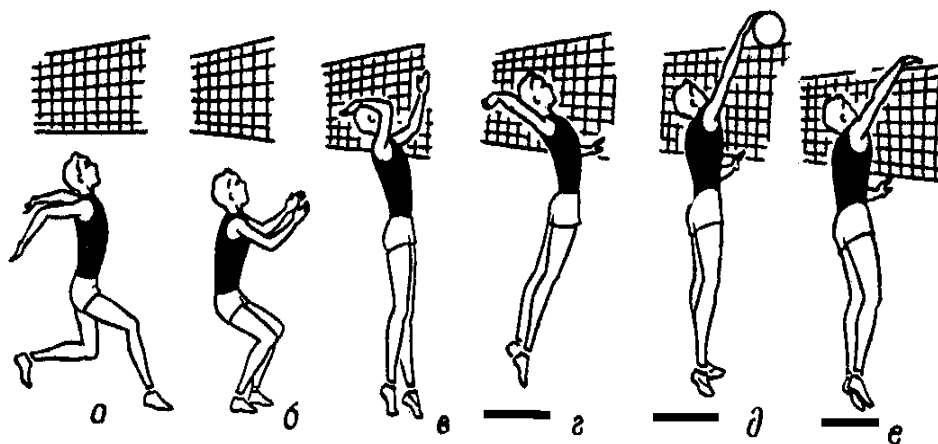


Рис. 3.8. Техніка виконання нападаючого удару

Відносно гравця нападаючі удари по напрямкам розрізняють: по ходу (траєкторія польоту м'яча після удару співпадає з траєкторією розбігу) і переводи (напрямки вказаних траєкторій не співпадають, створюючи кут) (рис. 3.9.). Також удари поділяються на силові, кистьові і обманні.

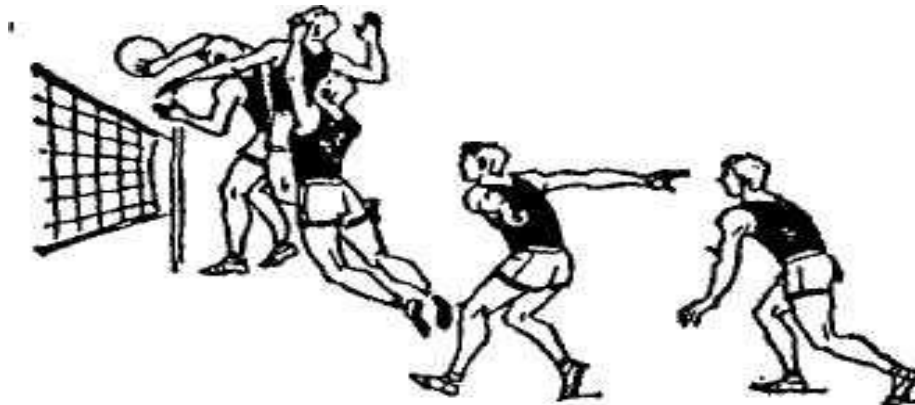


Рис. 3.9. Техніка виконання нападаючого удару з переводом

Важко знайти фізичну вправу, подібну до нападаючого удару, яка так органічно включала б в себе біг, стрибок і метання. При удаваній простоті всього комплексу рухів волейболіста, координація рухів при виконанні нападаючого удару досить складна. В правильній координації рухів криється значний резерв підвищення майстерності нападаючого [1, 2, 9, 11].

Перед вивченням нападаючих ударів повинні бути засвоєні стрибки і верхня пряма подача. При правильній роботі ніг в стрибку і оволодінні верхніх прямих подач засвоєння ударів з власного підкидання не виявляє жодної складності [13, 19, 25, 34].

На першому етапі вивчення нападаючого удару вивчається розбіг. Ключовим моментом під час розбігу і виходу на ударну позицію є останній крок. Останній крок виконується постановою ноги на п'ятку (це дає змогу зупинити просування тіла вперед і перевести горизонтальний розбіг в вертикальний стрибок), друга нога приставляється також на п'ятку. Одночасно ноги згинаються в колінних суглобах і прямі руки відводяться назад.

Кількість кроків під час розбігу в залежності від ігрової ситуації може бути різним. Але найчастіше застосовується трьохкроковий розбіг. Дуже важливо правильно визначити початок розбігу, своєчасність якого дозволяє вийти на м'яч в потрібну мить. Всіляка зупинка під час розбігу – це брутальна помилка, яка знижує якість стрибка і зменшує можливість зустрічі з м'ячем в зручному положенні. Кожен гравець, готуючись до нападаючого удару, повинен знаходитися в динамічному стані, для цього він може переminatися з ноги на ногу. Це дасть можливість гравцеві стартувати до м'яча будь-якої миті. Головне – не стартувати до м'яча завчасно та не спізнитися з розбігом. Час початку розбігу і його напрямок визначають по траєкторії передачі м'яча для нападаючого удару. Треба намагатися визначати час і місце зустрічі з м'ячем тоді, коли він тільки відлітає від рук пасуючого [14, 16, 28].

Таким чином, першим кроком при трьохкроковому розбігу визначається початок розбігу, другий крок служить для корегування напрямку руху, а останній крок – потрібний для виходу під м'яч. В залежності від віддаленості гравця від м'яча, останній крок може бути зовсім маленьким, а може бути достатньо широким.

Звичайно, велике значення має погодженість дій: у момент приставляння ноги, руки йдуть вниз з таким розрахунком, щоб випрямлення ніг відбулось одночасно з рухом рук вгору.

Пам'ятаючи про те, що в волейболі кожен наступний рух повинний отримувати найкращі передумови від попереднього, лікті с початком руху вниз повинні випереджати кисті. Руки спочатку йдуть разом до рівня обличчя, а потім активніше працює рука, яка виконує удар. Рука, яка не виконує удару, зупиняється на рівні трохи вище плеча декілька зігнутою. Якщо її залишити внизу, то вона буде ускладнювати виконання удару. Ударний рух починається зі швидкого згинання тулуба. Рука, що виконує удар, розгинаючись в ліктьовому суглобі, рухається вперед – вгору з виведенням вперед передпліччя. Спочатку рухається плече, за ним – передпліччя і кисть. Лікоть руки, що б'є,

випереджає кисть до вихідного положення для удару. Під час самого удару кисть випереджає лікоть, за рахунок чого досягається хльосткий рух руки. Ефективність цього руху зростає поступово і досягає найбільшої швидкості в момент торкання м'яча [30, 32, 36].

В вихідному положенні для удару кисть може бути напружена або розслаблена, це залежить від того, яку задачу вирішує гравець своїм ударом. Спочатку треба знайти вільне, природне положення пальців. Чим сильніше треба вдарити по м'ячу, тим більш розслабленою має бути кисть. По мірі того, як збільшується сила удару збільшується і ступінь напруги в кисті. Удар кисті припадає на верхню площину задньої частини м'яча, який летить перед головою. Після удару гравець м'яко приземлюється на носки, згинаючи ноги, тулуб, а напівзігнуті руки опускаються вниз. Виконавши удар, гравець повинен правильно приземлюватись на зігнуті в колінних суглобах ноги, іноді до глибокого присіду і навіть дотику руками об підлогу. М'яке приземлення попереджає ушкодження колінних та гомілковостопних суглобів. Крім того, приземлення на зігнуті ноги сприяє успішному виконанню інших наступних ігрових прийомів.

Для вивчення студентами 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 [2, 10, 25, 33].

Навчаючи студентів виконувати нападаючий удар, необхідно звернути їхню увагу на те, що удари треба робити з різних за висотою передач, на різній відстані від сітки.

Вивчення удару необхідно починати з його імітації, після цього навчитися кидкам м'ячів у заданому напрямку з одного кроку розбігу. Особливу увагу звернути на заключну фазу кидка – роботу кисті. Для правильного закріплення навички нападаючого удару необхідно на кожному

занятті виконувати спеціальні вправи з м'ячем біля сітки. На початку навчання необхідно створювати сприятливі умови для виконання нападаючих ударів.

Прямий нападаючий удар. Він є основним засобом удару. Виконувати його можна з максимальною силою і в будь-якому напрямку. Початок розбігу і його швидкість залежать від відстані і траєкторії польоту м'яча. На останньому кроці розбігу руки рухаються вниз-назад, приземлення на паралельно поставлені ступні, згинання ніг, потім за допомогою махових рухів руками вперед-вгору і розгинання ніг виконує стрибок вгору. Ліва рука після махового руху затримується на рівні плеч. Правою рукою виконується замах, вона згинається в ліктьовому суглобі, плече відводиться назад, тулуб прогинається, а ноги згинаються у колінних суглобах [3, 13, 16].

Удар по м'ячу виконується згинанням тулуба і розгинанням правої руки, яка б'є кистю по м'ячу. Права рука після удару опускається вниз. Приземлення відбувається на напівзігнуті ноги. Гравці команди, які вміють його виконувати, завжди мають перевагу перед суперниками, бо такий удар значно ускладнює прийом і передачу м'яча партнеру (рис. 3.10.).

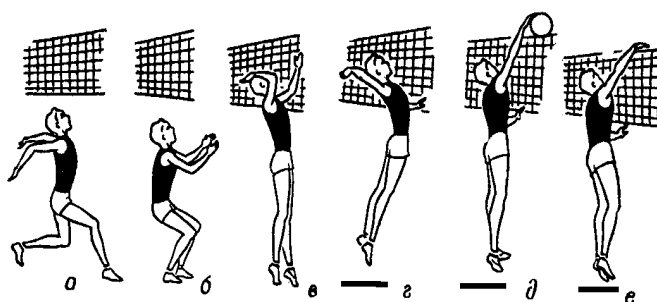


Рис. 3.10. Техніка виконання прямого нападаючого удару

Підготовча фаза включає в себе розбіг, стрибок і замах. Розбіг служить для досягнення досить горизонтальної швидкості руху і максимального її використання для стрибка. Одночасно з останнім кроком обидві руки відводять назад. При відштовхуванні рух, в першу чергу, починають руки. З моменту відриву ніг від опори, тіло гравця починає рух вгору і трохи вперед - це фаза злету. Одночасно зі злетом правої (лівої) руки роблять рух вгору назад.

Ударний рух починається з повороту тіла навколо вертикальної осі, виведення вперед і піднімання плеча.

Під час нападу використовують варіанти боротьби проти блоку:

- удари попри блок – прямий нападаючий удар з поворотом тулуба, прямий з перекладом рукою;
- удар вище блоку – прямий по ходу;
- обман вище блоку – прямий удар по ходу;
- обман повз блоку – прямий удар з переводом руки;
- удар по блоку з відскоком в аут.

Нападаючий удар з поворотом тулуба має наступні особливості: поворот в повітрі вправо або вліво; виконання нападаючого удару у новому напрямку, що не збігається з продовженням напрямку розбігу. Застосовується як засіб боротьби з блокуючими. Підготовчі рухи виконуються як при прямому ударі по ходу, і лише в останню мить удар передпліччя і кисті направляють м'яч з підкруткою вліво. Удар з переводом може бути зроблений з поворотом тулуба у напрямку удару. Але більш складніший удар, в якому напрям переводу і поворот тулуба не збігаються (наприклад, удар з поворотом тулуба вліво і переводом вправо). Для більшої ефективності удар по м'ячу повинен виконуватися в найвищій точці стрибка, а не тоді, коли гравець починає опускатися на майданчик. Помилки у виконанні цього удару легко усуваються повторюючи рухи за допомогою вправ. Крім того, треба вчитися високо стрибати, виконуючи спеціально підготовлені вправи.

Нападаючий удар з переводом рукою. В ударному русі при перекладі вправо руку ведуть по дузі вліво вперед так, щоб кисть лягала на м'яч з лівого боку. В ударному русі при перекладі вліво від вертикальної осі рука рухається по невеликій дузі вліво вправо так, щоб кисть лягала на м'яч зверху справа.

Слабкі удари (обмани). Іноді у грі необхідно направити м'яч на сторону суперника близько до сітки, перебити за блок або в зону, де відсутній гравець,

що виконує функцію страхування. При обманах вище блоку використовують прямий удар по ходу. Удар по м'ячу здійснюють фалангами пальців.

Вправи, які допоможуть засвоїти техніку виконання нападаючого удару:

1. Стрибок з місця вгору, вгору-вперед, в сторону, розмахуючи при цьому руками.
2. Стрибок з місця з поворотом (від 90° до 360°) вправо і вліво.
3. Зробити крок, винести вперед пряму праву ногу, приставити ліву і виконати стрибок вгору.
4. Стрибки вгору, звертати увагу на приземлення з маховими рухами руками.
5. Стрибки по східцях, відштовхуючись однією чи двома ногами, виконуючи махи руками.
6. Метання каміння або тенісних м'ячів без стрибка.
7. Така ж сама, як і вправа 6, але через волейбольну сітку.
8. Удари по м'ячу в сітку або через сітку в конкретне місце протилежного боку майданчику.
9. Така ж сама, як і вправа 8, але з підходом до м'яча на один два кроки.
10. Імітація ударів у стрибку (з місця, з розбігу) – хлопок долонею по сітці.
11. В залежності від кількості м'ячів, студентів ділять на рівні підгрупи. Вони розташовуються на відстані 6 м і по черзі виконують удари правою (лівою) рукою по м'ячу, який лежить на долоні вперед-вгору виставленої правої (лівої) руки, направляючи його в підлогу. М'яч, який відскочив ловить гравець, який стоїть в другій колоні першим і таким чином його вертає. Удар виконується прямою рукою.
12. Нападаючі удари через сітку з точних передач м'яча.

3.5. Блокування

Блокування – це спосіб зупинити атаку суперника, перешкоджаючи перелетіти м'ячу над сіткою. У сучасному волейболі блокування застосовують

для ефективних захисних і контр-атакуючих дій. Блокування складається з переміщення, стрибка, винесення і постановки рук над сіткою, приземлення [5].

Блокуванням у волейболі прийнято називати перешкоду шляху польоту м'яча, який поданий нападаючим ударом, за допомогою стрибка, й виставлення рук над сіткою.

Блоком волейболіст не тільки перегороджує шлях м'яча на свій майданчик, але й ніби атакує на чужому боці. Прийом потребує швидкої реакції, вміння швидко переміщатися, високо стрибати, потрібна й сила, щоб утримати нападаючий удар.

Найважливішим у техніці блокування є своєчасне й точне розміщення рук напроти м'яча, пробитого нападаючим ударом. Для правильного виконання цього елемента техніки необхідно дотримуватися певних умов (треба, наприклад, при постанові блоку робити стрибок на відстані півметра від сітки й виставляти кисті рук вперед-вгору). Торкання руками сітки вважається помилкою. Щоб уникнути цього, треба відштовхуватися вгору, а не вперед-вгору [5, 11, 22].

Одиночне блокування. Перед початком дій блокуючий приймає вихідне положення – ноги зігнуті, ноги на ширині плечей, руки перед груддю. Визначивши напрямок передачі суперникові для удару, гравець переміщується приставними кроками або ривком вздовж сітки на останньому кроці повертається обличчям до сітки (рис.3.11.).

Розрахувавши, коли потрібно виконати стрибок для блокування, гравець відштовхнувшись виносить руки вгору. Виконавши блокування, гравець приземляється на зігнуті ноги, руки опустити вниз і готується до наступної дії повторного стрибка, самострахування, переміщення, виконання передачі.

Якщо м'яч пролетів повз руки, то, приземлюючись, блокуючий повинен різко повернути голову в бік польоту м'яча, щоб швидко повернути тулуб ще до приземлення.

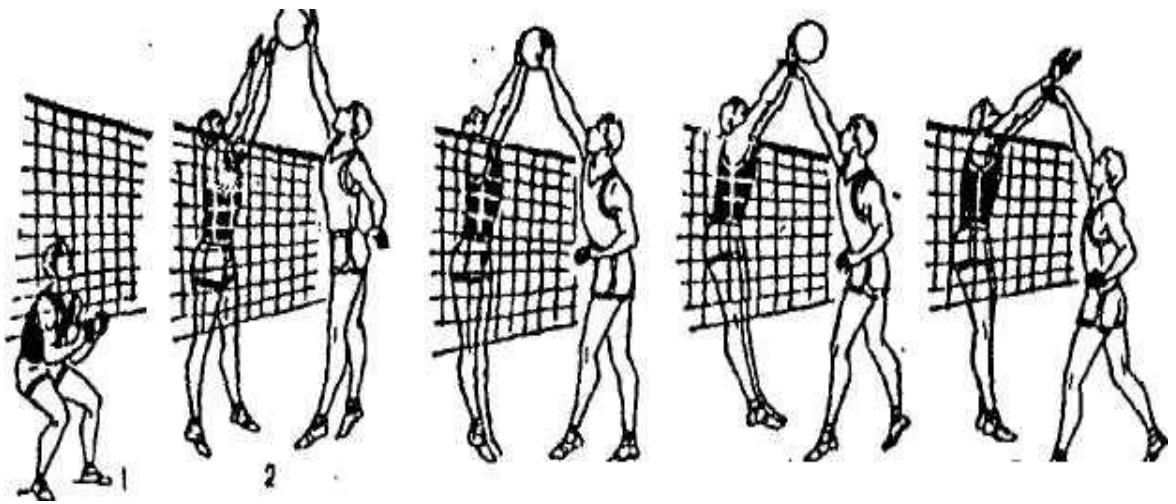


Рис. 3.11. Одиночне блокування

Групове блокування виконується два або три волейболісти. Подвійне блокування – основний засіб блокувального захисту певної зони майданчика. Узгодженими зусиллями двох гравців над сіткою створюється бар'єр з чотирьох рук перед м'ячем, що перелітає. Біля краю сітки блокуючі розвертають долоні так, щоб м'яч, торкнувшись їх, відскочив на майданчик суперника. Стрибати слід вертикально, щоб не перейти середньої лінії, не торкнутися сітки або не зіткнутися з іншим гравцем (рис. 3.12.-3.13.).

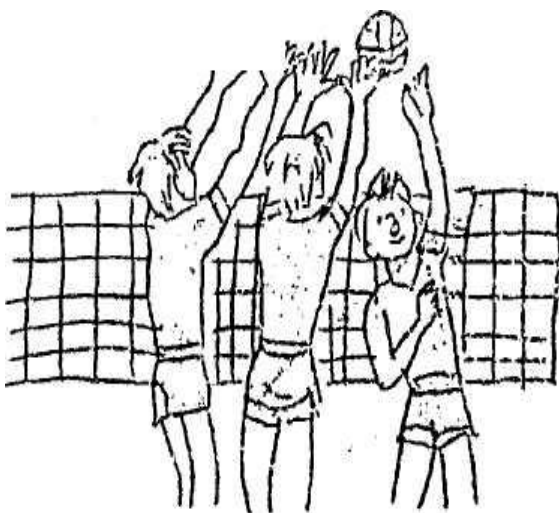


Рис. 3.12. Подвійний блок



Рис. 3.13 Потрійний блок

Змагаючись, гравці намагаються застосувати такі ігрові прийоми, які були б найефективнішими в конкретній тактичній ситуації на майданчику.

Тактика подібно до техніки гри складається із наступальних та захисних дій. Вони бувають індивідуальними, груповими і командними.

4 МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ВОЛЕЙБОЛУ

При навчанні початківців необхідно враховувати наступні умови на тренувальних заняттях:

1. Зменшувати відчуття страху до м'яча.
2. Починати з найлегших способів для оволодіння майстерністю кожного основного прийому гри.
3. Підвищувати інтерес до волейболу шляхом введення багатьох привабливих тренувальних методів та розвиваючих рухливих ігор.
4. Запобігати виникненню травм шляхом введення відповідних тренувальних процесів, заснованих на можливостях початківців та їх фізичної підготовки.
5. Уникати прямого введення деяких ігрових ситуацій без тренування їх спочатку в підвідних вправах.
6. Вводити більшість ігрових ситуацій якомога швидше після освоєння початківцями техніки передач та подачі [10, 13, 17, 28].

4.1. Стійки та переміщення (орієнтовані вправи)

1. Гравці переміщуються під кутом 45 градусів по діагоналі в обидва боки, як вказано на рис. 4.1. Вони не повинні переміщатись у бік, так як відскоки м'ячів в сторону залежить від напрямку переміщень гравців (рис. 4.2.). При переміщеннях в сторони по діагоналі під кутом 45 градусів можливі три види роботи ніг, які можуть використовувати гравці:
 - в сторону і зупинка приставним кроком (рис. 4.3, 4.4.);
 - в сторону перехресним і зупинка приставним кроком (рис. 4.5-4.7.);
 - в сторону, прискорення до м'яча і зупинка (різкий рух ногами) (рис. 4.8.)

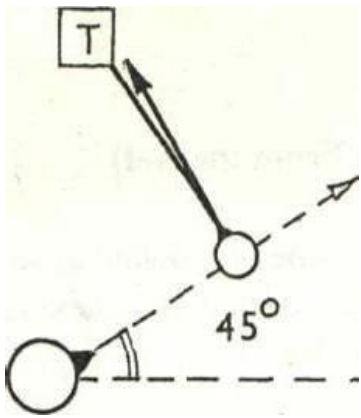


Рис. 4.1.

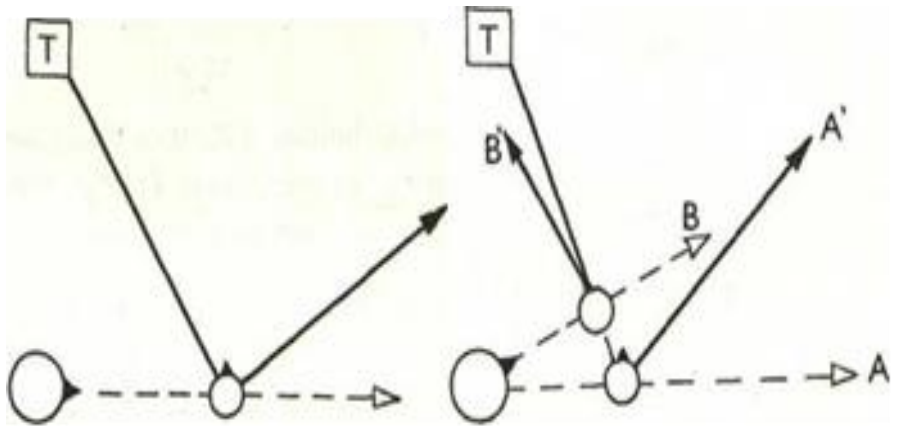


Рис. 4.2.

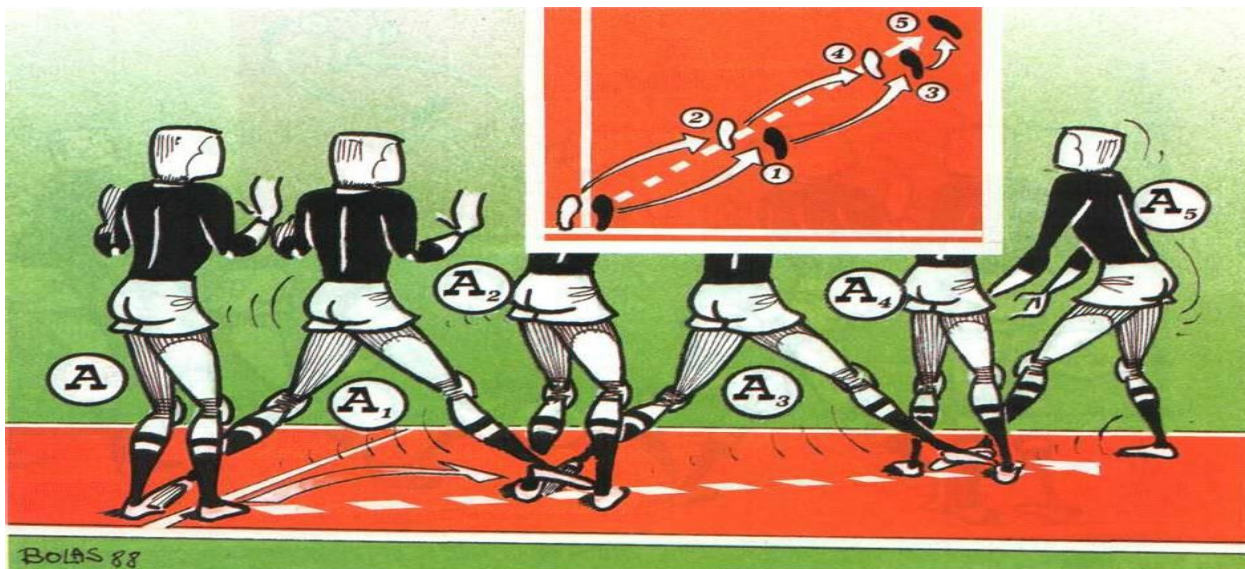


Рис. 4.3.

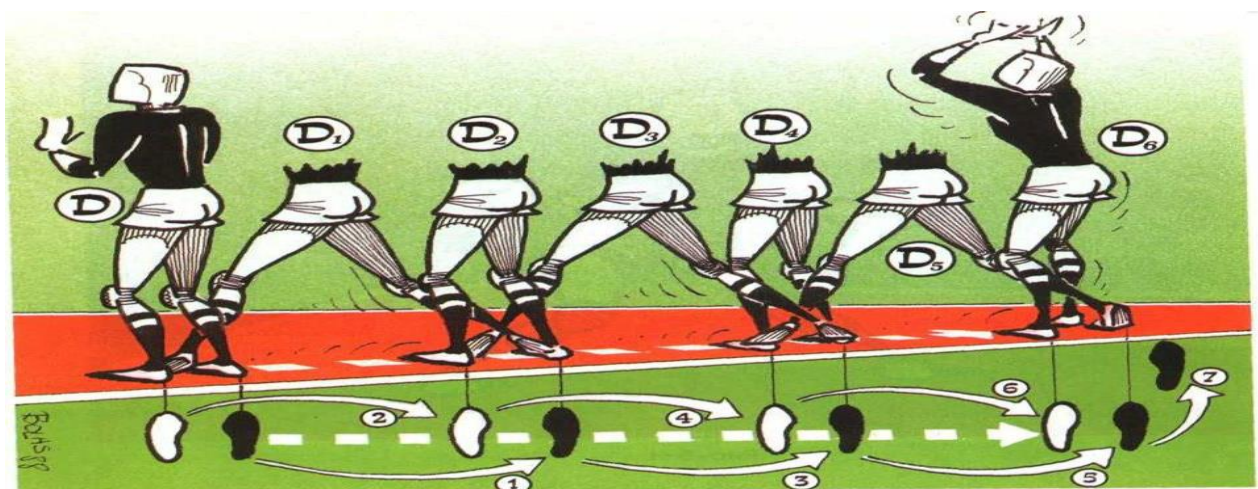


Рис. 4.4.

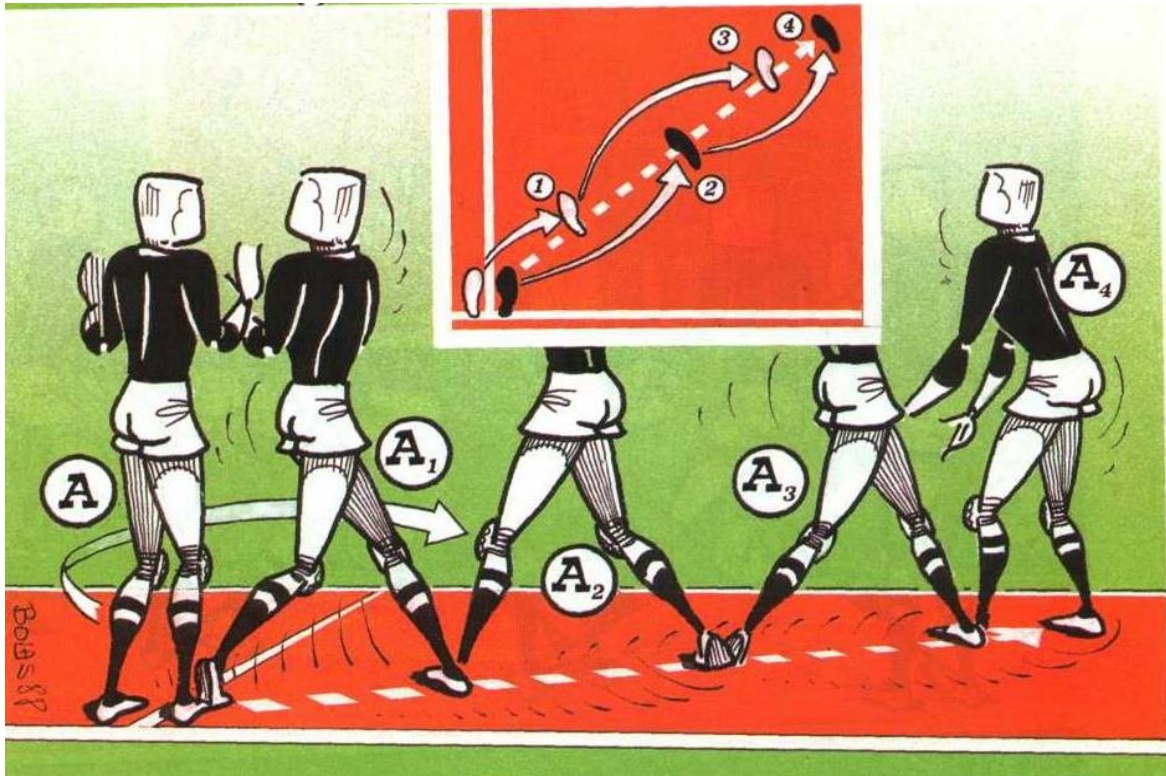


Рис. 4.5.

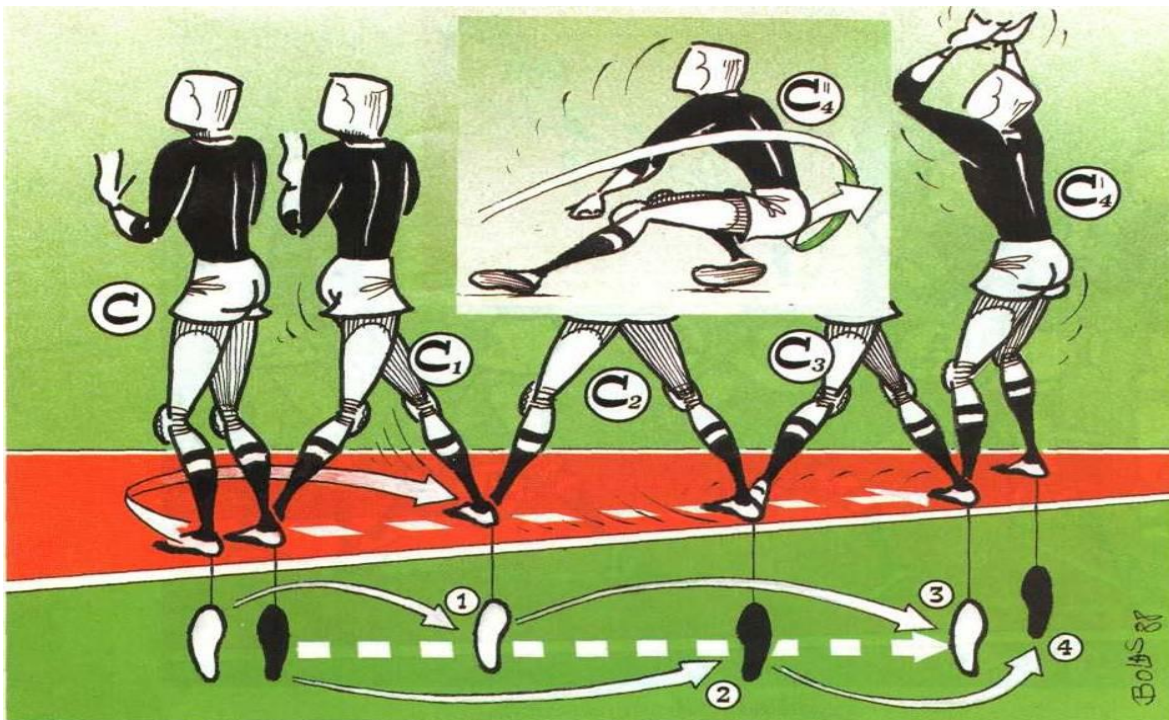


Рис. 4.6.



Рис. 4.7.

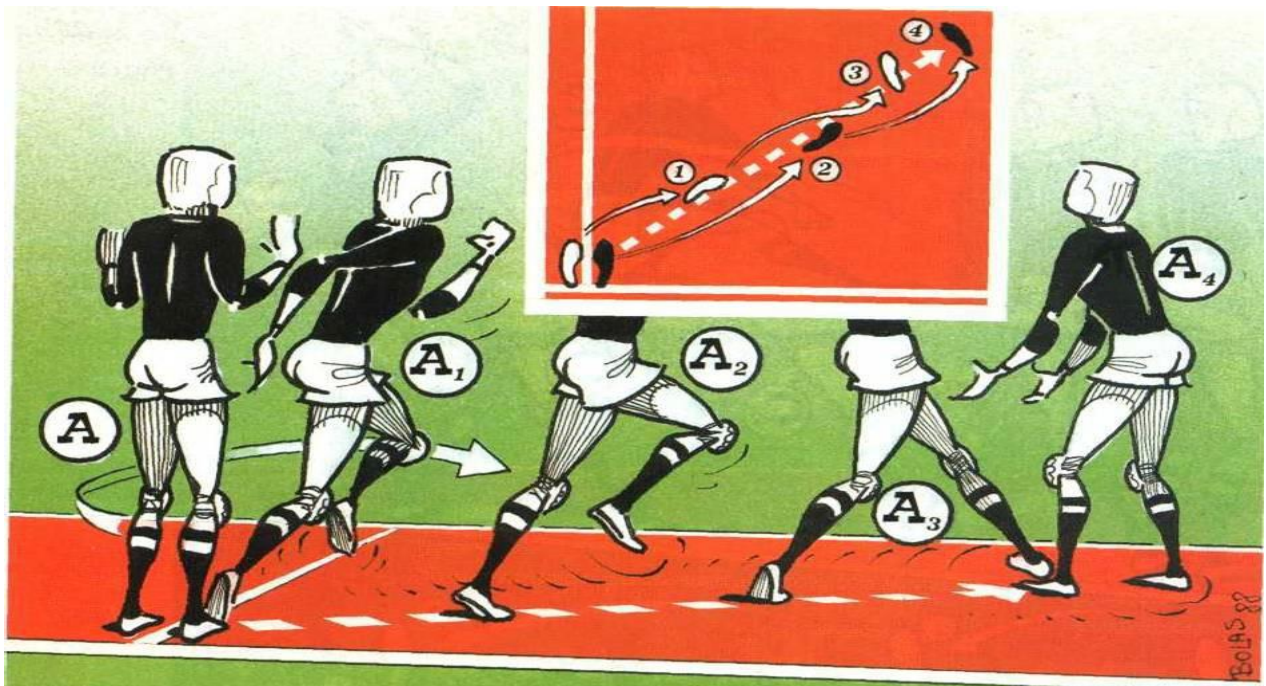


Рис. 4.8.

2. Переміщення гравця назад:
 - біг на повній швидкості і оберт;
 - крок назад повільніший, дивлячись на м'яч, залишаючись у низькій стійці.
3. Переміщення гравця з поєднанням стрибків (передача на удар, нападаючий

удар, блокування).

4. Вправи на прискорення під м'яч і заняття низької стійки:

1. У низькій стійці, приставні кроки вправо, вліво (кроком вперед, назад).
2. У низькій стійці, перехресні кроки вправо, вліво.
3. У низькій стійці, подвійний крок вперед, назад.
4. Стрибок вперед, назад в стійку.
5. Від лінії нападу переміститися подвійним кроком (стрибком), зупинитися біля сітки, обернутися на 180°.
6. Старт з-за лицьової лінії, переміститися в зону 1, переміститися в зону 6, зупинитися та обернутися до сітки, зайняти низьку стійку.
7. У середній стійці переміщуватися по периметру майданчика обличчям до сітки.
8. Переміщуватися по зонам майданчику з зупинками в низькій стійці.
9. Те ж саме, але із стійки стрибок вгору.
10. Човниковий біг: від лінії нападу до сітки, зупинка в середній стійці, стрибок вгору - переміщення спиною вперед до лінії нападу, зупинка в середній стійці, стрибок вгору і т.п.
11. Біг від лицьової лінії до лінії нападу, боком до сітки, іншим боком до лінії нападу іншого боку майданчика і спиною вперед до лицьової лінії (на фініші - зупинка і стійка).
12. У середній стійці переміщення по сигналу тренера в сторони, вперед, назад, стрибок.
13. Ловля м'яча руками (м'яч кидає партнер не точно) після переміщення різними способами.
14. Поєднання різних способів переміщень з зупинками і прийняттям стійки.

4.2. Гра з м'ячем одним гравцем (орієнтовані вправи)

1. Ведення м'яча однією (лівою чи правою) рукою.
2. Переміщення вперед з веденням м'яча двома руками, або кочення м'яча (рис. 4.9.)
3. Ведення м'яча двома руками, переміщуючись назад спиною, або кочення м'яча (рис. 4.10.)
4. Ведення вліво – вправо приставним кроком або кочення м'яча (рис. 4.11.)
5. Ведення м'яча вліво – вправо перехресним кроком.
6. Ловити м'яч в стрибку, пересуваючись вперед.
7. Спіймати м'яч в стойці, на зігнутих ногах, після одного відскоку.
8. Обертання м'яча між ногами або навколо тулуба.
9. Ведення м'яча однією рукою в положенні присіду.
10. Пересування та обerti з м'ячом між колінами.
11. Прогинання спини, лежачи на животі з м'ячом.
12. Кидки м'яча з-за спини або стегон.
13. Бічні переكاتи, тримаючи м'яч в руках (або в ногах).
14. Стрибки, утримуючи м'яч між щиколотками.
15. Стрибки вперед, відштовхуючись послідовно з ноги на ногу.
16. Ловити м'яч в стойці після відскоку, переміщуючись вперед.
17. Перекотившись зловити м'яч після одного відскоку.

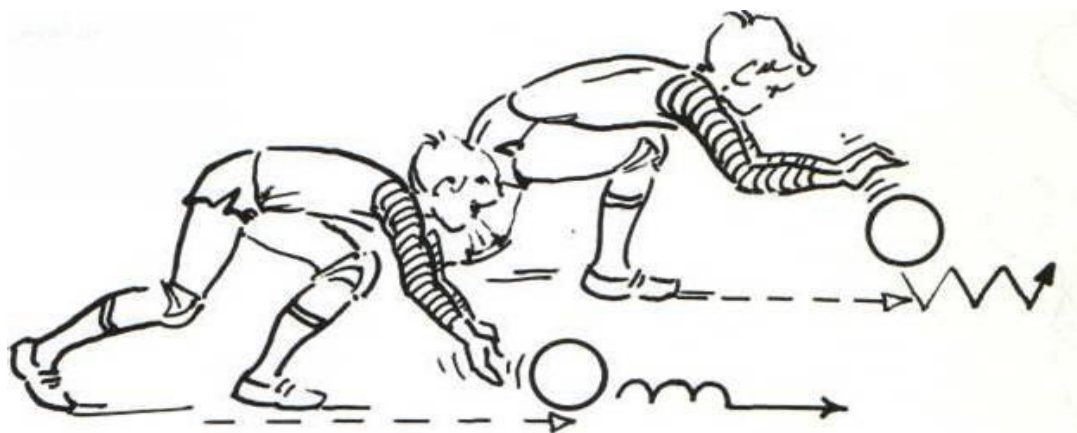


Рис. 4.9.



Рис. 4.10.

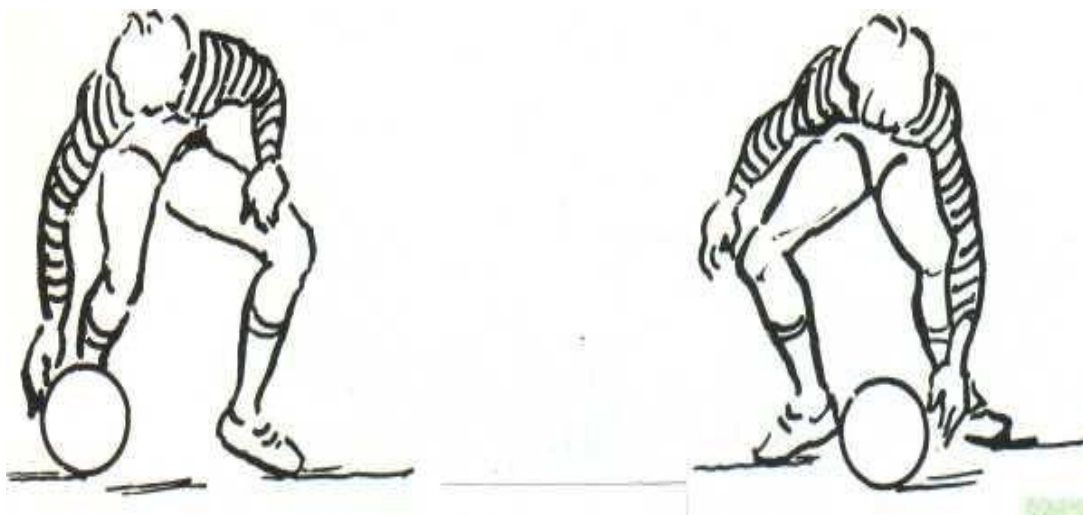


Рис. 4.11.

4.3. Гра з м'ячем двома гравцями (орієнтовані вправи)

1. Спіймати м'яч, присісти і кинути його партнеру на 3 м.
2. Кидок від грудей і поворот (рис. 4.12.)
3. Кидок від грудей, падіння в упор (рис. 4.13.)
4. Кидок від грудей, лягти на спину.
5. Спіймати м'яч в стрибку і кинути його до приземлення (в повітрі).

6. Прогнувшись спиною і боком у напрямку до партнера (зловити і кинути) (рис. 4.14.-4.15.)
7. Передавати м'яч партнеру з закручуванням тулуба (рис. 4.16.)
8. Закрутившись корпусом кинути м'яч партнеру (рис. 4.17.)
9. Передавати двома руками м'яч між ніг і над головою (рис. 4.18.)
10. Стрибок через «коня» (партнера) і зловити м'яч після одного відскоку (рис. 4.19.)
11. Стрибок через партнера і зловити м'яч без відскоку (рис. 4.20.)

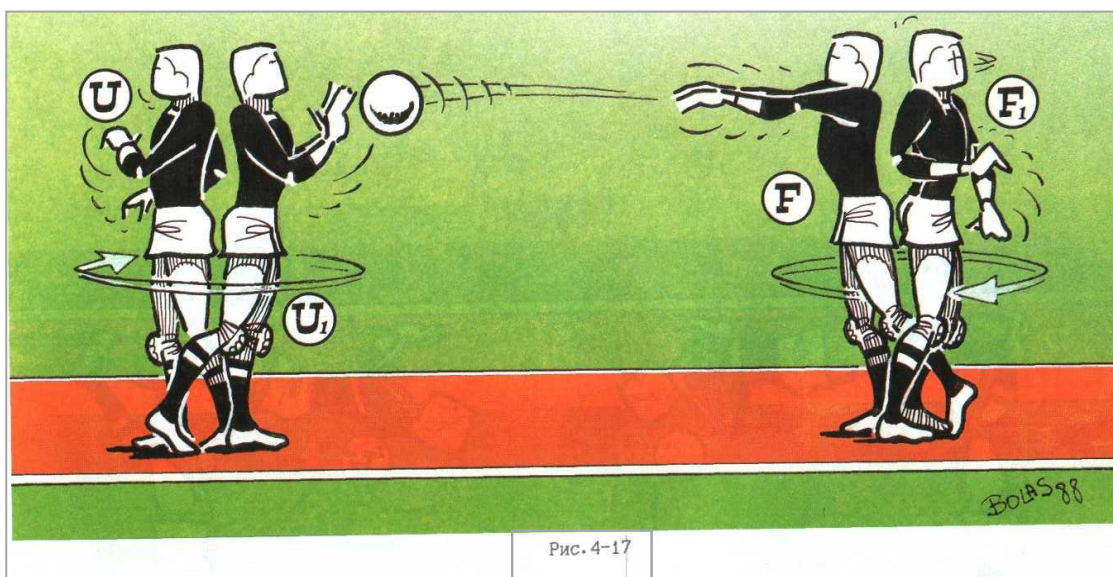


Рис. 4.12.

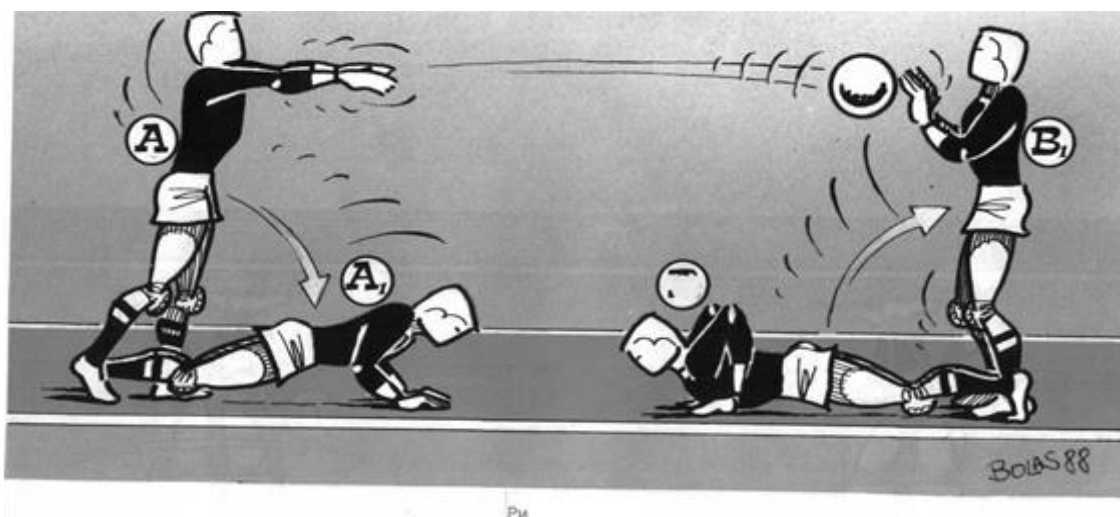


Рис. 4.13.

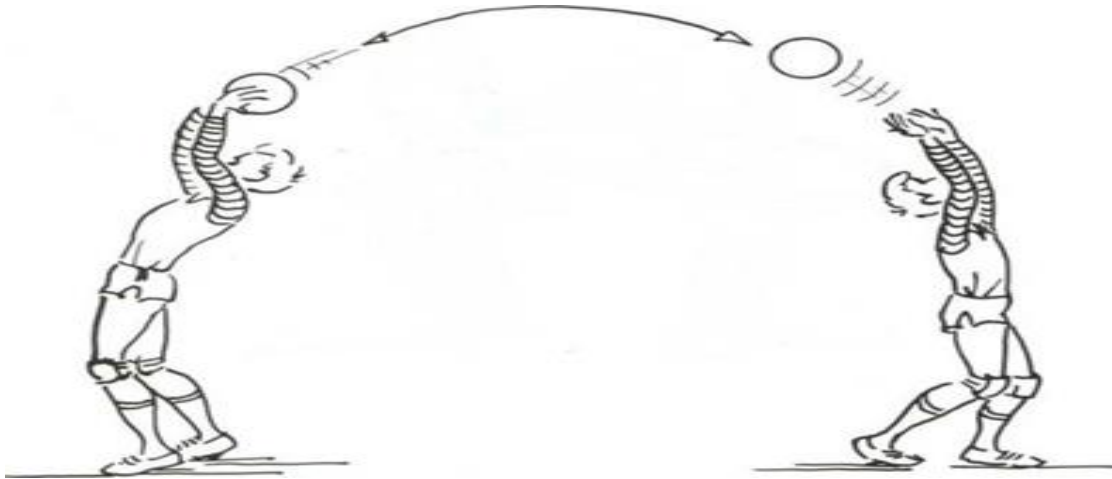


Рис. 4.14.

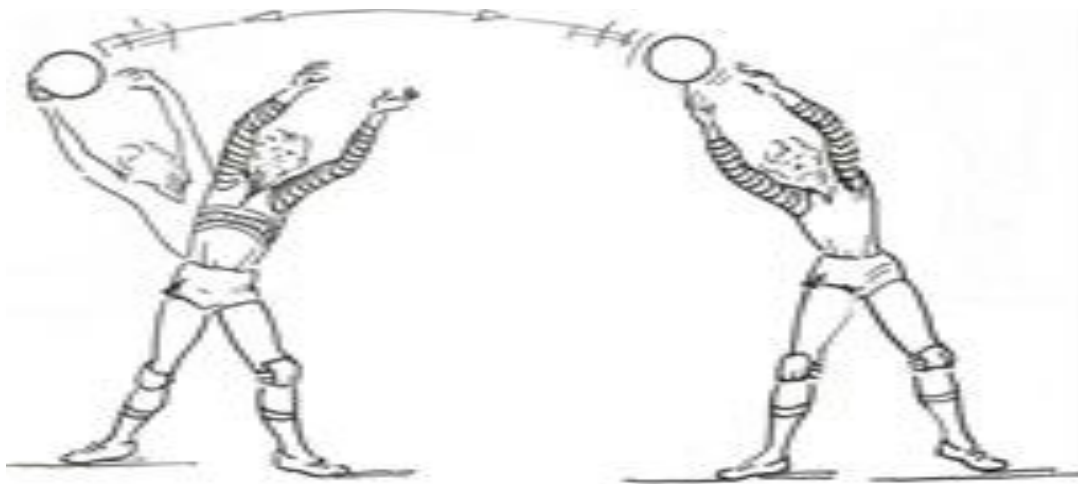


Рис. 4.15.

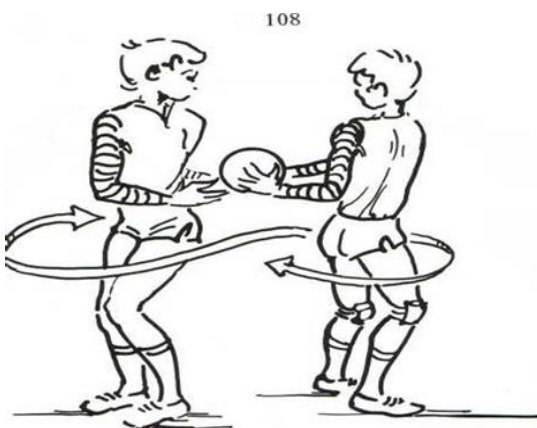


Рис. 4.16.

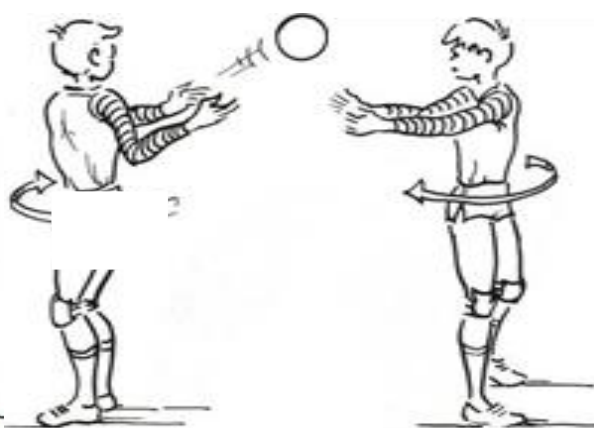


Рис. 4.17.

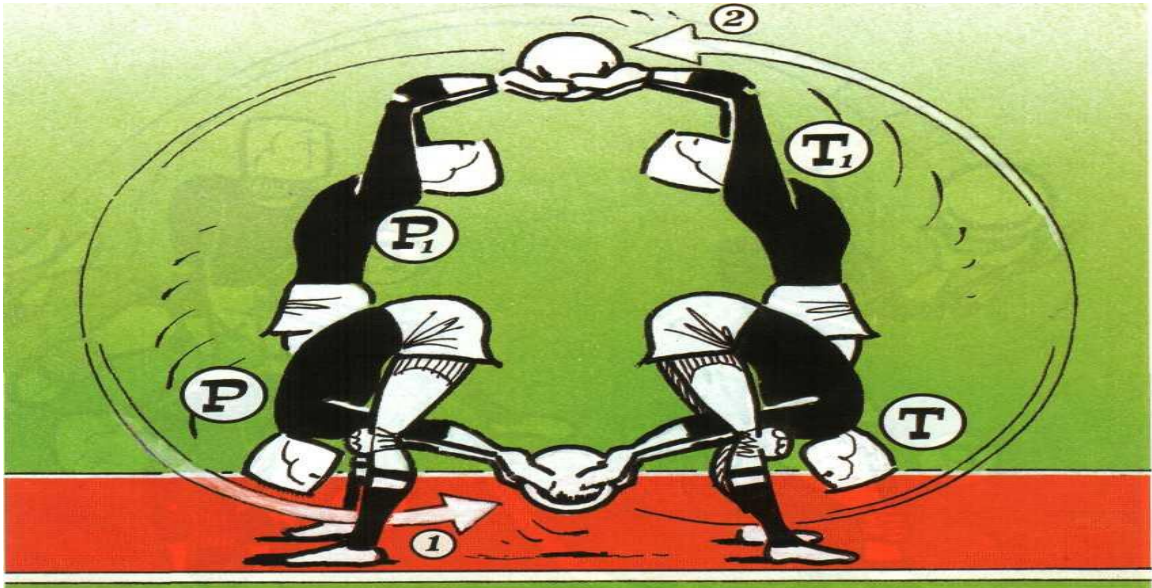


Рис. 4.18.

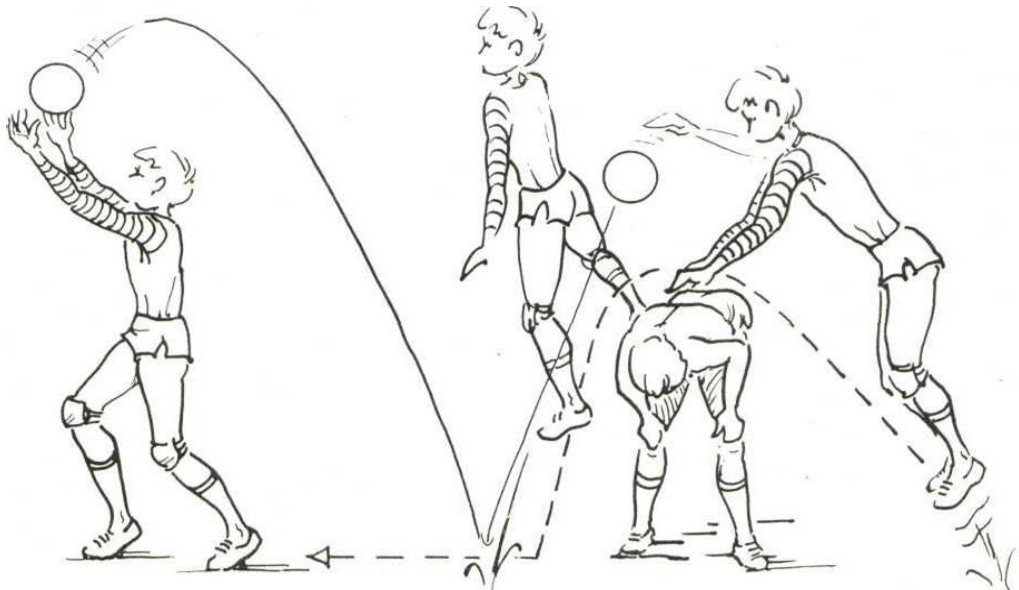


Рис. 4.19.

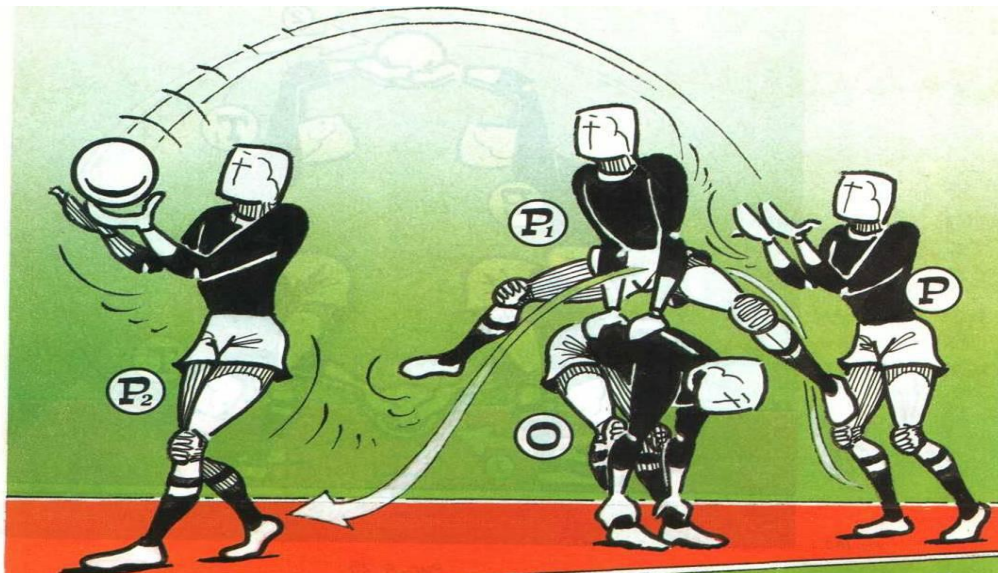


Рис. 4.20.

4.4. Підготовка до верхньої передачі (орієнтовані вправо)

1. Положення кистей при контакті з м'ячем (рис. 4.21.)
2. Дриблінг м'яча в підлогу (рис. 4.22.)
3. Зафіксувати правильне положення рук на м'ячі та підняти його з підлоги (рис. 4.23.)
4. Кинути і зловити м'яч однією рукою (рис. 4.24.)
5. З одного відскоку від підлоги зловити м'яч в положенні верхньої передачі (над головою) (рис. 4.25 - 4.26.)
6. Підкинути м'яч двома руками знизу, зловити і швидко викинути м'яч (рис. 4.27.)
7. Підкинути м'яч двома руками знизу, зловити переміщуючись уперед (рис. 4.28.)
8. Підкинути м'яч двома руками знизу, зловити переміщуючись в сторони.
9. Підкинути м'яч двома руками знизу, зловити обертаючись вліво або вправо (рис. 4.29.)
10. Послідовно виштовхнути м'яч вгору і дати верхню передачу (рис. 4.30.)
11. Підкинути м'яч двома руками знизу, зловити у присіді (рис. 4.31.)

12. Підкинути м'яч двома руками знизу, перемістившись вперед, дати передачу за голову (рис. 4.32.)
13. Виконувати передачу двома руками зверху, переміщуючись боком.
14. Виконувати передачу двома руками зверху, обертаючись вліво або вправо (на 90, 180 і 360 градусів) (рис. 4.33.)
15. Виконувати передачу двома руками зверху, переміщуючись уперед.
16. Підкинути м'яч вперед та виконати передачу зверху двома руками у стрибку (рис. 4.34.)
17. Виконувати передачу двома руками зверху в стіну з одним відскоком від підлоги (рис. 4.35.)
18. Виконувати передачу двома руками зверху в стіну (рис. 4.36.)
19. Виконувати передачу двома руками зверху в парах у присіді.
20. Виконувати передачу двома руками зверху в парах з проміжним торканням м'ячем підлоги.
21. Виконувати передачу двома руками зверху в парах – передача над собою, поворот на 180°, передача за голову (рис. 4.37.)
22. У парах - один накидає м'яч, інший ловить його у в.п. для виконання передачі.
23. Те ж, але м'яч накидається на крок праворуч-ліворуч, вперед-назад від гравця.
24. Виштовхування м'яча в баскетбольне кільце або в мішень на стіні.
25. Підкинути м'яча над собою і дати передачу партнеру (партнер ловить м'яч у в.п. для передачі).
26. У парі - один накидає м'яч точно партнеру, той виконує передачу.
27. Те ж саме, але накид виконується неточно, на крок праворуч-ліворуч, вперед-назад.
28. Те ж саме, але передача у баскетбольне кільце.
29. Удар м'ячом об підлогу, після відскоку переміститися під м'яч і виконати передачу.

30. Передача в стіну, в парах, в трійках та ін.

31. Передача від гравця до гравця - один пас над собою, передача партнеру.



Рис. 4.21.



Рис. 4.22.



Рис. 4.23.

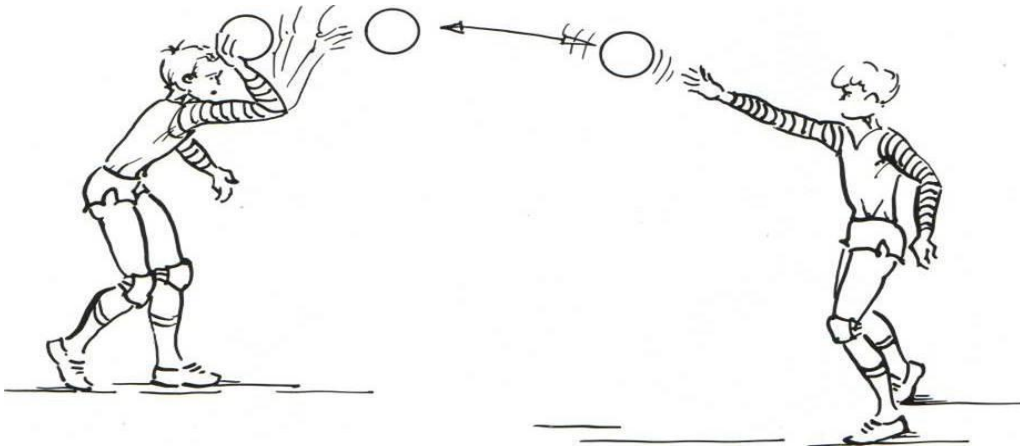


Рис. 4.24.

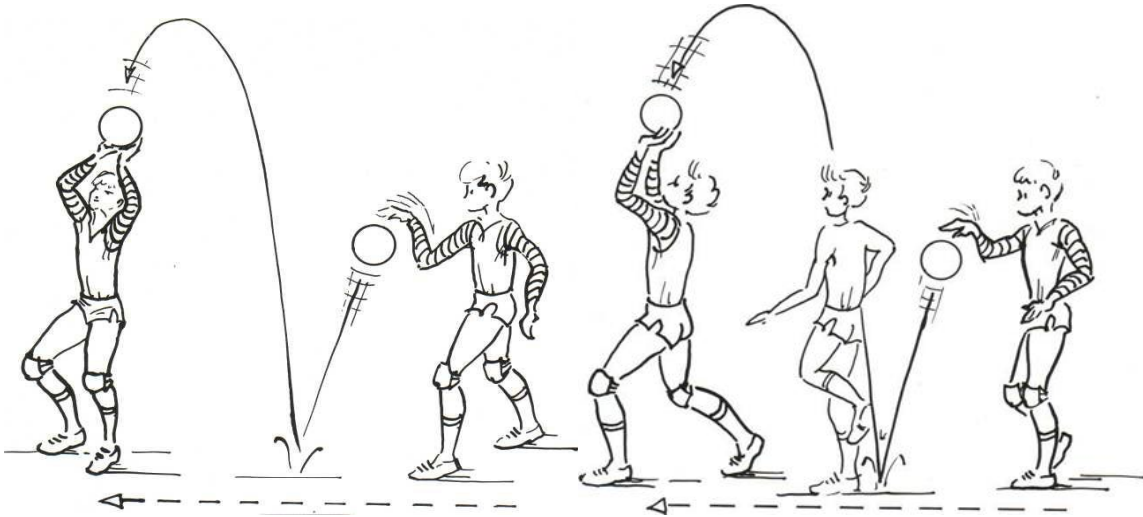


Рис. 4.25.

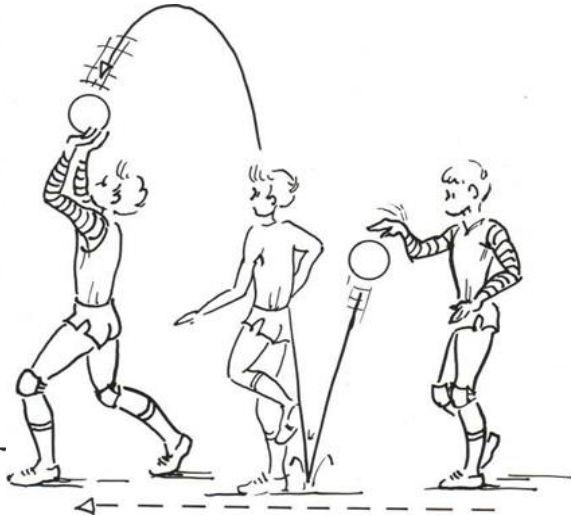


Рис. 4.26.

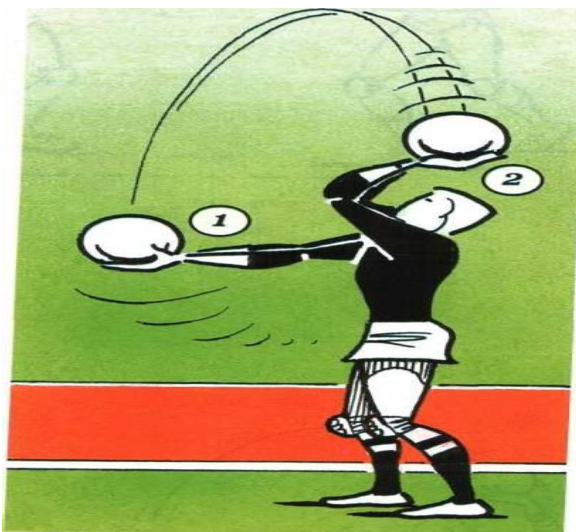


Рис. 4.27.

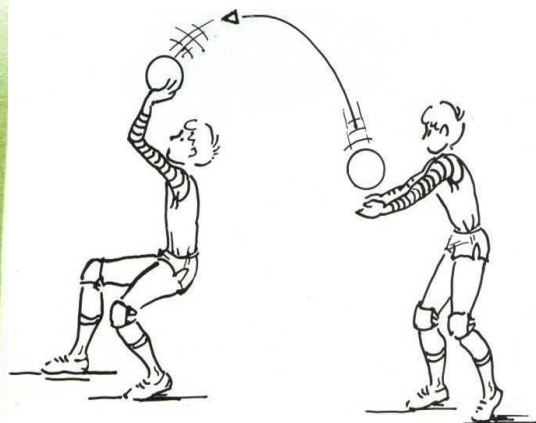


Рис. 4.28.

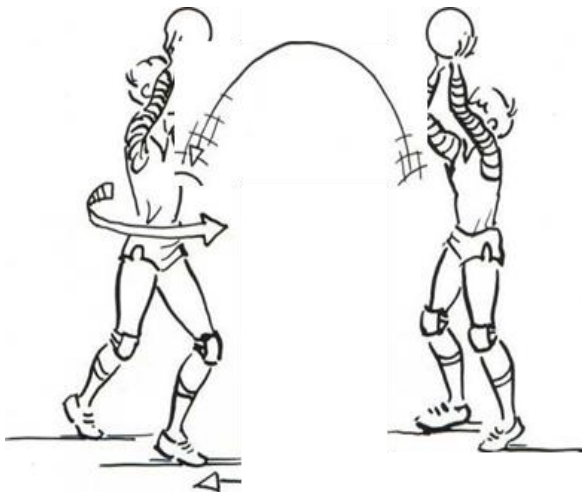


Рис. 4.29.

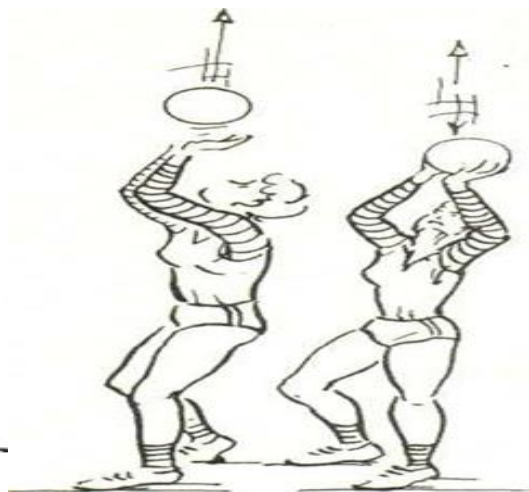


Рис. 4.30.

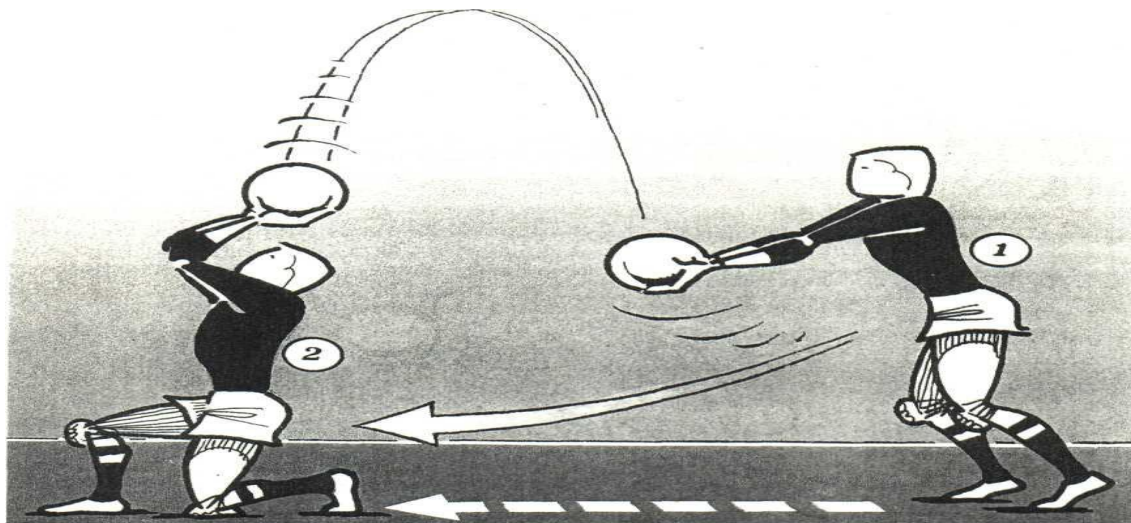


Рис. 4.31.

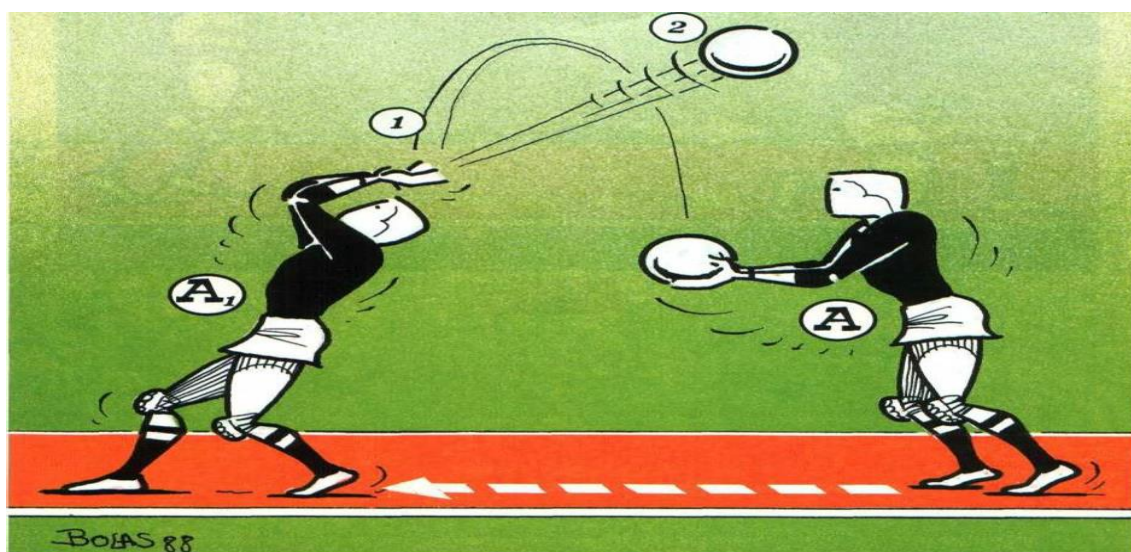


Рис. 4.32.

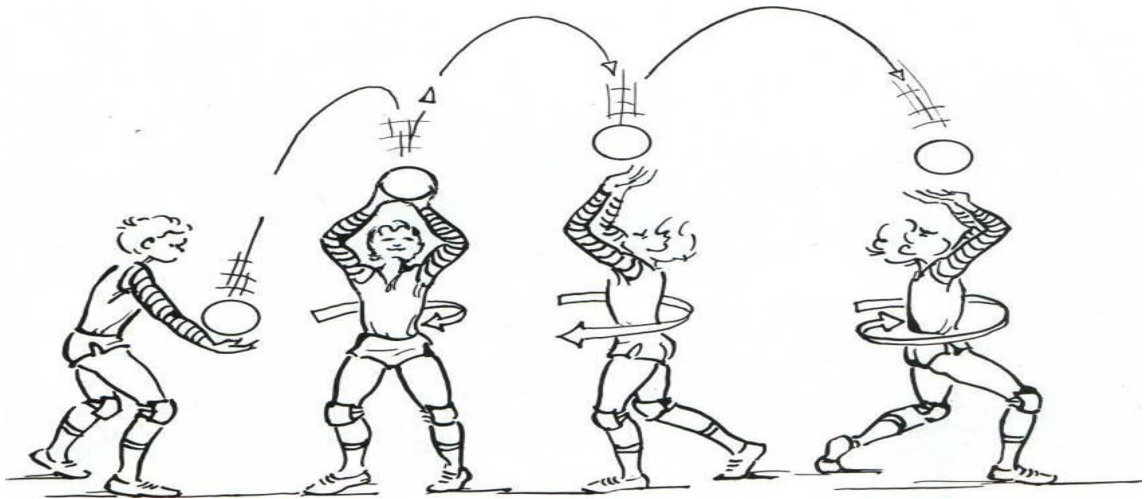


Рис. 4.33.

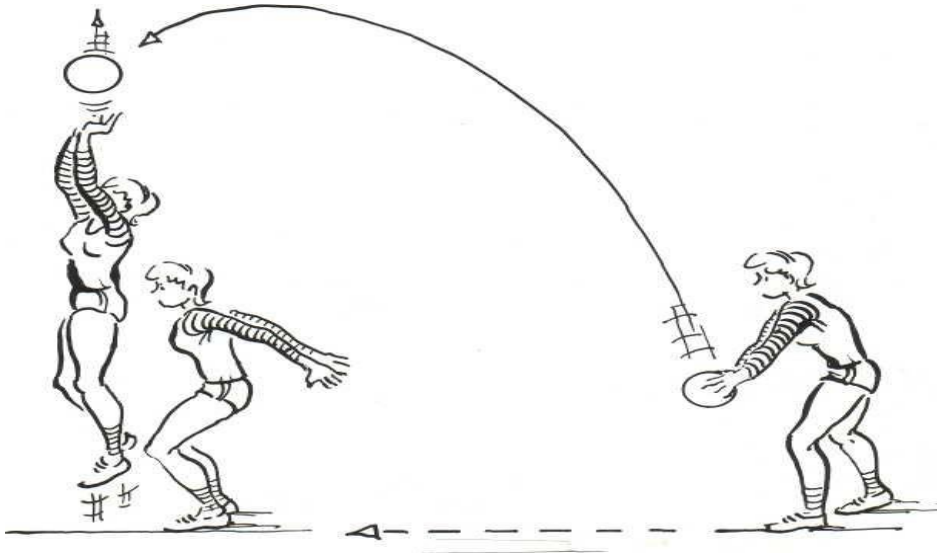


Рис. 4.34.

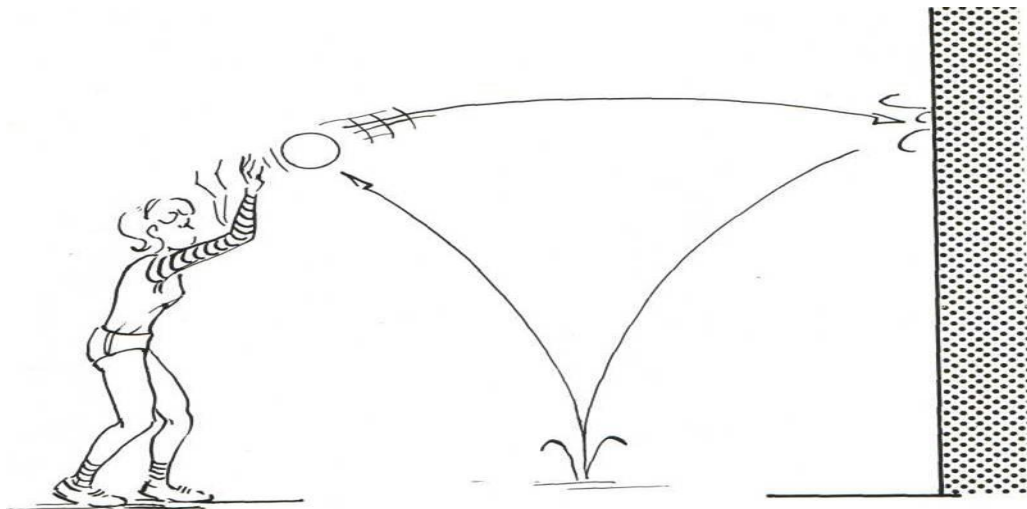


рис. 4.35.

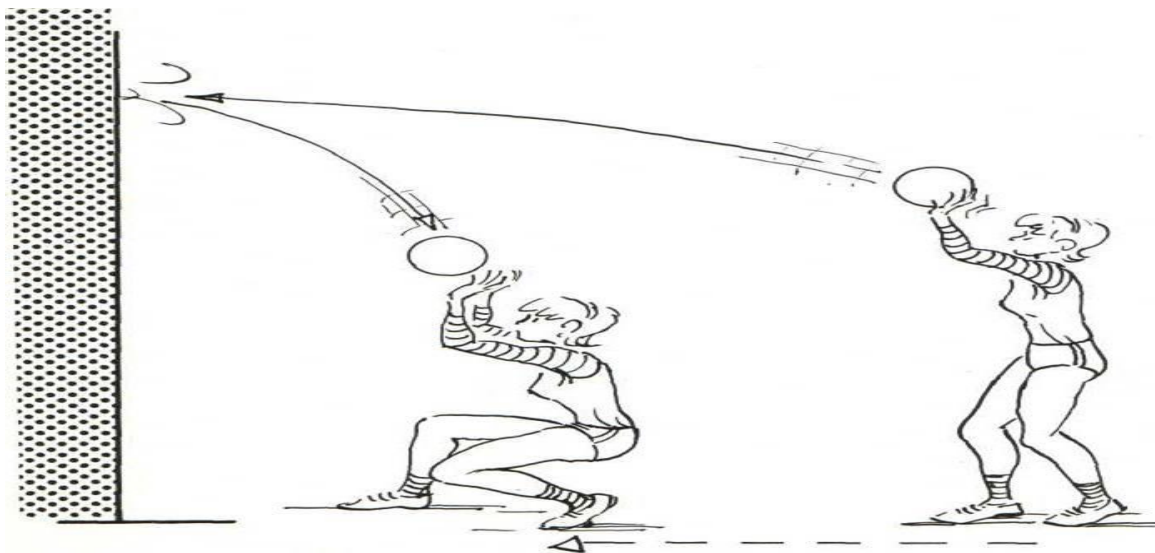


Рис. 4.36.

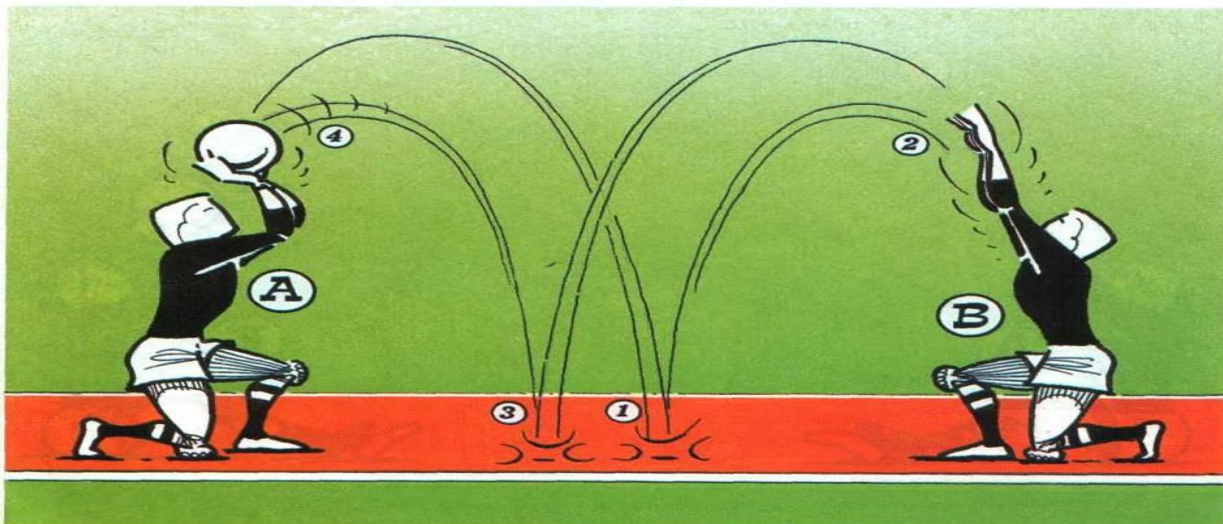


Рис. 4.37.

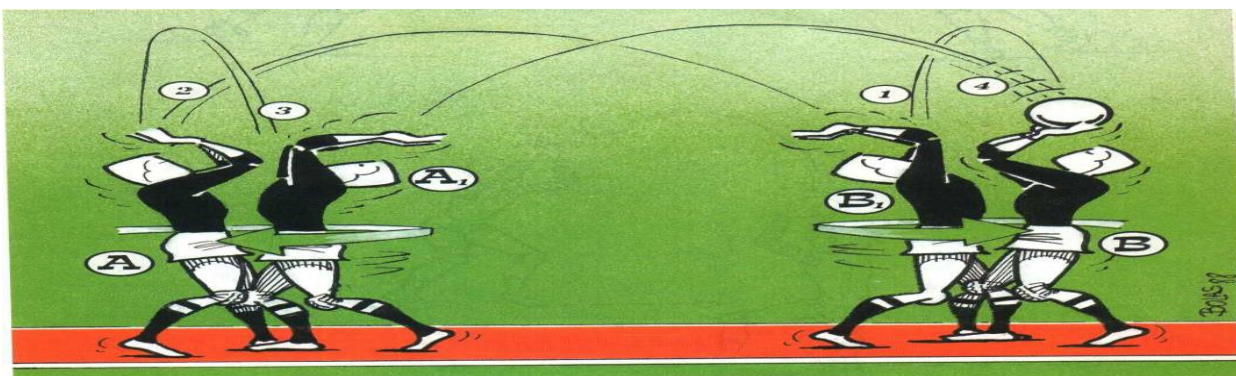


Рис. 4.38.

4.4.1. Вправи для вдосконалення техніки виконання верхньої передачі

1. Зв'язуючий гравець стоїть біля сітки в будь-якому місці. Після прийому подачі гравцями зон 1, 5 і 6 він виконує передачу з зон 2, 3 і 4 вперед, назад, боком до сітки, в стрибку в різні зони з різними траєкторіями польоту м'яча. Таж сама вправа, лише в зонах 2, 3 і 4 стоять нападники і передача виконується їм для подальшого виконання нападником удару (рис. 4.39.).

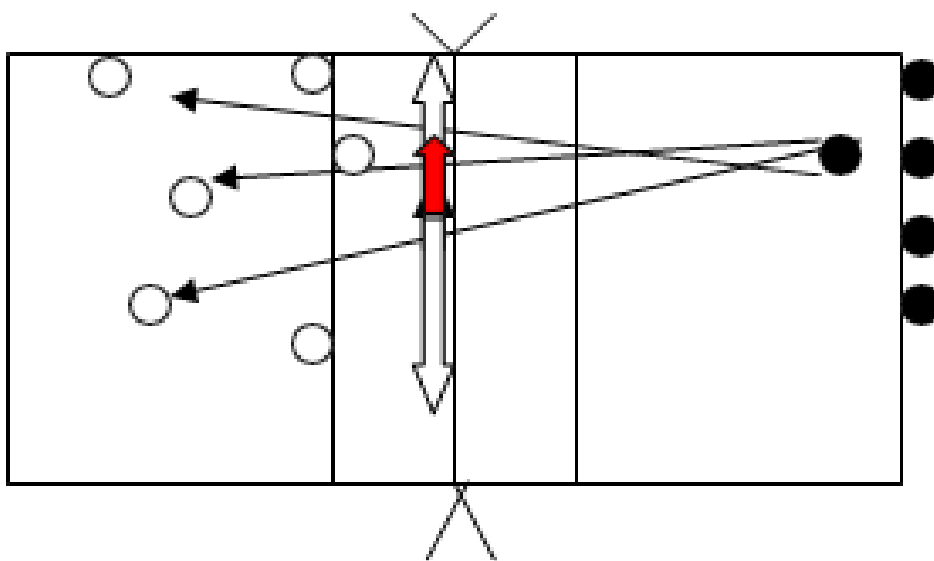


Рис. 4.39. Схема розташування гравців для вдосконалення дій зв'язуючого гравця

2. Викладач перебуває у зоні 6. У зонах 4, 3 і 2 стоять гравці з м'ячами. Зв'язуючий гравець біля сітки виконує передачу нападаючому гравцеві в залежності від швидкості і напрямку розбігу, першу передачу виконує тренер. За командою тренер змінює зв'язуючого гравця. Зв'язуючий гравець відразу після накидання м'яча тренером може сам виконати нападаючий удар або скидку в залежності від відстані м'яча від сітки (якщо м'яч доведений на сітку, то виконується скидка, зазвичай лівою рукою від сітки) (рис. 4.40).

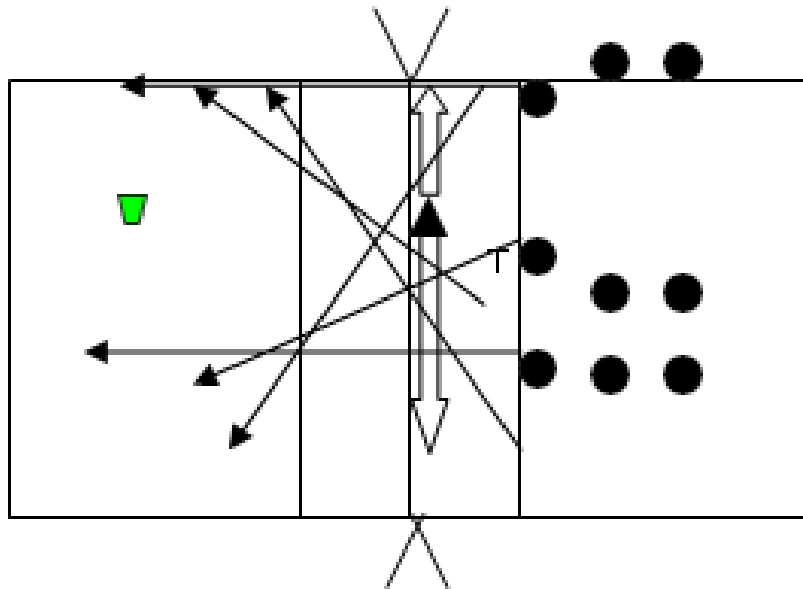


Рис. 4.40. Схема розташування гравців для вдосконалення дій зв'язуючого гравця в другій передачі

3. На майданчику розташовується шістка гравців, які займають місце по зонам. Тренер знаходиться біля бокової лінії в ауті і вводить в гру м'яч з власного накидання на будь-якого гравця задньої лінії(рис. 4.41.).

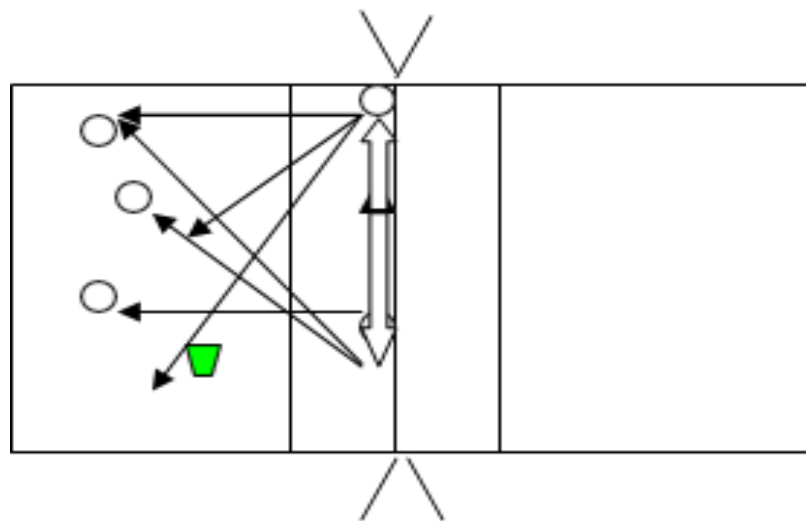


Рис. 4.41. Схема розташування гравців для вдосконалення командних взаємодій

1. Гравець задньої лінії в свою чергу виконує передачу зв'язуючому гравцю, який віддає передачу або вперед гравцеві зони 4, або назад гравцеві зони 2, які можуть виконати нападаючий удар, скидку або передачу в будь-якого гравця задньої лінії і вправа виконується до втрати м'яча. Після втрати м'яч знову вводиться у гру

Вправу можна ускладнити тим, що гравці, які виконують атаку в гравців задньої лінії, можуть також виконувати атакуючі дії один в одного (гравець без м'яча переміщується при цьому на лінію нападу і теж доводить м'яча зв'язуючому гравцеві).

4.5. Підготовка до нижньої передачі (орієнтовані вправи)

1. Поєднання положення обох рук і основної стійки (рис. 4.42.)
2. У в.п. - імітація прийому перед собою.
3. Те ж саме, але після переміщення.
4. Кидок м'яча в стінку, один відскок від підлоги м'яч на руках (рис. 4.43.)
5. Один відскок м'яча від підлоги, коли м'яч опиняється в повітрі, підбити догори двома руками знизу, (виконувати підряд) (рис. 4.44.)
6. Виконати передачу знизу двома руками над собою (рис. 4.45.)
7. Виконати передачу знизу двома руками в парах з одним відскоком від підлоги, як у тенісі (рис. 4.46.)
8. Виконати передачу знизу двома руками в стінку після одного відскоку (рис. 4.47.)
9. Виконати передачу знизу двома руками, послідовно переміщуючись вліво і вправо без відскоку від підлоги (рис. 4.48.)
10. Виконати передачу знизу двома руками в парах (30 разів).
11. Виконати передачу знизу двома руками переміщуючись вперед, послідовно підбивати м'яч (рис. 4.49.)
12. Виконати передачу знизу двома руками переміщуючись вліво або вправо, послідовно підбивати м'яч (рис. 4.50.)
13. Вправа в парах – один студент кладе м'яч на передпліччя другого і злегка його притискає, другий студент імітує прийом.
14. Вправа в парах – один студент накидає м'яч точно перед другим гравцем,

- який відбиває його знизу двома руками.
15. Вправа в парах – один студент накидає м'яч на 1-1,5 м перед другим гравцем, який відбиває його знизу двома руками.
 16. Вправа в парах – один студент накидає м'яч на 1-1,5 м ліворуч-праворуч від другого гравця, який відбиває його знизу двома руками.
 17. Передача над собою зверху двома руками, після чого знизу двома руками направити м'яч у стіну.
 18. Передача над собою зверху двома руками, після чого знизу двома руками направити м'яч партнеру.
 19. Обидва гравця займають місце на лицьовій лінії, один вдаряє м'ячем об підлогу, другий переміщається під м'яч і підбиває його знизу двома руками над собою.
 20. Обидва гравця займають місце на лицьовій лінії, один вдаряє м'ячем об підлогу, другий переміщається під м'яч і підбиває його знизу двома руками над собою, повертається кругом і передачею зверху двома руками повертає м'яч партнеру.
 21. Вправа виконується в парах. Один здійснює нападаючий удар, другий приймає м'яч знизу двома руками.
 22. Вправа виконується в парах. Гравці займають в. п. через сітку. Один з гравців перекидає м'яч через сітку двома руками знизу, другий виконує прийом двома руками знизу над собою.
 23. Вправа виконується в парах. Гравці займають в. п. через сітку. Один з гравців виконує подачу, другий виконує прийом двома руками знизу над собою. Відстань від сітки поступово збільшується з 3, 6, 9 метрів.

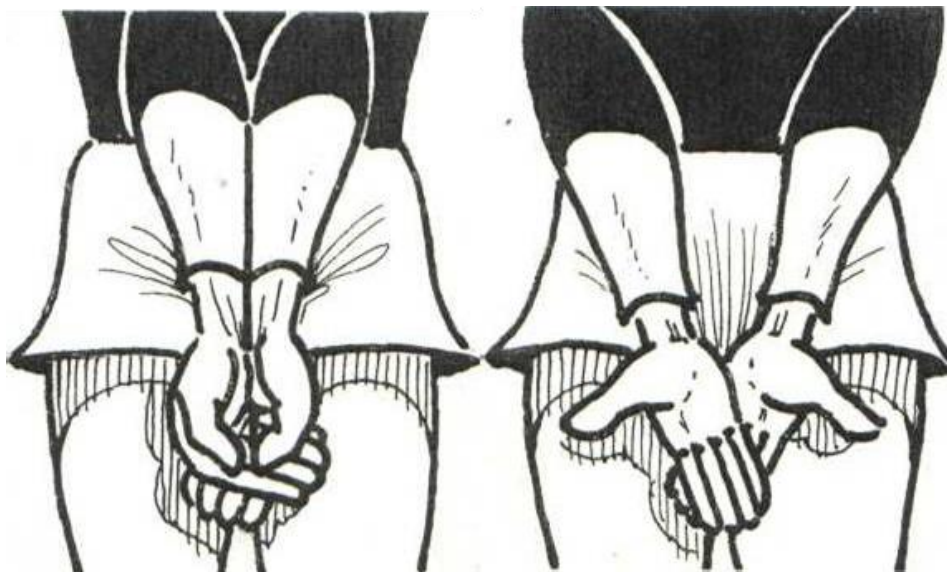


Рис. 4.42.

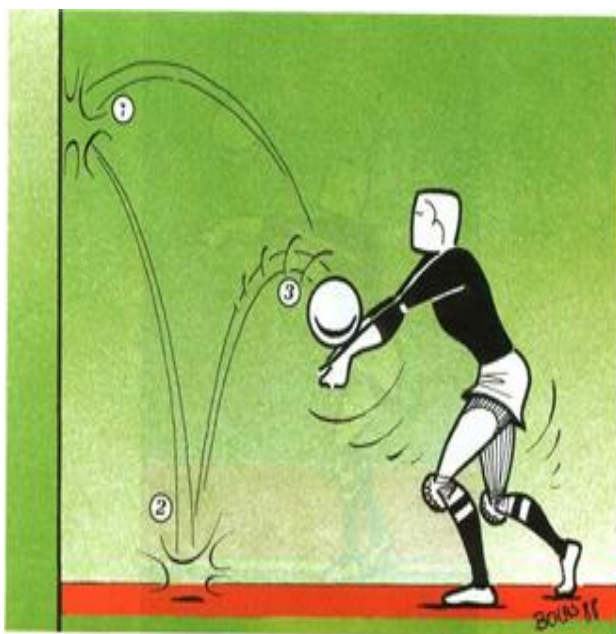


Рис. 4.43.

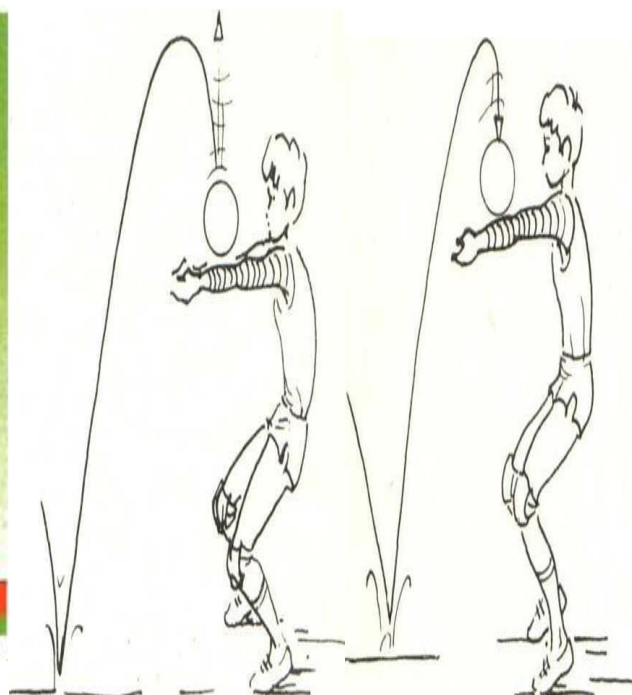


Рис. 4.44.

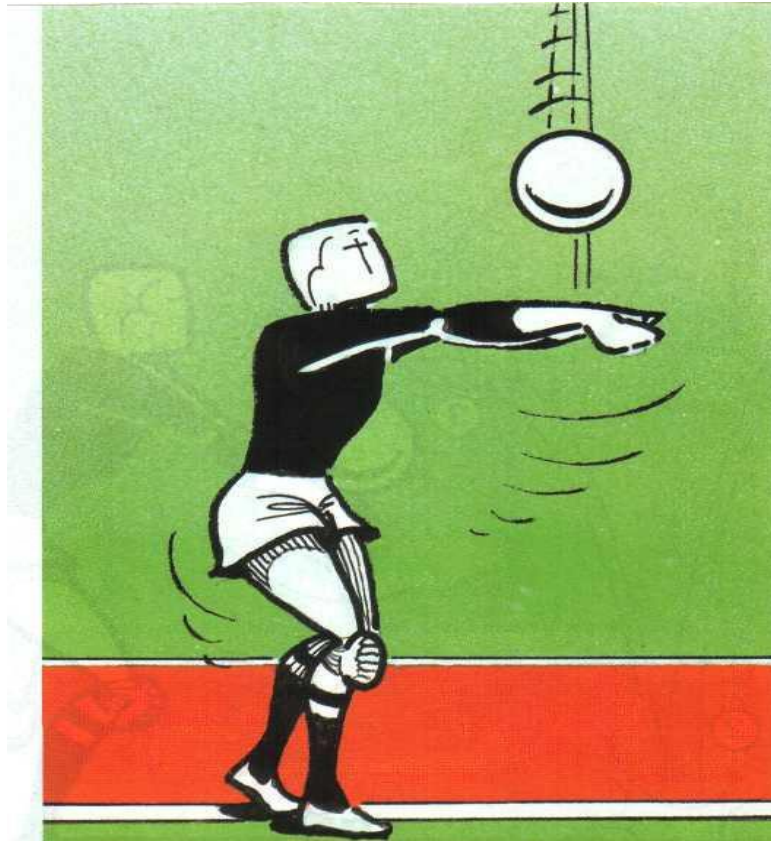


Рис. 4.45.

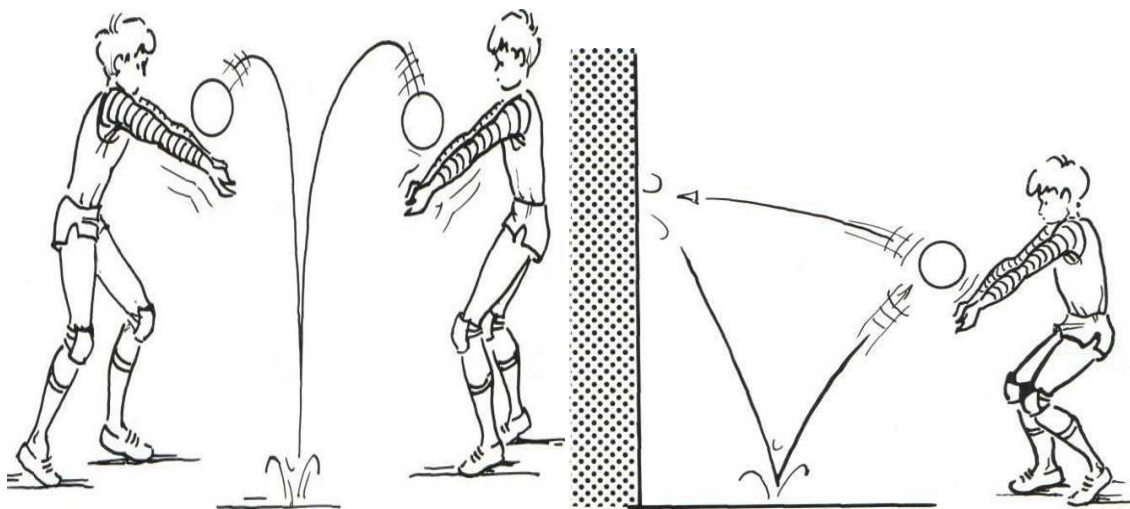


Рис. 4.46.

Рис. 4.47.

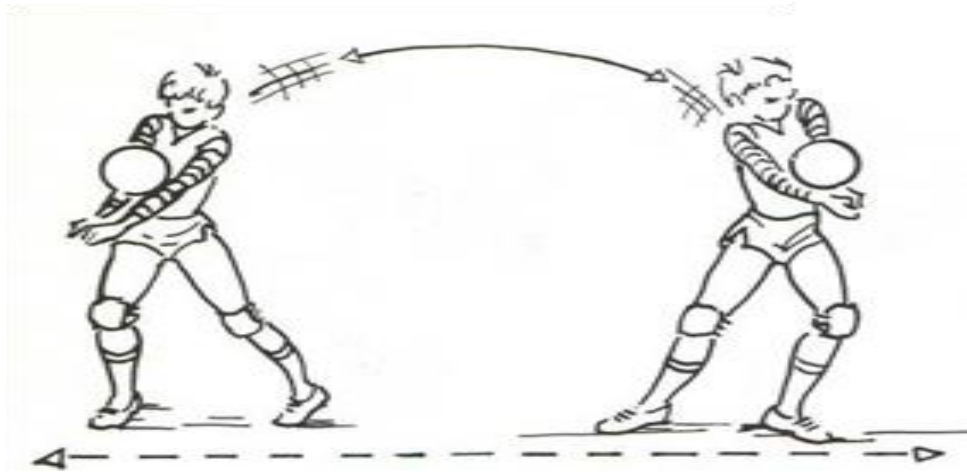


Рис. 4.48.

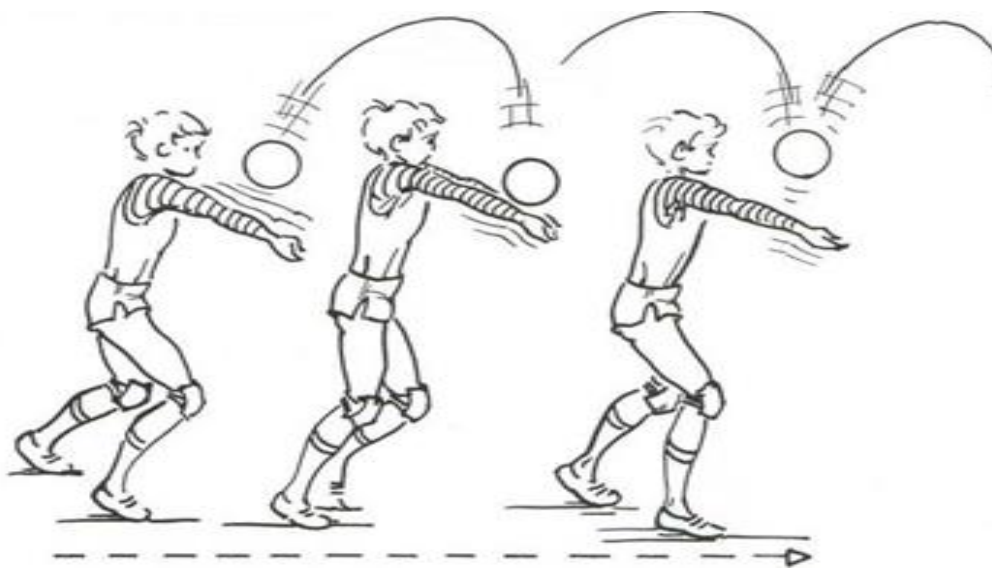


Рис. 4.49.

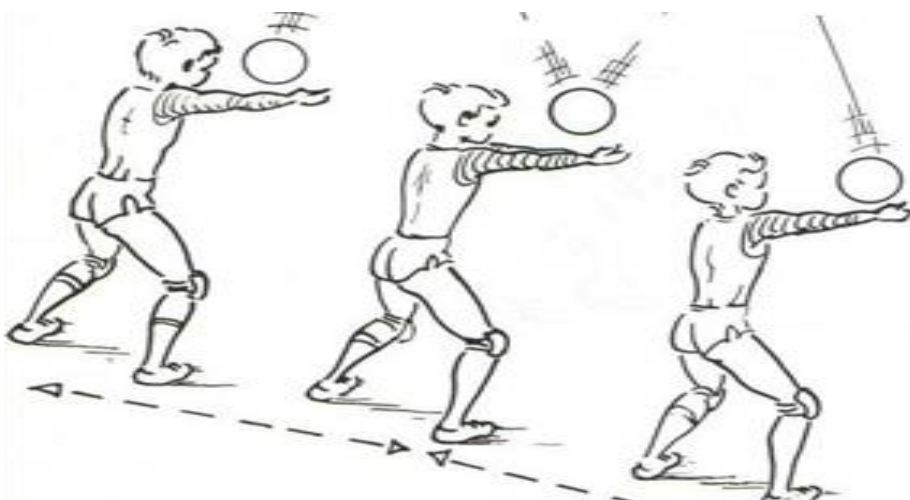


Рис. 4.50.

4.6. Підготовка до нижньої подачі (орієнтовані вправи)

1. Підбивання м'яча однією рукою (лівою чи правою) після відскоку від підлоги (рис. 4.51.)
2. Підбивання м'яча однією рукою по черзі (лівою – правою) після відскоку від підлоги (рис. 4.52.)
3. Підбивання м'яча однією рукою по черзі (лівою – правою) після відскоку від стіни (рис. 4.53.)
4. Прийом м'яча від гравця до гравця з одним відскоком від підлоги (рис. 4.54.)
5. Підбивання м'яча однією рукою (лівою чи правою) над собою (рис. 4.55.)
6. Підбивання м'яча однією рукою лівою і правою, переміщаючись у бік (з обертотом) (рис. 4.56.)
7. Підбивання м'яча по черзі лівою, правою, двома руками над собою.
8. Відбивання м'яча у стіну послідовно без відскоку від підлоги.
9. Подача м'яча у стіну способом знизу.
10. Передача знизу однією рукою від гравця до гравця (рис. 4.57.).
11. Подача м'яча на майданчик суперника через сітку (3м, 5м, 7м), потім через лицьову лінію.
12. Подача у серіях, по 10 подач в кожній (оцінка по визначеним зонам) (рис. 4.58.).

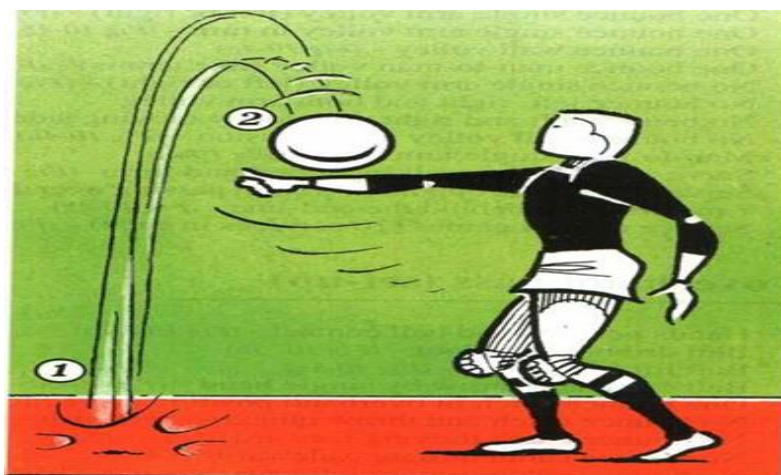


Рис. 4.51.



Рис. 4.52.

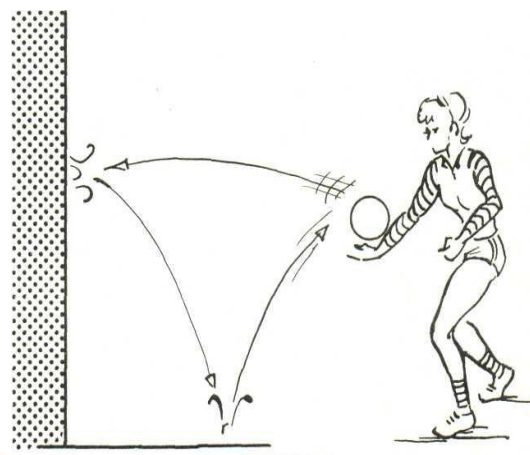


Рис. 4.53.

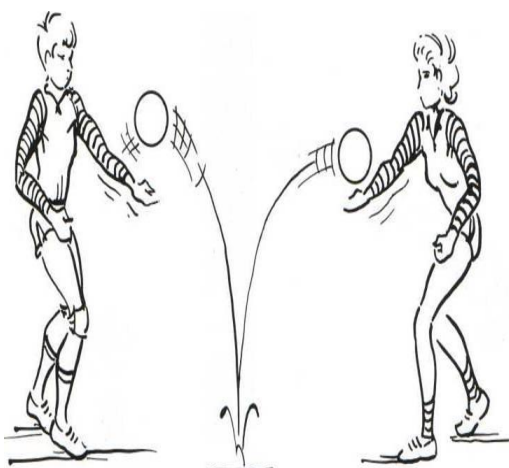


Рис. 4.54.



Рис. 4.55.

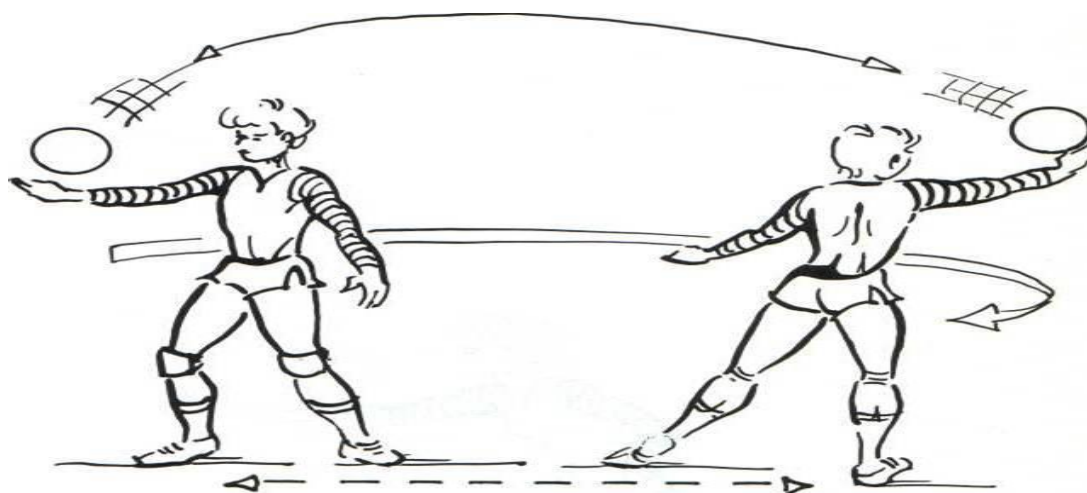


Рис. 4.56.

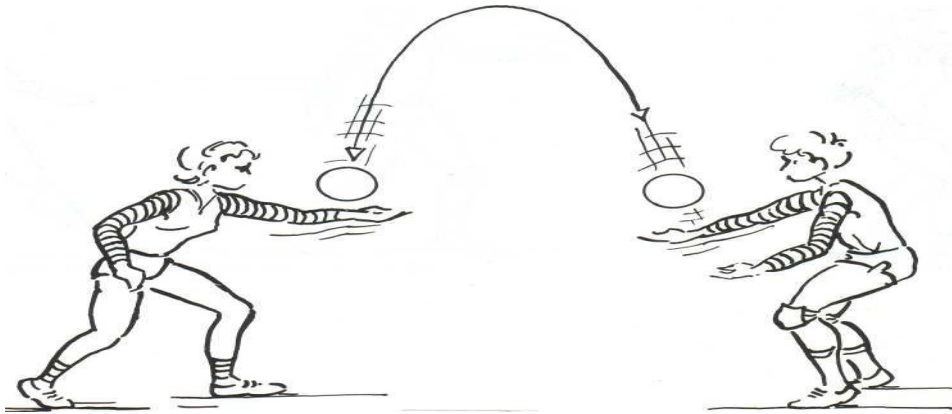


Рис. 4.57.

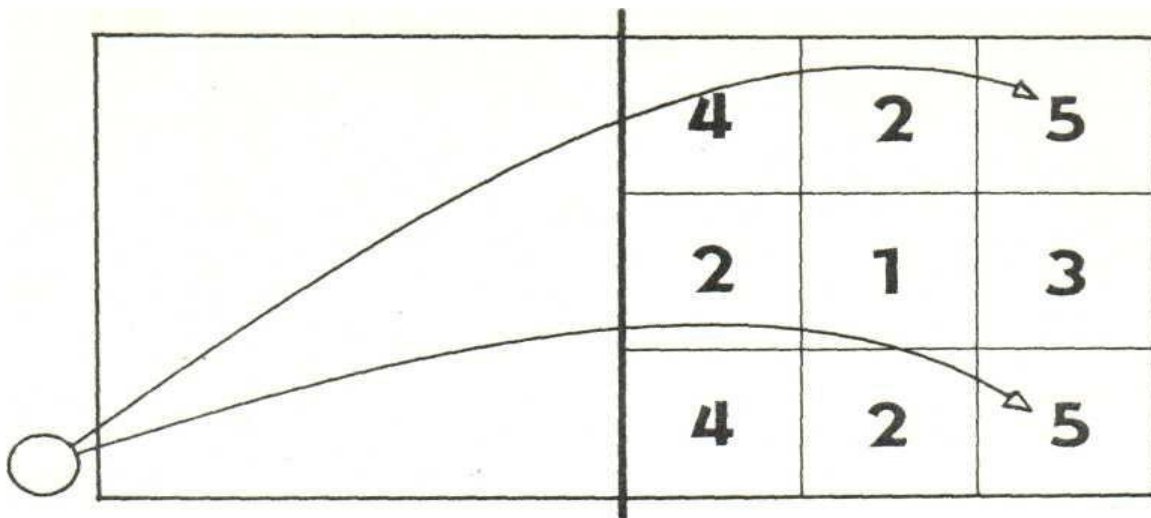


Рис. 4.58.

4.7. Підготовка до верхньої прямої подачі

4.7.1. Послідовність навчання техніки подачі:

- тренування замаху ударної руки і визначення виду подачі;
- тренування підкидання;
- спроби виконувати всі види подачі;
- вибір одного виду подачі:
- нижня подача;
- пряма верхня плануюча подача;

- верхня націлена подача;
- верхня бічна подача;
- подача в стрибку;
- подача зі зворотним обертанням;
- управління подачею;
- вибір зони подачі;
- зміни напрямку при довгих і коротких подачах.

4.7.2. Керування подачею

Наступні два елементи істотні для кращого керування подачею:

- завжди підкидати м'яч виконувати замах одноманітно;
- тренувати управління напрямком польоту м'яча і відстанню (довго або коротко);
- зміна напрямку (прямо або по діагоналі) відбувається за рахунок положення передньої ступні, а не підкиданням м'яча і замахом руки – рис. 4.59.

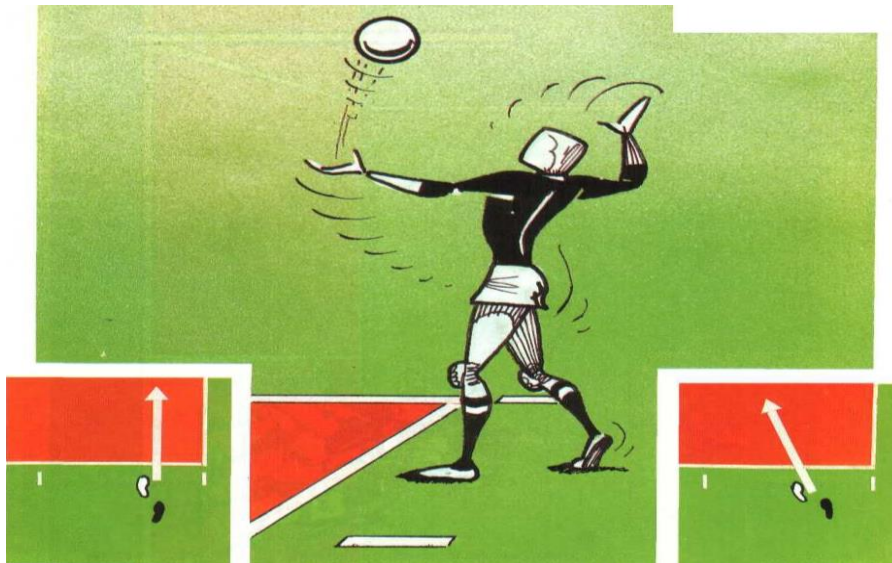


Рис. 4.59.

4.7.3. Вибір зони для подачі

- націлюватися на слабшого гравця команди суперника;
- націлюватися на найсильнішого або швидкого нападника, що може змусити його зробити помилку під час розбігу на удар. В цьому випадку можливий негативний психологічний ефект в команді суперника, що може викликати погіршення концентрації уваги гравця на наступній грі;
- націлюватися на запасного гравця, щойно задіяного у грі, він буде нервувати, не зможе налаштуватися разом з іншими гравцями та можливо зробить помилку;
- націлюватися в зону за зв'язуючим або в зону його виходу; в цьому випадку зв'язуючий, що приймає подачу, може припуститися помилки – рис. 4.60.

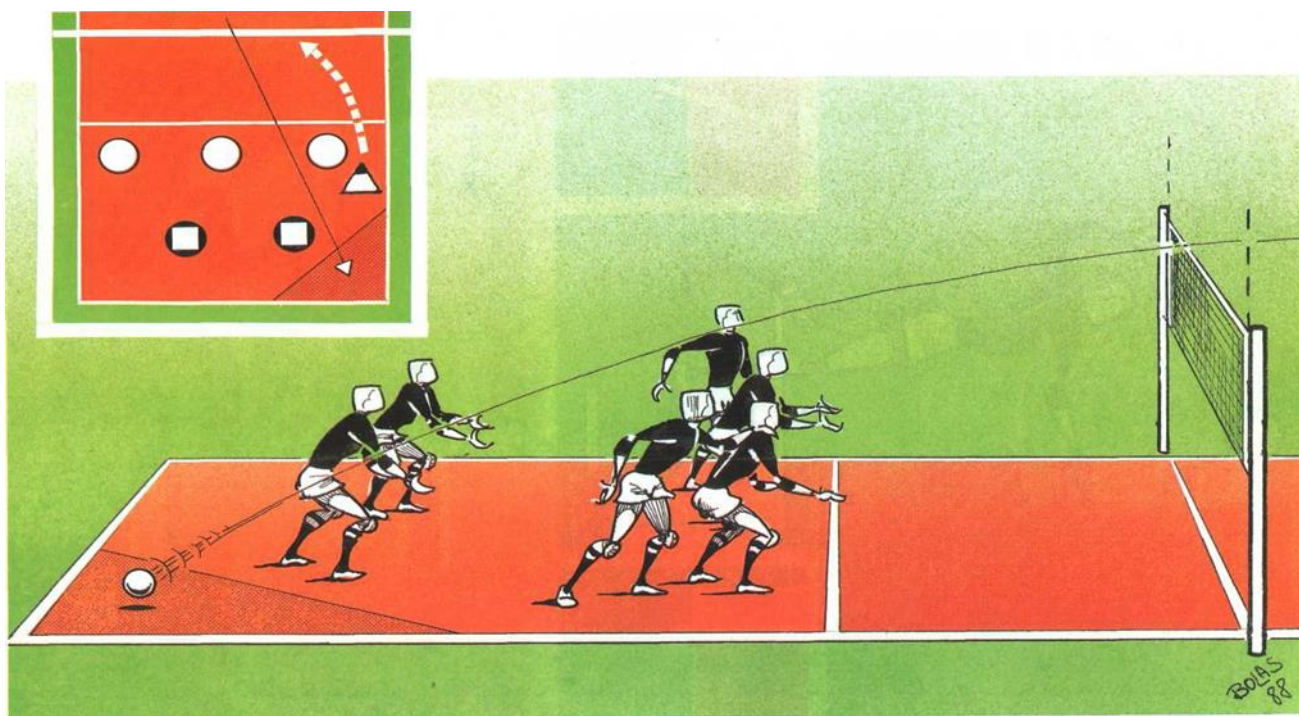


Рис. 4.60.

4.7.4. Цілі ефективної подачі:

- виграш очка;
- отримати вільний або легкий м'яч;

– суперник не доводить м'яч в зону атаки та не зможе її організувати.

4.7.5. Вправи для навчання подачі

1. Силкові вправи для кистей. Студенти розташовуються в 1 кроці від стіни. Виконують падіння вперед, впираючись кистями в стіну, і в темпі, відштовхнувшись руками, приймають вихідне положення.
2. Вправи для зміцнення м'язів грудей і черевного преса. Займаються в парах розташовуються спиною один до одного і, взявши руки вгору в захват, по черзі нахилиючись вперед, піднімають партнера на спину. Руки в ліктьових суглобах не згинати, вперед надмірно не нахилитися.
3. Кидки набивних м'ячів 1 кг. Імітація верхньої прямої подачі без підкидання і удару. Виконується правою рукою, потім лівою.
4. Парні вправи з опором партнера. Один гравець імітує удар по м'ячу зверху прямою рукою, інший, стоячи позаду, утримує його за кисть і злегка опирається.
5. Вправа з гумовим амортизатором. Гравець стоїть на лівій нозі, права ззаду на стопі, спиною до гімнастичної стінки, до якої на рівні голови студента одним кінцем прикріплений амортизатор, інший його кінець гравець тримає в зігнутою, відведеної за голову руці. Навчається імітує подачу м'яча, долаючи опір амортизатора. Те ж лівою рукою.
6. Імітація - на рахунок раз - зі стійки скинути руку в положення замаху; на рахунок два - підкинути м'яч; на рахунок три - ударний рух.
7. З положення руки з м'ячем внизу скинути вгору (але не заносити м'яч за голову) і кидок м'яча вперед (для прямих подач).
8. Те ж, але кидок однією рукою з перекладом м'яча в одну руку.
9. Кидок м'яча однією рукою (руки тримають м'яч правою (лівою) зверху, лівою (правою) знизу трохи вище поясу; скинути м'яч вперед-вгору і в кінці підкидання ліву (праву) руку відводять від м'яча.

10. Підкинути м'яч попереду себе на висоту трохи вище витягнутої руки. У момент підкидання замах для удару і удар по м'ячу з підтриманням м'яча рукою, що не б'є (для прямих і бічних подач).
11. У стійці - удар по підвішеному м'ячу (для прямих і бічних подач).
12. Подача в стіну, в партнера, через сітку з 3, 6, 9 м.
13. Багаторазове підкидання м'яча вгору і замах та удар рукою (імітація).
14. Багаторазове підкидання м'яча з подальшою ловлею в момент удару (ліва рука перегороджує шлях м'ячу).
15. Імітація подачі - удар по м'ячу, закріпленому в утримувачі.
16. Студенти розташовуються колонами навпроти стіни на заданій відстані і по черзі подають подачу на задану висоту.
17. Студенти в парах розташовуються на протилежних бічних лініях майданчика. Один подає, інший ловить м'яч.
18. Студенти в парах розташовуються на 3-метрових лініях через сітку. Один подає, інший ловить м'яч.
19. Студенти в парах розташовуються на відстані 4-5 м від сітки на протилежних частинах майданчику. Один подає, інший ловить м'яч.
20. Студенти в парах розташовуються на відстані 6-7 м від сітки на протилежних частинах майданчику. Один подає, інший ловить м'яч.
21. Виконання подачі в межі майданчика через лицьової лінії.
22. Подача в праву, ліву половини майданчика через лицьової лінії.
23. Подача в ближню, дальню частини майданчика.
24. Змагання на точність попадання м'яча з подачі в квадрат, намальований на протилежній майданчику.
25. Виконання подач на точність в зони 1,6,5 і т. д.
26. Гравці по черзі виконують подачу з лицьової лінії. Спочатку ставлять завдання – перебити м'яч через сітку, потім – подавати в ліву чи праву частину майданчика.

27. Подача на точність, по зонам майданчики (зони слід окреслити крейдою): в три поздовжні частини (4-5, 6-3, 1-2 зони); в кожну з 6 зон; до бічних ліній (2,0-0,5 м); до лицьової лінії; на партнера, розташованого в різних точках майданчика; два партнери стоять поруч, відстань від 2,0 до 0,5 м – м'яч направляють між ними.
28. Змагання на більше число подач в межі майданчика.
29. Те ж, на точність.

4.7.6. Вправи для вдосконалення техніки виконання подачі

1. Гравці розміщуються в трійках по всій ширині двох майданчиків так, щоб один стояв на подачі, інший в прийомі, а третій у сітки з боку приймаючого гравця. Відповідно подає наступної трійки повинен стояти на подачі протилежної майданчику. Подача виконується спочатку в третій метр кілька разів, потім в шостий, потім в дев'ятий. Після виконання подачі гравці міняються.
2. Три гравця стоять в прийомі в 1, 6 і 5 зоні, а інші гравці на подачі. У сітки варто зв'язуючий гравець. По черзі виконується подача в зону, яку називає тренер. На свій розсуд тренер змінює гравців на прийомі і подачі. Приймаючі гравці виконують доведення до гравця, який виконує різні передачі (в 4 зону, «прострільну», у 2 зону, метрові, злети, в 3 зону або відкидає м'яч на задню лінію).
3. Кілька гравців стоять на подачі. Троє гравців на прийомі, два гравця в зонах 4 і 2 в нападі і один гравець біля сітки в передачі. Гравці по черзі виконують подачу, а на протилежному майданчику виконується прийом з дограванням (передача і нападаючий удар в другу або четверту зони в залежності від доведення м'яча). За командою тренера гравці міняються. Подача виконується на повній потужності.
4. Гравці стоять з м'ячами на лицьових лініях обох майданчиків. За командою

тренера вони виконують кілька силових подач по зонам 1,6,5; кілька укорочених, плануючих подач, подач в стрибку, подач в 9-тий метр і подач між зонами.

4.8. Підготовка до нападаючого удару (орієнтовані вправи)

4.8.1. Навчання розбігу та стрибку:

1. Одиночні і серійні замахи руками на місці.
2. Стрибок на місці з замахом рук.
3. Стрибок вгору поштовхом двома ногами після переміщення і зупинки, після повороту на 90, 180, 360 градусів.
4. Настрибування з одного кроку і стрибок з відведенням і замахом рук.
5. Настрибування з двох кроків і стрибок з відведенням і замахом рук.
6. Розгін в 1-2 кроки, імітація верхньої передачі в стрибку.
7. Стрибок вгору виштовхуванням з двох ніг з розбігу в 2 і 3 кроки.
8. Стрибок вгору виштовхуванням з двох ніг в 3 кроки і імітація нападаючого удару.
9. Стрибок вгору виштовхуванням з двох ніг з розбігу в 3 кроки (кроки по розмітці, за допомогою орієнтирів).
10. Студентів побудувати в шеренгу. За командою виконується крок правою ногою, приставляючи ліву, і одночасно, відводячи руки вниз назад, фіксується напівприсід.

4.8.2. Навчання ударному руху:

1. Права рука в положенні замаху, ліва рука попереду на рівні грудей.
2. Зміна рук з поворотом корпусу навколо вертикальної осі.
3. Махи руками і винесення ударної руки в замах:

- на місці;
 - в стрибку.
4. З положення замаху виконати нападаючий удар:
- по тильній стороні кисті витягнутої вперед-вгору лівої руки;
 - по м'ячу в лівій руці;
 - без м'яча з опусканням руки;
 - наносити удар по м'ячу з руки у напрямку підлога - стіна;
 - наносити удар по м'ячу після підкидання у напрямку підлога - стіна;

4.8.3. Навчання нападаючому удару з розбігу в стрибку:

1. Два студенти розташовуються поряд, один виконує розбіг з 1-2 кроків, нападаючий удар по м'ячу, який знаходиться в руці партнера:
 - у підлогу;
 - через сітку.
2. Імітація нападаючого удару в стрибку з розбігу в 1-2 кроки.
3. Розбіг в 1-2 кроки, нападаючий удар по м'ячу:
 - з високого накидання партнера;
 - з власного накидання.
4. Нападаючий удар з передачі партнера.
5. Імітація нападаючого удару в зонах 4, 3, 2, стежачи за узгодженістю рухів усіх частин тіла, місцем поштовху і приземлення.

4.8.4. Вправи для навчання техніці виконання нападаючого удару

1. Кидки тенісного м'яча через низьку сітку, з місця.
2. Те ж, але через високу сітку і з розбігу.
3. Те ж, але кидки тенісного м'яча в ціль.

4. Нападаючий удар з місця через низьку сітку, з власного накидання.
5. Те ж, але з одного кроку.
6. Те ж, але з 2-3-х кроків.
7. Нападник удар з місця з власного накидання, за завданням.
8. Нападаючий удар в стрибку з одного, двох, трьох кроків, з власного накидання, за завданням.

4.8.5. Вправи для вдосконалення техніки виконання нападаючого удару

1. Нападаючий удар з місця, під стіною, з власного накидання.
2. Нападаючий удар у стіни в підлогу, після відскоку м'яча від стіни - наступний удар і т. д.
3. Те ж, але в стрибку.
4. Те ж, але в стрибку після розбігу.
5. У парах. Стоячи на місці, нападаючий удар в партнера, з власного підкидання.
6. Те ж, але нападаючий удар в підлогу.
7. У парах. Нападаючий удар в стрибку в партнера, з власного накидання.
8. Нападники розташовані з м'ячем в зоні 4, зв'язуючий - в зоні 3. Передача виконується з зони 4 в зону 3 і потім для нападаючого удару в зону 4, звідки гравець проводить нападаючий удар. Після виконання нападаючого удару зміна гравців може бути:
 - нападник переходить в зону 3 для виконання передачі, а зв'язуючий в зону 4, в "хвіст" колони;
 - нападник йде в "хвіст" колони.
9. Вправа виконується одночасно на обох сторонах майданчика. Дана вправа можна назвати базовим і воно використовується при відпрацюванні нападаючих ударів з усіх зон, в тому числі - і з другої лінії.

10. Гравці знаходяться в зоні 4, в колону по одному. У зоні 3, на протилежному боці майданчика, знаходиться викладач. Викладач накидає м'яч через сітку, для нападаючого удару, в зону 4. Перший в колоні виконує нападаючий удар, після приземлення одразу ж робить 2-3 кроки назад, розбігається і виконує нападаючий удар в зоні 3, куди викладач вже накинув м'яч. Після приземлення - 2-3 кроки назад, розбіг і нападаючий удар в зоні 2. Після цього нападник йде в "хвіст" колони, а вправу починає черговий гравець. Вправа необхідно проводити в швидкому темпі.
11. Половина гравців розташовуються з м'ячами в колоні по одному в зоні 6, а решта гравців розташовуються в колоні по одному в зоні 4 (або 2). Перший гравець колони зони 6 виконує передачу для нападаючого удару в зону 4 (2), звідки виконується нападаючий удар. Після удару нападник встає в кінець своєї колони, а гравець, який віддавав пас, йде за м'ячем і встає в кінець колони зони 6. Ще варіант зміни місць - гравець, що виконував передачу переміщується в кінець колони нападників, а нападник встає в кінець колони зони 6.
- Розташування гравців показано на малюнку (рис. 4.61.).

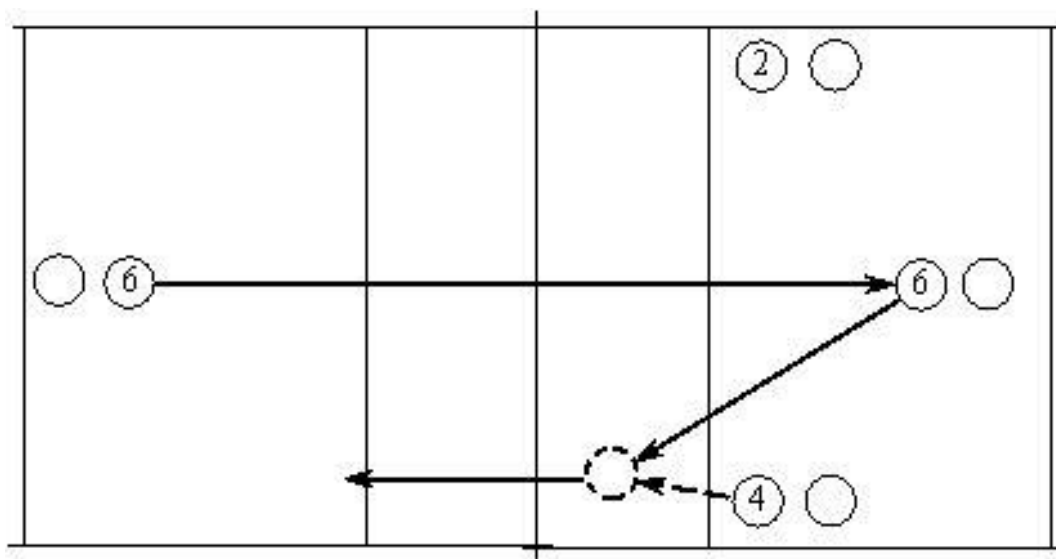


Рис. 4.61.

12. Гравець зони 6 (зліва) подачею, або верхньої передачею, направляє м'яч в зону 6 (праворуч). Гравець зони 6 (праворуч) направляє м'яч для нападаючого удару в зону 4, або ж в зону 2. Гравці зон 4 і 2 виконують нападаючий удар довільно, або в певну, заздалегідь обумовлену, зону. Після виконаної ігрової дії гравець йде в кінець колони (за домовленістю). Положення гравців зони 6 (ліворуч) можна вибирати довільно.
13. Розташування гравців показано на малюнку (рис. 4.62.).

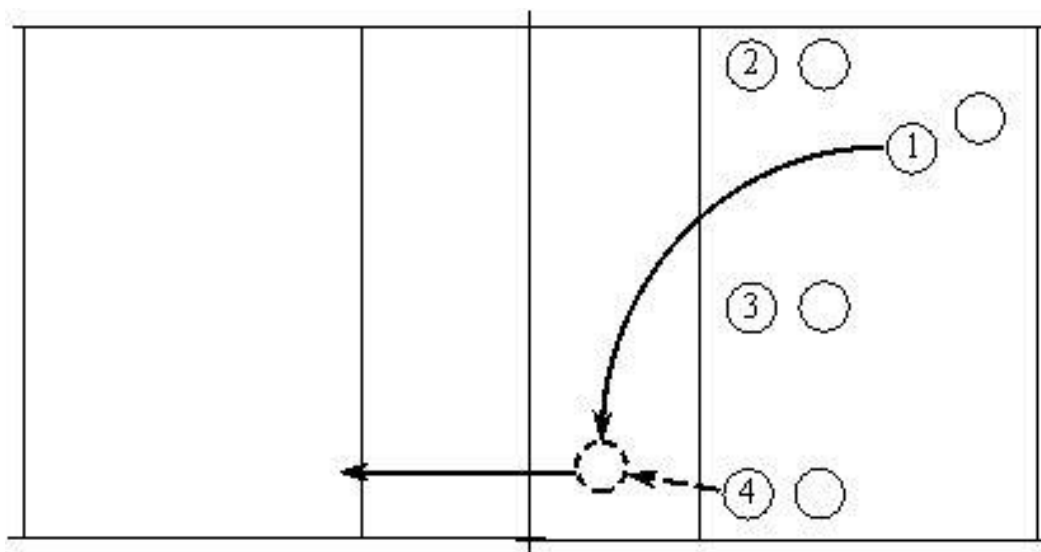


Рис. 4.62.

14. Кілька гравців розташовуються в зонах 2, 3, 4 і кілька - в зоні 1. Із зони 1 виконується передача для нападаючого удару в будь-яку з зон нападу, де гравці виконують нападаючий удар.
15. Те ж, але колона зв'язуючих гравців розташована в зонах 6 або 5.
16. На одному майданчику в будь-якому місці тренер встановлює кошик з м'ячами. На іншому майданчику біля сітки знаходяться два зв'язуючих гравця в 3 і 2-й зонах. А решта гравців, нападники, стоять у зонах, які є для них основними. По черзі, з різних передач, гравці виконують нападаючий удар по кошику. Через деякий час тренер змінює розташування кошика. Зазначена вправа може застосовуватись і для нападників другого темпу.
17. Гравці з м'ячами стоять на лицьовій лінії волейбольного майданчика. На протилежному боці у прийомі в 1, 5 і 6 зонах стоять по одному захиснику. У

- 3 зоні, під сіткою, зі сторони захисників, стоїть зв'язуючий гравець і також, у зоні 3, на лінії нападу, кілька гравців першого темпу. Виконується подача, прийом м'яча з доведенням в 3 зону, нападаючі гравці, по черзі, виконують атакуючий удар «зліт» або «метр» у будь-яку зону майданчику, крім зони 6.
18. На одному боці волейбольного майданчика у 4, 3 і 2 зонах без м'ячів стоять гравці - нападники. У 3 зоні, біля сітки, стоїть зв'язуючий гравець. У 6 зоні з кошиком і з м'ячами стоїть тренер. Зв'язуючий гравець жестами показує, яку комбінацію буде грати перша трійка гравців-нападників, після чого тренер з власного накидання вводить м'яч у гру. Але зв'язуючий гравець виконує передачі тільки гравцям першого темпу, а інші нападаючі виконують імітації, згідно задуманої комбінації. Таким чином завершує дію завжди гравець 3 зони у будь-яке місце протилежного майданчику, крім 6 зони (вона завжди закривається блоком, гравцем першого темпу команди суперника).
 19. Вказану вправу також можна використовувати при підготовці нападників гравців другого темпу.
 20. Біля сітки, з обох сторін волейбольного майданчику знаходяться гравці з м'ячами. Кілька гравців стоять у 1-й зоні. Гравці з власного накидання виконують нападаючий удар у захисника, поступово посилюючи його. На розсуд, гравці можуть чергувати силу удару і відстань до захисника (виконати його в п'ятий метр волейбольного майданчика, або в восьмий). Після декількох серій відбувається зміна гравців. Вправа ускладнена тим, що гравці виконують нападаючий удар не по черзі.
 21. Два гравці стоять в захисті у 5-му метрі майданчика в 1 і 5 зонах. Решта гравців з м'ячами на лінії нападу в зонах 2 і 4 на протилежному майданчику. Гравці зони 4 виконують нападаючий удар з власного накидання в захисника 5-ї зони, а гравці зони 2 - в захисника 1-ї зони. Причому нападаючий удар виконується з траєкторією польоту м'яча, якби при умовному подвійному блоці (нападаючому гравцеві необхідно обвести

подвійний блок). За командою тренера змінюється напрямок нападаючого удару. По закінченню певної кількості часу тренер змінює захисників.

22. Двоє гравців стоять в захисті у п'ятому метрі волейбольного майданчика біля бічних ліній в 1 і 5 зонах, боцімто вони вийшли із за блоку. На протилежному майданчику біля сітки стоїть зв'язуючий гравець, а інші гравці з м'ячами в зоні 4. Через зв'язуючого гравця виконують нападаючий удар чергуючи: раз по лінії, раз по діагоналі, і так далі. За командою тренера гравці переходять у 2-у зону, і вправа починається аналогічно. Відповідно змінюють і захисників.

4.9. Підготовка до попередніх ігор (орієнтовані вправи)

4.9.1. Рухливі ігри

Мисливці і качки

Гравці діляться на дві команди, одна з яких, “мисливці”, утворює коло, а друга, “качки”, стає в середину кола. У команди “мисливців” у руках волейбольний м'яч. За сигналом викладача “мисливці” вибивають “качок” із кола. “Качки” рятуються від м'яча, ухиляючись. Підбита “качка” залишає коло. Гра закінчується, коли в колі не залишається жодної “качки”, після чого команди міняються ролями.

Встигни підібрати

У коло діаметром 1-2 м стає гравець з волейбольним м'ячем у руках. Позаду нього лежать 8-10 тенісних м'ячів. За сигналом гравець підкидає м'яч угору і старається, доки той у повітрі, підібрати якомога більше тенісних м'ячів, після чого ловить підкинутий м'яч. Виходити з кола не можна.

Рухома ціль

Накреслити коло. Усі гравці стоять за лінією кола і намагаються влучити м'ячем у ведучого, який стоїть у центрі кола. Гравець, що кинув м'яч, але не влучив у ведучого, сам стає на його місце.

Картопля

Накреслити коло. Гравці, що стоять колом, передають волейбольний м'яч верхніми передачами. Гравець, що втратив м'яч або торкнувся до нього двічі, стрибає на зігнутих колінах в середину кола.

Мета гри: влучним ударом поцілити в сидячого. Якщо влучили, то він виходить із кола, якщо ні – у коло сідає гравець, який промахнувся. Якщо той, хто сидить у колі, зловив м'яч, не встаючи, то з кола виходять усі, хто сидить в ньому (рис. 4.61.)

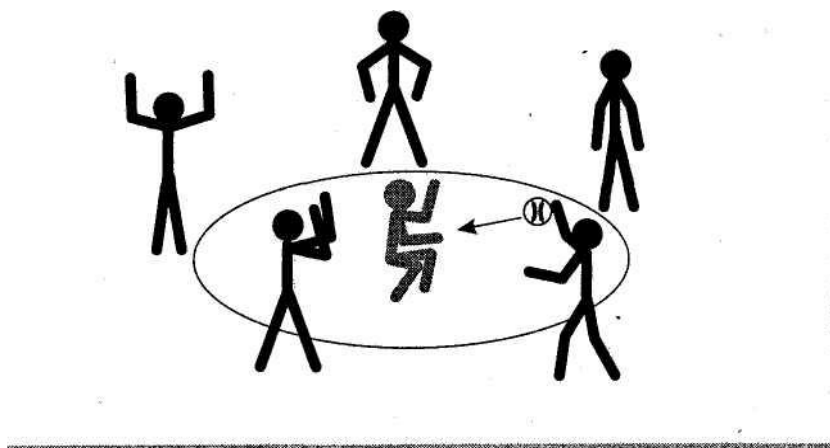


Рис. 4.61.

Ящірка

Гравці діляться на дві команди, одна з яких йде в коло, а друга залишається за колом із волейбольним м'ячем. Гравці в колі шикуються в колону – “ящірку” – на чолі з капітаном і беруть один одного за пояс. За сигналом викладача гравці, які утворюють коло, перекидають м'яч один одному й намагаються прямим попаданням вибити останнього гравця з колони.

“Ящірка” рухається, намагається уникнути удару. Вибитий гравець вибуває з гри. Через 5-7 хвилин команди міняються ролями.

Порожнє місце

Усі гравці стають у коло. Ведучий іде за лінію кола і доторкається до одного з гравців. Після цього ведучий оббігає коло з якого-небудь боку. Гравець, до якого доторкнулися, біжить у протилежний бік. Кожний з них повинен якнайшвидше повернутися на місце, що звільнилося. Той, хто прибігає першим, стає у коло, а хто спізнився, стає ведучим.

Волейбол без правил

Команди грають відразу двома м'ячами. Треба перекинути м'яч через сітку. На чиєму боці опиняться відразу два м'ячі, той втрачає очко (рис. 4.62.)

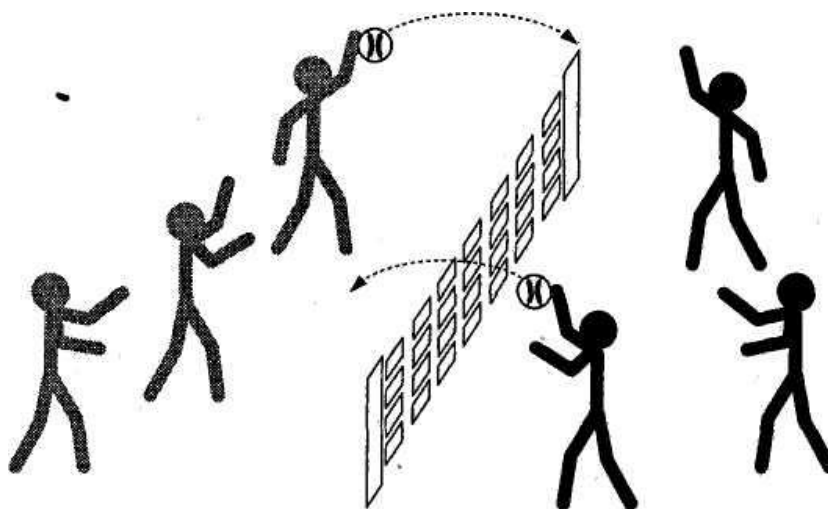


Рис. 4.62.

Влуч у м'яч

Усі гравці стають у коло, яке ділиться на два півкола – дві команди. У центрі кола лицем до своєї команди стоять середні гравці. Навколо середнього обведена лінія, за яку не можна заступати. За сигналом викладача середні кидають м'яч першому (праворуч або ліворуч) гравцю у півколі, ті, у свою

чергу, кидають його середньому, і так доти, доки середній не одержить м'яч від останнього гравця в півколі. Виграє команда, що закінчила перекидати м'яч першою.

По невидимій цілі

На відстані 6-7 м від лінії, на якій стоять гравці, на підлозі накреслена мішень. Між гравцями і мішенню протягнута щільна, непрозора сітка. За командою гравці кидають м'ячі по невидимій мішені, перекидаючи їх через сітку. Кожний робить п'ять спроб. Виграє той, хто набере більше очок.

Рибалки і рибки

Студенти діляться на дві команди, які стоять у шеренгах одна перед одною: бігунів і стрибунів. Бігуни стоять на першій стартовій лінії, за 2-3 м від них стоять стрибуни на другій стартовій лінії. За командою викладача стрибуни намагаються дострибати до “канави” (складених удвічі матів) і перестрибнути через неї, а бігуни намагаються наздогнати і торкнутися їх. Потім команди міняються ролями.

Повітряна ціль

Гравці стають у коло, у кожного в руках тенісний м'яч. У центрі стоїть ведучий і тримає волейбольний м'яч. За сигналом ведучий підкидає м'яч угору, а гравці намагаються влучити м'ячем у ціль, що летить. За кожне попадання гравцю нараховується одне очко. Перемагає той, хто за 10 спроб набирає більшу кількість очок (рис. 4.63.).

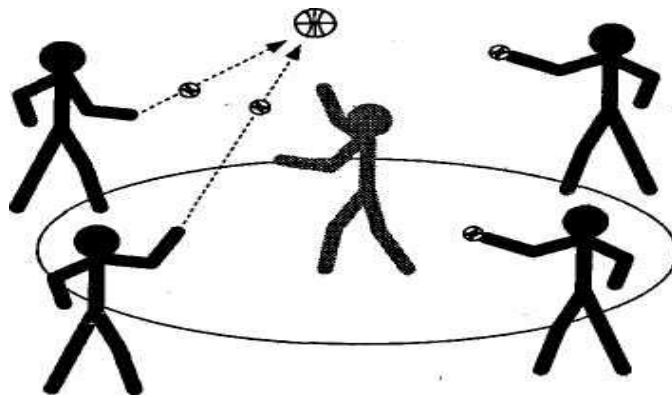


Рис. 4.63.

Встигни підібрати

У колі діаметром 1—2 м стає гравець із волейбольним м'ячем у руках. Позаду нього лежать 8—10 тенісних м'ячів. За сигналом гравець підкидає м'яч угору і старається, доки той у повітрі, підібрати якомога більше тенісних м'ячів, після чого ловить підкинутий м'яч. Виходити з кола не можна (рис. 4.64.)

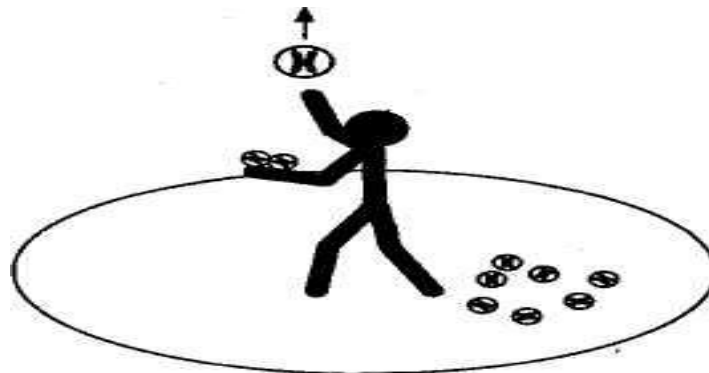


Рис. 4.64.

Залишитися в колі

На майданчику накреслити коло діаметром 50 см, у центрі кола стоїть гравець із м'ячем у руках. За командою керівника гравець повинен виконати стрибок угору, кинути м'яч угору, обернувшись навколо себе, зловити м'яч і приземлитися в межах кола. Переможцем вважається той, хто виконає підряд більшу кількість таких кидків (рис. 4.65.)

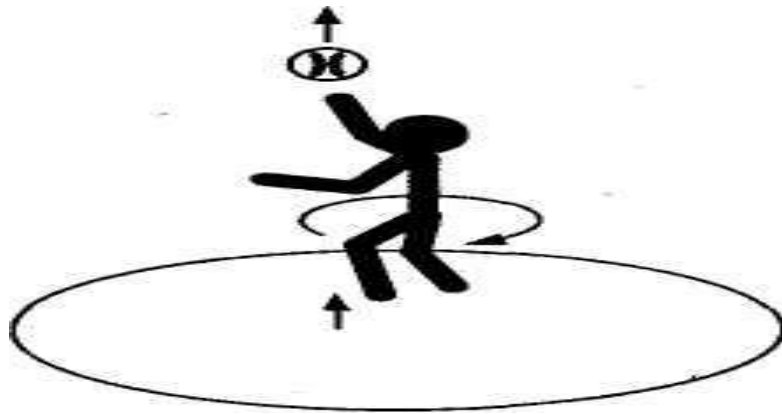


Рис. 4.65.

Влуч у м'яч

Гравці двох команд стоять у шеренгу одна навпроти одної на відстані 6-10 м, у руках у кожного гравця маленький м'яч. Посередині між шеренгами стоїть табурет, на ньому лежить волейбольний м'яч. За командою викладача гравці однієї команди намагаються по черзі влучити маленьким м'ячем у волейбольний м'яч і збити його. За вдалий кидок команді зараховується одне очко. Виграє команда, що набрала більшу кількість очок (рис. 4.66.)

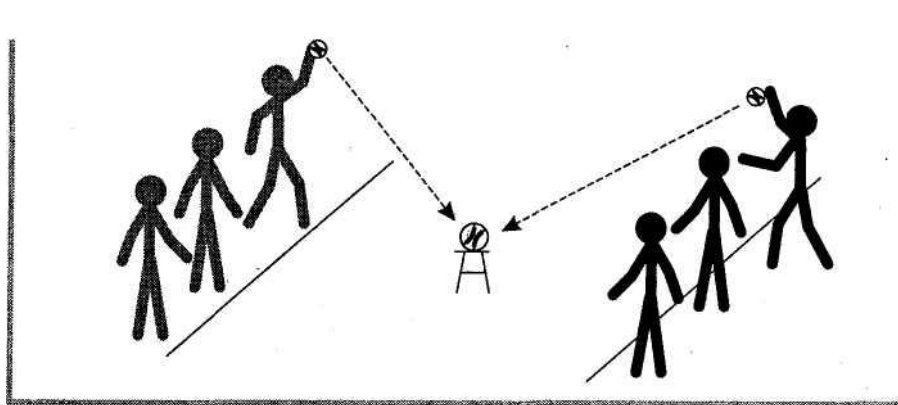


Рис. 4.66.

4.9.2. Спортивні ігри

1. «М'яч через сітку» (ігри з киданням і ловлею): починається гра кидком м'яча в майданчик супротивника через сітку. Повертається м'яч після одного або двох дотиків в кожній команді.

2. «М'яч через сітку» (контакт з м'ячом відбувається після одного відскоку): розмір майданчика 4х6 м, висота сітки 2м, гра починається з кидка м'яча на бік суперника.
3. Ввести м'яч подачею від лицьової лінії, після одного відскоку відбити його однією або двома руками знизу, висота сітки 2м.
4. Гра з передачею в русі: після виконання нижньої подачі, повернути м'яч на майданчик суперника верхньою або нижньою передачею. У разі гри 2х2, одна команда може виконати 2-3 торкання перед поверненням м'яча на інший бік.
5. Волейбол за звичайними правилами: у разі, як що команда повертає м'яч в стрибку або атакуючими діями, їй зараховується 2 очки.

5 ОСНОВИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Важливе значення в системі підготовки волейболіста має тактична підготовка.

Тактика гри – це доцільні індивідуальні й групові дії гравців, спрямовані на досягнення високого результату в змаганнях. Тактика гри визначає засоби, способи і форми ведення гри проти кожного конкретного суперника в даних умовах. Вона тісно пов'язана з технікою гри і залежить від рівня технічної підготовки студентів [1, 9, 30, 32, 33].

Задачі тактичної підготовки:

1. Створення передумов для успішного навчання тактиці гри (розвиток необхідних здібностей та якостей).
2. Формування тактичних вмінь в процесі оволодіння технічними прийомами.
3. Оволодіння основами індивідуальних, групових і командних дій.
4. Формування вміння ефективно використовувати технічні прийоми і тактичні дії в залежності від умов (стан партнерів, суперника, зовнішні умови).
5. Розвиток здатності до швидких переключень (від нападу до захисту і від захисту до нападу).

Засобами тактичної підготовки являються:

1. Підготовчі вправи, скеровані на розвиток швидкості реакції, орієнтування, швидкості переключень від одних рухів до інших, від одних дій до наступних.
2. Рухливі та спортивні ігри, спеціальні естафети.
3. Вправи по тактиці (індивідуальні, групові та командні).
4. Двосторонні ігри.

Тактика гри складається з індивідуальних, групових і командних тактичних дій. Тактичні дії поділяють на тактику нападу і тактику захисту. Вивчення тактики здійснюється в такій послідовності: спочатку вивчається тактика індивідуальних дій, потім групових і командних [32, 33].

В індивідуальних діях в процесі навчання у студентів необхідно виховувати наступні вміння і навички:

1. Вміння орієнтуватися в ігровій обстановці, уважно слідкувати і запам'ятовувати ігрові ситуації. Ці вміння виховуються під час вивчення техніки шляхом застосування вправ в русі в сполученні з іншими діями.
2. Вміння застосовувати окремі технічні прийоми. Правильно вибирати спосіб їх виконання, найбільш доцільний в даних умовах гри. Цій цілі служать спеціальні вправи при вивченні кожного прийому в сполученні з вирішенням тактичних задач.
3. Навички взаємодії з партнерами.

5.1. Основи тактики нападу

Під час індивідуальних тактичних дій у нападі студенти навчаються вибирати місце і способи дій, спрямовані на організацію атаки при подачі, передачі і нападаючих ударів.

5.1.1. Основи тактики подач

Першою тактичною задачею, яку мають засвоювати студенти, є тактика подач. Найбільш виразно індивідуальна тактика відображається в подачах. Тут гравець незалежно від дій партнерів вибирає найкращий шлях для утруднення прийому м'яча суперником. Перед виконанням подачі волейболіст повинен вирішити, яким способом і в якому напрямі подавати м'яч: спрямувати його на гравця, який припускається помилку під час прийому м'яча, чи спрямувати

м'яч на явно незахищену зону майданчика. Для цього гравець повинен врахувати розміщення гравців команди суперника, систему гри і свої можливості. Важливо використовувати всі 8 сек., відведених на подачу (дослідженнями встановлено, що волейболісти виконують подачу м'яча в середньому за 1,9 с – юнаки, 2,1 с – дівчата) [22]. Чим різноманітнішими будуть тактика подачі і вміння здійснювати її в процесі гри, тим більше шансів добитися успіху. Найуразливіші місця майданчика: відстань від сітки до 3 м, 7 – 9 м майданчика, між гравцями. Сюди і доцільно направляти м'яч, оскільки ці місця слабкіше захищені. Близькі м'ячі приймаються гравцями передньої лінії, що незручно для наступної атаки, далекі важко «доводити» до сітки, м'яч між гравцями потрапляє в так звану «зону конфлікту», де досить важко визначити, хто з гравців повинен приймати цей м'яч.

Навчання тактиці подач доцільно проводити паралельно з вивченням і вдосконаленням техніки подачі [19, 30]. Спочатку необхідно оволодіти технікою подачі і вмінням точно подавати в різні зони майданчика, потім навчити студентів виконувати по черзі подачі силового характеру і подачі на точність.

За таким же принципом – від спрощених дій до їх максимального утруднення – вивчають тактику всіх індивідуальних дій волейболіста: при подачі, при нападаючому ударі, страхуванні і блокуванні. Виключенням є передачі, тут індивідуальні зусилля гравців скеровані на створення найкращих умов для подальших дій партнерів [32, 33].

5.1.2. Основи тактики передач

У процесі виконання передач необхідно створювати найсприятливіші умови для завершення атаки. Для будь-якої тактичної комбінації важливе значення має перша передача: вона дає можливість команді перейти від захисту до нападу. Кожний гравець, який приймає м'яч з подачі, займає місце на

майданчику, спрямовує м'яч до гравця, який виконує передачу для нападаючого удару. Дуже важливо навчити гравців швидко і якісно «доводити» м'яч до сітки. Якщо гравець, що приймає м'яч, не спроможний з першої передачі розпочати тактичну комбінацію в нападі, він повинен піднести м'яч вище і спрямувати його в сторону сітки [29, 37].

Тактичне завдання гравця, який застосовує другу передачу, полягає в створенні партнерові умов для завершення комбінації ударом. Слабо підготовленому гравцю для виконання нападаючого удару потрібні найкращі умови: висока передача, достатня висота м'яча в місці удару, можливість розгону для стрибка, оптимальна віддаленість передачі від сітки. Більш складним є виведення гравця для виконання удару в таке місце, де суперник зможе протиставити найменший опір. Навчання тактиці передач починають з того, що кожний гравець визначає своє місце розміщення на майданчику відповідно до характеру організації нападаючих дій команди. Ключову позицію займає гравець, якому доведеться виконувати передачу на удар [27, 29].

5.1.3. Основи тактики нападаючих ударів

При виконанні нападаючих ударів індивідуальна тактика важлива в ті моменти, коли нападаючому потрібно вибирати засоби і способи дій для завершення атаки, або треба протистояти блоку суперника. Головним при виборі правильного рішення і його виконання є технічна майстерність гравця, його вміння миттєво оцінити всі дії гравців своєї команди і суперників, периферичний зір. Нападаючий гравець під час розбігу і стрибка вирішує, який удар обрати, в якому напрямі і з якою силою його виконати, виходячи з умов передачі м'яча, постановки блоку, розміщенні гравців захисту. Універсально підготовлений нападаючий повинен вміти виконувати удари з різної відстані від сітки, зі стрибком після розбігу або з місця, з різних за характером передач, удари по блоку, а також обманні удари [1, 11, 35].

Оволодіння тактикою нападаючого удару тісно пов'язано з вивченням характеру передач для завершального удару. Від висоти, швидкості передачі, відстані від сітки залежить тактика завершення нападаючого удару. Ось чому необхідно виробити у студентів вміння визначити спосіб виконання нападаючого удару залежно від особливості передачі та розміщення гравців суперника на майданчику [17, 27, 28].

Вдосконалення тактичного застосування нападаючих ударів здійснюється в процесі виконання спеціальних вправ і навчальних двосторонніх ігор.

5.2. Основи тактики захисту

Ціль захисних дій – нейтралізація нападу суперника. Головне – не дозволити м'ячу впасти на свою половину майданчика і не припустити технічної помилки [3, 16]. При цьому команда вирішує такі задачі:

- не дозволити супернику виграти очко з подачі або ускладнити її прийом;
- перешкодити супернику в виконанні нападаючого удару;
- не допустити падіння м'яча на своїй стороні майданчика і створити можливість для контратаки;
- постійними активними діями на блоці, на страховці і безпосередньо в захисті розладжувати атаки суперника.

Загальну систему захисту обирають завчасно і будують в залежності від підготовленості гравців і особливостей тактики суперника.

Як і в нападі, гра в захисті складається з індивідуальних, групових і командних дій. Розрізняють тактичні дії, що застосовують для прийому подач, нападаючих ударів, блокування.

5.2.1. Основи тактики прийому подач

Перед тим, як приймати подачі, гравець повинен визначити своє місце на майданчику, зайняти найбільш зручну позицію, зважаючи на загальну схему, залежно від характеру наступної подачі суперника. Зайнята позиція не повинна заважати діями інших гравців своєї команди. Гравець має бути підготовлений до переміщень у своїй зоні. Залежно від траєкторії і сили подачі гравець визначає спосіб прийому м'яча, а залежно від розміщення гравців своєї команди – напрям його руху [16, 28, 30].

Для тактично грамотних дій, що застосовуються для прийому м'яча з подачі, необхідно знати:

1. Якщо м'яч з подачі летить між двома гравцями, його повинен приймати гравець, у якого м'яч знаходиться праворуч.
2. Якщо два гравця розміщуються не на одній лінії, то доцільно приймати тому, хто знаходиться ближче до м'яча.
3. Якщо м'яч летить вище від піднесених рук гравця першої лінії, то його повинен приймати гравець другої лінії.

В залежності від тактики подач суперника і розташування зон прийому умовно виділяють розстановку в лінію та уступом. При розстановці в лінію гравці стоять в лінію, не порушуючи правил розстановки. При розстановці уступами гравці займають положення в шаховому порядку, не закриваючи один одного.

При будь-якому розташуванні гравців завжди є слабкіші зони прийому. Задача приймаючих – пам'ятати про ці зони і бути напоготові в разі спроби суперника скерувати м'яч саме сюди.

5.2.2. Основи тактики прийому нападаючих ударів

Завзяті захисні дії порушують результативність нападу суперників і в деякій мірі деморалізують його, одночасно піднімаючи власний бойовий дух.

Захисник, що визначає припустимий напрямок нападаючого удару і вибирає місце для захисних дій, постійно знаходиться в русі. Переміщення гравців, вибір місця для прийому м'яча і вихід до нього залежать від вихідного положення і від вміння розгадати наміри суперника. А для цього важливо вміти правильно оцінити ігрову ситуацію. Індивідуальні тактичні дії при виборі місця в захисті вдосконалюється з набуттям ігрового досвіту. Він визначається:

- накопиченим досвідом і аналізом виконання різноманітних нападаючих ударів різними гравцями;
- знанням конкретного суперника і його можливостей в конкретній ситуації (що він може зробити);
- вміння швидко визначати якість передачі на удар [3, 16, 28].

Групові дії при прийомі нападаючих ударів відображаються у взаємодіях:

- захисників між собою;
- захисників зі страхуючими;
- захисників з блокуючими;
- страхуючих з блокуючими;

Обов'язки між захисниками можуть бути розділені по різному: один з них відповідає за середину майданчика, другий за бокову лінію; один більше за прийом ударів попереду, другий біля лицьової лінії. В грі гравці можуть мінятися зонами. Під час вибору місця для прийому нападаючих ударів захисники підпорядковуються правилам, що визначають головну і додаткову зони їх дій: відповідай за свою зону і будь готовий допомогти партнерові.

Командні дії в захисті визначаються розташуванням і взаємодіями гравців при прийомі нападаючих ударів.

Існують визначені системи гри:

- кутом назад (коли гравець зони № 6 займає місце коло лицьової лінії, а крайні гравці переміщуються вздовж бокових ліній і виконують захисні і страхуючі дії);

- кутом вперед (коли гравець зони № 6 займає положення на триметровій лінії і переміщується вздовж неї, виконуючи страховку, а крайні гравці виконують тільки захисні дії в задній частині майданчика)

При різних системах гри всі гравці розташовуються, підпорядковуючись загальній схемі побудови захисту.

Кожна система гри в захисті має свої варіанти розташування гравців. Вони визначаються в залежності від того, з якої зони суперник виконує удар, скільки гравців приймає участь в блоці і хто з гравців виконує страхування [3, 16].

5.2.3. Основи тактики блокування

У сучасному волейболі підвищилась роль індивідуального блокування, коли кожен гравець персонально відповідає за нейтралізацію гравця команди суперника відповідної зони протилежної сторони. Практика показує, що саме така тактика блокування сприяє ефективній боротьбі зі складними тактичними комбінаціями суперника [5].

Звичайно, блокуючий насамперед повинен навчитися передбачати, з якої зони виконуватиметься нападаючий удар. Після переміщення в зону можливого нападаючого удару гравець встановлює доцільність блокування залежно від виконання нападаючого удару. Потім визначаються момент стрибка на блок і постановка рук відповідно до напрямку удару.

В процесі навчання тактиці блокування особлива увага звертається на вибір місця і своєчасність стрибка, розміщення рук над сіткою, вміння стежити за діями нападаючого і швидко переключатися на інші дії.

6 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

Спортивно-масові змагання дозволяють вирішувати педагогічні, спортивно-методичні та суспільно соціальні завдання. Під час змагань вирішуються ті ж педагогічні завдання, що і на заняттях фізичною культурою і спортом в цілому, тобто вдосконалення фізичної, технічної, тактичної, психічної та теоретичної підготовленості. Однак при цьому всі зрушення, що відбуваються в організмі, перевершують рівень, характерний для тренувальних занять. Особливо велике значення змагань для формування вольових рис характеру. Вони також сприяють розвитку в цілому фізкультури і спорту та дозволяють педагогічно впливати на глядачів. Змагання – яскраве, емоційне видовище. Задоволення від спортивних видовищ виникає внаслідок співучасті в них глядача, якого приваблює високий рівень розвитку рухових якостей, сміливі та рішучі дії учасників, їх високі досягнення [18, 22, **Error! Reference source not found., Error! Reference source not found.**].

Перед організаторами змагань стоять два завдання: створити можливо найкращі умови для успішного виступу спортсменів і в той же час обстановку святкового настрою у глядачів, забезпечивши оптимальні умови для сприйняття того, що відбувається на спортивній арені.

Для вирішення комплексу різних питань, що виникають при підготовці та проведенні змагань, створюється організаційний комітет, склад якого залежить від масштабу змагань.

Змагання в рамках Спартакіади ВНЗ, всередині факультету, між гуртожитками проводяться в основному силами посадових осіб із залученням представників студентських рад і гравців збірних команд ВНЗ з волейболу.

На першому засіданні організаційного комітету визначається основний перелік питань і коло завдань, які повинні бути вирішені в процесі підготовки до змагань.

Планом підготовки до змагань повинні бути передбачені такі основні пункти:

- розробка положення про змагання;
- перевірка стану обладнання та інвентарю;
- складання розкладу;
- підготовка призів, дипломів і медалей;
- медичне забезпечення;
- проведення семінару суддів.

6.1. Положення про змагання

Змагання будь-якого рангу повинні проводитися згідно з положенням, розробленим організацією, яка проводить змагання. У положенні мають бути визначені всі організаційні заходи та вказівки, якими зобов'язані керуватися всі учасники змагань. Положення повинно мати такі розділи:

6.1.1. Цілі і завдання

У цьому розділі вказують цілі і завдання, які передбачається виконати в процесі даних змагань:

- залучення студентської молоді до здорового способу життя та занять спортом;
- популяризація волейболу;
- визначення стану організаційної та спортивно-масової роботи на факультетах, студентських радах, гуртожитках;
- визначення рівня підготовленості учасників змагань для виявлення кандидатів до збірних команд ВНЗ, факультетів, тощо.

6.1.2. Мета та місце проведення

У цьому розділі визначаються строки та місця проведення змагань.

6.1.3. Керівництво проведенням змагань

Загальне керівництво підготовкою та проведенням змагань здійснює оргкомітет, безпосереднє проведення змагань покладається на суддівську колегію змагань, яка призначається оргкомітетом.

Визначається склад суддівської колегії на змаганнях і склад суддівської бригади на одну зустріч.

Відповідальність за підготовку місць змагань, інвентарю, документації, медичного супроводу покладається на головного суддю змагань.

6.1.4. Система проведення змагань

У цьому розділі повинні бути наступні пункти:

- чисельний склад команди, вимоги до принципу формування команди (повинні бути точно обумовлені умови допуску команд і окремих учасників, чисельний склад команди, документи, наявність яких обов'язково для кожного учасника);
- спосіб проведення змагань;
- спосіб нарахування очок;
- порядок визначення місць за результатами змагань;
- порядок визначення переможця при рівній кількості очок у двох і більше команд;
- вимоги до спортивної форми і зовнішнього вигляду учасників.

6.1.5. Нагородження

Вказуються види заохочень учасників (медалі, дипломи, грамоти, кубки) і кількість нагороджених в команді.

6.1.6. Дисциплінарні проступки

Наводяться заходи впливу за проступки і порушення правил гравцями і тренерами.

6.1.7. Порядок подачі протестів

Вказується порядок подачі протесту, терміни його розгляду і орган, якому подають протест.

6.1.8. Порядок і терміни подання заявки на участь у змаганнях

У розділі зазначаються:

- організація, яка розглядає заявки;
- порядок і терміни подання заявок для визначення фактичної кількості команд, які беруть участь у змаганнях;
- остаточні терміни розгляду заявок для остаточного рішення про допуск учасників до змагань;
- форма заявочного листа.

6.2. Місце для гри та обладнання

Основні події у волейболі розвиваються на волейбольному майданчику розміром 18×9 м. Кожна команда розміщується під час розминки та гри на

своїй половині майданчика 9×9 м. Сторона майданчика визначається в процесі жеребкування.

Ігрові дії можуть продовжуватися і за межами ігрового майданчика, тобто, у вільній зоні, таким чином, майданчик і вільна зона утворюють ігрове поле.

Під час гри ніхто, крім членів суддівської бригади та гравців, не має права перебувати на ігровому полі.

Для проведення змагань використовується волейбольний сітка, яка кріпиться на стійках. Висота волейбольної сітки для жінок – 224 см, для чоловіків – 242 см.

У комплектацію волейбольної сітки входять дві обмежувальні стрічки білого кольору, які обмежують ігрову частину сітки і є проекцією бокових ліній на вертикальну площину сітки; вони входять в ігрову частину сітки.

Уздовж зовнішньої частини обмежувальної стрічки кріпляться антени, відстань між антенами 9 м. Дотик м'ячем антени на всьому її протязі є помилкою.

На стороні, протилежній від суддівського столика, встановлюється суддівська вишка.

Для проведення волейбольних змагань використовується стандартний волейбольний м'яч, з основними технічними характеристиками: окружність – 65-67 см, вага – 260-280 г, внутрішній тиск – 0,30-0,325 кг / кв.см.

6.3. Документація

Для участі в змаганнях кожна команда подає заявку встановленого зразку. У заявці вказується прізвище, ініціали гравця, факультет, курс, група. Біля кожного прізвища гравця в окремій графі лікар зазначає статус гравця (допущений/не допущений; допуск/не допуск), ставить особисту печатку і

підпис. Внизу заявки лікар вказує кількість допущених гравців, ставить число, особисту печатку та підпис.

Для проведення змагань необхідно приготувати протоколи гри. Протоколи можуть бути двох видів: на три та на п'ять партій. Протокол для трьох партій для попереднього кола і на п'ять – для фінальної частини змагань.

По закінченню змагань головний суддя готує звіт про проведені змаганнях, в якому вказується кількість команд, які взяли участь, кількість гравців і результати змагань. Також у документі необхідно вказати чи були випадки травм, протестів і заходи, які були прийняті.

6.4. Системи проведення змагань

У практиці проведення змагань зі спортивних ігор застосовуються дві системи розіграшу: система з вибуванням заснована на принципі вибування з змагань після поразки (одного чи двох, за умовою); колова система заснована на принципі участі в розіграші всіх: команди змагаються до тих пір, поки кожен учасник не зіграє з усіма іншими.

У деяких змаганнях застосовуються обидві зазначені системи: один етап змагання проводиться за системою з вибуванням, інший – за коловою системою. У цьому випадку застосовується так званий змішаний вид розіграшу.

При виборі системи розіграшу насамперед враховуються:

- завдання, що стоять перед даними змаганням;
- можливі терміни його проведення;
- рівень спортивної підготовленості учасників та їх виробнича зайнятість;
- територіальне розташування і кількість місць, наявних для проведення змагань.

6.4.1. Система розіграшу з вибуванням після поразки (плей-офф)

При застосуванні цієї системи учасники, що програли зустріч, вибувають зі змагання.

У результаті до кінця змагання залишається учасник, який не програв жодної зустрічі, який і є переможцем. Ця система застосовується зазвичай в тих випадках, коли у змаганні бере участь велика кількість команд. Таким чином, система з вибуванням дає можливість провести змагання в короткі терміни при великому числі учасників. До достоїнств плей-офф можна віднести мінімальне кількість ігор в порівнянні з іншими варіантами турнірів, а також «безкомпромісність» – в ньому немає ні можливості, ні сенсу в договірних матчах. Плей-офф націлений на максимально швидке виявлення найсильнішого і забезпечує справедливе (якщо вважати силу учасників постійною і не залежною від того, хто з ким грає) присвоєння першого місця – його займає той, хто нікому не програв, у той час як всі інші учасники турніру комусь програють. Незручність плей-офф – в жорстких вимогах до кількості учасників. Якщо ця кількість не відповідає нормі, то єдиний вихід – за жеребом видати частині учасників технічні перемоги або технічні поразки в першому колі, що ще більше збільшує вплив випадкового фактору на результат турніру. Також вона не дає можливості визначити місця всіх учасників за винятком першого і умовно другого, а в тому випадку, коли у змаганні встановлюється три призових місця, то для визначення третього місця влаштовується додаткова зустріч між учасниками, що вибули з розіграшу в півфіналі.

При проведенні розіграшу по системі з вибуванням складається спеціальна таблиця, згідно з якою визначається порядок зустрічей.

Всі учасники отримують в цій таблиці певне місце після проведення жеребкування. Назви команд розташовуються в таблиці зверху вниз, один під

одним, у порядку, визначеному жеребкуванням. Зустрічаються: перший з другим, третій з четвертим і т. д., складаючи перше коло змагання.

Щоб виключити можливість зустрічей найсильніших учасників в перших колах і підвищити спортивний інтерес в іграх останніх кіл змагання, іноді застосовують так зване «розсіювання» найсильніших учасників. Воно полягає в тому, що найсильнішим учасникам, згідно з попередньою жеребкуванням, відводяться певні місця в різних половинах, чвертях, восьмих таблиці з тим, щоб вони не могли зустрітися перших колах змагань.

Як вже було сказано, за системою з вибуванням можна виявити тільки переможця, що займає перше місце. У тих випадках, коли необхідно або бажано виявити і інші місця учасників, проводять додаткові гри. У деяких випадках систему з вибуванням застосовують таким чином, що учасники вибувають зі змагання чи не після першого, а після другої поразки.

6.4.2. Колова система розіграшу

При розіграші за коловою системою незалежно від результату змагань всі учасники грають до тих пір, поки кожен не зустрінеється з усіма іншими.

В результаті цих змагань переможцем вважається той з учасників, який набере більшу суму очок за всі змагання. Решта учасників займають наступні по порядку місця в залежності від кількості очок, набраних під час розіграшу. Точне встановлення зайнятих місць по силам учасників при застосуванні кругової системи є її позитивною стороною. Недолік її той, що розіграш триває тривалий період часу.

Порядок зустрічей супротивників один з одним при колівій системі не має великого значення. Порядок зустрічей призначають так: привласнюють кожному з N учасників змагань порядкові номери, від 1 до N . Якщо число учасників парне, тобто $N = 2K$, то записують в правому стовпці зверху вниз номери від 1 до K зверху вниз, а в лівому стовпці номери від $K + 1$ до N знизу

вгору. Учасники, номери яких написані навпроти один одного, зустрічаються в першому турі. Номер 1 залишають на місці, а всі інші номери пересувають проти годинникової стрілки, щоразу на один крок. У зв'язку з останньою процедурою колова система проведення змагань, власне, і називається коловою. Якщо число учасників непарний, то додають номер X, і для отриманого набору номерів, кількість яких тепер парно, виконують вищезазначені процедури. Учасник, проти номера якого в будь-якому турі стоїть число X, в цьому турі вільний, не грає.

Схема календаря ігор при проведенні змагань за круговою системою на п'ять команд, буде наступною:

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5й день
1 – X	1 – 5	1 – 4	1 – 3	1 - 2
2 – 5	4 – X	5 – 3	4 – 2	3 – X
3 – 4	2 – 3	2 – X	5 – X	4 - 5

Іноді потрібно провести змагання за коловою системою в стислі терміни. Для прискорення проведення змагання слід всіх учасників розділити на підгрупи і провести в них самостійні розіграші. Потім провести другий етап розіграшу і остаточно встановити результати. Наприклад, шістнадцять учасників спочатку розділяються на 4 підгрупи, всередині кожної підгрупи проводиться змагання. Учасники, які посядуть перші місця у кожній підгрупі, включаються в одну нову підгрупу, що зайняли другі місця – в другу підгрупу, треті – в третю і четверту – в четверту. У першій підгрупі йде боротьба за 1 – 3-є місця, в другій за 5–7-е місця, в третій за 9–11-е місця і в четвертій за 13–15 -е місця.

6.4.3. Змішаний вид розіграшу

З метою скорочення часу, необхідного для розіграшу, використовуються послідовно система з вибуванням і колова або навпаки.

Усередині груп проводиться попередній розіграш за системою з вибуванням для виявлення переможців. Переможці в групах зустрічаються між собою в заключних іграх, а все переможені вибувають з розіграшу, якщо немає необхідності проводити додаткових зустрічей. Такий вид розіграшу дає можливість визначити місця всіх учасників, що отримали право виступити в заключній частині змагання.

6.4.4. Способи оцінки й виявлення переможців у змаганнях, що проводяться за коловою системою

Результат, досягнутий командою, тобто, перемога чи поразка, у змаганнях у спортивних іграх оцінюється очками. Тільки цифрові показники як об'єктивні дані можуть визначити переможця. Вони характеризують досягнення кожної команди, як по окремих зустрічам, так і по всьому розіграшу.

Найбільш поширеною для заліку буде наступна шкала оцінки. За цією шкалою виявлення переможця розіграшу визначається за допомогою підсумовування кількості очок, отриманих командою за відповідні результати кожної зустрічі. За загальною кількістю очок визначається місце, яке команда посіла у розіграші. Команда, що набрала найбільшу суму очок, отримує перше місце, наступна за нею – друге і т. д.

Для запису результатів розіграшів, що проводяться за коловою системою, користуються особливою сіткою обліку (Табл. 1).

Запис ведеться наступним чином. По горизонталі записується результат гри (виграні і програні партії), а нижче записується кількість очок, яке команда

здобуває за перемогу або поразку. Підрахунок очок проводиться за італійською системою: за перемогу 3:0 (2:0) і 3:1 команда-переможець отримує 3 очки, яка програла – 0 очок; при перемозі 3:2 (2:1) – команда-переможець отримує 2 очки, що програла – 1 очко.

Таблиця 1

Підсумкова таблиця колового турніру з волейболу

№	Команда	Команди				Кіл-сть очків	Різниця партій	Місце
		1	2	3	4			
1								
2								
3								
4								

По горизонталі, слідом за записом результатів усіх зустрічей, записується підсумкова цифра виграних і програних партій і кількість очок, отриманих командою за весь час розіграшу, а на основі цього виводиться місце, зайняте командою у розіграші, і записується в останній графі. При запису кількості партій, виграних і програних командою, першою при виграші зустрічі пишеться цифра виграних, а другий – програних.

При однаковій кількості очок місця команд за умовою визначаються або кращим співвідношенням виграних та програних партій (число виграних ділиться на число програних) впродовж зустрічей або додаткової грою для остаточного визначення місць.

Зустрічі переможців зон або груп на заключному етапі змагань, проводяться або за коловою системою (кожна команда проводить зустрічі з усіма учасниками фіналу), або навхрест – переможці першого кола фінального етапу грають у супер-фіналі за I місце. Команди, які програли перше коло фінального етапу – граються за III місце.

Такий вид розіграшу дає можливість визначити місця всіх учасників, що отримали право виступити в заключній частині змагання.

6.5. Проведення змагань

Етап проведення змагань є основним, на якому здійснюється безпосередня реалізація цілей і завдань змагань. Основні завдання даного етапу:

- комплектація суддівської колегії;
- організація та проведення наради суддівської колегії та представників команд;
- складання календаря проведення змагань;
- офіційне відкриття змагань;
- проведення змагань з урахуванням складеної програми;
- офіційне закриття, нагородження переможців.

6.5.1. Суддівська колегія

Змагання проводить суддівська колегія, яка зазвичай комплектується за 2-3 тижні до його початку. Кваліфікація суддів повинна відповідати значимості змагань. До складу суддівської колегії можуть бути включені посадові особи, а також гравці збірних команд ВНЗ з волейболу. Кількість суддів у колегії залежить від виду змагань, масштабу змагань, кількості учасників і технічної

оснащеності змагань. Головним керівником змагань, відповідальним за їх проведення є головний суддя.

Ігри попереднього кола забезпечує суддівська бригада, до якої входить перший суддя з числа посадових осіб і суддя-секретар з числа студентів – гравців збірних команд ВНЗ з волейболу. Ігри фінального кола забезпечує суддівська бригада, в яку входить перший і другий суддя з числа посадових осіб і суддя-секретар з числа студентів – гравців збірних команд ВНЗ з волейболу. В період проведення змагання оргкомітет розбирає протести представників команд і приймає остаточні рішення по виниклим питанням.

6.5.2. Проведення спільної наради суддів та представників команд

На спільній нараді суддівської колегії та представників команд проходить обговорення плану проведення змагань і проводиться жеребкування. Головний суддя змагань інформує суддів і представників про календар змагань, системі розіграшів попереднього та фінального етапів, систему підрахунку балів і визначення місць.

Основним документом для участі у змаганнях є заявки на участь команди. Заявки у встановлений строк подаються командами, які планують брати участь у змаганнях, в суддівську колегію або в спеціально створювану мандатну комісію. Спочатку заявка подається завчасно (на першій нараді суддів та представників команд) для того, щоб організатори могли оцінити приблизну кількість учасників змагань та провести жеребкування. Остаточна заявка встановленого зразку повинна бути готова і представлена головному судді змагань до моменту початку першої гри команди.

6.5.3. Формування складу команд

До складу команди можуть бути включені гравці, незалежно від статі, які відповідають вимогам, зазначеним у положенні про змагання:

- студенти I-VI курсів факультету для участі в Спартакіаді або Першості ВНЗ;
- студенти різних кафедр для проведення змагань всередині факультету;
- студенти, які проживають в одному гуртожитку для організації змагань між гуртожитками.

На кожній гру студенти, які беруть участь в змаганнях, повинні мати при собі документ, що підтверджує їх статус. Кількість гравців у кожній команді обумовлюється в Положенні про проведення змагань і може коливатися від 6 до 12 (включно з ліберо), в окремих випадках до гри можуть бути допущені 5 гравців (включно з ліберо).

6.5.4. Умови проведення ігор

Ігри попереднього кола проводяться за системою тай-брейк, у трьох партіях, до 15 очок, з різницею в два очки. Ігри фінального кола проводяться за системою тай-брейк, у п'яти партіях, до 25 очок з різницею в два очки (чотири партії) і заключна, 5-я партія до 15 очок, з різницею в два очки.

6.5.5. Відкриття та закриття змагань

Змагання повинні бути святом для учасників і глядачів. Відкриття і закриття свята рекомендується проводити в урочистій обстановці. Дуже важливо ретельно підготувати урочистий церемоніал: парад відкриття та закриття, урочисту частину та нагородження переможців. Судді і учасники виходять на парад окремими колонами, команди учасників – у порядку зайнятих місць на таких же змаганнях минулого року або, якщо змагання проводяться вперше, в алфавітному порядку. На чолі кожної команди йде

представник команди та учасники: спочатку жінки, потім чоловіки. Далі проводиться урочистий підйом прапора змагань та змагання вважаються відкритими. При закритті змагань команди учасників виходять на парад в порядку зайнятих на даному змаганні місць. Головний суддя підводить підсумки змагання. Відбувається церемонія нагородження переможців та призерів. Урочисте закриття закінчується спуском прапора і організованим відходом учасників і суддів.

Література:

1. Efficiency of Technician–Tactical Actions in Competitive Activity of Elite Volleyball Players, 2001. №5. P.34–36.
2. Бабакин В. Н. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения [Курсы повышения квалификации тренеров по волейболу]. М.: ВФВ, 2012. Вып. №12. 32 с.
3. Беляев А. В. Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки [Школа тренера] М.: ФиС, 2007 184 с., ил.
4. Беляев А. В. Савин М. В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. 368 с., ил.
5. Блок. Техника и тактика. [Сборник статей] / под ред. Фомина Е. В., Булыкиной Л. В. М.: ВФВ, 2015. Вып. № 19. 108 с.
6. Використання волейболу в системі оздоровчої рекреації: веб-сайт. URL: https://studopedia.com.ua/1_417130_vikoristannya-voleybolu-v-sistemi-ozdorovchoi-rekreatsii.html (дата звернення: 22.01.2021)
7. Волейбол: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / укл. В. В. Туровський, М. О. Носко, О. В. Осадчий, С. В. Гаркуша, Л. В. Жула; Мінмолодьспорт, Федерація волейболу України, Республіканський науково-методичний кабінет. К., 2009. 138 с.
8. Волейбол: Примерные программы спорт. подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР: этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. М: Советский спорт, 2004. 94 с.

9. Глазкова Н. В. Техничко–тактичска подготовка юних спортсменов игрових видоф спорта с учётом их психофизиологических особенностей: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Малаховка, 2011. 153 с.
10. Губа В. П. Родин А. В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно–методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие М.: Советский спорт, 2009. 164 с.
11. Железняк Ю. Д. Шипулин Г. Я., Сердюков О. Э. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе. *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 4. С. 30-33.
12. Железняк Ю. Д. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для детско–юношеских школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно–оздоровительный, начальной подготовки, учебно–тренировочный) [Текст]. М.: Советский спорт, 2009. 112 с.
13. Железняк Ю. Д. и др. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства. Учебник рекомендованный УМО М.: Издательский центр «АКАДЕМИЯ», 2012. 400 с.
14. Железняк Ю. Д. Кулишенко И. В., Крякина Е. В. Методика обучения физической культуре М.: Издательский центр «АКАДЕМИЯ», 2013. 256 с.
15. История та походження сучасного волейболу: веб-сайт. URL: <https://sites.google.com/site/volejbolnajkrasijvidsportu28/istoria-viniknenna> (дата звернення: 21.01.2021)
16. Клещев Ю. Н. Волейбол. (Серия «Школа тренера») М.: Физкультура и Спорт, 2005. 400 с., ил., 203 с
17. Козина Ж. Л. Спортивные игры: учебник для студ. пед. вузов в 2х томах. Том 1 Под общей ред. Козиной Ж. Л. Харьков, 2013. 446.

- 18.Метод. рекомендації Особливості організації та проведення змагань з волейболу за спрощеними правилами у вищих навчальних закладах / Уклад. Д. М. Міщук К.: НТУУ «КПІ», 2015. 29 с.
- 19.Методические основы обучения подачам в волейболе / сост. Г. В. Савицкая. Ульяновск: УлГТУ, 2012. 36 с. [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://venec.vlstu.ru/lib/disk/2013/vol.pdf> (Дата звернення 24.07.2019).
- 20.Міщук Д. М. Бойко Г. Л., Вплив практичних занять з фізичного виховання на фізичний стан студентів та система його оцінки. *Спортивний вісник придніпров'я*. Дніпро: № 3. 2016. С.5-8.
- 21.Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності [Навчально-методичний посібник] Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с. URL: <http://eprints.cdu.edu.ua/885/1/vudu.pdf> (дата звернення:26.01.2021)
- 22.Офіційні правила волейболу веб-сайт. URL: http://fvu.in.ua/images/judge-documentation/Pravyla_2017-2020.pdf (дата звернення 16.02.2021)
- 23.Пляжный волейбол. Процесс спортивной подготовки отечественных и зарубежных игроков – теоретико-методические, организационно-практические, биомеханические и биологические аспекты. Методический сборник всероссийской федерации волейбола / ред. В. В. Костюков, В. В. Нирка, Е. В. Фомин; М. : ВФВ., 2014. Вып. 18. 63 с.
- 24.Пляжный волейбол: педагогическое, медико-биологическое и психологическое сопровождение подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт). Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под ред. В. В. Костюкова, В. В. Нирки. М.: ВФВ, 2013. 84 с.
- 25.Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболиста [метод. пособие]; сост.: Суханов А. В., Фомин Е. В., Булыкина Л. В. М.: ВФВ, 2012. Вып. № 10. 24 с.

- 26.Різновиди волейболу веб сайт
URL:<http://www.sportradar.ru/article/raznovidnosti-volejbola.html> (дата звернення: 23.01.2021)
- 27.Романенко В. О. Фомин Е. В. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока): метод. сборник М.: ВФВ. 2012. Вып. № 9. 29 с.
- 28.Савченко М. І. Волейбол: навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання вищих навчальних закладів. Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2008. 288 с.
- 29.Слупский Л. Н. Волейбол. Игра связующего Москва: ФиС 1984. 95 с.
- 30.Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: допущено УМО в качестве учеб. для вузов / авт., ред. Ю. Д. Железняк и др.. 7-е изд., стер. М.: Академия, 2012. 518 с.
- 31.Стех М. Смульский В. О взаимосвязи соматических характеристик волейболисток разного уровня подготовленности с рейтинговой оценкой уровня их спортивного мастерства *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*: сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова С. С. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). 2008. №6. 136 с.
- 32.Технико–тактическая подготовка волейболистов [метод. пособие]; сост.: Фомин Е. В., Булыкина Л. В., Суханов А. В. М.: ВФВ, 2012. Вып. № 13. 56 с.
- 33.Фомин Е. В. Булыкина Л. В., Суханов А. В. Технико–тактическая подготовка волейболистов: метод. пособие М.: ВФВ., 2012. 56 с.
- 34.Фомин Е. В., Бабакин В. Н. Подача в прыжке с вращением (Силовая подача в прыжке) [Учебно-методическое пособие]. М.: ВФВ, 2018. Вып. № 23. 53 с.
- 35.Шипулин Г. Я. Анализ соревнований высококвалифицированных волейболистов как основа построения соревновательно–тренировочной

деятельности в классическом волейболе: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М., 2002. 153 с.

36. Ширяев І. А. Ахмеров Е. К. Волейбол: навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізична культура» установ, що забезпечують отримання вищої освіти Мінськ: БДУ, 2005. 144 с.

37. Шляпников С. К. Кривошеин А. А. Комплексная тренировка связующего игрока: Метод. пособие М.: Вып. № 5. 2011. 30 с.