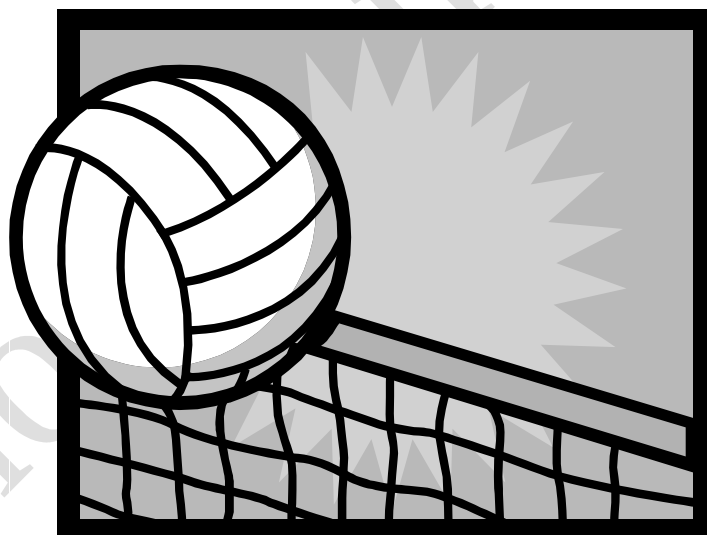


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені ПАВЛА ТИЧИНИ

Кафедра спортивних дисциплін

## **ВОЛЕЙБОЛ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**



Умань – 2009

**Рецензенти:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту Безверхня Г. В.

**Укладач:** Федека М.П.

Волейбол з методикою викладання (методичні рекомендації) / Уклад.:  
Федека М. П. – Умань, 2009. – 56 с.

*Методичні рекомендації містять матеріал до практичних занять з курсу «Волейбол з методикою викладання» згідно з навчальною програмою для факультету фізичного виховання у вищих навчальних закладах.*

## ЗМІСТ

Передмова.....	4
Розділ 1. Основи техніки гри.....	5
1.1. Класифікація прийомів техніки гри в нападі.....	5
1.2. Класифікація прийомів техніки гри в захисті.....	16
Розділ 2. Основи тактики гри у волейболі.....	23
2.1. Тактика як метод ведення гри.....	23
2.2. Класифікація тактичних дій в нападі.....	24
2.3. Класифікація тактичних дій в захисті.....	31
Розділ 3. Методи і методика навчання гри у волейбол.....	36
3.1. Специфіка волейболу та вимоги до методики навчання.....	36
3.2. Засоби навчання.....	38
3.3. Методи навчання.....	40
3.4. Методика навчання фізичної підготовки.....	46
3.5. Методика навчання технічної підготовки.....	49
3.6. Методика навчання тактичної підготовки.....	52
Список використаних джерел.....	56

### Передмова

Волейбол – одна із найбільш захоплюючих і масових видів спорту, який одержав усенародне визнання. Як один із видів спортивних ігор грає велику роль

у системі фізичного виховання, сприяючи усебічному фізичному розвитку, моральному і естетичному вихованню підростаючого покоління. Його відрізняє багате і різноманітне рухове утримування, високий темп ігрової діяльності, миттєва зміна напрямку і швидкості руху, висока емоційність, оволодіння спритністю і витривалістю.

Гра в волейбол потребує від фізичних можливостей максимального прояву, вольових зусиль і уміння користуватися надбаними навичками.

Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є не тільки засобом фізичного розвитку, але й активного відпочинку.

Висока динамічність, емоційність та інші її особливості пред'являють великі вимоги як до фізичного розвитку, так і до виконання технічних і тактичних прийомів гри.

Мета навчального посібника – теоретико-методична допомога вчителю фізичної культури, тренеру-викладачу, студенту, розкриває напрямки оволодіння теоретичним курсом волейболу.

Неодмінною умовою успішної діяльності педагога, викладача фізичної культури і спорту є упевнене володіння навичками гри у волейбол, знаннями про історію розвитку гри, структуру гри, підготовленості волейболістів і шляхах досягнення цієї підготовленості, оволодіння прийомами техніки і тактики гри.

Системно викладений матеріал дає можливість ознайомитися з технікою і тактикою гри; методами і методикою навчання гри; організацією і проведенням змагань; психологічною підготовкою спортсменів.

Знаючи зміст навчального посібника фахівець і студент може виявити нестачі у своїй підготовленості й удосконалити свою професійну майстерність у цій галузі.

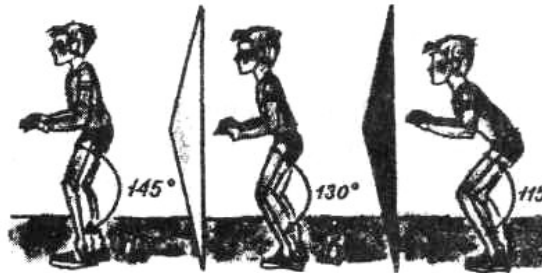
## **Розділ 1**

### **Основи техніки гри**

#### **1.1. Класифікація прийомів техніки гри в нападі**

Особливе місце в техніці гри посідають стійки і переміщення. Гравцеві доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, бігом.

Щоб своєчасно і ефективно діяти проти суперників на майданчику, гравці набирають оптимального положення – ігрової стійки (мал. 1).



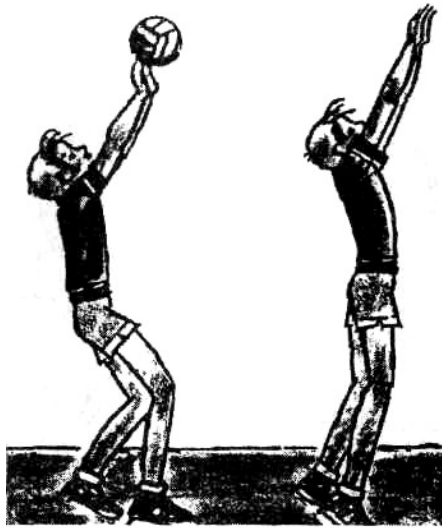
Мал. 1. Положення стійки:  
а – високе, б – середнє, в – низьке

При цьому тулуб нахилений трохи вперед, ноги – на ширині плечей і зігнуті в колінних суглобах, руки зігнуті в ліктьових суглобах на рівні пояса. Щоб гравець був у найкращому положенні готовності, рекомендується йому прийняти так звану динамічну стійку, пересуваючись з ноги на ногу.

При виконанні нападаючих ударів застосовують стрибки відштовхуванням двома або однією ногою, з місця та з розгону.

**Передачі** – основні прийоми техніки. Розрізняють верхні і нижні передачі. Їх виконують двома або однією рукою. В грі в нападі розглядають тільки верхні передачі. Основою для правильного виконання є своєчасне переміщення до м'яча і прийняття ігрової стійки.

Верхня передача м'яча двома руками виконується з основної стійки – ноги зігнуті в колінах, одна нога спереду, тулуб майже у вертикальному положенні (мал.2), руки зігнуті в ліктях, кисті – на рівні обличчя і трохи відведені назад, пальці рівномірно розставлені і напружені.



*Мал. 2. Передача згори*

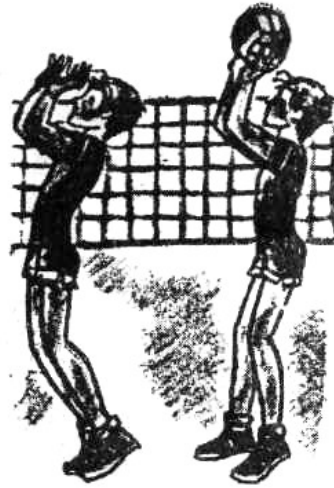
Передачу виконують погодженим розгинанням ніг, тулуба і рук (мал. 3), м'ячу надається поступальний рух вгору – вперед. За напрямком передачу можна виконати вперед, над собою, назад (за голову) і вбік. Для виконання передачі над собою і назад гравець займає таке положення – руки піднімає над головою. За рахунок достатнього прогину в грудях і відведення плечей назад виконується передача. Руки випрямляються вгору, а кисті в променезап'ясному суглобі не рухаються. При передачі над собою гравець займає вертикальне положення, а руки випрямляються точно вгору.

Передачі бувають короткі (у межах однієї зони), середні (із зони 2 в зону 3) і довгі (із зони 2 в 4). Передачі можуть бути низькими (заввишки до 1 м), середніми (до 2 м) і високими (понад 2 м). Під час виконання високих і довгих передач робота ніг більш активна.

Різновидом передачі двома руками згори є передача в стрибку (мал. 4). Вона складніша, тому виконується в безопорному положенні. Після переміщення під м'яч гравець стрибає вгору і піднімає зігнуті руки над головою. Передача виконується в найвищій точці стрибка за рахунок випрямлення рук. Передача в стрибку з імітацією нападаючого удару називається „відкидкою”. В окремих випадках передачу згори виконують однією рукою.



*Мал. 3. Розміщення пальців під час передачі м'яча зверху*



*Мал. 4. Передача м'яча в стрибку*

Техніку передач починають освоювати з вихідного положення. Гравець приймає основну стійку і перебуває в положенні готовності до переміщення в будь-який бік. Спочатку доцільно виконувати передачі на середню відстань із середньою траєкторією польоту м'яча, поступово відстань і траєкторію польоту м'яча збільшують.

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

Орієнтовні вправи для вивчення передач:

1. Прийняти основну стійку, імітувати передачу. Зверніть увагу на послідовність рухів. Імітацію передачі виконують після переміщення, а потім вивчають правильне положення кистей рук.

2. Із основної стійки кидки м'яча партнерові.

3. Підкидання м'яча над собою і передача його партнерові.

4. Виконання передачі після накинутого партнером м'яча (спочатку точно гравцеві, потім перед ним і в сторони від нього).

5. Зустрічна передача м'яча в парах (відстань змінюється).

Основні помилки при виконання передачі:

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

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

3. М'яч торкається долонь – пальці розслаблені.
4. М'яч проходить між руками – кисті широко розставлені.
5. Передачу виконують збоку або з-за голови – неправильний вихід під м'яч.

Основні поради з техніки виконання передач:

1. У волейболі будь-яке торкання м'яча виконують швидко і одночасно двома руками, тобто не повинно бути затримки або подвійного торкання м'яча.
2. Постійно вдосконалюйте першу і другу передачі м'яча, тому що точна передача є основою всієї гри.
3. При виконанні другої передачі необхідно враховувати ігрову ситуацію, що склалася в даний момент на своєму майданчику і в суперника.
4. Виконавши другу передачу, не стійте на місці, а негайно приймайте позицію для страхування свого нападаючого.
5. Не виконуйте передачу в стрибку, якщо її можна виконати з основної стійки.
6. Із важких положень другу передачу виконують гравцеві, який знаходиться ближче і до якого Ви повернуті обличчям.
7. Другу передачу виконуйте в ту зону, де в суперника слабший блок.
8. Передачу знизу чи в падінні виконуйте лише в окремих випадках, коли верхню передачу зробити неможливо.

**Подачі** – це способи введення м'яча в гру. В сучасному волейболі подачу використовують як ефективний засіб атаки, за допомогою якого суперникові ускладнюють підготовку тактичних комбінацій у нападі. Подачі бувають: нижні пряма і бокова, верхні пряма і бокова.

Подачі виконуються відповідно до правил гри: волейболіст, що подає, стає за майданчиком на місці подачі, підкидає м'яч і ударом руки спрямовує його на бік суперника.

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

Розрізняють подачі силові, націлені і планеруючі. Точне виконання подачі



значно ускладнює прийом м'яча суперникові. Варіативність застосування подач підвищує ефективність атаки за рахунок швидкості м'яча, що летить (силова подача), точності (націлена подача), зміни траєкторії польоту (планеруюча подача).

#### Нижня пряма подача

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

#### Верхня пряма подача (мал.5)

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



*Мал. 5. Верхня пряма подача*

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

Верхню пряму подачу часто застосовують гравці всіх спортивних розрядів.

Верхня бокова подача (мал. 6)



*Мал. 6. Верхня бокова подача*

Для виконання подачі гравець займає вихідне положення: ледь зігнуті ноги – на ширині плечей, ліва трохи попереду, м'яч у лівій руці на рівні пояса.

Підкидаючи м'яч вгору (до 1,5 м) над лівим плечем, гравець згинає ноги в колінах, робить замах правою рукою, масу тіла переносить на праву ногу, тулуб нахилиє вправо, плечі розвертає вправо. Ударний рух починають розгинанням ніг і випрямленням тулуба, права рука рухається по дузі вгору, при цьому передпліччя і кисть дещо відстають, ноги випрямляються, тулуб повертається вліво, маса тіла переноситься на ліву ногу. Удар по м'ячу виконують у найвищій точці розкритою долонею випрямленої руки. Після удару гравець робить крок правою ногою вперед і повертається обличчям до сітки. В момент удару долоню не слід дуже повертати вліво, площина її повинна бути перпендикулярною до напрямку польоту м'яча.

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

Є й інші різновиди способів подач. До них відносять подачу „свічка” і планеруючу подачу.

Для виконання подачі „свічка” гравець стає правим боком до сітки, при цьому ноги – на ширину плечей, м'яч на лівій руці на рівні пояса. Підкидаючи м'яч вгору на 0,4-0,6 м, гравець опускає праву руку вниз-назад. Потім енергійним рухом знизу-вгору виконує удар по м'ячу перед грудьми ребром кисті по лівій половині м'яча, після удару рука продовжує рух вгору.

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

При вивченні подач дотримуються повної послідовності. Спочатку вивчають нижні подачі, простіші за виконанням. А потім – верхні. Послідовність рухів окремих частин тіла опановуються без м'яча, звертаючи увагу на правильне вихідне положення. Після цього вчать правильно підкидати м'яч, а потім

виконувати удар по м'ячу без перебивання його через сітку. І тільки після того, як всі елементи подачі освоєні, можна вчитись виконувати подачу в цілому.

Орієнтовні вправи для освоєння подач:

1. Імітація подачі з вихідного положення.
2. Підкидання м'яча і виконання замаху без удару.
3. Виконання подачі в стінку (відстань до стінки 4-5 м, м'яч торкається стінки на висоті 3-4 м).
4. Виконання подачі в парах поперек майданчика.
5. Виконання подач через сітку з трохи меншої відстані (4-7 м).
6. Виконання подачі з місця подачі.
7. Виконання подачі в певні зони майданчика.

Основні помилки при виконанні подач:

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

Основні поради щодо техніки виконання подачі:

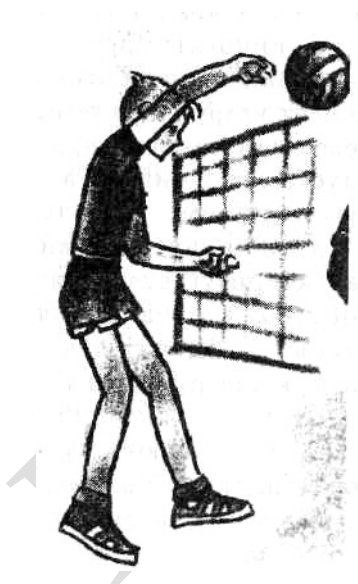
1. Якщо під час подачі робите крок вперед, то ставайте на 1 м далі від лицьової лінії. Подача з лінії заборонена правилами гри.
2. Перед виконанням подачі подивіться на майданчик суперника. М'яч слід направляти в найбільш вразливі місця.
3. Навчіться подавати м'яч точно і сильно. Добре виконана подача – це той самий нападаючий удар.
4. Під час виконання подачі не кваптесь, щоб не втратити м'яча і не спростити суперникам його прийом. Тому для точного виконання подачі визначте її напрям, максимально використавши вісім секунд.
5. Після виконання подачі не залишайтеся на місці, а негайно повертайтеся на майданчик, щоб взяти участь у грі.

6. Гравець не повинен помилятися при виконанні передачі, це може негативно вплинути на наступні дії.

Нападаючі удари. Прямий нападаючий удар виконують після розгону і стрибка з місця. Початковий розгін і відштовхування – однакові при виконанні всіх нападаючих ударів. Розгін можна виконувати під різними кутами стосовно сітки. Він складається з 2-3 кроків.

Найважливіший з них останній, який виконується стрибком.

При виконанні другого кроку обидві руки відводяться назад, а на останньому кроці різко виносяться вперед. Перед стрибком ноги ставлять паралельно, на відстані 20-30 см одна від одної. Відштовхування виконують перекастом ступнів з п'яток на носки, випрямленням ніг і тулуба. Велике значення має узгодженість дій: у момент приставляння лівої ноги руки опускають вниз з таким розрахунком, щоб випрямлення ніг відбулося одночасно з рухом рук вгору. До рівня обличчя руки піднімають разом, а потім активніше працює права рука, яка виконує удар. Замах починають з прогинання тулуба, потім піднімають і відводять назад плече, лікоть, передпліччя і кисть.



Мал. 7.  
Прямий нападаючий  
удар

Ударний рух починають швидким згинанням тулуба. Рука, що виконує удар, розгинаючись в ліктьовому суглобі, рухається вперед-вгору з виведенням вперед передпліччя. Спочатку рухається плече, за ним – передпліччя і кисть. Швидкість руху поступово зростає і стає найбільшою в момент торкання м'яча. Удар виконують акцентованим рухом кисті по верхньо-задній частині м'яча, який перебуває вище голови й трохи попереду. Після удару гравець м'яко приземлюється на носки, згинаючи ноги й тулуб, а руки, напівзігнуті, опускає вниз.

Нападаючий удар з переводом застосовують проти блоку суперника. Цей прийом є різновидом прямого нападаючого удару, тільки напрямок польоту м'яча

не збігається з напрямком розгону нападаючого. Перевід відбувається поворотом тулуба або кистю руки.

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

#### Боковий нападаючий удар (мал. 8).



Мал. 8.  
Боковий нападаючий удар

Застосовують, атакуючи з віддаленої позиції. При цьому розганяються під певним кутом до сітки, ступні ніг на останньому кроці ставлять майже паралельно до сітки. У момент замаху обидві руки виносять вгору, тулуб прогинають, ноги згинають. В момент удару тулуб розгинають, повертаються ліворуч, ліву руку опускають униз, а права дугоподібним рухом завершує удар по м'ячу. Боковий удар характеризується активною роботою тулуба. Після удару рукою продовжують супроводжувачий рух вниз по дузі, а потім м'яко приземлюються. Гравець, змінюючи рух руки й положення кисті, може виконувати удари в різних напрямках.

Бокові удари можна виконувати з переводом вправо і вліво. В командах вищих спортивних розрядів застосовують бокові удари з переводом кисті і одночасним поворотом тулуба.

#### Методика вивчення нападаючих ударів

Вивчення нападаючого удару починають з розгону і стрибка, освоєння певного ритму рухів. Особливу увагу звертають на правильне положення ніг і виконання стрибка (точно вгору). Потім навчаються виконувати удари по м'ячу без стрибка (в найвищій точці прямою рукою і у стрибку по підкинутому м'ячу).

Орієнтовні вправи при вивченні нападаючого удару:

1. Імітація нападаючого удару з розгону.
2. Виконання нападаючого удару з двох кроків по підкинутому м'ячу біля тренувальної стінки (відстань від стінки – 6-8 м). М'яч підкидає партнер.
3. Те ж саме з трьох кроків.
4. Виконання удару через сітку, закріплену низько.
5. Нападаючі удари через сітку, закріплену низько, із зони 4 з передачі із зони 3.
6. Те ж саме із зони 2 з передачі із зони 3.
7. Те ж саме із зони 3.

Далі ці завдання виконують через сітку нормальної висоти.

Основні помилки при виконанні нападаючих ударів:

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

Основні поради з техніки виконання нападаючих ударів:

1. Вчіться виконувати нападаючий удар правою і лівою рукою.
2. Розвивайте вміння стрибати. Якісний стрибок – основа нападаючого удару.
3. Вчіться виконувати удар з будь-якої передачі, якщо м'яч знаходиться вище верхнього краю сітки.
4. Готуючись виконати нападаючий удар, стежте за діями гравця, який буде передавати м'яч, і за майданчиком суперника.
5. Під час гри перші нападаючі удари виконуйте не з максимальним зусиллям. Спочатку необхідно „відчути” удар.

6. Намагайтесь виконувати нападаючі удари різноманітно за напрямком і силою. Не виконуйте удар двічі підряд з однаковою силою і в одному напрямку.

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

8. Із важкого положення не виконуйте нападаючий удар на виграш, це нерідко призводить до помилки.

9. Не виконуйте „відкидку”, якщо суперник не ставить блок. В цьому випадку краще самому виконувати нападаючий удар.

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

11. Розвивайте периферійний зір. Дивлячись перед собою, намагайтесь помітити, не повертаючи голови, що відбувається збоку.

## 2.2. Класифікація прийомів техніки гри в захисті

Техніка захисту складається з переміщень, приймання м'яча і протидій (блокування). Щоб надійно грати в обороні і встигати вчасно до м'яча, вчать приймати стійку захисника (низьку): ноги сильно зігнуті в колінних суглобах, гравець готовий прийняти сильний нападаючий удар і переміститися в будь-який бік. Переміщуються в грі у захисті кроком або бігом у різних напрямках. При блокуванні нападаючих ударів стрибки виконують з місця, а також після переміщення вздовж сітки.

Приймаючи в захисті важкі м'ячі, гравець часто виконує передачу з падінням.

Приймання м'яча з подачі і нападаючих ударів. Подачі і нападаючі удари можна приймати двома руками згори або двома руками знизу.

Нижня передача двома руками (мал. 9). Цей прийом найчастіше використовується для відбивання м'яча після силових і планеруючих подач. Вихідним положенням для нижньої передачі є основна або низька стійка. Прямі руки витягують вперед, лікті максимально зближують. Кисті рук (мал. 10) тримають в такому положенні: одна стиснута в кулак, пальці другої охоплюють



його, а великі пальці – паралельно один до одного. Під час виконання передачі тулуб тримають вертикально, руки працюють лише в плечових суглобах. М'яч приймається на передпліччя.

Для правильного виконання передачі слід попередньо переміститися так, щоб м'яч знаходився перед гравцем. В окремих випадках м'яч, який знаходиться далеко збоку, можна приймати знизу однією рукою (кистю або передпліччям).



*Мал.9. Нижня передача  
двома руками*

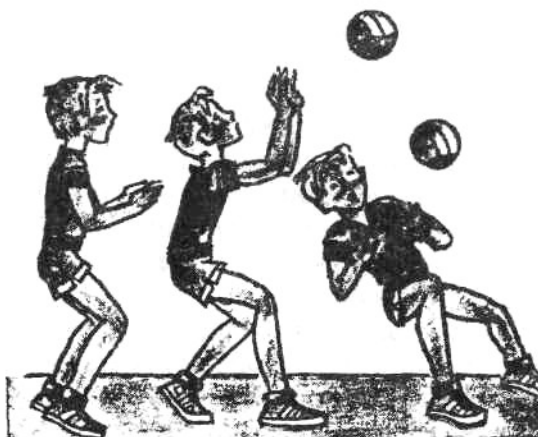


*Мал. 10.*

*Положення рук при передачі  
двома руками знизу*

Верхню передачу двома руками з падінням – перекатом на спину

застосовують у грі в захисті (мал. 11). Для правильного її виконання гравець після переміщення приймає низьку стійку, виконує передачу, потім поступово відводить плечі назад, сідає на п'ятку, групується і падає перекатом на спину. Голова при цьому нахилиється до грудей, щоб запобігти удару.



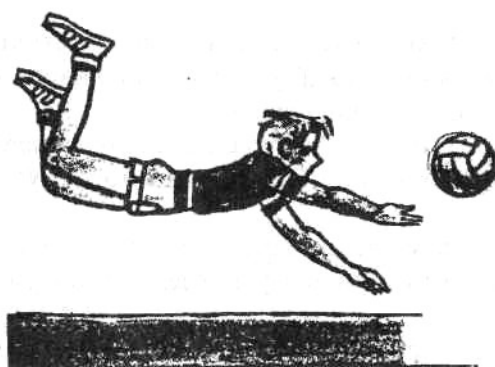
*Мал. 11. Верхня передача двома руками  
з падінням-перекатом на спину*

Після перекату маховим рухом ніг гравець встає і займає положення готовності до наступних дій. Після падіння перекатом на спину перед прийомом

м'яча виконується переміщення вперед бігом або стрибком. Цей прийом можна виконувати після випаду вбік. Попередньо гравець повертає тулуб у напрямку витягнутої ноги і після передачі робить перекат на спину. Падіння перекатом на спину, особливо з положення вбік, на деякий час виводить гравця з гри, не дає йому змоги швидко зайняти положення готовності.

Передача м'яча з падінням вперед на руки і перекатом на груди – застосовується при прийомі м'ячів, що далеко падають (мал. 12). Після відштовхування ногою, що стоїть попереду, різким рухом тулуба вперед-вниз виконують кидок уперед. Тулуб прогинають, ноги згинають у колінах. Після прийому м'яча (у безпорній фазі) руки витягують уперед, до поверхні майданчика. Повільно згинаючи їх, амортизують інерцію тіла. Гравець приземляється на груди (тулуб прогинається, ноги зігнуті в колінах, голова повернена вбік) і перекочується прогнутим тулубом. Можна після торкання грудьми поверхні майданчика розвести руки у боки і продовжувати рух по майданчику прогнутим тулубом і зігнутими ногами.

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



*Мал. 12. Передача з падінням вперед на руки і перекатом на груди*

Орієнтовні вправи для вивчення техніки гри в захисті:

1. Імітація передачі на місці і після переміщення.

2. Із низької стійки кидання м'яча і виконання падіння перекатом на спину.
3. Виконання передачі м'яча, накинутого партнером.
4. Приймання м'яча після несильно виконаного удару.

Основні помилки при виконанні захисних передач:

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

Основні поради з техніки гри в захисті:

1. Щоб гра у захисті була успішною, слід постійно розвивати спритність, швидкість реакції, рішучість, сміливість у прийманні м'яча, пробитого з великою силою.
2. М'яч, що летить з великою швидкістю, краще приймати в безопорному положенні. Так краще амортизується сильно пробитий м'яч.
3. Приймаючи м'яч, що летить на захисника, підбивання виконують двома руками знизу з невеликим відривом ступень від опори.
4. Виконувати приймання м'яча збоку від захисника в падінні – перекатом на спину (на бік), в момент, коли м'яч торкається рук, гравець повинен перебувати в безопорному положенні.
5. Далекі м'ячі чоловіки приймають в падінні перекатом на руки і груди, а жінки – перекатом через плече.
6. Розвивайте периферійний зір: дивіться вперед і намагайтесь помітити, не повертаючи голови, що відбувається збоку.
7. Щоб успішно прийняти м'яч з подачі чи нападаючого удару, навчіться правильному виходу під м'яч.

8. Приймати подачу чи нападаючий удар намагайтесь без падіння. Не повинно бути падіння заради падіння.

9. В захисті намагайтесь приймати будь-який м'яч, навіть якщо він безнадійний. Самовіддана спроба прийняти такий м'яч захоплює команду.

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

11. Намагайтесь не робити помилок при другому або третьому торканні м'яча, якщо суперник підняв дуже важкий м'яч у захисті.

**Б л о к у в а н н я** – це спосіб зупинити атаку суперників після того, як їхній гравець зробив удар по м'ячу. У сучасному волейболі блокування застосовують для ефективних захисних контактуючих дій.

Блокування складається з переміщення, стрибка, винесення і постановки рук над сіткою, приземлення. Блокування двома або трьома гравцями – групове.

Для закриття певної зони майданчика ставиться нерухомий (зонний) блок, в якому руками, що піднесені над сіткою, не робиться ніяких рухів убік. Під час рухомого (ловлячого) блокування після стрибка гравець переносить руки вправо або вліво, залежно від визначеного напрямку польоту м'яча.



Мал. 13. *Одиночне блокування*

Одиночне блокування (мал. 13). Перед початком дій блокуючий займає вихідне положення: ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки – перед грудьми. Після визначення напрямку передачі для удару на невеликій відстані до м'яча блокуючий переміщується приставними кроками (а на відстані 2-6 м – ривком вздовж сітки), на останньому кроці (стрибку) повертається обличчям до сітки і виконує блокування. Розрахувавши, коли потрібно виконати стрибок на блок, гравець відштовхується і виносить руки вгору. В безопорній фазі зоровий контроль переключається з м'яча на руки нападаючого.

Визначивши напрямок удару за руками суперника, блокуючий випрямляє свої руки і одночасно переносить їх через сітку, щоб відбити м'яч. Гравцям, які

ставлять блок, слід активно працювати кистями, спрямовуючи м'яч вниз, на поле суперників.

Після блокування гравець приземляється на зігнуті ноги, руки опускає вниз і готується до повторного стрибка, самострахування, переміщення в будь-якому напрямку, виконання подачі.

Групове блокування (мал. 14) виконують два або три гравці.



*Мал. 14. Групове блокування*

Подвійне блокування – основний засіб захисту, який застосовують з метою закриття певної зони майданчика (зонний блок). Після узгоджених дій двох гравців (основний та допоміжний блокуючий) над сіткою з’являється „бар’єр” з чотирьох рук для м’яча, що перелітає. Основний блокуючий, діючи в зоні 3, перекриває основний напрямок удару (із зони 4 – в зону 4, із зони 2 – в зону 2), а до нього на фланзі приєднується допоміжний блокуючий.

При блокуванні нападаючих ударів з краю сітки долоні блокуючих розвернуті так, щоб м’яч, торкнувшись їх, відскочив на майданчик суперника.

Стрибати слід вертикально, інакше можна перейти середню лінію, торкнутися сітки або зіткнутися з іншим гравцем.

Вивчення блокування проводиться розчленованим методом. Спочатку вивчають стрибок з місця біля сітки. Потім вивчають постановку рук над сіткою. Після цього переходять до вивчення блокування під час переміщення.

Орієнтовні вправи для вивчення блокування:

1. Імітація блокування на низькій сітці.
2. Гравці розміщуються в парах з двох боків сітки: один імітує нападаючий

удар, другий – блокування.

Основні помилки при виконанні блокування:

1. Несвоєчасне переміщення до місця блокування.
2. Стрибок виконується не вертикально, а вперед або вбік.
3. Блокуючий вистрибує раніше нападаючого.
4. Блокуючий вистрибує далеко від сітки.
5. Руки блокуючого широко розставлені.
6. Гравець під час блокування дивиться на м'яч, а не на нападаючого.
7. Блокуючий приземляється на прямі ноги.
8. Під час приземлення руки опускаються через боки.

Основні поради з техніки блокування:

1. При блокуванні слід дивитися на гравця, який виконує нападаючий удар, а не на м'яч.
2. При своїй подачі не дивіться на нападаючого, а спостерігайте за діями команди суперника.
3. Визначте, хто з гравців суперника може успішно завершувати атаку. Не блокуйте гравця, який виходить з задньої лінії для передачі.
4. На блок слід стрибати з деяким запізненням після нападаючого.
5. За якістю передачі і силою нападаючого удару визначте, кому потрібно ставити блок. Не блокуйте гравця, який не може виконати нападаючий удар.
6. Після блокування приземляйтесь на зігнуті ноги, що сприяє швидкому переключенню на інші дії.
7. Приземляйтесь після групового блокування так, щоб не заважати руками партнерам.
8. Після блокування відступайте від сітки, щоб взяти участь у нападі.
9. Якщо не берете участі в блокуванні, то виконайте захисні дії (прийом м'ячів від нападаючих ударів, страхування), а не стійте біля сітки.
10. Пам'ятайте, що після блокування можна ще раз торкнутися м'яча, виконати нападаючий удар або передачу на удар.

## Розділ 2

### Основи тактики гри у волейболі

#### 2.1. Тактика як метод ведення гри

Практичний досвід свідчить про те, що сучасні спортивні ігри, у тому числі волейбол, стають усе більш швидкісними, процес гри інтенсифікується, Спортсменам усе частіше доводиться відчувати дефіцит часу при вирішенні ігрових завдань. У цих умовах головне значення здобуває ефективна організація діяльності гравців - це відноситься до області тактики гри. Більшість авторів характеризуючи тактику спортивних ігор, підкреслюють її вирішальну роль у боротьбі рівних під силу команд. Тактика більшістю авторів визначається як доцільно погоджені технічні прийоми і дії гравців команди, спрямовані на досягнення перемоги. У цьому визначенні відбитий організаційний бік діяльності. Змістовний бік тактики визначають як мистецтво ведення спортивної боротьби. Ми будемо притримуватися точки зору М. Фідлера і визначимо тактику, як метод ведення боротьби в ігровому процесі.

Головною рушійною силою розвитку тактики є боротьба між нападом і захистом. Тактичним способом ведення гри є вибір оптимальних дій декількох гравців (тактичні комбінації), спрямовані на створення сприятливих умов для звершення дій команди, що атакують, у нападі і сприятливих можливостях у захисті. Засобами тактики є всі технічні прийоми і способи їх виконання. При цьому відзначається єдність техніки і тактики, їхнє взаємне доповнення один одного.

У спортивних іграх у поняття тактики входить представлення про систему гри, під якою розуміється розташування гравців на майданчику, їхня поведінка і діяльність із метою заздалегідь визначених завдань, ведення безупинної боротьби у визначених рамках. У границях системи ведення гри виділяються індивідуальна, групова і командна тактика.

Індивідуальна тактика характеризується як основа групових і командних дій, вона визначає особисті дії волейболіста, спрямовані на вирішення приватних завдань, визначених йому командною тактикою в даній ігровій ситуації.

Групова тактика заснована на взаємодії декількох гравців, що виконують конкретне ігрове завдання; вона будується на необхідності точно прогнозувати дії партнерів і суперників, вибору місця дій на площадці і виконанням прийомів спортивної техніки. Групові дії, що вирішують визначене приватне тактичне завдання, нерозривно зв'язані з визначеною тактичною схемою гри команди. Для команди в цілому - це визначена організація дій (системи гри), заснована на поділі функцій гравців і їхньому розташуванню на майданчику. Кожна система гри включає безліч тактичних комбінацій у нападі і захисті.

Тактика гри являє собою комплексне явище, як деяка численність методів процесуальної діяльності. Вона містить у собі три основних поділи: організацію, виконання, керування. Під організацією розуміється деяка упорядкована система виконуваних дій кожного боку (учасника ігрового процесу), обумовлена як форма гри і виражається у типових побудовах. Виконання визначається як сукупність дій по реалізації організаційної структури. Під керуванням розуміється приведення діяльності сторін у відповідність наміченою програмою дій.

На змаганнях, залежно від ігрової ситуації, що складається на майданчику, гравці застосовують найефективніші ігрові прийоми в конкретних умовах.

Тактику, як і техніку гри, розділяють на тактику нападу і тактику захисту, тактика гри складається з індивідуальних групових і командних тактичних дій.

## 2.2. Класифікація тактичних дій в нападі

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

Гравцеві слід зайняти таке положення, яке дасть йому змогу добре бачити партнерів і суперників, майданчик, сітку і напрямок польоту м'яча, щоб створити передумови для успішного виконання ігрових прийомів.

Тактика подач. Основним завданням подачі є не лише вміле введення м'яча в гру, а й виграш очка з подачі. Подачу націлюють на зв'язуючого або активного



нападаючого гравця на лінії, який зв'язує комбінації, пересуваючись на задалегідь передбачені місця.

Волейболіст повинен уміти виконувати силові і націлені подачі. Силу подачу використовують, якщо вона стабільна, суперники слабо володіють прийомом.

Подачу з високою траєкторією виконують тоді, коли метеорологічні умови (сонце, вітер) заважають суперникові. Подачі виконують на передню лінію майданчика, якщо суперники готуються приймати сильну подачу. Слід чергувати сильні і націлені подачі, подавати на гравця суперника, який виходить для виконання передачі.

Тактика передач. У сучасному волейболі якість володіння передачею є основою застосування тієї чи іншої системи гри. Команда, яка досконало володіє першою передачею, може використовувати будь-яку систему.

Перш ніж виконати передачу, слід визначити її напрямок, щоб створити найкращі умови гравцеві, що нападає, для завершення атаки. Передачі направляються нападаючому, проти якого грає слабший блокуючий гравець команди суперника. Доцільно виконувати передачі на край сітки і швидкісні для ускладнення дій блокуючих команди суперника. Передачі слід направляти сильнішому нападаючому гравцеві, використовуючи його індивідуальні особливості. Якщо гравець недостатньо підготовлений до завершення атаки, то передачу йому роблять вертикально, на певній висоті та у визначеному місці.

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

Тактика нападаючих ударів. Універсально підготовлений нападаючий уміє виконувати удари на різній відстані від сітки, із стрибком після розгону і з місця, після різних за характером передач.

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

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

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

В ігровому процесі виявлена визначена повторюваність ряду ігрових ситуацій із великими або меншими змінами - це типові тактичні побудови в нападі, найбільш часто використовувані в ігровому процесі. Такі типові побудови прийнято називати «комбінаціями», під якими розуміються взаємодії гравців, спрямовані на створення одному з них оптимальних умов для завершення атаки.

У залежності від кількості гравців, що приймають участь в атаці в групових тактичних діях нападу, тактичні побудови (комбінації) діляться на:

- одноступінчаті, де атака робиться одним гравцем після другої передачі партнера;
- двохступінчаті, де атака виконується двома - чотирма гравцями в дві черги після другої передачі.

Якщо в нападі беруть участь два гравці, де гравець який атакує першої черги діє поруч із гравцем, що передає (сполучним), а гравець другої черги нападу - далі від нього, такі дії називаються «прямими».

Якщо поруч із гравцем, що передає (сполучним) діє гравець другої черги атаки, такі дії називаються «зворотними».

Якщо поруч із гравцем, що передає, обидва атакуючих (першої і другої черги) діють поруч - такі дії називаються «змішаними».

Усього встановлено чотири типи моделей групових тактичних побудов у

нападі, при цьому один нападаючий гравець атакує в першу чергу з низької швидкісної (прискореної) передачі, інший - у другу чергу з високої (середньої) передачі.

- Хвиля: вихід до сітки гравців першої і другої черги нападу характерний наявністю рівнобіжних шляхів переміщення. Комбінація побудована на обігруванні блоку суперника з використанням усієї довжини сітки або по різниці часу атаки двох гравців (першої і другої черги).
- Хрест: вихід до сітки гравців першої і другої черги атаки характерний наявністю перетинання шляху переміщення цих гравців. Комбінація побудована на обігруванні блоку суперника по різниці часу атаки гравців першої і другої черги.
- Ешелон: вихід до сітки гравців, що атакують, характерний визначеною послідовністю і їхнім розташуванням. Гравець першої черги атаки виходить безпосередньо до сітки і демонструє виконання нападаючого удару. Гравець другої черги атаки виходить на місце, декілька віддалене від сітки, «за спину» гравця першої черги, відкіля і робить атаку. Комбінація побудована на обігруванні блоку суперника по різниці часу атаки гравців першої і другої черги.
- Повернення: вихід до сітки гравця першої черги атаки робиться по звичайній схемі. Гравець другої черги атаки демонструє вихід до сітки по типу комбінації «хрест» або «зворотна хвиля», але в заключній частині повертається у свою зону атаки й у ній виконує нападаючий удар. Комбінація побудована на прагненні «повести» блокуючого облудним переміщенням із зони можливої атаки.

Одним із важливих факторів, що визначають структуру групових тактичних побудов у нападі і їхнє застосування в ігровому процесі є місце дії гравців атаки з початкового стана - або у своєї, або в сусідній зоні. З одним гравцем нападу на лінії атаки, гравець може виконувати нападаючий удар із будь-якої по висоті і

довжині передачі сполучного гравця (із будь-якої зони як у своїй зоні (наприклад, у зоні 4), так і в сусідній зоні (наприклад у зоні 3)).

При двох гравців нападу на лінії атаки кожний гравець строго регламентує свої дії в складі групової комбінації. Якщо обидва гравця нападу (першої і другої черги) грають у своїх зонах, то при цьому обидва починають і діють у своїх зонах (у нашому прикладі - це :гравці зон 3 і 4). Якщо один із двох гравців атаки діє у своїй зоні, а інший - у сусідньої, то типовою комбінацією тут може бути "хрест" (прямий або зворотний), "хвиля" пряма або зворотна) або "ешелон", обидва гравці починають діяти у своїх зонах (3 і 4), потім гравець зони 4 діє в сусідній зоні 3 у першу чергу атаки, а гравець зони 3-у своїй зоні в другу чергу атаки. Якщо обидва гравці атаки діють у сусідніх зонах, то типовими комбінаціями тут можуть бути "хвиля" (пряма і зворотна), "хрест" (прямий і зворотний) і "ешелон". У нашому прикладі обидва гравці починають діяти у своїх зонах (4 і 2), потім гравець зони 2 атакує в сусідній зоні 3 у першу чергу, а гравець зони 4 - також у сусідній зоні 3 атакує в другу чергу.

В усіх випадках узгодження дій між партнерами в групових тактичних побудовах здійснюється в парах: зв'язуючий - гравець нападу першої черги,; зв'язуючий - гравець нападу другої черги, що атакує другої черги - гравець нападу першої черги.

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

- трьох гравців у своїх зонах - це пари нападників у комбінації "пряма хвиля" і пари гравців, що атакують, у комбінації "змішана хвиля";
- двох гравців у своїх зонах і одного гравця в сусідній зоні - це пари гравців, що атакують, у комбінації "пряма хвиля" і пари гравців, що атакують, у комбінації "прямий хрест";
- одного гравця у своїй зоні і двох гравців у сусідній зоні - це пари гравців, що

атакують, у комбінації "пряма хвиля" і пари гравців, що атакують, у комбінації "ешелон";

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

У кожній тактичній побудові можуть брати участь гравці задньої лінії в комбінаціях будь-якої пари атаки, при цьому вони виконують атакуючі дії тільки в другу чергу. Частіше усього тут зустрічається комбінація "ешелон".

У реальній практиці групові тактичні дії при чотирьох гравців нападу і одному: зв'язуючому гравці зустрічаються порівняно рідко. Однак теоретично можна конструювати подібні тактичні побудови, спираючись на загальні закономірності таких конструкцій. Як приклад: у нападі беруть участь один: зв'язуючий гравець у зоні 2, гравці нападу у зонах 2, 3, 4, 6 - тут будуть реалізовані три парні тактичні комбінації:

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

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

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

В усіх випадках лідером тактичних побудов як центру узгодження дії всіх партнерів є:

- гравець першої черги, що атакує, якщо атака першої черги здійснюється з низької передачі (т.зв. "зліт");

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

Реалізуючі тактичні комбінації і удосконалюючи взаємодії гравців, треба притримуватися визначених принципів:

- не використовувати непосильну по техніці виконання для команди або невивчену тактичну комбінацію.

- тактична комбінація повинна базуватися на конкретній ігровій обстановці.

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

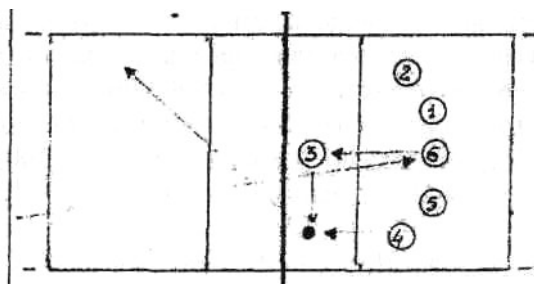
1. З другої передачі через гравця передньої лінії;
2. З другої передачі через гравця задньої лінії;
3. З першої передачі чи „відкидки”.

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

Система гри в нападі з другої передачі через гравця передньої лінії – є найпростішою для команд масових розрядів. Така система через гравця передньої лінії зони 3, який виконує другу передачу для удару гравцеві зони 4 або 2, дає змогу максимально використовувати сильних нападаючих гравців, для яких створюються найкращі умови при завершенні атаки.

За цієї системою нападаючий удар виконується з другої передачі (третім ударом), передачу на удар виконує гравець передньої лінії з зони 3, 2, 4 (мал. 15). Другу передачу виконує гравець зони 3. Варіанти системи – другу передачу виконує гравець зони 3. Варіанти системи – другу передачу виконує гравець зони 2 і 4. Вивчення командних тактичних дій починають з цієї системи. Основним її недоліком є те, що один з гравців передньої лінії виключається з активних дій у нападі.

Система гри з другої передачі гравця, що виходить для передачі з задньої лінії, широко застосовується в грі команд, стартовий склад яких укомплектовано за принципом 4-2, 5-1. Застосовують цю систему тоді, коли нападаючі гравці володіють різноманітними ударами.

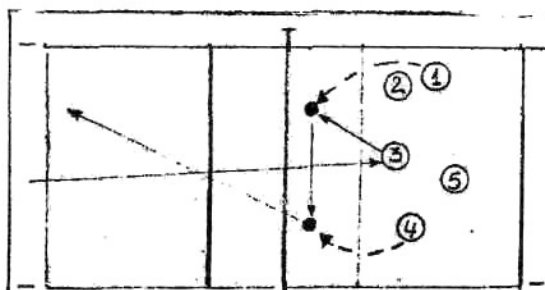


Мал. 15

Гравці, що виходять до сітки для виконання другої передачі, повинні добре

володіти передачею. Оскільки друга передача виконується після переміщення, її якість має задовольняти всіх гравців лінії нападу.

Тому гравець завчасно спеціалізується у виконанні цієї передачі. Виходити до сітки може гравець із зон 1, 6, 5 (мал. 16), тоді вихід для виконання другої передачі здійснює гравець зони 1.



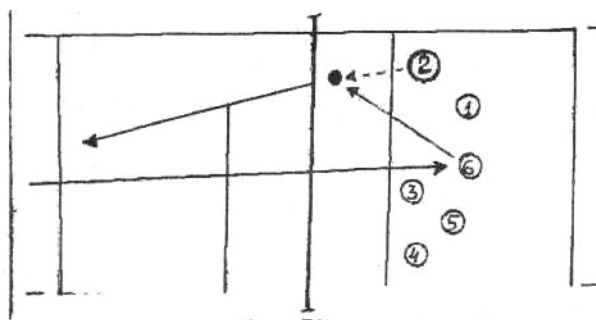
Мал. 16

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

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

#### Система гри в нападі з першої передачі або „відкидки”

При її застосуванні нападаючий удар виконується безпосередньо з першої передачі або „відкидки”. Гравці, приймаючи подачу, розміщуються за лінією нападу (мал. 17).



Мал. 17

Після прийому м'яча з подачі гравець зразу виконує передачу на удар одному з гравців передньої лінії (4, 3, 2). У цьому випадку нападаючий може

виконувати удар або, якщо поставлений блок, зробити „відкидку” іншому гравцеві передньої лінії.

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

Атаку з першої передачі здебільшого застосовують у грі, коли суперник просто переправив м'яч через сітку.

Вивчають цю систему після двох попередніх, коли гравці уже якісно володіють прийомом м'яча з подачі.

### 2.3. Класифікація тактичних дій в захисті

*Індивідуальні тактичні дії.* Вивчають і удосконалюють індивідуальні тактичні дії разом з удосконаленням прийомів техніки гри в захисті. Індивідуальні тактичні дії зумовлюються вибором місця та доцільним застосуванням прийомів техніки. Розрізняють індивідуальні тактичні дії, що застосовують для прийому подачі, нападаючих ударів і блокування.

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

Гравці повинні вміти організовувати і успішно здійснювати різні тактичні комбінації з завчасно обумовленою зміною місць.

Залежно від траєкторії і сили подачі м'яча гравець визначає спосіб його прийому, а напрямок руху-від розміщення партнерів.

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

1. Якщо м'яч з подачі летить між двома гравцями, його повинен прийняти той, до якого м'яч наближається з правого боку.

2. Якщо два гравці розміщуються не на одній лінії, то м'яч повинен прийняти той, хто знаходиться до нього ближче.

3. Якщо м'яч летить вище від піднесених рук гравця, то його повинен



приймати партнер другої лінії.

Тактика прийому нападаючих ударів. Щоб правильно вибрати місце при прийомі м'яча від нападаючого, необхідно визначити, з якої зони суперник виконує нападаючий удар. Після цього визначають напрямок нападаючого удару і готуються до переміщення в зону удару. Вибір місця захисником залежить від висоти стрибка нападаючого і від того, на якій відстані від сітки знаходиться м'яч. Спосіб прийому м'яча і можливий напрямок його руху залежить від характеру нападаючого удару.

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

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

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

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

*Групові тактичні дії* у захисті складаються із взаємодій двох-чотирьох гравців у середині лінії (передньої – блокуючий і партнер, задньої – в захисті і на страхуванні), а також між лініями при прийманні м'яча від нападаючих ударів і на страхуванні. Головне У взаємодії те, що гравці, які не беруть участі в блокуванні, повинні забезпечити прийом м'яча в зонах, не закритих блоком.

Групові тактичні дії рекомендується починати вивчати із взаємодії двох гравців: двох блокуючих, які стоять у суміжних зонах, блокуючого і страхуючого, блокуючого і захисника.

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

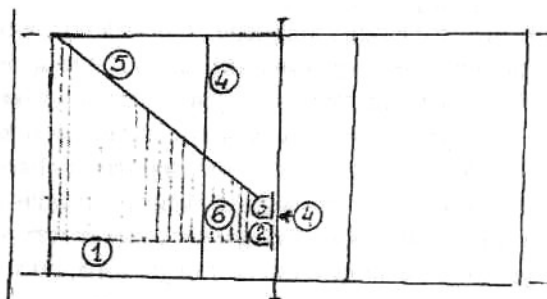
На наступних етапах слід застосувати ігрові вправи і навчально-тренувальні ігри, проводити їх з перервами, щоб мати змогу робити необхідні зауваження, конкретизувати завдання і перевіряти їхнє виконання.

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

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

Система гри в захисті при страхуванні гравцем задньої лінії. Застосування цієї системи забезпечує надійне страхування блокуючих у відповідь на дії суперника, який часто виконує обманні удари, спрямовуючи м'яч через руки блокуючих (мал. 18). Гравець зони 6 постійно переміщується, щоб завжди бути в зоні проведення атаки суперником, готуючись підстрахувати м'яч від блоку і обманного удару.

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



Мал. 18

Система гри в захисті при страхуванні гравцями передньої і задньої ліній

забезпечує захист задньої центральної частини майданчика гравцем зони 6, який знаходиться біля лицьової лінії (мал. 19). Страхування забезпечує крайній захисник (гравець зони 1 або 5) і підсилює також один із гравців, який не бере участі в груповому блокуванні (зони 4 або 2).

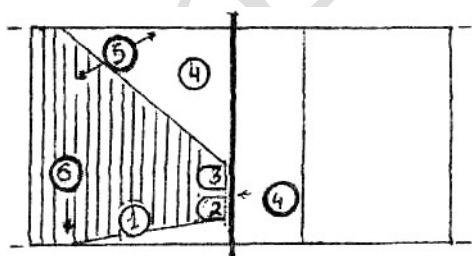
Такий захист найефективніший при завершенні атак нападаючими, які виконують удари над блоком і з далеких від сітки передач без організації захисту на передній лінії (гра без блоку). Однак при цьому страхування передньої лінії центральної частини майданчика послаблене.

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

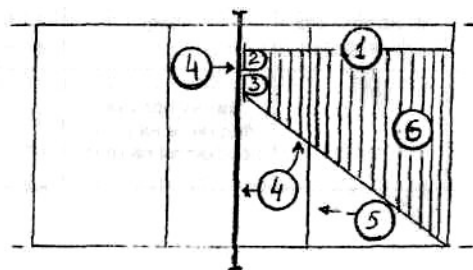
У грі в захисті при страхуванні гравцем передньої лінії схема розміщення гравців залишається однаковою для будь-якої ігрової ситуації. Гравець, який не бере участі в блокуванні, виконує страхування (мал. 20).

Вибираючи певну систему захисту, враховують індивідуальні особливості нападаючих гравців команди суперників, залежно від конкретної ігрової обстановки.

Результативність застосування різних варіантів тактичних дій колиш: ш захисті заснована на доцільності застосування конкретного з них пришв визначеної тактики нападу противника.



Мал. 19



Мал. 20

### Розділ 3

#### Методи і методика навчання гри у волейбол

##### 3.1. Специфіка волейболу та вимоги до методики навчання

Основну роль у побудові процесу методики навчання навикам гри у

волейбол грає структура змагальної діяльності і чинники, що визначають її ефективність у волейболі. Варто виділити такі основні положення.

Основу волейболу складає ігрова діяльність, що носить характер змагального протиборства, що регламентується спеціальним кодексом правил. Мова йде про змагальну ігрову діяльність волейболістів.

Для ігрової діяльності характерні умови боротьби, що змінюються постійно, на майданчику в зв'язку з тим, що дії гравців і команди знаходяться під безупинним контролем суперника, що намагається зруйнувати захист, атаку і т.д., нав'язати свій план гри і цим завдати поразки. Цим пояснюється характерна для волейболу риса — складність і швидкість - вирішення рухових завдань в умовах, що без зупинно змінюються. Волейболіст повинен враховувати розташування гравців на майданчику (своїх і команди противника) і положення м'яча збагнути дії партнерів і розгадувати задум суперника, швидко реагувати на зміни в сформованій обстановці і приймати рішення про найбільш доцільну дію, вчасно (як правило, дуже швидко) і ефективно його виконувати. При швидкісній грі ступінь і терміновість вирішення завдань, що залежить від швидкості дії гравців, значно підвищується.

Колективний характер дій гравців команд визначає вимоги до їх ігрової організації. Володіння технікою, індивідуальною тактикою і наявність достатньої фізичної підготовленості є умовами, лише необхідними для успішної але далеко не достатніми. Крім цього, необхідні налагоджені взаємодії і відношення між окремими гравцями, між ланками й у команді в цілому.

Особливість структури змагальної ігрової діяльності перебуває у великій кількості (арсеналі) змагальних дій — технічних прийомів і тактичних дій, а також у необхідності виконувати їх багаторазово в процесі змагання (в одній зустрічі, у серії зустрічей) для досягнення спортивного результату (виграшу зустрічі, змагання). У видах спорту з одиничними змагальними вправами (наприклад стрибки, метання) оптимальне сполучення двох чинників — рухового потенціалу і раціональної структури руху в принципі навіть при однократній спробі приводить до фіксації спортивного результату (висота стрибка, дальність

метання). У волейболі, крім цього, найважливіше значення мають тактичні дії як форма реалізації техніко-фізичного потенціалу спортсменів у специфічній — ігровій — змагальній діяльності. До цього треба додати, що змагання, як правило, перебувають з декількох ігор і тривають декілька днів.

Специфіка волейболу укладена в самій назві гри: «волею» у перекладі з англійського означає «на літу», «бол» — «м'яч». Суть у тому, що всі технічні прийоми виконуються в умовах короткочасного торкання руками до м'яча. Цим обумовлена наявність у рухах волейболістів ударних дій.

З обліком структури змагальної ігрової діяльності можна визначити коло чинників, що впливають на ефективність змагальної ігрової діяльності. Найбільш істотними чинниками є:

- оснащеність спортсменів технічними прийомами і тактичними діями (арсенал техніки і тактики);
- «застосовність» техніко-тактичного арсеналу (уміння застосовувати в грі і змаганнях вивчені технічні прийоми і тактичні дії);
- ефективність (виграш, помилки) ігрових дій;
- майстерність виконання ігрової функції;
- активність («агресивність», творчість) у грі — з обліком обраного тактичного плану і дотримання ігрової дисципліни;
- рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей;
- морфологічні ознаки (у першу чергу довжина тіла);
- морально-вольові якості.

Таким чином, специфіка гри обумовлює наступні основні напрямки методики навчання волейболу:

1. Розвиток в учнів здатності погоджувати свої дії з обліком напрямку і швидкості польоту м'яча (диференцировка просторово-тимчасових відношень).
2. Розвиток спеціальних фізичних якостей, головним чином сили і швидкості скорочення м'язів, від яких залежить оволодіння умінням точно визначати момент впливу руками на м'яч.

3. Розвиток швидкості складних реакцій, зорового орієнтування, спостережливості й інших якостей, що лежать в основі тактичних здібностей.
4. Оволодіння широким арсеналом (набором) техніко-тактичних дій, необхідних для успішного ведення гри.

Таким чином, як бачимо, відзначені особливості гри пред'являють винятково високі вимоги до різнобічної підготовки учнів: рівню їх фізичних і інтелектуальних якостей, навичок гри.

### 3.2. Засоби навчання

Основним засобом у навчанні волейболу є фізичні вправи. Їх велике різноманіття. Тому для того, щоб вибрати ті вправи, що у більшому ступені вирішенню завдань на визначеному етапі навчання волейболу, їх розподіляють на основі класифікації засобів. Відправним принципом класифікації служить змагальна діяльність волейболістів. У зв'язку з цим усі вправи діляться на дві великі групи: основні або змагальні і допоміжні або тренувальні.

Змагальні вправи являють собою власне волейбол, тобто то специфічне, що відрізняє його як вид спорту. Тут технічні прийоми і тактичні дії виконують так, як це має місце в ігровій обстановці на змаганнях (але поза ігровими умовами).

Тренувальні вправи покликані полегшити і прискорити оволодіння основними навиками і сприяти підвищенню їх ефективності і надійності. Вони складаються зі спеціальних і загальнорозвиваючих.

Спеціальні розділяють на підготовчі, головне завдання яких полягає у розвитку спеціальних фізичних якостей, і підводящі, спрямовані безпосередньо на оволодіння структурою конкретних технічних прийомів.

До підводящих вправ також відносять і імітаційні вправи, які виконуються без м'яча.

Загальнорозвиваючі вправи, використовують для розвитку основних фізичних якостей і удосконалювання життєво важливих рухових умінь та навичок.

Усі вправи відповідно своєї спрямованості об'єднують у складові частини

заняття (види підготовки): загальна фізична, спеціальна фізична, технічна, тактична, інтегральна (цілісна-ігрова). У кожному виді підготовки є свої головні засоби, за допомогою яких вирішують відповідні завдання. У той же час вправи одного виду підготовки тісно зв'язані з вправами інших видів. Наприклад, учень не може добре виконати вправу по техніці атакуючого удару при недостатньому рівню розвитку швидкісно-силових якостей. У цьому випадку опиняться більш корисними спеціальні (підготовчі) вправи, ніж збільшення кількості повторень нападаючого удару.

Ефективність засобів у навчанні волейболу багато в чому залежить від методів їх застосування. Вибір методів здійснюється з обліком завдань, рівня підготовленості учнівських і конкретних умов роботи. У залежності від поставленого завдання ті самі засоби можна використовувати по-різному, застосувавши різні методи. Крім цього, варто враховувати те, що послідовність завдань у кожному виді підготовки і послідовність самих видів мають визначений логічний зв'язок: характер завдань в одному виді підготовки якісно змінюється, створюючи основу для іншого виду підготовки. Так, підготовчі вправи закінчують вправами, які відображають загалом структуру досліджуваного технічного прийому. Підводящі вправи служать своєрідним містком для переходу від спеціальної фізичної підготовки до технічної. Вправи по техніці, побудовані у визначеному порядку ускладнення, сприяють формуванню тактичних умінь. На цій основі надалі вивчають індивідуальні тактичні дії і т.д. У кінцевому рахунку одна складова частина підготовки, якісно змінюючись, як би переходить в іншу, наступну в методичному ряду.

### 3.3. Методи навчання

Методи, застосовувані в процесі навчання гри, зручніше розглядати стосовно до кожного етапу навчання.

Перший етап — ознайомлення з прийомом. Тут використовують розповідь, показ і пояснення. Особистий показ вчитель доповнює демонстрацією наочних приладів: кінограму, відеозаписів, схем, з макетів майданчику і т.д. Показ необхідно чергувати з поясненнями. Перші спроби учнів формують перші рухові

відчуття.

Другий етап — вивчення прийому у спрощених умовах. Успіх навчання на даному етапі багато в чому залежить від правильного підбору підвідних вправ: по своїй структурі вони повинні бути близькі до технічного прийому або тактичної дії.

При навчанні простих прийомів і дій їх виконують у цілому. При навчанні складних за структурою прийомів і дій (нападаючий удар) їх розділяють на складові частини, виділяючи основну ланку. По можливості, треба швидше підвести учнів до виконання прийому. На цій стадії навчання використовуються методи керування (команди, розпорядження, зорові і слухові сигнали, зорові орієнтири, технічні засоби і т.д), рухової наочності (безпосередня допомога вчителя, застосування допоміжного обладнання), інформації (сила удару по м'ячу, точність влучення, світлова або звукова індикація).

Третій етап — вивчення прийому або дії в ускладнених умовах. Тут застосовуються: повторний метод, метод ускладнень умов виконуваного прийому (дії), ігровий і змагальний методи, сполучений метод, кругове тренування.

Повторний метод на цьому етапі є основним. Тільки багатократне повторення забезпечує становлення і закріплення умінь і навиків. З метою формування гнучкого навичку повторність припускає зміну умов (поступове ускладнення) виконання прийому (дії), включаючи виконання його на фоні стомлення. Сполучений й ігровий методи дозволяють одночасно вирішувати завдання по удосконалюванню техніки і розвитку спеціальних фізичних якостей, а також техніко-тактичної підготовки і комплексної.

Четвертий етап припускає закріплення прийому (дії) у грі. Тут використовується метод аналізу виконання рухів (графічні, умовно-кодовані, магнітофонні, відео), спеціальні завдання в грі по техніко-тактичній підготовці, ігровий і змагальний методи. Вивчення кожного прийому припускає закріплення його в умовах підготовчих і навчальних ігор. Вищим рівнем закріплення навичку є змагання. Від простих завдань по техніці і тактиці окремим гравцям до складних установок у плані взаємодії в групах і в складі команди — такий шлях у



формуванні техніко-тактичної майстерності.

Великі можливості закладені в застосуванні активних методів навчання. Серед них - елементи проблемного навчання (постановка проблемних питань) і метод самооцінки успішності. Постановка проблемних питань веде до створення ситуації пошукового вирішення, а самооцінка — до активізації рухової діяльності, що в цілому сприяє значному підвищенню інтересу і творчої активності учнів. Стосовно до волейболу сказане грає особливу роль. З огляду на те, що процес освоєння гри повільний, істотне значення у формуванні інтересу учнів набувають тимчасові терміни досягнення кінцевої мети. Реально бачити їх, усвідомити і почувати наближення до них по об'єктивних ознаках — головна суть методу самооцінки. Його основу складають кількісні і якісні критерії, цілком доступні учням VII-XI класів для розуміння і самоконтролю.

Як же практично реалізуються активні методи? Після короткого повідомлення про сутність і значення визначеного прийому гри, скажемо передача зверху двома руками, демонструється техніка її виконання і представляється можливість учням виконати перші спроби. Потім ставлять проблемне питання: «Де відбувається зустріч рук (кистей) із м'ячем?». Із численних спроб відповіді навряд чи ми почуємо: угорі над обличчям. Ще разом демонструється передача, де спеціально акцентується увага на точці дотику рук із м'ячем. Далі впливають нові питання: «Чому руки при передачі повинні бути зігнуті в ліктях?», «Що обумовлює розмір кута їх згинання?»

У ході активного пошуку відповіді направляємо творчі зусилля учнів по шляху пізнання біомеханічних закономірностей, відповідно до котрого відповіддю на першу частину питання буде вибір найкоротшої відстані до мети (просторовий аспект), а другий — рівень швидкісно-силових можливостей передаючого м'яч. Ще разом пропонуємо виконати передачі з обліком вимог. Нехай нас не лякає втрата часу, тому що вона з лишком окупиться надалі.

Учні додають великі зусилля, щоб довести зворотне — можливість виконувати прийом без необхідного рівня фізичної підготовки. Однак це приводить до збільшення згинання рук і, отже, до помилок. Демонструємо

передачу, акцентуючи увагу учнів на активній роботі кистей, переконуємо їх у необхідності розвитку сили рук і пропонуємо спеціальні вправи з набивними м'ячами. Але щоб підсилити прагнення учнів до досягнення потрібного рівня фізичної підготовки, можна виділити три моменти.

1. - освоєння умінь штовхнути та упіймати набивний м'яч у вихідному положенні рук над обличчям. Для цього домагаємося правильного виконання вправ: найменше опускання рук із м'ячем (наприклад, до рівня обличчя) — помилка!
2. - передачі набивного м'яча на відстань 20 - 30 см. Акцентуючи увагу на необхідності уривчастих торкань (базисна динамічна структура).
3. самий тривалий - політ м'яча при передачі без обертання. Усі представлені критерії легко піддаються контролю учнів. Відводимо на кожному занятті по 3-5 хв. для повторення серії підготовчих або підводящих вправ.

Для посилення процесу засвоєння матеріалу можна враховувати поточну успішність, темпи освоєння. Далі набирає сили наступний принцип: у міру розвитку спеціальних фізичних якостей збільшується час роботи з м'ячем. Краще, коли цей процес диференціюється індивідуально.

Аналогічно будується навчання по інших прийомах гри. Головні зусилля вчителя зводяться до консультативної діяльності, допомоги у вирішенні поточних утворювальних і виховних завдань (роз'яснення окремих положень, заохочення успішності і т.д.). Нижче доводяться проблемні питання, якісні і кількісні критерії самооцінки по основних прийомах і поділам навчання.

Стійка волейболіста. Проблемні питання:

1. Чому у волейболі стійка гравця має особе важливе значення? (Вона обумовлює необхідність високого ступеня готовності для пересування до м'яча.)
2. Що обумовлює розмір згинання ніг у колінах? (Траєкторія польоту м'яча, характер наступних дій гравця, що приймає м'яч.)
3. Чому руки у вихідному положенні стійки повинні бути зігнуті на рівні поясу?

(Враховується траєкторія польоту м'яча, природність пересування, що сприяє підвищенню швидкості.)

Критерій самооцінки: прийняття вихідного положення у відповідь на зорові сигнали і порівняння його з еталоном вчителя або кинограмми. Пересування.

Проблемні питання:

1. Чим обумовлюється спосіб пересування? (Характером польоту м'яча: його напрямком, швидкістю, траєкторією.)
2. Які чинники забезпечують своєчасне пересування до м'яча? (Спостережливість, готовність, швидкість.)

Критерії самооцінки: ловля м'яча над обличчям або знизу прямими руками, накинутого партнером (вчителем) після пересування різними способами у відповідь на обумовлені сигнали.

Передача м'яча зверху двома руками. Проблемні питання:

1. Де відбувається зустріч кистей рук із м'ячем? (Угорі над обличчям).
2. Чим обумовлений кут згинання рук у ліктях при передачі? (Ступенем розвитку швидкісно-силових якостей рук).
3. Від чого залежить політ м'яча без обертання при передачі? (Від участі в передачі всіх пальців рук і прямолінійності додатка зусиль стосовно напрямку польоту м'яча).

Критерії самооцінки: поштовхи набивного м'яча вагою 1-2 кг нагору з вихідного положення стоячи на місці і після пересування в різних напрямках; передачі набивного м'яча (серія передач) над собою або в стіну на відстані 20-30 см.; передачі м'яча в мішень на стіні (серія з десятих передач) на точність. Мішень являє собою концентричні окружності радіусом 10, 30, 50 і т.д. см (відповідно діаметру м'яча). Центр мішені розташовується в 4 м від підлоги, відстань до стіни 2,5 м. Показник 40 очок. (Влучення в центр мішені — 5 очок, друге коло – 4 і т. д.); політ м'яча без обертання.

Прийом м'яча знизу двома руками. Проблемні питання:

- А) Яке положення зімкнутих кистей і передпліччя рук? (Кисті зімкнуті під кутом і опущені вниз, руки прямі і розгорнуті).

б) Під яким кутом повинний прийматися (відбиватися) м'яч стосовно передпліччя рук? (Під кутом  $90^\circ$ ).

Критерії самооцінки:

1. Кидки набивного м'яча прямими руками знизу нагору на відстань 6-8 м, не піднімаючи рук вище рівня плечей.

2. Прийняття правильного вихідного положення (включаючи кисті і передпліччя рук) у відповідь на зорові і слухові сигнали стоячи на місці і після пересування в різних напрямках.

3. Прийом м'яча в мішень на стіні (десять прийомів) на точність - 30 очок. Відстань до стіни 3 м.

4. Прийом м'яча від подачі в площу атаки (між-зонами 3-2) — виконати три - чотири прийоми з п'ятьох.

Подача м'яча. Проблемні питання:

1. Від чого залежить швидкість польоту м'яча при подачі? (Від ступеня розвитку динамічної сили рук.)

2. Які чинники обумовлюють точність нижньої подачі? (Напрямок замаху руки при ударі по м'ячу, точка удару по м'ячу стосовно підлоги — нижче рівня пояса).

3. За рахунок чого досягається політ м'яча без обертання і різкі зміни траєкторії і напрямки польоту м'яча? (За рахунок зменшення висоти польоту м'яча й амплітуди замаху, що вимагає більш високого ступеня розвитку фізичних якостей, за рахунок удару в центр м'яча при деякому його супроводі рукою).

Критерії самооцінки:

1. Кидки набивного м'яча прямою рукою знизу (зверху) нагору на відстань 6-8 м, не піднімаючи руку вище (і не опускаючи нижче при кидках зверху) рівня плечей.

2. Точність подач по зонах майданчика: чотири влучення із шести спроб.

3. Політ м'яча без обертання (при верхній прямій подачі).

Атакуючий удар. Проблемні питання:

Яку роль грають активні рухи рук при відштовхуванні? (Підсилюється тиск на опору.)

Чому рука при ударі по м'ячу повинна бути прямою? (Збільшує силу і підвищує

висоту удару над сіткою.)

Чим досягається активний рух кисті при ударі по м'ячу? (Ступенем розвитку швидко-силових якостей зап'ястя руки.)

Чим відрізняється раціональна техніка атакуючого удару? (Висотою стрибка, силою і точністю удару кистю прямої руки.)

Критерії самооцінки:

Різниця висоти стрибка нагору з місця поштовхом двома ногами без допомоги і за допомогою рук.

Кидки тенісного м'яча через сітку одною рукою в стрибку з розбігу, не опускаючи руку нижче рівня плеча.

Атакуючі удари, через сітку в стрибку після розбігу в один крок із власного накидання м'яча.

Блокування. Проблемні питання:

1. Що визначає активність (пасивність) блокування? (Розмір переносу рук через сітку на бік суперника.)

2. Як визначити момент стрибка для блокування атакуючого удару? (По траєкторії передачі: висока - після стрибка гравця, що атакує, середня — одночасно з атакуючим, низька — раніше атакуючого).

3. Які чинники обумовлюють ефективність блокування? (Комплекс якостей: висота стрибка, своєчасність стрибка, визначення напрямку удару і розмір переносу рук через сітку на бік суперника.)

Критерії самооцінки:

1. Відстань переносу рук через сітку в стрибку з місця і після пересування 20 см і більше.

2. Результативність блокування атакуючих ударів, із власного накидання м'яча.

### 3.4. Методика навчання фізичної підготовки

Фізична підготовка при навчанні волейболу має особливе значення. По-перше, вплив тільки волейболу – вправ по техніці і двосторонній грі – на фізичний розвиток учнів менш ефективно; по-друге, оволодіння технічними прийомами гри і навіть тактичними діями залежить від рівня розвитку фізичних

якостей, специфічних для гри у волейбол; по-третє, рішуча роль фізичної підготовки виявляється в умовах тривалих змагань, а також коли гра триває 5 партій.

Засоби волейболу, особливо двостороння гра, не роблять великого впливу на усебічний фізичний розвиток учнів, якщо вони не оволоділи добре навиками гри у волейбол. Якщо в баскетболі, збільшивши час на двосторонню гру, можна збільшити і навантаження на організм учнів, то у волейболі це ні до чого гарного не приведе. Зовсім інша справа, коли учні вже оволоділи технікою гри в досконалості, знають тактику, — у цьому випадку вплив засобів волейболу дуже ефективний: волейбол у його сучасному виді — це атлетичний вид спорту.

Чим вище рівень розвитку фізичних якостей у волейболістів, тим більш в них відбувається оволодіння технікою гри. У першу чергу значення мають фізичні якості в такому сполученні, як цього вимагає специфіка волейболу. Якщо рівень розвитку фізичних якостей недостатній, оволодіння технікою буде відбуватися менш успішно і зажадає багато часу. Наприклад, щоб опанувати навиком прийому і передачі м'яча зверху двома руками, потрібна визначена сила м'язів кистей рук. У протилежному випадку учні не зможуть добре опанувати основою волейболу — прийомом і передачею м'яча зверху двома руками.

Роль фізичної підготовки виявляється в двох напрямках: у початковий період навчання головне завдання фізичної підготовки полягає в тому, щоб сприяти успішному оволодінню руховими навиками (технікою гри); на наступних етапах навчання фізична підготовка спрямована на удосконалювання рухових навичок (високий рівень розвитку фізичних якостей, досконале оволодіння прийомами й ефективне застосування їх у грі).

Наприклад, стрибучість, силу і швидкість скорочення окремих груп м'язів, особливо кисті рук, спочатку розвивають для того, щоб починаючий зміг опанувати технікою нападаючого удару. Основне значення розвитку фізичних здібностей тут полягає в тому, щоб навчити правильній техніці нападаючого удару при висоті сітки для жінок 2 м 24 см, для чоловіків — 2 м 43 см, а для дітей на відповідному для їхнього віку рівні. На наступних етапах розвиток швидкісно-

силових якостей продовжується досить інтенсивно, але мета вже інша – зробити навик нападаючого удару досконалим, тобто удар повинен бути і сильним, і точним, тактично осмисленим.

Основу фізичної підготовки складає швидкісно-силова підготовка — розвиток сили і швидкості у сполученнях, що впливають із специфіки гри у волейбол. Якщо подивитися на техніку волейболу, можна помітити, що взаємодія швидкості і сили займає головну роль у здійсненні і результативності технічних прийомів гри.

Зміст фізичної підготовки складає загальна фізична підготовка і спеціальна.

Систематичне застосування засобів загальної фізичної підготовки повинно забезпечити різнобічну фізичну підготовку й ознайомлення їх із технікою інших видів спорту. Крім цього, увага приділяється розвитку таких фізичних якостей, що недостатньо розвиваються спеціальними вправами і вправами по техніці і тактиці волейболу.

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

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

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

Одні підготовчі вправи розвивають якості, необхідні для оволодіння

технікою (укріплення кистей рук, збільшення їхньої рухливості, стрибкові вправи, акробатичні, вправи з набивними і тенісними м'ячами), інші спрямовані на формування тактичних умінь (розвиток швидкості реакції й орієнтування, швидкості переміщення у відповідних діях на сигнали, різні ігри і т.д.). Систематичне застосування підготовчих вправ прискорює процес навчання технічним прийомам волейболу і створює передумови для формування більш міцних рухових навиків.

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

Підготовчі вправи для розвитку швидкості реакції й орієнтування, швидкості переміщення, обов'язково проводяться протягом усього періоду учбового процесу.

В одному занятті звичайно переважають які-небудь однакові по способу виконання підготовчі вправи: вправи без предметів, вправи з предметами або ігри й естафети.

На серію занять доцільно складати комплекси підготовчих вправ і потім змінювати їх відповідно до конкретних завдань навчання.

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

Підготовчі вправи звичайно проводяться в підготовчій частині заняття. Однак вони можуть застосовуватися й в основній частині перед виконанням технічних і тактичних вправ.

Підготовчі вправи застосовуються майже на кожному занятті. Така комбінована форма проведення занять підвищує їхню інтенсивність.

### 3.5. Методика навчання технічної підготовки

Технічна підготовка - це педагогічний процес, спрямований на удосконалення оволодінням прийомами гри й забезпечення надійності ігрових дій волейболістів. Досконале оволодіння технікою гри — одна з центральних завдань



навчання школярів. Перша умова успішного навчання — розвиток спеціальних фізичних якостей. Безпосереднє ж оволодіння технікою залежить від умілого використання підводящих вправ. Вони роблять складну техніку доступною для починаючих, не перекручуючи при цьому її сутності. На наступних етапах навчання підводящим вправам, використовується для виправлення помилок, а також удосконалювання окремих частин технічних прийомів.

У цілому процес навчання техніці будується в такій послідовності :

1. Розвиток спеціальних фізичних якостей, а також органів і систем організму учнів, що несуть основне навантаження при виконанні досліджуваного технічного прийому (загальнорозвиваючих і підготовчих вправ).
2. Оволодіння окремими частинами, що складають технічний прийом (підходящих вправ). Наприклад, в атакуючому ударі, це розбіг у 2-3 кроки і вертикальний зліт при поштовху двома ногами, замах і ударний рух по м'ячу в оптимальній точці стрибка.
3. З'єднання частин у єдиний цілісний акт технічного прийому (вправи по техніці). Наприклад, атакуючий удар у повній координації по м'ячу; атакуючий удар по м'ячу, підкинутому вчителем.
4. Оволодіння способами реалізації технічного прийому (вправи по техніці і тактиці).
5. Уміння доцільно застосовувати технічні прийоми і їхні способи в грі з обліком конкретної ігрової обстановки.

У процесі удосконалювання техніки необхідно враховувати індивідуальні особливості учнів і уникати шаблону при доборі вправ.

При навчанні технічним прийомам треба ретельно стежити за оволодінням учнями раціональною технікою і правильного виконання технічних прийомів, що у великій мірі залежить від добору і систематичного застосування підводящих вправ.

Систематичне застосування різноманітних підводящих вправ, складає відмінну рису навчання техніці новачків. Підводящі вправи створюють умови для правильного виконання технічного прийому і виключають появу ряду помилок,

на виправлення яких затрачається звичайно дуже багато часу.

Підготовчі, підводящі вправи і вправи по техніці спрямовані на те, щоб учні міцно оволоділи основами технічних прийомів. У процесі удосконалювання необхідно домагатися формування гнучких рухових навиків, щоб волейболісти вміли ефективно і правильно виконувати технічні прийоми у складній ігровій обстановці.

Навчання техніці повинно проводитися з обліком специфіки волейболу. Специфіка волейболу полягає в тому, що всі технічні прийоми виконують по м'ячу, що рухається, тобто у своїй основі мають тонке сполучення всіх рухів гравця з напрямком і швидкістю польоту м'яча.

Усі технічні прийоми — це короткочасне зіткнення рук із м'ячем, усяка затримка м'яча — помилка! От чому в поняття «техніка» правомірно включити ще такий чинник, як уміння диференціювати просторово-тимчасове відношення. У зв'язку з цим у навчанні техніці ми виділяємо два боки: по-перше, виробітку диференцировки простору і часу, тобто уміння погоджувати свої рухи стосовно м'яча, що рухається; по-друге, оволодіння так званним «ударним» рухом, тобто момент безпосереднього впливу на м'яч (подача, атакуючий удар). Звідси необхідність широкого застосування спеціальних вправ і безперспективність занять із переважанням двосторонньої гри у волейбол.

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

Скорочений перелік прийомів і дій стосовно до програмного матеріалу школи:

1. Пересування: кроком; бігом; приставними кроками; подвійним кроком; стрибком; стрибками; падіннями; сполучення способів пересувань із виконанням прийомів нападу і захисту.

2. Передачі: двома руками зверху в опорі; двома руками зверху після пересування; двома руками зверху за голову в опорі; двома руками зверху в стрибку; двома руками зверху за голову у стрибку; однією рукою зверху над собою в стрибку; чергування способів передач.
3. Прийом: двома знизу стоячи на місці; двома знизу з випадом; двома знизу після пересування; двома знизу за голову стоячи на місці; двома знизу за голову після пересування; однієї знизу в падінні за голову з перекатом на спину; однієї знизу в падінні убік на стегно і бік; однієї знизу в падінні вперед на руки з наступним ковзанням на груди-живіт; чергування способів прийому до залежності від напрямку і швидкості польоту м'яча.
4. Прийоми-передачі: м'ячів, що летять із повільною швидкістю (двома зверху вперед стоячи на місці; двома зверху вперед після пересування); м'ячів прискорених і швидкісних (двома знизу вперед стоячи на місці, двома знизу вперед після пересування).
5. Подачі: нижня пряма; верхня пряма без обертання; верхня бічна з обертанням; верхня бічна без обертання; чергування способів подач.
6. Відбивання, атакуючі удари: відбивання (двома зверху в опорі, двома зверху в стрибку, двома знизу стоячи на місці, двома знизу після пересування); нападаючі удари (однією зверху в опорі кулаком, однією зверху в опорі); атакуючі удари (по ходу розбігу прискорений і швидкісний, по ходу розбігу повільний, із перекидом, із поворотом тулуба, бічний, по блоці за бічну лінію, із задньої лінії, після імітації передачі, чергування способів ударів); блокування (одиначне зонне з місця, одиначне зонне після пересування приставними кроками, одиначне ловіння з місця, одиначне ловлячи після пересування приставними кроками, подвійне зонне, подвійне ловіння).

### 3.6. Методика навчання тактичної підготовки

Формування тактичних умінь починається з перших кроків навчання волейболу – із розвитку швидкісної реакції й орієнтування, кмітливості, а також умінь, специфічних для ігрової діяльності. До них відноситься уміння прийняти правильне рішення і швидко виконати його в різних іграх, уміння взаємодіяти з

іншими гравцями для досягнення перемоги над суперником, уміння спостерігати і на основі спостережень негайно здійснювати відповідні дії навчання тактиці відбувається у тісному взаємозв'язку з навчанням техніці. Нерозривний зв'язок тактики з технікою виражається в тому, що вже під час виконання спеціальних вправ у учнів формуються тактичні уміння, зв'язані з досліджуванним технічним прийомом. Процес формування тактичних умінь прискорюється, коли при проведенні вправ по техніці створюються визначені умови їх виконання.

Тактична підготовка - це педагогічний процес, спрямований на досягнення ефективного застосування технічних прийомів до складної ігрової обстановки за допомогою тактичних дій, які являють собою раціональну форму організації діяльності в грі для досягнення успіху. Можна виділити ряд чинників, які визначають успішність тактичних дій волейболіста в грі. По-перше високий рівень розвитку спеціальних якостей – швидкості складних реакцій, швидкості відповідних дій, орієнтування, кмітливості і т.д. По-друге, високий ступінь надійності технічних прийомів у складних ігрових умовах. По-третє, єдність перших двох чинників, які виражаються у високому рівні оволодіння навиками індивідуальних і командних тактичних дій у нападі і захисті.

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

Перший етап тактичної підготовки спрямований на розвиток визначених фізичних і інтелектуальних якостей, що лежать в основі успішних тактичних дій. Ефективними засобами тут є різні вправи, рухливі ігри й естафети, що вимагають прояв швидкості реакції й орієнтування, швидкості відповідних дій, кмітливості, спостережливості, переключення з одних дій на інші і т.п. Сприятливі можливості для розвитку цих цінних якостей є в дитячому віці.

Другий етап представляє собою формування тактичних умінь у процесі навчання учнів технічним прийомом. Навчання варто побудувати так, щоб у грі проявилася єдність техніки і тактики. Досягається це двома шляхами. По-перше, у міру оволодіння тим або іншим технічним прийомом його з'єднують із якостями, які обумовлені успіхом тактичних дій. Наприклад, учні, виконуючи передачу, стежать за діями партнера: у залежності від характеру обумовлених сигналів треба виконати передачу по низькій, середньої або високої траєкторій. По-друге, на етапі вивчення прийому до складних умов застосовують таку систему вправ, що сприяє формуванню тактичних умінь, наприклад подачі на точність у праву, ліву половину майданчика, далеку, ближню половину, окремі зони, між зонами, до лицьової лінії, чергуванню способів подачі. На цій основі легко засвоюються індивідуальні тактичні дії при подачі: подача на гравця, що слабо володіє прийомом, на гравця, що вступив у гру при заміні, на зв'язуючого, вихідного до сітки з задньої лінії і т.д.

Третій етап тактичної підготовки - вивчення власне тактичних дій: індивідуальних, групових і командних у нападі і захисті. На перший план тут виступають вправи по тактиці, ігрові вправи і двохстороння гра. Велика увага приділяється вихованню уміння швидко переключатися від виконання однієї дії до іншого. Двосторонню гру вводять поступово, їй передують підготовчі до волейболу гри, рухливі ігри, естафети.

Таким чином, формування тактичних умінь починається ще з підготовчих і підводящих вправ, продовжується у вправах по техніці, досягаючи найвищого вираження у вправах по тактиці, у навчальних, контрольних іграх і змаганнях.

Скорочений перелік прийомів і дій до програмного матеріалу:

Індивідуальні тактичні дії: вибір місця для виконання передач, подач, прийому, відбивання, нападаючих і атакуючих ударів, прийому атакуючих ударів, блокування, страховки в залежності від ситуації; вибір способів відбивання м'яча через сітку, передач, подач, прийому подач, атакуючих ударів, блокування в залежності від ситуації; вибір напрямку передач, подач, атакуючих ударів, прийому м'яча, прийому-передач у залежності від ситуації; чергування способів і

напрямки дій у залежності від ситуації і плану ведення гри; зміна способів і напрямки дій у залежності від ситуації і плану ведення гри.

Групові тактичні дії: взаємодії гравців задньої лінії (нападаючі) із гравцями передньої лінії (зв'язуючі) при прийомі подач (атакуючих ударів); взаємодії гравців передньої лінії (зв'язуючі) із гравцями передньої лінії (нападаючі) при передачах; взаємодії гравців передньої лінії при одиночному блокуванні; взаємодії гравців задньої лінії при одиночному блокуванні; взаємодії гравців між лініями при одиночному блокуванні; взаємодії гравців задньої лінії (нападаючі) із гравцями задньої лінії, що виходять до сітки (зв'язуючі) при прийомі подач (атакуючих ударів); взаємодії гравців передньої лінії (нападаючі) із гравцями, що виходять із задньої лінії (зв'язуючі) при передачах; взаємодії гравців передньої лінії при груповому блокуванні; взаємодії гравців задньої лінії при груповому блокуванні; взаємодія гравців між лініями при груповому блокуванні; взаємодія гравців передньої лінії (зв'язуючі) із гравцями задньої лінії (нападаючі) при передачах; взаємодії гравців задньої лінії (нападаючі) із гравцями задньої лінії (зв'язуючі), що виходять до сітки при передачах; взаємодії гравців задньої лінії (нападаючі) із гравцями передньої лінії (нападаючі) при прийом-передачах; взаємодії гравців передньої лінії (нападаючі) один з одним при передачах у стрибку (відкидках).

Командні тактичні дії: розташування команди для прийому подач при системі гри в нападі з других передач гравця передньої лінії (зони 3, 2, 4); взаємодії команди в нападі з других передач гравця передньої лінії; взаємодії команди в захисті по системі «у лінію» (при одиночному блокуванні); взаємодії команди в нападі при контратаці (переключення від захисту до нападу); взаємодії команди в нападі при повторних атаках; розташування команди для прийому подач при системі гри в нападі з других передач гравця, що виходить із задньої лінії (зони 1, 6, 5); взаємодії команди в нападі з других передач гравця, що виходить із задньої лінії (зони 1, 6, 5); взаємодії команди в захисті по системі кутом вперед (при груповому блокуванні); взаємодії команди в захисті по системі кутом назад (при груповому блокуванні); взаємодії команди в нападі при

контратаці із других передач гравця, що виходить із задньої лінії; взаємодії команди в нападі при контратаках із прийомів-передач або відкидок; чергування взаємодій у нападі з передач гравця передньої лінії і вихідного з задньої лінії в залежності від ситуації, то ж, але при контратаках і доігровках; чергування систем гри в захисті в залежності від ситуації й особливостей дій атакуючих команд суперника.

При проходженні навчального матеріалу по тактиці рекомендується частіше удавати до наочних приладів — макету майданчику з пересувними фігурками («гравцями») або при поясненнях тактичних комбінацій користуватися дошкою, на якій наносять креслення майданчика й умовних позначень показують різні дії гравців. Тут дуже корисно задавати учням тактичні завдання, щоб вони уміли швидко знаходити правильне рішення в різних ігрових ситуаціях. Але за період початкового навчання, важко вирішити завдання тактичної підготовки повною мірою, особливо питання командної тактики.

#### **Список використаних джерел**

1. Демчишин А.А. Волейбол – гра для всіх. – К.: Здоров'я, 1986. – 104с.
2. Демчишин А.А., Пилипчук Б.С. Підготовка волейболістів. – К.: Здоров'я, 1979. – 104с.
3. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 296с.
4. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт. 1979. – 230с.
5. Опнума С. Уроки волейбола. – М.: Фис, 1985. – 112с.
6. Пименов М.П. Волейбол. – К.: Здоров'я, 1975. – 96с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Фис, 1983. – 144с.
8. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. – М.: Фис, 1982. – 104с.
9. Хапко В.Е. Техника игры в волейбол. – К.: Здоров'я, 1984. – 64с.
10. Хапко В.Е., Белоус В.И. Волейбол. – К.: Радянська школа, 1988. – 112с.