

Міністерство освіти і науки України  
Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

# **МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ**

## **Методичні вказівки**

**для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

Затверджено  
на засіданні методичної ради  
Протокол № 2 від 19.10.2023

Краматорськ  
ДДМА  
2023

Методика організації та проведення тренувальних занять з волейболу : методичні вказівки для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти / уклад. О. В. Єрмоленко. – Краматорськ : ДДМА, 2023. – 52 с.

У методичних вказівках розглянуті основні науково-методичні та практичні аспекти організації та проведення тренувальних занять з волейболу. Представлена методика навчання та вдосконалення техніки та тактики гри у волейбол. Наведений орієнтовний перелік вправ тренувальних занять з волейболу.

Методичні вказівки призначені для супроводження самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисциплін «Підвищення спортивної майстерності з волейболу», «Теорія і методика викладання спортивних ігор (розділ волейбол)» та «Практикум з волейболу» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». Вказівки можуть бути використані в роботі вчителів фізичної культури та тренерів з волейболу.

Укладач

О. В. Єрмоленко, викл.

Відп. за випуск

С.О. Черненко, в. о. зав. кафедри

## ЗМІСТ

Вступ .....	4
1 Загальні особливості спортивного тренування у волейболі .....	5
2 Структура тренувального заняття .....	11
3 Загальна та спеціальна фізична підготовка .....	17
4 Методика навчання та вдосконалення техніки гри у волейбол .....	23
4.1 Навчання техніки гри у нападі .....	27
4.2 Навчання техніки гри у захисті .....	32
4.3 Вдосконалення технічних прийомів гри .....	35
5 Методика навчання та вдосконалення тактики гри у волейбол .....	43
5.1 Навчання та вдосконалення тактики гри у нападі .....	44
5.2 Навчання та вдосконалення тактики гри у захисті .....	46
Список використаних джерел .....	51

## ВСТУП

Волейбол відноситься до складно-технічних видів спорту, де результативність дій гравців, перш за все, визначається різноманітністю арсеналу техніко-тактичної майстерності та високим рівнем розвитку фізичних якостей. Цілісний та складний характер гри вимагає оптимального поєднання названих чинників. Тому специфіка структури та змісту процесу підготовки волейболістів, вибір ефективних засобів і методів тренування є системоутворювальними.

Таким чином, для досягнення високих показників тренуваності першочергове значення набуває наукова розробка і практичне використання методів швидкого та ефективного формування високого рівня техніко-тактичної підготовленості волейболістів.

Викладені положення зосереджують увагу на необхідності підготовки висококваліфікованих фахівців, які повинні володіти сучасним арсеналом методів та засобів підготовки волейболістів. Це перш за все пов'язано з тим, що сучасна система вищої педагогічної освіти орієнтована на формування високого рівня професійних компетентностей майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Саме тому центральне місце у навчальному плані підготовки фахівця займають профілюючі дисципліни, від якості засвоєння яких суттєво залежить становлення професіоналізму.

У методичних вказівках розглянуті основні науково-методичні та практичні аспекти організації та проведення тренувальних занять з волейболу. Представлена методика навчання та вдосконалення техніки та тактики гри у волейбол. Наведений орієнтовний перелік вправ тренувальних занять з волейболу.

Методичні вказівки призначені для супроводження самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни: «Підвищення спортивної майстерності з волейболу», «Теорія і методика викладання спортивних ігор (розділ волейбол)» та «Практикум з волейболу» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». Вказівки можуть бути використані в роботі вчителів фізичної культури та тренерів з волейболу.

# 1 ЗАГАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ У ВОЛЕЙБОЛІ

Спортивне тренування волейболіста – це систематичний, багаторічний педагогічний процес, спрямований на досягнення високих спортивних результатів, який обумовлюється високою тренуваністю.

Під тренуваністю в спорті взагалі та волейболі зокрема треба розуміти високий рівень розвитку спеціальних рухових здібностей, які проявляються у досконалому володінні спортивною технікою та тактикою при наявності відмінних показників функціонального стану всіх систем людського організму. Іншими словами, спортивне тренування об'єднує дві сторони єдиного процесу, однією з яких є вдосконалення рухових здібностей людини, а інший – поліпшення його функціональних можливостей.

До підвищення рухових здібностей прийнято відносити вдосконалення рухових навичок і необхідних для їх успішного виконання фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості та спритності. До підвищення функціональних можливостей – поліпшення діяльності внутрішніх органів і систем людського організму.

Насправді в процесі тренування обидві ці сторони представляють одне ціле.

На початку навчання рухових дій процес тренування виражений слабо, тому що під час засвоєння нових рухів їх виконання здійснюється в уповільненому темпі, без інтенсивного фізичного навантаження. У міру оволодіння руховими навичками настає процес тренінгу, який характеризується розвитком фізичних якостей в єдності з вдосконаленням спортивної техніки та тактики на тлі високоінтенсивних фізичних і вольових напружень. При цьому підвищення стану тренуваності відбувається завдяки встановленню нових, більш досконалих координаційних зв'язків між окремими системами внутрішніх органів і руховим апаратом.

З точки зору фізіології та анатомії в процесі тренування під впливом фізичних вправ в організмі спортсмена відбувається цілий ряд морфологічних і функціональних змін.

Умови підвищення тренуваності – м'язова діяльність спортсмена, яка вимагає певної витрати енергії, супроводжується витрачанням ряду хімічних сполук. Їх енергія перетворюється в механічну енергію м'язового скорочення.

Як показують дослідження, відновлення певного ряду хімічних сполук можливе не тільки під час відпочинку, але вже і в період м'язової роботи. Проте, поряд з цим здійснюється ще більш інтенсивне витрачання

енергетичних речовин, у зв'язку, з чим їх концентрація в м'язах (під час роботи великої інтенсивності) не підвищується до вихідного рівня.

Під час відпочинку, коли енергетичні ресурси майже не витрачаються, процеси відновлення починають переважати над процесами витрачання, і відбувається не тільки відновлення функцій, але і понадвідновлення, яке перевищує вихідний рівень працездатності. Ця закономірність, отримавши назву суперкомпенсації, лежить в основі підвищення спортивної працездатності. Однією з важливих її особливостей є те, що інтенсивність процесів відновлення залежить від інтенсивності процесів виснаження. Іншими словами, чим сильніше відбувається витрачання енергії, тим інтенсивніше відбувається процес відновлення і значніше – понадвідновлення.

У відновлювальному процесі необхідно виділяти дві складові: відновлення у вузькому розумінні та процес зміцнення відновлювального стану. Перший процес, тобто підняття працездатності до норми, зазвичай вважається відновленням. Але, відновившись, орган ще не володіє високою працездатністю, крива її падіння під час м'язової роботи дуже крута.

Процес зміцнення відновлювального стану характеризується високою працездатністю організму протягом тривалого часу. Зміцнення відновлювального стану і називають високим рівнем тренуваності, або спортивною формою. Недостатньо підготовленим спортсменам доцільно виконувати повторні навантаження після повного відновлення функціонального стану організму.

Спортсмени високої кваліфікації набувають гарної спортивної форми, підсумовуючи тренувальний ефект декількох тренувальних занять під час неповного відновлення після окремого заняття. Тому, якщо на початку навчання, заняття плануються три рази на тиждень, то в період вищої спортивної майстерності спортсмени можуть тренуватися, використовуючи високоінтенсивні навантаження, щодня і навіть іноді по два рази на день.

Зниження тривалості занять під час збільшення інтенсивності навантажень та різноскерованості вправ навіть під час такої щільності тренувального мікроциклу не викликають негативних змін в організмі спортсмена, які в подальшому можуть привести до стану перетренованості. Однак під час побудови тренування зазначеним вище чином необхідний ретельний лікарсько-педагогічний контроль.

Динаміка обсягу та інтенсивності навантажень – обсяг спеціальних техніко-тактичних навантажень вимірюється тривалістю виконання окремих вправ, а їхня інтенсивність – моторною щільністю, яка може змінюватися внаслідок різної організації вправи. Збільшення моторної щільності вправи забезпечується збільшенням числа м'ячів, зменшенням

кількості учасників, збільшенням числа передач або ударів за рахунок зниження траєкторії і збільшення частоти повторення і т. д.

Стосовно питання динаміки обсягу та інтенсивності в річному циклі, треба мати на увазі не навантаження взагалі, а різні види навантажень у відповідності до різноманітних сторін підготовки волейболіста (загальною і спеціальною фізичною підготовкою, технічною і тактичною підготовкою, а також основними змагальними навантаженнями).

Диференційований підхід до планування навантажень, пов'язаних із різними сторонами підготовки волейболіста і змагальним процесом, у значній мірі конкретизує питання хвилеподібного перепаду навантажень на різних етапах і періодах річного циклу тренувань.

Як відомо, хвилеподібність навантажень представляє дві основні тенденції: підвищення обсягу навантажень в підготовчому періоді та зниження в змагальному періоді, а також поступове збільшення інтенсивності навантажень до початку змагань. Це пояснюється тим, що при великому обсязі тренувальних навантажень перебіг пристосувальних змін в різних органах та системах організму спортсмена здійснюється не відразу.

Іншими словами, потрібен досить тривалий час, перш ніж обсяг виконаної роботи трансформується в підвищення спортивних результатів. З іншого боку, збільшення інтенсивності навантажень пов'язано з майже синхронним поліпшенням результатів. Загалом же високий рівень тренуваності залежить в рівній мірі від обсягу та інтенсивності застосовуваного навантаження у різних співвідношеннях в річному циклі тренувань.

### ***Засоби та методи спортивного тренування***

Для вирішення завдань підготовки волейболістів необхідні засоби (вправи), які використовуються тими чи іншими методами, у тих чи інших умовах.

***Засоби тренування:*** основні вправи (вправи для технічної, тактичної підготовки, гра у волейбол) і допоміжні (загальнорозвивальні та спеціальні вправи).

Загальнорозвивальні вправи призначені для розвитку загальних фізичних якостей, удосконалення функціональної бази і рухових навичок. Ці вправи групуються за належністю до інших видів спорту: вправи з гімнастики і акробатики; вправи з легкої атлетики (різновиди бігу, кроси, метання, стрибки та ін.); вправи з важкої атлетики; вправи на тренажерах; спортивні та рухливі ігри, плавання та ін.

Спеціальні вправи – підвідні (для оволодіння основами техніки, тактики гри і їх вдосконалення) і підготовчі (для розвитку спеціальних фізичних якостей і функціональних можливостей організму спортсменів).

Основні вправи можна застосовувати і для підвищення загальної і спеціальної працездатності організму волейболістів.

За характером відповідних фізіологічних реакцій ці вправи поділяються на такі групи:

а) вправи переважно аеробного впливу: інтенсивність виконання – середня, ЧСС – 140–150 уд. / хв., тривалість виконання – від 10 хв. і більше. Захисні дії трьох спортсменів, нападальний удар, блокування, вихід гравця з задньої лінії для виконання другої передачі, прийом подач 2–3 спортсменами;

б) вправи для розвитку загальної витривалості і швидкісно-силових якостей (змішаний аеробно-анаеробний вплив): інтенсивність виконання – змінна (ЧСС від 140 до 180 уд. / хв.), тривалість всієї вправи – до 10–15 хв. Для цієї групи використовують ігри як повними, так і неповними складами, групові вправи у нападі, захисті або їх імітація;

в) вправи анаеробної алактатної спрямованості: вдосконалення швидкості (швидкості реакції, швидкості пересування, швидкості одиночного руху); інтенсивність виконання вправ висока, тривалість виконання однієї серії – від 10 до 20 с, тривалість пауз відпочинку між серіями – 1–2 хв., кількість серій в одному тренуванні – 8–10. Вправи у нападальному ударі, рухомому блокуванні, захисних діях, вдосконалення групових тактичних дій в захисті дають позитивний ефект у розвитку швидкісно-силових якостей;

г) вправи для розвитку спеціальної витривалості (анаеробно гліколітичний вплив навантаження); інтенсивність виконання висока (ЧСС до 180 уд. / хв. і вище), тривалість виконання однієї серії – від 30 с до 3 хв., паузи відпочинку між серіями – 1–4 хв., кількість серій в одному тренуванні – 6–8. Для цієї групи використовують вправи в захисних діях у парі, в рухомому блокуванні, у нападальному ударі і їх імітація. Для захисних дій час виконання вправ менше в порівнянні з іншими вправами.

**Методи тренування.** Методи тренування мають першочергове значення і для теорії тренування, і для тренерської практики, вони представлені методологічними принципами: тривала вправа, інтервальна вправа, ігрова вправа (табл. 1.1).

*Таблиця 1.1 – Методологічні принципи й особливості методів тренування*

Методологічні принципи	Умови навантаження та відпочинку	Метод тренування
Тривалі вправи	Рівномірна робота	Безперервний рівномірний
	Перемінна робота	Безперервний перемінний. Фартлек
Інтервальні вправи	Співвідношення навантаження і відпочинку суворо регламентовано	Інтервальний



	Тривалість навантаження визначена, інтервал відпочинку суворо не визначений	Повторний
Ігрові вправи	Відповідно до сценарію гри	Ігровий

**Тривалі вправи** можуть виконуватися рівномірно (за швидкістю, за потужністю або за темпом руху) або перемінного (зі зміною параметрів вправи). Це безперервний рівномірний або безперервний перемінний методи відповідно. Найпопулярніший варіант безперервного перемінного методу – фартлек (шведський термін, який може бути переведений як «гра швидкості»). Цей метод, спочатку запропонований для тренування бігунів, передбачав, що група періодично виконує прискорення, щоб замінити лідируючого бігуна. Як правило зазначена вправа виконувалась на пересіченій місцевості, так щоб прискорення поєднувалося з підйомами або спусками на трасі. Коли цей метод був застосований вперше, зміст вправи не був суворо фіксованим. Трохи пізніше чергування прискорень та відрізків з низькою інтенсивністю стало точно запрограмованим. Варіант перестав бути первинним «Фартлеком», але термін залишився, і він описує широкий спектр тривалих вправ зі змінним навантаженням.

**Інтервальні вправи** більш складно організовані, у порівнянні з безперервними. Інтервали навантаження, кількість повторень, характер відпочинку (сидячи, лежачи, бігаючи підтюпцем, вільно плаваючи, активно розслабляючись і т. д.) зазвичай суворо запрограмовані. Різниця між двома основними інтервальними методами базується на способі відновлення.

**Повторний метод** передбачає виконання вправ з інтервалами відпочинку, достатніми для повного (або майже повного) відновлення. Такий режим дозволяє спортсменам виконувати вправи, які вимагають прояву більш значних зусиль. Отже, цей метод є придатним для різних видів випробувань і моделювання змагальних навантажень. Виконання інтервальної роботи зі строго запропонованими інтервалами відпочинку відомий як інтервальний метод, який поділяється на три види (табл. 1.2).

Таблиця 1.2 – Модифікації інтервального методу (за Harre, 1982)

Назва методу	Тривалість окремого інтервалу навантаження	Рівень інтенсивності
Метод короткого інтервалу	Менше 1 хвилини	Від високого до максимального
Метод середнього інтервалу	1–4 хвилини	Від середнього до високого
Метод тривалого інтервалу	4–20 хвилин	Від середнього до помірного

Існують три основні форми спортивного тренування, характерні для систематичної підготовки спортсменів. Це методи суворо регламентованих вправ, ігрові та змагальні (табл. 1.3).

Перша група методів включає в себе основну частину вправ, такі як інтервальні, безперервні та змінні. Ця група може бути розділена відповідно трьома такими критеріями:

- особливостями складання вправ: вправи з проробленою або частково відпрацьованою схемою рухів; акцентуванням загального або місцевого впливу на окремі м'язові групи; моделювання деяких змагальних ситуацій тощо;

- стандартизацією і/або варіативністю під час виконання вправ: тренерські вказівки на виконання вправи можуть орієнтувати на абсолютно регламентовану активність або включати додаткові елементи / завдання або чергування швидкісних режимів;

- дискретним або безперервним режимом роботи, цей критерій визначає диференціацію між змінними та безперервними вправами.

*Таблиця 1.3 – Методичні форми організації вправи (за Матвєєвим, 2010)*

<b>Методичні форми</b>	<b>Опис</b>
Методи суворо регламентованих вправ	1. Суворо прописаний зміст, послідовність та взаємодія усіх елементів вправи. 2. Точне визначення інтервалів навантаження і відпочинку.
Ігрові методи	1. Суворо визначені правила та умови ігрової вправи, а сама активність та поведінка спортсменів достатньо вільні.
Змагальний метод	1. Змагання спортсменів у виконанні вправ різноманітного характеру по заданим правилам у відповідності до заданих умов

Відносно ігрових методів Л. П. Матвєєв зазначив їх менш сувору регламентацію, ініціативний характер активності спортсменів і т. д. Хоча правила гри, сценарій і специфічні функції учасників можуть бути ретельно прописані, ігрові методи дають більше можливостей для творчості як тренерів, так і спортсменів.

Змагальні методи мають схожість з методами жорстко заданих вправ, так як умови проведення змагань повністю стандартизовані, і з ігровими методами, тому що сам виступ має істотні ступені свободи. Л. П. Матвєєв підкреслює роль емоційного впливу таких вправ і їх специфічної функції під час розвитку сили волі, ментальної та емоційної саморегуляції.



## 2 СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

Незважаючи на різноманітність та специфіку різних видів спорту, існують загальні правила того, як має будуватися будь-яке окреме тренувальне заняття. Знання про структуру тренування належать до найбільш комплексного розділу теорії тренування, який вусі тренери починають вивчати в процесі придбання особистого досвіду з початку власної спортивної кар'єри. Дійсно, кожен знає, що окреме тренування складається з вступної частини (розминки), основної (в якій виконуються заплановані навантаження) і заключної. Ця загальна структура підходить до всіх можливих комбінацій організаційних форм і вправ і була розглянута багатьма авторами. Однак прогрес спортивної науки та практики привів до більш повного розуміння фактів, які колись здавалися дуже простими, а тепер представляються багатозначними. Таким чином, сутність і зміст кожного компонента тренування тепер можуть стати більш зрозумілими.

**Розминка** як вступна частина кожного тренування виконує три загальні функції: регулювання метаболічних процесів, технічне та координаційне входження в поточну діяльність та підйом рівня психічної готовності (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Головні функції, мета та очікувані ефекти виконання розминки

Функція	Мета	Очікувані ефекти
Регулювання метаболічних процесів	Пристосування метаболічних систем для виконання наступних умов та недопущення пошкодження нерозігрітих тканин опорно-рухового апарату	Підвищення температури м'язів і внутрішніх органів; зниження в'язкості м'язів і супротиву судинного русла з підвищенням температури; збільшення об'єму кисню; збільшення вживання кисню
Технічне та координаційне входження в поточну діяльність	Активізація центральної та периферійної нервової системи та недопущення виникнення травм у зв'язку з невдалим виконанням складнокоорднованих вправ	Більш швидке скорочення та розслаблення м'язів; збільшення сприйняття м'язів та усіх рухових механізмів управління; підвищення стійкості та економічності основних біомеханічних функцій та техніки рухів
Досягнення психічної готовності	Мобілізація спортсмена або групи спортсменів для виконання основної роботи; підвищення мотивації	Досягнення психічної концентрації для виконання наступного навантаження; вдосконалення психічного та емоційного самоконтролю

Технічне та координаційне входження в поточну діяльність є обов'язковою функцією розминки у волейболі. Третя функція розминки

також істотна, вона регулює психічні та когнітивні компоненти спортсменів. Це відноситься до надбання нових технічних навичок і т. д.

Розминка в будь-якому виді спорту поділяється на дві частини: загальну і спеціальну. Вони характеризуються відповідним набором вправ (табл. 2.2).

*Таблиця 2.2 – Загальні та спеціальні частини розминки*

<b>Частина розминки</b>	<b>Зміст</b>	<b>Особливості</b>
Загальна	Циклічні вправи низької та середньої інтенсивності (біг, біг підтюпцем, стрибки і т. д.); клистеника – різноманітні вправи з повним діапазоном рухів для основних м'язових груп та усіх суглобів	Може виконуватися індивідуально або у невеликих групах тривалість приблизно 8–15 хвилин
Спеціальна	Специфічні за видом спорту вправи, які впливають на метаболічні системи та техніко-тактичні навички	Може виконуватися під наглядом тренера; тривалість 10–20 хвилин

Загальна частина розминки зазвичай починається з постановки цілей тренування. Це той час, коли повинні бути пояснені найбільш суттєві деталі майбутніх навантажень та організація тренувального заняття. Спортсмени високої кваліфікації зазвичай розминаються за індивідуальною програмою, виконуючи власну комбінацію вправ. Однак іноді потрібно акцентування деяких деталей загальноприйнятої схеми вступної частині тренування. У такому випадку, можуть включатися додаткові вправи в разі наявності попередніх травм м'язів або суглобів, більш обережне виконання вправ для тих груп м'язів. Ознаками настання бажаного стану, який повинен бути викликаний виконанням цієї частини розминки, є збільшення ЧСС (до 110–130 уд. / хв.), легке потовиділення, збільшення частоти дихання та легеневої вентиляції, покращений загальний стан організму. Загальна частина розминки зазвичай триває 8–15 хв.

**Загальна частина** розминки зазвичай починається з постановки цілей на майбутню тренування. Це той час, коли повинні бути пояснені найбільш суттєві деталі майбутніх навантажень і організація тренувального заняття. Спортсмени високої кваліфікації зазвичай розминаються за своїм, виконуючи власну комбінацію вправ. Однак іноді потрібно акцентування деяких деталей загальноприйнятої схеми вступній частині тренування. Можуть включатися додаткові вправи в разі наявності попередніх травм м'язів або суглобів, більш обережне виконання вправ розминок для тих груп м'язів, які все ще болючі після попереднього тренування і т.д. Ознаками настання бажаного стану, яке повинно бути викликано виконанням цієї частини розминки, є збільшена ЧСС (до 110–130 уд. / хв.), легке потовиділення, збільшені частота дихання і легенева вентиляція, покращене загальний стан організму. Загальна частина розминки зазвичай триває 8–15 хв.

**Початкова частина** розминки зазвичай повинна включати кілька вправ низької та середньої інтенсивності, з метою посилення кровообігу, збільшення температури тіла та полегшення процесу окислення в працюючих м'язах. Загальновизнано, що зігріті м'язи і сполучні тканини легше подовжуються і позитивно реагують на розтягнення. Тому наступний крок включає вправи на розвиток гнучкості, в яких активна динамічна складова (скручування, кругові рухи рук і верхньої частини тулуба і т. д.) передує пасивній. Загальна частина розминки продовжується виконанням силових вправ з помірними зусиллями, зазвичай які виконуються без збільшених обтяжень, хоча можуть використовуватися і вправи з опором партнера.

**Спеціальна частина** розминки присвячена специфічним в волейболі метаболічним і/або технічним особливостям тренування. Спеціально підібрані вправи повинні активізувати координаційні механізми, необхідні для виконання технічних дій, які використовуються в основній частині тренування.

Крім того, ці вправи повинні допомогти посилити психічну готовність спортсмена до вирішення наступних рухових завдань вищої складності. Ці вправи важливі для запобігання невдач при виконанні координаційно дуже складних вправ, тобто вони вносять свій внесок в попередження травм.

Незважаючи на їх різноманітність, існує два можливих альтернативних варіанта розминки які використовуються тренерами (табл. 2.3).

*Таблиця 2.3 – Варіанти виконання спеціальної частин розминки перед початком тренування*

<b>Варіант виконання спеціальної частини розминки</b>	<b>Зміст</b>	<b>Переваги</b>
Стандартний	Повністю стандартизована програма, до якої включені звичні вправи та завдання у певній послідовності	Економічність виконання, невелика тривалість, проста організація
Специфічний (нестандартний)	Типова перед змагальна розминка або інша нестандартна, яка включає відносно нові та привабливі вправи	Порушення монотонності налаштування на виконання незвичної рухової програми

Найбільш часто варіант який використовується – стандартна спеціальна розминка, що складається зі звичних вправ і завдань в певній послідовності. Така розминка є частиною звичайної роботи, яка не вимагає ніякої додаткової мотивації, може бути легко організована і зазвичай триває 8–15 хв. Висококваліфіковані спортсмени зазвичай мають власний

варіант стандартної розминки і навіть деяку кількість інших варіантів, які підходять для різних спортивних дисциплін.

**Основна частина тренувального заняття.** Основну частину тренування іноді називають навантажувальною фазою, тому що вона концентрує всі реальні навантаження, заплановані для виконання. Саме в основній частині тренування від спортсменів можна добитися бажаної гострої реакції в результаті виконання належним чином відібраних і правильно виконаних вправ і завдань. Їхня реакція може бути охарактеризована об'єктивними показниками діяльності серцево-судинної системи (ЧСС), стану метаболізму (лактату крові тощо), емоційної напруженості (шкірно-гальванічної реакції), змагальної діяльності (швидкості, тимчасового результату, темпу рухів і т. д.) і суб'єктивними ознаками величини зусилля і/або втоми (за шкалою самооцінки сприйняття навантаження та ін.). Кожен з цих показників може відображати загальну тенденцію: досягнення і підтримання їх найвищого рівня для даного тренування. Основна частина – найдовша в тренувальному занятті і зазвичай триває близько 60–90 хв. Звичайно, за цей час величина навантаження повинна відповідним чином змінюватися.

Залежно від специфіки виду спорту основна частина тренувального заняття може містити велику кількість вправ або тільки одне завдання. Довгий час видатні тренери в різних видах спорту прагнули складати плани тренувань, вибираючи і підкреслюючи найважливішу вправу або завдання. Тренери називали це «значущою вправою», «головною ланкою тренування», «основним завданням», «основним пунктом програми» і т. д.

Для блокового планування тренувального процесу дуже характерний акцент на ключових вправах. Відповідно до принципу концентрації тренувального навантаження акцентування уваги на спеціально підібраній вправі логічно і бажано. Відповідно до принципу мінімізації зазвичай треба акцентувати увагу тільки на одній вправі або завданні. Цей головний суттєвий елемент тренування називається ключовою вправою. Головні характеристики та особливості ключових вправ (завдань) представлені в таблиці 2.4.

*Таблиця 2.4 – Основні характеристики й особливості ключових вправ під час тренування*

<b>Основні характеристики</b>	<b>Особливості</b>	<b>Примітки</b>
Цільові вправи	Відповідають головній меті тренування	Повинна бути обрана ключова вправа
Мотивація	Максимальна самомотивація та максимальна моральна підтримка тренера	Спортсмени повинні бути знайомі з ключовою вправою
Час виконання	Виконання у найбільш сприятливий період часу, коли спортсмени	Високе сприйняття спортсменів дозволяє їм

	знаходяться в оптимальному стані	краще реагувати на робочу обстановку
Організація	Необхідне забезпечення деталей виконання, взаємодія партнерів	Важливі деталі чітко визначають гострий ефект ключової вправи
Контроль	Найбільш важливі показники виконання змагальної вправи реєструються тренером	Важливо забезпечити кожного спортсмена суттєвою для виконання вправи інформацією

**Заминка (заклучна частина тренування).** Остання, але все ще обов'язкова частина кожного окремого тренування спрямована на поступове зниження рівня навантаження та нормалізацію основних функцій організму спортсмена. Вона називається заклучною частиною. Її специфічними цілями є:

- зниження температури тіла, ЧСС і кров'яного тиску до рівня спокою;
- виведення кислотних метаболітів та інших продуктів обміну з м'язів в кровоносну систему для подальшого видалення;
- полегшення відновлення ендокринної системи, в першу чергу за рахунок зниження рівня адреналіну і норадреналіну для запобігання Perezбудження і порушень сну;
- зниження емоційної напруженості і позитивний вплив на відновлення психічних функцій спортсменів.

Взагалі кажучи, заклучна частина тренування є і фактором впливу, і істотною умовою ефективного відновлення спортсмена.

У цілому набір вправ для заклучної частини тренування може бути поділений на три великі групи: вправи низької інтенсивності (зазвичай це повільні пересування типу бігу підтюпцем, ходьби, плавання і т. д.); дихальні вправи і вправи на розслаблення та вправи на розтягування (табл. 2.5)

*Таблиця 2.5 Типи та очікувані ефекти різноманітних рухових дій в заклучній частині тренування*

Тип рухових дій	Очікувані ефекти	Примітки
Вправи низької інтенсивності	Зниження температури тіла, ЧСС та кров'яного тиску, виведення молочної кислоти, зниження рівня адреналіну, нормалізація об'єму крові	Зазначені дії бажані після виконання дуже інтенсивних вправ
Дихальні вправи та вправи на розслаблення	Поступове зниження легеневої вентиляції, зниження рівня збудження центральної нервової системи, зниження емоційного напруження	Комбінація дихальних вправ може супроводжуватися бігом підтюпцем
Вправи на	Зменшення ригідності м'язів,	Зазначені вправи особливо



розтягування	збільшення еластичності м'язів, підвищення рівня гнучкості	необхідно використовувати після пліометричних вправ, які викликають болючість м'язів
--------------	--	--

Звичайний варіант заключної частини тренування починається з повільних пересувань, які ведуть до виведення продуктів обміну з м'язів. Вже давно відомо, що така активність полегшує відновлення та призводить до більш швидкому виведенню молочної кислоти з м'язів спортсмена. Відомо, що високо-інтенсивні і тривалі вправи викликають зменшення об'єму циркулюючої крові через накопичення внутрішньої і міжклітинної рідини в м'язах. Раціонально побудована заключна частина тренування здатна значно прискорити цей процес.

Дихальні вправи та вправи на розслаблення можуть застосовуватися незалежно від інших дій або бути скомбіновані з пересуваннями в повільному темпі (типу бігу підтюпцем, ходьби або плавання). Окремо може виконуватися глибоке дихання з наступним розслабленням м'язів верхньої частини тіла і акцентованим видихом. Активне розслаблення м'язів рук і ніг необхідно робити в положенні сидячи або лежачи за допомогою партнера. Комбінований варіант – це, наприклад, біг підтюпцем в поєднанні з глибоким диханням і розслабленням рук або ніг.

Вправи на розтягування досить часто згадувалися як основний і найважливіший компонент заключної частини тренування. Особлива увага приділялася їх ролі у зменшенні м'язової ригідності а також збільшенні еластичності м'язів і сполучної тканини. Видатні тренери різних спортивних спеціалізацій рекомендують спочатку виконувати статичну розтяжку і так звані вправи в техніці утримання-розслаблення (пасивне подовження м'яза з наступним розслабленням). За ними можуть слідувати динамічні балістичні вправи на розтягування.

Загальна тривалість заключної частини тренування залежить від характеру і обсягу попереднього робочого навантаження. Наприклад, виведення молочної кислоти з крові після 4-хвилинного випробування з виснажливим навантаженням вимагає близько 20 хв. Такий часовий проміжок приблизно відповідає тривалості заключної частини тренування. Однак він буде недостатнім, якщо тренування складається з високоінтенсивних анаеробних серій. Зазвичай заключна частина тренування триває близько 10–20 хв., але цього часу мало після виконання надзвичайно високих навантажень.

### **3 ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

Сучасну фізичну підготовку треба розглядати як багаторівневу систему, де кожен рівень має свою структуру і свої специфічні особливості. Одним з найважливіших умов здійснення фізичної підготовки є її раціональна побудова на досить тривалих відрізках часу.

У сучасному волейболі м'язова робота носить швидко-силовий, точно-координаційний характер. При малих розмірах і обмеженні торкань м'яча виконання усіх технічних і тактичних елементів вимагає точності і цілеспрямованості рухів. Рухові дії головним чином складаються з виконання безлічі стартів і прискорень, стрибків вгору на максимальну і оптимальну висоту, великої кількості вибухових ударних рухів при тривалому, швидкому і майже безперервному реагуванні на мінливу обстановку, це пред'являє високі вимоги до фізичної підготовленості волейболістів.

Фізична підготовка волейболістів поділяється на загальну фізичну та спеціальну.

*Загальна фізична підготовка (ЗФП)* спрямована на різнобічний гармонійний розвиток волейболіста, підвищення рівня всіх основних фізичних якостей, зміцнення систем організму і органів, підвищення функціональних можливостей та поліпшення здоров'я спортсмена.

Перед загальною фізичною підготовкою волейболістів стоять наступні завдання:

- 1) різнобічний фізичний розвиток спортсменів;
- 2) розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності);
- 3) збільшення функціональних можливостей;
- 4) зміцнення здоров'я;
- 5) збільшення спортивної працездатності;
- 6) стимулювання процесів відновлення;
- 7) розширення обсягу рухових навичок.

Загальна фізична підготовка волейболіста повинна бути спрямована на високий розвиток усіх основних фізичних якостей.

Основними засобами ЗФП волейболістів є використання широкого кола загальнорозвивальних вправ з інших видів спорту: кросовий біг та інші різновиди бігу, вправи з обтяженнями, гімнастичні вправи і акробатика, спортивні та рухливі ігри, плавання, лижний біг і ін.

#### ***Орієнтовний перелік вправ для розвитку загальної витривалості***

1. Тривалий рівномірний і перемінний біг та біг в гору.
2. Швидка ходьба та біг у воді.
3. Біг на 1–3 км з прискореннями.
4. Футбол на піску.

5. Комплексне тренування: розминка 10 хв., швидкий біг по колу – 30 с; акробатика – 30 с (відпочинок між серіями – 1 хв.) – 3 серії; стрибки через бар'єри – 10 стрибків в одній серії, відпочинок між серіями – 2 хв. – 3 серії; рухлива гра «відбери м'яч» – 3 хв тайм (відпочинок між таймами – 2 хв.), 3 тайми; стрибки через бар'єри – 10 стрибків в одній серії, відпочинок між серіями – 2 хв., виконати 3 серії; акробатика – 30 с одна серія, відпочинок між серіями – 1 хв, виконати 3 серії; гра в баскетбол 2 тайми по 10 хв. тайм, відпочинок між таймами – 3 хв.; вправи на розслаблення.

6. Колове тренування: 1-ша «станція» – розвиток швидкості переміщень (прискорення на 10 м з 5 с паузами відпочинку – 20 ривків); 2-га «станція» – розвиток стрибучості (стрибки на піднесення) – 4 серії по 15 стрибків у серії з 30-секундними паузами відпочинку між серіями; 3-тя «станція» – розвиток «вибухової» сили м'язів тулуба; 4-та «станція» – розвиток гнучкості. Програму повторити 4–6 разів.

7. Нападальні удари через сітку протягом 10–15 хв. (інтенсивність виконання – 6–7 ударів за хв.).

8. Захисні дії в полі двох спортсменів протягом 10 хв. (почергові нападальні удари із зон 4 і 2).

9. Прийом подач двома спортсменами протягом 4–5 хв. (після прийому кожної подачі – зміна зон).

10. Гра 4 × 4 із завданням «не виграти м'яч» (після атаки в кожній команді перехід по розстановці).

### ***Орієнтовний перелік вправ для розвитку швидкісної витривалості***

1. Човниковий біг з торканням рукою лінії нападу і лицьової лінії.
2. Імітація блоку по всій довжині сітки (блок в зонах 2, 3, 4).
3. Прийом поточкових нападальних ударів одним спортсменом у зоні 1 (5).
4. Прийом почергових нападальних ударів в зонах 5, 4, 2, 1. Нападальні удари із зон 4 і 2 протилежного боку майданчика.
5. Блокування нападальних ударів у зонах 2 і 4 одним спортсменом.
6. Нападальний удар з розбігу з зони 4 з першої передачі м'яча (5–6 ударів) без пауз відпочинку між ударами. Після серії ударів нападник «піднімає» 3–4 м'ячі в захисті.
7. Виконання другої передачі м'яча з попередніми виходом.

### ***Орієнтовний перелік вправ для розвитку сили м'язів рук і плечового поясу***

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (варіанти: одна кисть на іншій; з почерговим згинанням рук; з опорою на одну руку; з почерговим підніманням ніг; з хлопками долонями в момент відштовхування; з опорою на пальці).
2. Пересування на руках «відпригування», ноги підтримує партнер.

3. Кидки набивних м'ячів однією і двома руками з розбігу, з місця, сидячи на підлозі і т. д.

4. Жим штанги (варіанти: з одночасним поворотом тулуба; через голову; зворотнім; вузьким хватом).

5. Виривання штанги.

6. Ударний рух руки під час нападального удару на блокувальному пристрої або з гумовим амортизатором.

#### ***Орієнтовний перелік вправ для розвитку сили м'язів тулуба***

1. Лежачи на спині руки за головою – підняти (різко) тулуб, з нахилом вперед до торкання ліктями підлоги.

2. Те ж саме, але руки в сторони долонями до низу, ноги разом, випрямлені – підняти ноги вгору і опустити їх вправо, потім вліво.

3. Партнер тримає розведені ноги за стегна, другий прогинається назад (руки за головою) і нахиляється вперед (варіант: з поворотом тулуба в сторони).

4. Поворот тулуба зі штангою на плечах з нахилом в сторону, вперед (варіант: сидячи).

5. Штанга на підлозі збоку – підняти штангу на груди і опустити з іншого боку.

6. Лежачи на стегнах на лавці, ступнями зачепитися за рейку, руки за головою – ривком прогнутися назад з поворотом тулуба.

#### ***Орієнтовний перелік вправ для розвитку сили м'язів ніг***

1. Біг по сходинках (крутих схилах) вгору та до низу.

2. Присідання на одній нозі.

3. Перетягування та відштовхування партнера.

4. «Півнячий» бій (обидва партнера, стрибаючи на одній нозі, штовхаються плечима).

5. Ходьба глибокими випадами зі штангою на плечах.

6. Пружна ходьба на носках зі штангою на плечах.

7. Присідання зі штангою на плечах (напівприсід; повільний присід).

8. Вистрибування зі штангою на плечах.

9. У випаді в сторону – перенесення ваги тіла зі штангою на плечах з однієї ноги на іншу.

10. Перенесення партнера на плечах (спині).

#### ***Орієнтовний перелік вправ для розвитку спритності***

1. Біг через бар'єри різної висоти.

2. Біг на швидкість різними способами зі зміною напрямку.

3. Пролізти між рейками сходів.

4. Обертання м'яча на шнурі на різній висоті – перестрибування під шнуром і через шнур.

5. Перекид через плече, через голову вперед-назад (після перекидання прийом або передача м'яча).
6. Кидок-перекид вперед, потім прийом або передача м'яча.
7. Стрибки через гімнастичну лаву з поворотом на 90 °, 180 °, 360 ° (після повороту прийом або передача м'яча)
8. Блок, поворот на 180 ° – прийом м'яча з падінням.
9. Удари по підвішеному м'ячу з поворотом в стрибку на 90 °.
10. Виконання нападальних ударів «незручної» рукою .

### ***Орієнтовний перелік вправ для розвитку гнучкості***

#### ***А. У променезап'ясткових суглобах:***

1. Відштовхування кистями від стіни.
2. Кистьовий кидок набивного м'яча (1 кг).
3. Опорний стрибок через гімнастичного коня.
4. Руки підняті вгору з гантелями – рухи вперед-назад.
5. Ходьба в стійці на руках, ноги підтримує партнер.
6. Відштовхування від підлоги в упорі лежачи.
7. Переміщення по колу в упорі лежачи і в упорі сидячи.

#### ***Б. У плечових суглобах:***

1. Кругові рухи прямими руками з великою амплітудою і максимальною швидкістю.
2. Махові рухи руками у нахилі вперед.
3. Нахили вперед, тримаючись за рейку гімнастичної стінки на рівні грудей, поясу.
4. З партнером, стоячи спиною один до одного. Підняти руки вгору (у сторони), зачепитися кистями – одночасний крок вперед, назад; крок іншою ногою вперед, назад і т. д.
5. У висі на кільцях (перекладині) розгойдування тулубом.
6. Стоячи спиною до гумового амортизатора, – кругові обертання руками назад; руки вгорі – поперемінна тяга руками вперед; руки в сторони – відведення рук назад і тяга вперед.

#### ***В. У суглобах хребетного стовна і кульшових суглобах:***

1. Лежачи на животі, взятися руками за гомілкостопи – прогнутися.
2. Лежачи на животі, руки в сторони – дістати ногою різнойменну руку.
3. Пружині нахили тулуба вперед, назад, в сторони.
4. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, тримаючись руками за рейку на рівні голови, – прогинання, випрямляючи руки.
5. Стоячи боком до гімнастичної стінки, поставити ближню до стінки ногу на рейку під кутом 90 ° – нахили до стоячої на підлозі ноги.
6. Стоячи, підняти стегно до прямого кута – кругові обертання ногою.
7. Сидячи в положенні бар'єрного бігу, нахили до прямої ноги.
8. Повороти тулуба зі штангою на плечах.

### ***Г. У колінних і гомілковостопних суглобах:***

1. Ходьба випадами в сторони з пружними погойдкуваннями.
2. Стрибки в присіді вперед, назад, в сторони.
3. Стрибки зі скакалкою .
4. З присіду на п'ятах, тримаючись руками за стопи, прогнутися, подаючи таз вперед.
5. Стрибки вгору, відштовхуючись тільки стопами.
6. Ходьба на носках, п'ятах, зовнішній, внутрішній стороні стопи.

***Спеціальна фізична підготовка (СФП)*** – це процес, який забезпечує розвиток фізичних якостей і формування рухових умінь і навичок, специфічних для волейболу, забезпечує вибірковий розвиток окремих груп м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні спеціалізованих вправ. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є змагальні вправи.

Заняття спеціальною фізичною підготовкою волейболістів сприяють розвитку спеціальних якостей спортсмена, якнайшвидшому і кращому засвоєнню і оволодінню окремими технічними прийомами, швидко досягти спортивної форми. Засобами спеціальної фізичної підготовки в більшій мірі можна розвивати певну рухову якість, необхідну волейболісту. Наприклад: силу окремих м'язових груп, швидкість рухів, стрибучість, швидкість рухової реакції, рухливість в суглобах в необхідних напрямках і з необхідною амплітудою і ін.

Для цього найчастіше використовуються спеціальні вправи, схожі за структурою і характером виконання з тим чи іншим технічним прийомом або його окремими елементами. Найбільш ефективні спеціальні фізичні вправи, спрямовані в більшій мірі на оволодіння окремими технічними прийомами. Використання зазначених вправ разом з вдосконаленням і вивченням технічних прийомів сприяє розвитку спеціальних фізичних якостей.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є змагальні вправи волейболу, а також спеціальні вправи, подібні за своєю руховою структурою і характером нервово-м'язових зусиль з рухами спеціалізованої вправи. За допомогою таких вправ вдосконалюють технічні прийоми і розвивають спеціальні фізичні якості.

### ***Орієнтовний перелік вправ для розвитку стрибучості***

1. Стрибки з місця, з розбігу, дістаючи баскетбольний щит, кільце.
2. Стрибки з глибокого присідання.
3. Стрибки з розбігу з діставанням метричної розмітки можливо вище.
4. Стрибки зі скакалкою на двох ногах (варіанти: з ноги на ногу; з просуванням вперед; на одній нозі; в присіді; високо піднімаючи стегна).
5. Серійні стрибки вгору з місця, з розбігу з діставанням предмета.
6. Стрибки з розбігу з ударом по підвішеному м'ячу.

7. Імітація нападальних ударів в стрибку з місця і після розбігу.
8. Імітація блокування на місці і після переміщення.
9. Імітація блоку, нападального удару, блоку, нападального удару і т. д.
10. Нападальні удари через сітку після розбігу з різними за траєкторією других передач.

### ***Орієнтовний перелік вправ для розвитку швидкості рухової реакції***

1. Дзеркальне виконання вправ в парах стоячи, обличчям один до одного
2. Стоячи на лавці один за одним, за сигналом зістрибнути на підлогу ноги нарізно, знову на лавку – на підлогу і сісти. Хто швидше?
3. За сигналом (рука в сторону, назад, вперед) однойменні переміщення.
4. Біг підтюпцем по майданчику. За сигналом – в швидкому темпі міняти напрям бігу, робити ривки із зупинками.
5. Пересування уздовж сітки приставними кроками по сигналу – імітація блоку.
6. Кидок тенісного м'яча в стрибку через сітку – в момент замаху назвати зону кидка.
7. Прийом м'яча, який відскочив від призматичного щита.
8. Прийом м'яча захисником після послідовних нападальних ударів від 4–5 гравців, які стоять півколом на відстані 6–8 м від захисника .
9. Прийом подач одним волейболістом, який стоїть в центрі майданчика спиною до сітки.
10. Нападальний удар через сітку. У момент замаху назвати зону атаки.
11. Нападальний удар через сітку, далі блокування в зоні 3, далі прийом м'яча в захисті.
12. Блокування нападальних ударів з різних по траєкторії передач.

### ***Орієнтовний перелік вправ для розвитку швидкості окремих рухів***

1. У стрибку вгору виконати хлопок руками перед грудьми і за спиною.
2. У стрибку максимальна кількість торкань однієї (двома) руками баскетбольного щита.
3. У стрибку вгору виконати подвійне торкання ногою об ногу.
4. У стрибку вгору зловити набивний м'яч, кинутий партнером і до приземлення кинути назад.
5. Лежачи, виштовхнути набивний м'яч від грудей вгору, встати і зловити його.
6. Кидок вгору-вперед набивного м'яча, затиснутого стопами ніг.
7. Серія подач на швидкість виконання.
8. Серія нападальних ударів з місця і після розбігу.
9. Передачі зверху двома руками в стіну на швидкість.

10. Прийом нападальних ударів від 4–6 гравців, які стоять в шерензі (удари в захисника по черзі).

11. Імітація блоку після швидкого переміщення уздовж сітки вліво-вправо до 1,5 м.

### ***Орієнтовний перелік вправ для розвитку стрибкової витривалості***

1. Нападальний удар з другої передачі із зони 4 (2) після прийому подачі нападальним гравцем. Подачу виконувати після приземлення і швидкого відходу від сітки нападника гравця.

2. Серія нападальних ударів на «злеті» (першу передачу виконує асистент).

3. Нападальний удар з першої передачі в зоні 4, образу виконується блокування нападального удару з протилежного боку майданчика. Виконати такі дії в зонах 3, 2, 3, 4.

4. Блокування поточних нападальних ударів в зоні 2 (4).

5. Блокування почергових нападальних ударів у зонах 2, 3, 4, 3, 2, 3, 4, 3, 2.

## **4 МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ**

***Технічна підготовка*** – це процес навчання волейболіста техніці рухів і дій, які слугують засобом ведення гри, а також їх вдосконалення. Спортивна техніка повинна розглядатися в тісному взаємозв'язку з рівнем розвитку фізичних якостей. Чим вище рівень фізичної підготовленості, тим успішніше реалізується навчання і вдосконалення.

Основними завданнями технічної підготовки є:

1. Розширення запасу різноманітних навичок і вмінь, що дозволяє правильно виконувати нові рухи і швидше опановувати ними.

2. Оволодіння раціональною технікою (правильна структура рухів, виконання їх без зайвих напружень).

3. Поліпшення деталей техніки за рахунок виявлення причин появи помилок (при виконанні технічних прийомів) і усунення цих помилок.

4. Удосконалення техніки за рахунок зміни форми рухів, створюючи певні труднощі під час виконання технічних прийомів.

5. Удосконалення техніки гри в змагальних умовах. Технічна підготовка – це багаторічний процес, який умовно можна поділити на два етапи – початкове навчання техніці гри і її подальше вдосконалення.



**Початкове навчання.** Структура окремих технічних прийомів здається досить простою, але її ефективне застосування в грі пов'язане з певними труднощами:

- короткочасність торкання м'яча, внаслідок чого неможливо виправити помилку;
- невелика площа зіткнення з м'ячем ускладнює досягнення точності виконання прийому;
- три торкання м'яча вимагають високої точності виконання і цілеспрямованості.

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

- а) принцип поступовості під час навчання техніці гри (не закріпивши один руховий навичок, не треба переходити до іншого);
- б) цілеспрямована фізична підготовка як основа для формування рухових навичок;
- в) знання біомеханічних закономірностей руху і дій при виконанні технічних прийомів волейболу;
- г) знання причин виникнення помилок при навчанні та вдосконаленні техніки гри і виправлення цих помилок;
- д) найпростіші вправи, тренажери, навчальні пристрої, які роблять техніку рухів доступною для дітей без спотворення її сутності.

Навчання здійснюється за допомогою сприйняття та переробки відповідної інформації. Для якісного вивчення техніки потрібна точна інформація.

**Етапи навчання.** На початку навчання важливо домогтися узгодженості в роботі ланок тіла. При подальшому навчанні умови виконання прийомів ускладнюються шляхом зміни вихідних положень, після попереднього переміщення, збільшення площі дії, створення найпростіших ігрових ситуацій, введення деяких перешкоджаючих факторів. Процес оволодіння технікою гри в волейбол підпорядковується закономірностям формування рухових навичок.

Під час формування рухової навички розрізняють фази, які реалізуються в певному порядку один за одним, і їх треба розглядати з фізіологічної, психологічної та методичної точок зору.

*1-ша фаза* – у ній створюється перше уявлення про рухову дію і формується початкове вміння (етап початкового розучування). Спочатку вправа виконується неправильно і лише за певними ознаками схожа на кінцевий варіант. Виконання супроводжується зайвими м'язовими зусиллями і значним підвищенням обміну речовин. Тут відзначається генералізація збудження центральної нервової системи (ЦНС). Недостатня досконалість координації в роботі м'язів призводить до скутості рухів.

*Методична задача та прийоми навчання* – оволодіти основами техніки та загальним ритмом дії (увага зосереджується на усуненні

непотрібних рухів і зайвих м'язових напружень). Навчання сконцентровано по часових параметрах, тому що тривалі перерви між заняттями знижують його дієвість. Занадто часті повторення вправ протягом одного заняття недоцільні, оскільки утворення нових координаційних зв'язків швидко стомлює нервову систему. Вивчення складного технічного прийому (наприклад, нападального удару) доцільно робити по частинах, а більш простих – у цілому.

Використовуються словесні, акустичні, зорові способи передачі інформації.

*2-га фаза* – формування вміння досконалого виконання рухової дії (етап поглибленого розучування). Рухові відчуття стають чіткішими. З'являється можливість уточнити рух. У корі великих півкуль відбувається концентрація нервових процесів з розвитком внутрішнього гальмування.

*Методична задача та прийоми навчання* – детальне вивчення рухової дії з виправленням виявлених помилок. Число повторень в одному занятті підвищено. Перерва між заняттями в 2–3 дні не знижує ефективності в навчанні.

Використовуються методи навчання, які засновані на руховому сприйнятті (словесний, наочний, сполученого впливу, ідеомоторні).

*3-тя фаза* – стабілізація та автоматизація дії (етап закріплення і подальшого вдосконалення рухової навички). Під час виконання дії не потрібно зосередження уваги. Рух стійкий по відношенню до дестабілізуючих факторів і не піддається зовнішньому гальмуванню.

*Методична задача та прийоми навчання* – подальше вдосконалення технічних деталей рухової дії, за результатом якого рухова дія доводиться до автоматизму; формування варіабельного навичка (гнучкого, рухомого), який не піддається впливу перешкод (шум, світло та ін.). Удосконалення майстерності повинно відбуватися відповідно до індивідуальних особливостей спортсмена.

Застосовуються словесний, наочний, ідеомоторний методи тренування, технічні засоби з багаторазовим повторенням вправ у стандартних і ускладнених умовах при максимальній напрузі м'язових і вольових зусиль.

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

1. Термінологічно правильно назвати прийом.
2. Демонстрація прийому тренером або на слайдах, плакатах, із застосуванням відеотехніки з коментарями про його роль у грі.
3. Пояснення техніки виконання прийому з демонстрацією (положення ланок тіла до виконання, в момент виконання, після виконання технічного прийому).
4. Робляться спроби практичного виконання прийому – вихідне положення (стійка), переміщення, імітація в цілому або частинами.
5. Вправи з м'ячами з партнером в найпростіших умовах.

6. Робота на тренажерах, спеціальному обладнанні (якщо необхідно) з м'ячами і без м'ячів.

7. У міру засвоєння рухових дій умови виконання вправ ускладнюються (збільшення кількості м'ячів, партнерів, додаткові завдання і т. д.).

8. Виконання технічного прийому (прийомів) в умовах, наближених до гри.

**Помилки під час навчання.** На усіх стадіях навчання техніці необхідно виправляти помилки відразу ж після їх виникнення. Чим раніше тренер звертає увагу на виправлення помилок у техніці, тим більша ймовірність успіху в оволодінні раціональною технікою.

Типовими причинами помилок під час навчання техніці гри в волейбол є:

а) недоліки в розвитку фізичних якостей (спритності, швидкості, сили);  
б) спортсмен неправильно представляє рух в технічному прийомі;  
в) волейболіст невірно відчуває м'язові сприйняття;  
г) немає анатомічних передумов для вивчення того чи іншого прийому;

д) несистематичне відвідування тренувань, у результаті чого руховий навичок не стабілізується;

е) спортсмен недостатньо змагається, і тому немає стабілізації техніки прийомів. Знаючи типові помилки і причини їх виникнення, можна сформулювати основні методичні прийоми їх виправлення:

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

Закріплення техніки та її подальше вдосконалення відбуватимуться тим успішніше, чим якісніше будуть виправлятися помилки, які припускаються волейболісти. Визначати причини помилок треба спільно зі спортсменом. Спочатку виправляються основні помилки, так, як другорядні нерідко є похідними від основних.

Помилки, допущені під час навчання техніці гри, нерідко є результатом неправильних дій самого тренера (недооцінка здатності спортсмена активно сприймати показ і пояснення; не доведення до свідомості волейболіста помилок при виконанні ним вправи, відсутність індивідуального підходу та ін.).

**Контроль і самоконтроль під час навчання:** аналіз взаєморозташування частин тіла волейболіста в початковому положенні; аналіз рухів волейболіста; аналіз звуку, що виникає в момент контакту рук волейболіста з м'ячем; аналіз траєкторії польоту м'яча; аналіз зміни кольору шкірних покривів в місцях контакту рук волейболіста з м'ячем (при прийомі м'яча з низу).

За цільовою ознакою організації дій техніка гри поділяється на техніку нападу і техніку захисту.

#### 4.1 Навчання техніки гри у нападі

Техніка нападу включає *техніку переміщень* (різновиди стійок і переміщень, зупинок) і *техніку володіння м'ячем* (подачі, передачі для нападального удару, нападальні удари та перебивання).

#### Стійки

Волейбольні стійки мають велике значення для успішного ведення гри. У тій чи іншій стійці гравці знаходяться протягом всього ігрового часу. Незважаючи на простоту виконання, часто стійки гравцями виконуються з помилками. Стійки волейболіста – це найбільш раціональні положення тіла, які дозволяють в процесі гри ефективно і надійно обробляти м'яч, або готуватися до виконання ігрових дій.

Раціональність, тобто вигідність за універсальним критерієм ефективності не треба плутати зі зручністю. Зручною для гравця за відчуттями може стати і дуже нераціональна стійка (або будь-який інший технічний елемент) з причин звичного положення, що стало результатом багаторазових повторень. Зручно – не завжди означає вигідно і ефективно. Зручною, звичною повинна стати раціональна та ефективна стійка – це шлях до досконалості.

Різноманіття завдань які вирішуються визначає відмінність стійок і вимог до них. Можна виділити *високі, середні та низькі стійки*. Високу стійку використовують гравці нападу, гравці які блокують, гравці що подають і часто – зв'язуючі гравці. У середній стійці приймають подачу, часто – нападальні удари, здійснюють страховку і виконують другі передачі. Низьку стійку використовують захисники. Їх відмінність визначається ступенем згинання ніг, відстанню між стопами і кутом нахилу тулуба. Всі стійки також поділяються на *статичні та динамічні*. Останні можуть здійснюватися підскоками або переступанням.

**Навчання стійкам.** У волейболі на початковому етапі передбачається багаторазове повторення положень тулуба в статичному положенні.

Після засвоєння цього прийому, можна переходити до динамічного закріплення. Спортсмени роблять різноманітні групові переміщення (приставними та звичайними кроками, біг підтюпцем) боком, обличчям чи спиною вперед і т. д., а за командою тренера (голосом, свистком) приймають необхідне положення.

Ускладнювати виконання можна за допомогою перекидів , перекатів, відскоків, підскакувань, а також після виконання певних завдань.

## Переміщення

Незважаючи на те, що у кожного гравця чітко визначена польова позиція (його місце), а габарити волейбольного майданчика відносно малі, в період тренувань та ігор волейболісти здійснюють сотні рухів. Умовно їх можна назвати переміщення.

Переміщенням є всі способи пересування гравця на ігровому майданчику, які він використовує для виконання технічних прийомів, реалізації тактичних схем. Під час переміщення гравець займає зручне для себе положення (стійку). Саме вона дозволяє добре виконати кидок, відкинути м'яч і провести інші дії в залежності від ситуації. Найпростіше положення – трохи нахилений вперед тулуб, злегка зігнуті ноги, завдяки чому вдається рівномірно розподілити вагу тіла.

Виділимо основні варіанти переміщень: стрибки; скачки; подвійний крок; падіння; біг; приставних крок.

*Стрибки* – активні атакуючі або блокуючі дії, які вимагають відриву ніг від волейбольного майданчика.

*Скачки* – спосіб переміщення по майданчику на короткі дистанції, який допомагає гравцеві в тій ситуації, коли швидкість кроків не допомагає провести атаку або блокуючий прийом.

*Подвійний крок* – переміщення гравця назад-вперед або вперед-назад, що дозволяє швидко досягти м'яча.

*Падіння* – умисна відмова від стійки і прийняття більш незручного становища з метою порятунку м'яча і недопущення його торкання покриття.

*Біг* – вибуховий старт і швидка зупинка з метою правильної обробки м'яча в період атак і контратак.

*Приставний крок* – осмислене рух польового гравця, яке він здійснює з тієї ж ноги, що і напрямок руху.

### ***Орієнтовний перелік вправ для навчання техніці переміщень***

1. У стійці, приставні кроки вправо, вліво (кроком вперед, назад).
2. У стійці, подвійний крок вперед, назад.
3. Стрибок вперед-назад в стійку.
4. Від лінії нападу подвійним кроком (стрибком) зупинитися біля сітки і виконати поворот в стійку.
5. По лицьовій лінії біг із зони 1 в зону 6, зупинка, поворот до сітки в стійку.
6. У стійці переміщення по периметру майданчика обличчям до сітки.
7. Переміщення по зонам майданчика із зупинками в стійці.
8. Човниковий біг від лінії нападу обличчям до сітки, зупинка в стійці, стрибок вгору – переміщення назад спиною до лінії нападу, зупинка в стійці, стрибок вгору тощо.

9. Біг від лицьової лінії до лінії нападу, далі боком –до сітки, іншим боком до лінії нападу протилежної сторони майданчика і спиною вперед до лицьової лінії.

10. У стійці переміщення за сигналом тренера в сторони, вперед, назад, стрибок.

11. Ловіння м'яча руками після переміщення різними способами, м'яч партнер накидає неточно.

## **Подачі**

Вивчають подачі в такій послідовності: нижня пряма, нижня бічна, верхня пряма з опори і в стрибку, верхня бічна. Нижні подачі в сучасному волейболі майже не застосовуються, але у масовому волейболі (заняття і змагання в парках культури і відпочинку, санаторіях, на пляжах тощо) вони є основним засобом введення м'яча в гру.

Важливим елементом техніки подач є підкидання м'яча. Тільки після освоєння структури руху при підкиданні м'яча можна переходити до вивчення удару по м'ячу та узгодження роботи окремих ланок тіла в ударному русі.

### ***Орієнтовний перелік вправ для навчання техніці виконання подач***

1. Прийняття правильного вихідного положення.
2. Імітація досліджуваного способу подач.
3. Засвоєння структури руху при підкиданні м'яча.
4. З положення руки з м'ячем трохи нижче пояса – підкинути м'яч вперед-вгору (але не заносити за голову); в кінці підкидання руку яка не приймає участь в ударі відвести від м'яча і виконати кидок м'яча вперед (для верхніх прямих подач).
5. Підкидання м'яча перед собою на висоту трохи вище витягнутої руки. У момент підкидання замах для удару і удар по м'ячу з підтримкою м'яча рукою яка не приймає участь у виконанні удару (для верхніх прямих і бічних подач).
6. У вихідному положенні після підкидання м'яча імітація ударного руху повз м'яч (для нижніх подач).
7. Подача в стінку, партнера, через сітку з 3, 6, 9 м.

#### ***Помилки під час навчання:***

- підкидання м'яча який є неоптимальним по висоті;
- підкидання м'яча не в сагітальній площині;
- удар по м'ячу неточний;
- швидкість руки яка виконує удар по м'ячу , незначна;
- зустріч руки яка виконує удар з м'ячем не на оптимальній висоті;
- неправильне вихідне положення.

## **Передача м'яча зверху двома руками**

Передача м'яча зверху двома руками здійснюється з місця і після переміщення. Послідовність навчання передачам така: вперед з опори з місця, потім після переміщення; назад за голову з опори з місця, потім після переміщення; вперед в стрибку без переміщення, потім після переміщення; назад за голову в стрибку без переміщення, потім після переміщення. Головним у навчанні передачам є своєчасний і точний вихід до м'яча.

### ***Орієнтовний перелік вправ для навчання виконанню передач м'яча зверху двома руками***

1. У стійці імітація передач.
2. У стійці виштовхування набивного м'яча (0,5–1 кг) вперед-вгору, назад-вгору.
3. У парах: один накидає волейбольний (набивний) м'яч, інший ловить його у вихідному положенні для виконання передачі (те саме у стрибку).
4. Те ж, але накидання у бік від гравця (те саме у стрибку).
5. Підкидання м'яча над собою і передача вперед-назад партнеру (партнер ловить м'яч у вихідному положенні для виконання передачі) – те саме у стрибку.
6. У парі: один накидає м'яч точно партнеру, той виконує передачу вперед-назад.
7. Те ж, але накидання виконується неточно (те саме у стрибку).
8. Удар м'ячем у підлогу, після відскоку переміститися під м'яч і виконати передачу вперед-назад (те саме у стрибку).
9. Передача в стіну, у парах, у трійках і т. д. (те саме у стрибку).

#### ***Помилки під час навчання:***

- неточний вихід під м'яч (м'яч не перед особою);
- великі пальці спрямовані вперед;
- лікті занадто широко розведені або навпаки;
- кисті рук не утворюють «ковш»;
- кисті зустрічають м'яч при майже випрямлених в ліктьових суглобах руках.

## **Нападальний удар**

Навчання починається з прямого нападального удару по ходу, потім переходять до освоєння нападального удару з переведенням. Надалі, у міру засвоєння прямого нападального удару, можна вивчати бічний нападальний удар. Навчання необхідно проводити тільки із застосуванням методу розчленованого вивчення вправи, у такій послідовності: 1) стрибок вгору з місця поштовхом двома ногами з махом рук; 2) розбіг разом зі стрибком і замахом; 3) удар по м'ячу.



## ***Орієнтовний перелік вправ для навчання виконання нападального удару***

### ***I. Варіант***

1. Стрибок з місця вгору з махом руками.
2. Те ж, але з поворотом на 90, 180, 360 °.
3. Стрибок вгору поштовхом двома ногами після одного кроку вперед, в бік.
4. Стрибки з підкидного містка.
5. Зстрибування з підвищення.

### ***II. Варіант***

1. Зробити вперед широкий крок, виконуючи постановку ногу на п'яту, приставити другу ногу і виконати стрибок (у момент першого кроку руки відводять назад).

2. Те ж, але виконати швидко.
3. Те ж, але перший крок виконати стрибком.
4. Те ж, але виконати з двох, трьох кроків.
5. Те ж, але з дістання предмета на висоті.
6. Те ж, але розбіг з лінії нападу.

Під час виконання стрибка обидві руки махом виносяться вгору.

### ***III. Варіант***

1. Імітація ударного руху на місці, в стрибку, з розбігу.
2. Удар по м'ячу кистю, стоячи на колінах.
3. Удар по підвішеному на висоті витягнутої руки м'ячу.
4. Удар в стінку через підлогу на місці і в стрибку.
5. Нападальний удар в парах на місці і в стрибку (один накидає м'яч і пасує).
6. Кидки тенісних м'ячів через сітку на місці і з розбігу.
7. Удар через сітку, стоячи на узвишші, з власного підкидання.
8. Те ж, але м'яч накидає партнер.
9. Удар через сітку з місця в стрибку з власного підкидання (удари з різних зон).
10. Те ж, але м'яч накидає партнер.
11. Те ж, але з одного, двох, трьох кроків.
12. Те ж, але з передачі партнера.

### ***Помилки під час навчання:***

- стопорящий крок на носок;
- зупинка перед відштовхуванням (за винятком удару «Моріта»);
- відсутність махового руху вперед-вгору;
- удар зігнутою в лікті рукою ;
- у момент удару здійснюється опускання ліктя вниз;
- ранній чи пізній розбіг;
- неправильні ритм або розбіг;

- неправильна глибина підсідання перед відштовхуванням і постановка стоп;
- повільне відштовхування;
- недостатня сила удару і неточне накладення кисті на м'яч;
- приземлення після удару на прямі ноги.

## **4.2 Навчання техніки гри у захисті**

Захисні дії волейболіста складаються з техніки переміщень, стійок і техніки володіння м'ячем (прийом м'яча після подачі, нападального удару і блокування).

### **Прийом м'яча**

*Прийом м'яча знизу двома руками.* При виконанні цього прийому зустрічна швидкість рук по відношенню до м'яча тим вище, чим менше швидкість польоту м'яча. При значній швидкості польоту м'яча в момент зіткнення рук із м'ячем рух їх в просторі не відбувається. Амортизація забезпечується за рахунок незначного опускання прямих рук до низу.

#### ***Орієнтовний перелік вправ для навчання виконанню прийому м'яча знизу двома руками***

1. У вихідному положенні стійка волейболіста – імітація прийому перед собою і з боку.
2. Те ж, але після переміщення.
3. В парі: один кладе м'яч на передпліччя іншому і злегка тисне на м'яч; другий імітує прийом.
4. У парі: один накидає м'яч точно перед другим гравцем, той відбиває його знизу двома руками.
5. Те ж, але м'яч не докидується.
6. Те ж, але м'яч накидається у бік від гравця.
7. У парі, від лицьової лінії: один партнер вдаряє м'яч у підлогу, другий переміщається до м'яча і підбиває м'яч знизу двома руками над собою.
8. Те ж, але другий гравець після прийому м'яча знизу над собою повертається кругом і передачею зверху двома руками повертає м'яч партнеру.
9. У парі: один партнер здійснює нападальний удар, інший приймає м'яч знизу двома руками.
10. Те ж, але після нападального удару через сітку з власного підкидання.

11. Прийом м'яча, який перекинуто через сітку.
12. Те ж, але після подачі через сітку з 3, 6, 9 м.

***Помилки під час навчання:***

- в момент прийому руки зігнуті в ліктях;
- руки майже паралельні підлозі;
- різкий зустрічний рух руками до м'яча;
- при прийомі м'ячів збоку площина рук не під кутом до підлоги;
- прийом м'яча кистями рук (на кулачки);
- тулуб відхилений назад.

***Прийом м'яча однією рукою з падінням вперед*** – вивчається тільки після підвищення рівня розвитку фізичних якостей (достатній рівень розвитку спритності, гнучкості, швидкості, сили м'язів плечового пояса).

***Орієнтовний перелік вправ для навчання виконанню прийому м'яча однією рукою з падінням вперед***

1. Лежачи на грудях, виставити руки в сторони, прогнутися в грудній і поперековій частинах тулуба, зігнути в колінах ноги, відвести їх назад і виконати погойдування на грудях.

2. Один гравець в упорі лежачи на руках, інший тримає його за гомілковостопні суглоби. Перший гравець згинає руки і виконує переكات на грудях.

3. З одного кроку з низької стійки гравець поштовхом однією ногою виконує переكات на грудях.

4. У парах: один навпроти іншого. Один в положенні глибокого присідання. Партнер накидає м'яч попереду гравця, який виконує удар по м'ячу і далі падіння з перекатом на груди-живіт-стегна (на м'якій поверхні).

5. Те ж, але м'яч накидається трохи далі від гравця, який робить крок-випад до м'яча, вдаряє по ньому і одночасно відштовхуючись ногою, виконує переكات на груди-живіт-стегна (на м'якій поверхні).

6. Те ж, але м'яч накидається за різними напрямками, з різною швидкістю і траєкторією польоту.

***Помилки під час навчання:***

- висока стійка перед прийомом;
- перед приземленням немає прогину в поперековій області тулуба;
- приземлення на прямі руки;
- ноги перед приземленням не згинаються в колінних суглобах.

***Прийом м'яча знизу однією рукою з падінням-перекатом на стегно-спину*** широко застосовується жінками-волейболістками, коли м'яч летить з боку від гравця або падає перед ним. Перед виконанням прийому волейболіст, який знаходиться в ігровій стійці, починає переміщення в сторону польоту м'яча на зігнутих ногах. Після декількох приставних або

звичайних кроків гравець робить останній крок-випад в сторону м'яча. Під час переміщення волейболіст поступово знижує центр ваги тулуба вниз, до стегна опорної ноги. Рука витягнута вперед-вниз у бік м'яча (підготовча фаза). В основній фазі гравець продовжує згинання ноги, яка знаходиться у випаді, зміщує тулуб за опору, відриває від поверхні майданчика позаду стоячу ногу і підбиває м'яч. Після цього в заключній фазі необхідно виконати приземлення з опорою на руки, стегно і переكات на спині з переверотом через ліве (праве) плече і виходом в положення упору лежачи.

***Орієнтовний перелік вправ для навчання виконанню прийому м'яча знизу однією рукою з падінням-перекатом на стегно-спину***

1. Імітація прийому з одного кроку-випаду в бік;
2. Те ж, але після двох-трьох кроків;
3. Прийом м'яча накинутого партнером після одного кроку-випаду;
4. Те ж, але після двох-трьох кроків;
5. Те ж, але після удару м'яча партнером.

***Підбивання м'яча, який відскочив від сітки*** – виконується однією і двома руками. Відскік м'яча майже стрімкий. Стійка волейболіста перед виконанням прийому низька, розташування гравця близьке до сітки. Удар по м'ячу однією рукою виконується напруженою долонею, тильною стороною кисті або ребром долоні, стоячи обличчям або боком до сітки.

Навчання – багаторазові кидки м'яча в сітку зі спробами підбиття над собою або повернення м'яча в глибину майданчика однією або двома руками.

***Помилки під час навчання***

- висока стійка перед виконанням прийому;
- гравець не бачить польоту м'яча;
- під час виконання підбиття однією рукою кисті не напружена.

**Блок**

Вивчення цього технічного прийому починають з одиночного блоку на місці, потім після переміщення. Спочатку необхідно освоїти стрибок біля сітки, далі – винос рук і постановку їх над сіткою, а потім – блок після переміщення.

***Орієнтовний перелік вправ для навчання виконання блоку***

1. Імітація блоку з місця біля сітки.
2. Те ж, але після переміщення вздовж сітки вправо-вліво стрибком, приставними кроками, бігом.
3. У парах через сітку: імітація блокування з ударом кистями над сіткою.

4. Кидки м'яча двома руками через сітку (зосереджувати увагу на виконанні руху кистями).

5. У парі через сітку – один імітує нападальний удар, інший визначає місце і час стрибка з розбігу нападального, переміщується туди і закриває руками уявний напрямок польоту м'яча.

6. Те ж, але нападник виконує удар з власного підкидання, а інший гравець ставить блок, закриваючи відомий йому напрямок польоту м'яча.

7. Те ж, але нападальний удар із зони 4 (2) з передачі м'яча гравцем зони 3. Блокуючий прагне закрити спочатку відомий напрямок удару, а потім і невідомий. Цю вправу можна виконувати при блокуванні нападальних ударів і з інших зон.

8. Те ж, але блокування нападальних ударів з різних по висоті, швидкості, траєкторії передач.

#### ***Помилки під час навчання***

– неправильний вибір місця для блокування (неправильна оцінка траєкторії передачі і розбігу нападального гравця);

– несвоєчасність стрибка на блок (неправильна оцінка висоти передачі і дій нападника гравця);

– маховий рух руками перед стрибком;

– пальці і зап'ястя рук під час блоку не напружені;

– пальці під час блоку не розведені;

– статична стійка перед стрибком.

Техніка групового блокування (2–3 гравця) передбачає узгодженість дій гравців. На цій основі і будується методика навчання.

#### ***Орієнтовний перелік вправ для навчання виконання групового блокування***

1. Імітація блоку на місці в парі.

2. Те ж, але після переміщення вліво-вправо на один приставний крок.

3. Те ж, але після переміщення гравця із зони 3 до гравця зони 2 (4).

4. Те ж, але гравець зони 2 (4) переміщається в зону 3.

5. Групове блокування в зоні 2 (4) нападальних ударів, виконаних гравцями з власного підкидання.

6. Те ж, але нападальний удар після другої передачі із зони 3,2.

7. Те ж, але вихідне положення одного блокуючого в зоні 3.

8. Те ж, але напрямок передачі на удар невідомий (або в зону 4, або в зону 2).

### **4.3 Вдосконалення технічних прийомів гри**

У волейболі техніка набуває провідного значення, тому що піддається оцінці судді і тим самим безпосередньо впливає на результат.

Високий рівень технічної підготовленості волейболіста характеризується наступними критеріями:

- надійністю – стабільним виконанням технічних прийомів, незважаючи на перешкоджаючі фактори;

- різнобічністю – володінням усіма технічними прийомами і вміння виконувати їх досконалими способами;

- пристосованістю – вмінням використовувати арсенал технічних прийомів і способів в різних ігрових ситуаціях при активній протидії суперника;

- спеціалізацією – досконалим володінням комплексом прийомів під час виконання певних функцій в команді;

- координованістю.

Процес вдосконалення техніки індивідуальний, але основна спрямованість тренувань для всіх волейболістів така, щоб за допомогою різних вправ і методичних прийомів виробити у гравців надійність, різнобічність і стійкість технічних дій в процесі змагань. Цієї досконалості можна досягти тільки багаторазовим повторенням вправ, створюючи певні труднощі (перешкоджаючі фактори) при виконанні технічних прийомів (додаткове фізичне навантаження, нестандартне виконання завдань, психічне навантаження, тренування не ідеальними м'ячами, в залах з недостатнім освітленням і т. д.). У практиці волейболу використовуються (як основні) вправи, наближені до характеру гри з вирішенням індивідуальних тактичних завдань, комплексні вправи, ігрові форми вдосконалення.

Використовуючи комплексні вправи та ігрові форми тренування, тренер зобов'язаний пам'ятати про те, що гравцям треба пропонувати тільки технічно посильні вправи, продумувати деталі під час вдосконалення елементів техніки, виховувати здатність розуміти, над чим працюють спортсмени, чому тренуються так, а не інакше, удосконалювати техніку тільки при хорошому самопочутті.

Нижче наведені орієнтовні комплекси вправ для вдосконалення технічних прийомів гри у волейбол. При творчому підході до тренувального процесу, зберігаючи структуру самих вправ, можна збільшити кількість варіантів наведених вправ.

## **Подача**

Подача – один із засобів активного нападу, за допомогою якого можна виграти очко або порушити організацію атакуючих дій суперника. Це досягається точністю, різноманітністю і силою подач. Аналіз гри команди суперника дозволяє гравцеві, який виконує подачу, вирішити одну з вирашних тактичних задач:

- подавати в зону нападу, до лицьової та бічних ліній;
- подавати на гравця який слабо володіє прийомом м'яча, на гравця що виходить для виконання другої передачі, на гравця що виходить на заміну, на гравця який допустив помилку при прийомі м'яча;
- подача між гравцями.

За даними досліджень, чистий вигреш від подач становить 7–10 %, при цьому ускладнення в прийомі м'яча з подачі має місце в 35–60 % випадків.

Під час вдосконалення техніки подач необхідно виконувати наступні положення:

- спочатку точність, потім сила;
- в одній спробі виконувати 5–10 подач;
- виконувану подачу пов'язувати з її прийомом, ідеальною для вдосконалення подач є одностороння гра.

### ***Орієнтовний перелік вправ для вдосконалення виконання подач***

1. Подачі в зони майданчика.
2. Серія подач через 5 с на точність при однаковій віддаленості цілі від сітки.
3. Подача між сіткою і шнуром над сіткою (0,7–1 м).
4. Вихідне положення – гравець в зоні подачі спиною до сітки. Після підкидання м'яча повернутися обличчям до сітки і виконати подачу в ціль.
5. Серія подач на точність.
6. Подача в уразливі місця на майданчику (6 гравців у розстановці свідомо створюють уразливі місця на майданчику).

### **Прийом подачі**

Прийом подач є засобом тактичної підготовки нападаючих ударів і повинен відповідати за напрямленням, довжині та висоті, особливостям розташування гравців на майданчику та обраного стилю гри. Прийом подач завжди пов'язаний з атакою, і тому направлений зв'язуючому або атакуючому гравцеві м'яч повинен бути легко опанований, тобто повинно бути точне направлення м'яча в намічену точку. Майже всі команди використовують основний спосіб прийому подач в сучасній грі – прийом м'яча знизу двома руками.

Перед прийомом м'яча необхідно зосередитися, розслабити м'язи тулуба, прийняти вихідне положення для прийому подачі, постійно переступаючи ногами, визначити спосіб подачі і можливу траєкторію польоту м'яча, не кидатися в останній момент до м'яча. Приймаючи подачу, необхідно переміщуватися стійким дрібним кроком, пам'ятаючи про умовну зону своїх дій.

### ***Орієнтовний перелік вправ для вдосконалення виконання***

## ***прийому подачі***

1. подача м'яча в стіну – прийом (відстань від стіни 9–12 м).
2. подача м'яча в парах через сітку (один подає, інший приймає над собою і подає в першого гравця).
3. Гравець стоїть в центрі майданчика спиною до сітки. За сигналом на подачу м'яча, повертається обличчям до сітки і приймає м'яч.
4. 4-5 гравців розташовуються в шерензі біля сітки обличчям до гравця який виконує подачу. подача в зону.
5. Прийом м'яча двома (трьома) гравцями. Після кожного прийому зміна зон.
6. Прийом м'яча двома парами гравців. Синхронна подача із зони 1 в зону 5 та із зони 5 в зону 1. Після прийому м'яча пара відходить за лицьову лінію. Приймає подачу інша пара. На наступну спробу в парі зміна зон.

## **Передача м'яча зверху двома руками**

***Передача м'яча зверху двома руками*** – один з найважливіших, точних технічних прийомів. Умовно, передачі зверху можна поділити на перші та другі. Перші передачі застосовуються в прийомі – передачі м'яча після подачі і перекидання, коли м'яч переходить на сторону команди, яка обороняється з невеликою швидкістю, а другі передачі призначені для підготовки нападального удару.

Удосконалення передач може бути індивідуальним, груповим за допомогою комбінованих вправ і ігрових форм тренування.

Максимум уваги необхідно приділяти передачам біля сітки.

### ***Орієнтовний перелік вправ для вдосконалення виконання передач м'яча зверху двома руками***

#### ***Індивідуальні вправи:***

1. Чергування середніх (3–4 метри) і високих (8–9 метрів) передач двома руками з переміщенням. Ця вправа дає можливість гравцям більш тонко диференціювати руху ніг, рук і тулуба під час виконання передач, різних за висотою та напрямком.

2. Гравець з м'ячем стоїть біля сітки обличчям до неї. Кинувши м'яч назад за голову на 3–4 м, він виконує блокування, потім робить поворот на 180, переміщається до відскочившого від підлоги м'яча, виконує нижню передачу двома руками над собою і, повернувшись на 180, верхньою передачею спрямовує м'яч до сітки.

3. Гравець, стоячи на лінії нападу, виконує верхню передачу двома руками до сітки, переміщається під м'яч і нижньою передачею двома руками повертає м'яч до лінії нападу, переміщається під м'яч і продовжує виконання передачі, пересуваючись уздовж лінії нападу до бічної лінії майданчика.



4. Гравець виконує нижню передачу через сітку, переміщається під сіткою до м'яча і виконує нижню передачу двома руками через сітку, просуваючись уздовж до бічної лінії майданчика.

5. Гравець з м'ячем, виконуючи нижню передачу двома руками над собою, переміщається по майданчику.

6. Гравець посилає м'яч в підлогу і лягає на груди. Потім перемістившись до відскоків від підлоги м'ячу, виконує нижню передачу двома руками над собою. Повертається на 180 і верхньою передачею двома руками направляє м'яч до сітки.

#### ***Парні вправи:***

1. Гравці розташовуються один проти одного. Один з гравців підкидає м'яч вгору, партнер після виконання перекиду (на гімнастичному маті) повертає м'яч партнеру нижньою передачею двома руками.

2. Гравці розташовуються один проти одного. Один з них виконує протягом 30 секунд перекиди на гімнастичному маті 15–20 разів. Відразу після закінчення перекидів він робить 10 передач двома руками знизу партнеру.

3. Гравець з м'ячем розташовується біля сітки, партнер сидить на гімнастичній лаві. Гравець з м'ячем виконує від сітки верхню передачу двома руками на 6 м углиб майданчика. Гравцеві, який сидить на лавці, необхідно переміститися до м'яча і зробити партнеру нижню передачу м'яча двома руками, а потім знову сісти на лаву.

4. Один гравець розташовується біля сітки, другий у 6 м від неї в глибині площадки. Гравці виконують нижню передачу двома руками. Після кожної передачі другий гравець переміщається до лицьової лінії, торкається її рукою і повертається для прийому наступного м'яча.

5. Гравець з м'ячем розташовується біля сітки. Партнер знаходиться в 3 м від лицьової лінії. Гравець з м'ячем виконує від сітки верхню передачу двома руками з низькою траєкторією польоту м'яча. Партнер повинен прийняти м'яч двома руками знизу, переміститися за лицьову лінію і повернутися для прийому наступного м'яча.

#### ***Вправи в трійках:***

1. Два гравці з м'ячами розташовуються один проти одного на відстані 8–9 м. Партнер без м'яча стоїть між ними. Після перекиду на гімнастичному маті він виконує нижню передачу двома руками кожному гравцеві.

2. Два гравці з м'ячами стоять на бічних лініях майданчика. Третій гравець без м'яча розташовується між ними. Перші два гравці по черзі кидають м'яч вгору біля себе, третій гравець переміщається до м'яча і виконує нижню передачу двома руками.

3. Два гравці з м'ячами розташовуються один проти одного на відстані 9–10 м. Партнер без м'яча стоїть між ними. Він виконує по черзі нижню передачу двома руками кожному з гравців, повертаючись до них обличчям.

#### ***Групові вправи:***

1. Гравці формують кілька кіл (в залежності від кількості м'ячів). У центрі кожного кола знаходиться гравець, який добре володіє передачею, і направляє м'яч кожному по черзі.

2. Три гравця стоять біля сітки в зонах 4, 3, 2. Троє інших розташовуються навпроти них у 4–5 м від сітки. Гравець зони 4 по черзі направляє три м'ячі на партнера, який стоїть навпроти нього. Той нижньою передачею двома руками направляє м'ячі гравцеві зони 3. Від нього відбувається передача в зону 1, звідти – в зону 2, потім в зону 6 і в зону 4 і т. д.

3. Чотири гравці з м'ячами розташовуються по кутах майданчика. П'ятий їх партнер стоїть без м'яча в центрі майданчика. Переміщаючись по черзі до гравців з м'ячами, він виконує перекид через плече і приймає двома руками знизу накинутий йому м'яч.

### **Передача м'яча для нападального удару**

Другі передачі повинні відповідати (за напрямком, довжині, висоті, швидкості) індивідуальним особливостям нападників і є важливим засобом підготовки атаки. Темп атак регулює зв'язуючий гравець.

У практиці волейболу в основному застосовуються передачі вперед, за голову, передачі боком до сітки, в стрибку.

Виконуючи другу передачу для нападального удару, зв'язуючий гравець повинен:

- оцінити якість першого прийому;
- бачити розташування блокуючих і захисників суперника;
- бачити, хто з партнерів знаходиться в найбільш зручній позиції для атаки;
- враховувати, хто з нападальних гравців є найбільш результативним в даній грі;
- бути активним протягом всієї гри;
- з скрутних становищ передачу м'яча здійснювати простим способом без ризику.

Основу під час вдосконалення другої передачі складають вправи, які виконуються в стандартних та ускладнених умовах з цільовою установкою і з виконанням специфічних завдань:

- а) передача по мішені у сітки (в зоні нападу); б) вправи з нападальним гравцем;
- в) вправи з прийомом подач нападальним гравцем, з блоком.

Основу при вдосконаленні другої передачі складають вправи, що виконуються в стандартних і ускладнених умовах з цільовою установкою і з виконанням специфічних завдань:

- а) передача по мішені у сітки (в зоні нападу);
- б) вправи з нападальним гравцем;
- в) вправи з прийомом подач нападальним гравцем, з блоком.

***Орієнтовний перелік вправ для вдосконалення виконання другої передачі:***

1. Передача в мішень (вертикальне чи горизонтальне кільце на стійці діаметром до 70 см) із зон 3 і 2 в зону 4 після передачі над собою.
2. Те ж, але м'яч адресується зв'язуючому гравцю гравцеві із зони 6 асистентом після прийому подачі.
3. Те ж, але передача в мішень з глибини майданчика.
4. Те ж, але після переміщення зв'язуючого гравця до місця зустрічі з м'ячем (прийом м'яча неточний).

**Нападальний удар**

Нападальний удар є основним тактичним засобом ведення боротьби з суперником. Гравець нападу, в залежності від напрямку і висоти передач, зони атаки, розташування блоку і захисників суперника, намагається обрати найбільш раціональний (для конкретної обстановки) спосіб удару. Відсутність варіативності в техніці нападальних ударів призводить до програшу очка або подачі.

Гравець, який виконує удар, повинен:

- оцінити якість другої передачі і вибрати спосіб виконання нападального удару;
- стежити за переміщеннями блокуючих і захисників суперника;
- з «незручних» передач не програти м'яч;
- володіти ударами з переведенням м'яча вліво-вправо, обманними ударами, ударами від блоку і т. д.;
- перед розбігом для виконання нападального удару – швидкий погляд у бік суперника для оцінки розташування гравців команди, яка захищається.

Удосконалення техніки нападальних ударів включає наступні групи вправ:

- а) нападальні удари з усіх видів передач по цілі; б) нападальні удари проти одиночного і групового блоку з певним завданням для протиборчих сторін; в) нападальні удари в захисників з певним завданням для протиборчих сторін; г) нападальні удари після прийому подач проти блоку і захисників.

***Орієнтовний перелік вправ для вдосконалення виконання нападального удару***

1. Нападальний удар з місця, з власного підкидання, через низьку сітку.
2. Те ж, але з одного кроку.
3. Те ж, але з 2–3 кроків.
4. Нападальний удар з місця з власного накидання, за завданням.

5. Нападальний удар в стрибку з одного, двох, трьох кроків, з власного накидання, за завданням.
6. Нападальний удар з місця, під стіною, з власного накидання.
7. Нападальний удар у стіни в підлогу, після відскоку м'яча від стіни – наступний удар і т. д.
8. Те ж, але в стрибку.
9. Те ж, але в стрибку після розбігу.
10. У парах. Нападальний удар з власного підкидання в партнера, з місця.
11. Те ж, але нападальний удар в підлогу.
12. У парах. Нападальний удар в стрибку в партнера, з власного підкидання.
13. Нападальний удар з місця по підвісному м'ячу.
14. Те ж, але в стрибку.
15. Нападальний удар по м'ячу, підвішеному на амортизаторах.
16. Нападальний удар по м'ячу в утримувача.

## **Блок**

Блокування є першою лінією оборони проти атаки суперника, і від правильного виконання блоку значною мірою залежить ефективність страховки блокуючих, вибору місця для прийому нападальних ударів.

Якість виконання блоку залежить від своєчасності стрибка і взаємодії блокуючих при груповому блоці. У першу чергу блокуючого гравця (гравців) повинна цікавити інформація про траєкторію польоту м'яча польоту після передачі для нападального удару. Для цього необхідно уважно стежити за м'ячем, приблизно до половини його шляху, рівного відрізка траєкторії від рук зав'язуючого до долоні нападника гравця. Після цього різко необхідно перевести погляд на нападника гравця, при цьому об'єктом його прямого зору повинна стати особа нападника гравця. Атакуючий гравець робить стопорящий крок з відведенням рук назад, і з цього моменту блокуючий також починає активні приготування до відштовхування від опори (переміщення, згинання ніг). До моменту початку ударного руху нападального гравця блокуючий повинен з'явитися в оптимальній точці свого стрибка.

Удосконалювати блокування можна з м'ячем і без нього. Вправи без м'яча спрямовані на розвиток швидкості переміщення, стрибкової витривалості, узгодженості під час виконання групового блоку.

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

### ***Орієнтовний перелік вправ для вдосконалення виконання блоку***

1. Багаторазові стрибки біля стінки (сітки) з імітацією блокування.

2. У парах один проти одного – дзеркальна імітація блоку.
3. Те ж, але один імітує кистьовий нападальний удар, інший закриває напрямок удару.
4. Те ж, але одночасна імітація блоку з торканням кистей над сіткою з переміщенням уздовж сітки.
5. Переміщуючись із зони 4 (2), два гравця ставлять груповий блок в зонах 4, 3, 2.
6. Два гравці в зонах 4 і 2. Почергове виконання групового блоку в зонах 2 і 4 (після кожного блокування повернутися на вихідні позиції).
7. Троє блокуючих розташовуються в зонах 4, 3, 2. Гравець зони 3 по черзі переміщається до гравців зон 2 і 4 для виконання подвійного блоку.

***Орієнтовні вправи з м'ячами:***

1. Нападники гравці стоять з м'ячами в колонах в зонах 4 і 2. У зоні 3 на іншій стороні майданчика блокуючий гравець. За сигналом гравець зони 4 з розбігу і з власного підкидання м'яча виконує н / у. Гравець зони 3 ставить блок і повертається у в. п. Потім ставиться блок гравцеві зони 2.
2. Те ж, але нападники гравці в зонах 4, 3, 2.
3. Нападальний удар із зони 4 після передачі з зони 3. У момент торкання м'яча гравцем який виконує передачу, блокуючий імітує блок в зоні 3 після чого переміщується в зону 2 для блокування н / у.
4. У зоні 2 виконується н / у з низькою передачею, в зоні 4 - з високою. Почергове блокування н / у гравцем зони 3.
5. Гравець зони 6 виконує першу передачу на удар в зону 2 блокуючий зони 4 повинен поставити блок і встигнути переміститися на відкидання в зону 3.
6. Блокуючі в зонах 4, 3, 2, а з протилежного боку майданчика нападники гравці чергують удари з другої передачі із зон 4 і 2. Подвійний блок в зонах 4 і 2.

## **5 МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ**

Засвоєння і вдосконалення волейболістами тактичних дій має йти в наступній послідовності (організація вправ):

- без опору партнерів;
- з пасивним опором;
- з активним «керованим» суперником;
- в змагальній формі з партнерами по команді;
- в змагальній формі з суперником;

Період початкового навчання тактиці умовно можна поділити на 4 етапи:

I етап – головна увага приділяється розвитку спеціальних якостей, необхідних для реалізації тактичних дій у грі – швидкості складних реакцій, швидкості окремих рухів і дій, орієнтування, швидкості переміщень, спостережливості, перехід з одних дій на інші (основу тренування складають завдання у відповідь на зорові і слухові сигнали).

II етап – формування тактичних умінь в процесі навчання технічним прийомам (виконання вправ за завданням, за сигналом, на точність).

III етап – навчання індивідуальним тактичним діям за допомогою вправ з тактики (суть вправ зводиться до того, щоб створювати умови, при яких гравці повинні вибирати дії в залежності від напрямку і траєкторії польоту м'яча, від дії нападників або захисників і ін.).

IV етап – вивчення групових тактичних дій і на цій основі освоєння командних тактичних дій за допомогою підготовчих, підвідних вправ і вправ по техніці і тактиці гри.

Тактику гри у волейбол прийнято поділяти на тактику нападу і тактику захисту, а в залежності від принципу організації дій гравців розрізняють індивідуальні, групові і командні дії.

## **5.1 Навчання та вдосконалення тактики гри у нападі**

*Індивідуальні тактичні дії (складають основу тактичної майстерності волейболіста)* – дії гравця без м'яча (переміщення по майданчику, вибір місця для виконання передач, нападальних ударів, під час виконання подач, передбачення дій суперника, рухова активність) і з м'ячем (виконання подач, других передач і нападальних ударів).

Головна мета індивідуальної тактичної підготовки – оволодіти досконало технічною дією з правильною тактичною реалізацією в різних ігрових ситуаціях.

### **Подача**

#### ***Орієнтовний перелік вправ для навчання та вдосконалення виконання подач***

1. Подача на точність в 3-метрові коридори (майданчик маркується), по зонам майданчика.

2. Подача на гравця який виходить для другої передачі (вихід гравця з задньої лінії моделюється).

3. Подача між гравцями (розташування гравців на майданчику моделюється).

4. Подача на гравця який слабо володіє прийомом, гравця який вийшов на заміну, гравця який допустив помилку під час виконання прийому подачі (перераховані положення необхідно моделювати в навчальній грі).

5. Подача в зони 1 і 5 в кути майданчика.

6. Подання з відстані 4–6 м від лицьової лінії.

7. Чергування подач на силу і точність у різні зони майданчика.

8. Подача в розстановці команди (штучно створювати «вразливі» місця в розстановці).

### **Нападальний удар**

Основу тактичної підготовки складають вправи з тактики, в яких зустрічаються нападальні удари. Велику увагу треба приділяти комбінованим вправам, в яких зав'язуючий і нападники прагнуть подолати опір блокуючих і захисників. Але це після проходження трьох етапів навчання.

#### ***Орієнтовний перелік вправ для навчання та вдосконалення виконання нападального удару***

1. Нападальний удар із зон 4,3,2 з різних по траєкторії, швидкості, віддаленості від сітки других передач (параметри передач нападальному гравцеві невідомі).

2. Чергування нападальних ударів із зони 4 з передачі із зони 3 в залежності від дії блокуючого гравця (блок поставлений – обманний удар, нема блоку – силовий удар).

3. Чергування напрямків нападальних ударів із зони 4 з передачі із зони 3 в залежності від дії захисника (удар у вільну зону від захисника).

4. Те ж, але два захисника, один з яких «слабкий», –удар в нього (захисники змінюються зонами або не змінюються, страхують чи ні).

5. Те ж, що у вправах 2, 3, 4, але нападальний удар із зони 2.

6. Чергування нападальних ударів із зони 4 (2) з передачі з зони 3 в залежності від дій одного блокуючого і одного захисника (є блок і страховка – удар по ходу; є блок, але немає страховки – обманний удар і т.д.).

7. Чергування нападальних ударів із зони 4 (2) з передачі з зони 3 в залежності від дій двох блокуючих (два блоки – обманний рух)

***Групові тактичні дії*** –представляють собою взаємодію двох або декількох гравців, які вирішують частину завдання, яке поставлене перед командою.

Прийнятий поділ команди в момент розташування на гравців передній і задньої ліній виражається у взаємодії гравців всередині ліній і між лініями .

Головна мета групової тактичної підготовки – домогтися узгодженості дій в атаці декількох гравців за часом і місцем дії для отримання позитивного результату.

***Орієнтовний перелік вправ для навчання та вдосконалення виконання нападальних ударів з перших передач та відкидок:***

1. Перша передача із зони 6 у зону 4 – гравець зони 4 виконує нападальний удар.

2. Те ж, але гравець зони 4 відкидає м'яч для завершального удару гравцеві зони 3 або 2.

3. Те ж, але перша передача після перекидання м'яча (або передачі) через сітку з іншого боку майданчика.

4. Те ж, але дії гравців атаки в залежності від дії блокуючого гравця (блок поставлений – відкидання, блоку немає – удар).

5. Те ж, що в 1,2,3,4 (в такій же послідовності), але перша передача в зону 2.

6. Перша передача для атакуючого удару з зони 2 (4) в зону 3 з ударом, відкиданням в зони 2 (4) і в залежності від дій блокуючого гравця (блок поставлений – відкидання, блоку немає – удар).

7. Перша передача із зони 3 в 4 – відкидання за голову для удару гравцем зони 3.

8. Те ж, але перша передача із зони 3 в 2 – відкидання за голову для удару гравцем зони 3.

9. Те ж, але з блоком (блок є – відкидання, блоку немає – удар).

10. Те ж, але перша передача м'яча після його перекидання а (або передачі) з іншого боку майданчика.

***Командні тактичні дії*** – результативність нападу залежить від індивідуальної технічної і тактичної підготовленості гравців, чіткої взаємодії ланок, від єдності та злагодженості всієї команди.

Командний напад у волейболі з тактичної спрямованості поділяється на два види: під час виконання ударів з другої передачі і під час виконання ударів з першої передачі.

Для всіх систем нападу побудова командних тренувань може бути приблизно такою:

а) в розстановці прийом м'яча, який перекинуто через сітку з іншого боку майданчика, і розіграш м'яча для простих взаємодій;

б) те саме, але виконання більш складних комбінацій;

в) те саме, але з блоком;

г) те ж, але після прийому подачі;

д) те саме, але після атаки починається контратака (по черзі перекидається на бік атакуючої команди кілька м'ячів).



## 5.2 Навчання та вдосконалення тактики гри у захисті

**Індивідуальні дії** гравця в захисті складаються з дій гравця *без м'яча* (спостереження, орієнтування, швидкість реагування, переміщення) і з *м'ячем* (прийом подач, прийом нападальних ударів, страховка і блокування).

### **Під час виконання прийому подач:**

Перед виконанням подачі гравець розташовується так, щоб гравці своєї команди і команди суперника не заважали бачити м'яч і партнера який взаємодіє з ним, визначає спосіб подачі і можливу траєкторію польоту м'яча, знаходиться в динамічній (рухомій) стійці, стежить за переміщеннями зав'язуючого гравця своєї команди. Необхідно розташовуватися не ближче середній частині майданчика.

### **Під час виконання прийому нападального удару та страхування:**

Вибір місця залежить від напрямку, швидкості, віддаленості від сітки, висоти передач на удар, рухів нападального гравця і дій блокуючих гравців і захисників своєї команди.

Визначивши якість другої передачі, захисник концентрує всю увагу на рухах нападника гравця (напрямок і швидкість розбігу, положення тулуба у фазі стрибка, рух руки під час замаху), постійно перебуваючи в русі, а в момент удару по м'ячу визначає положення рук блокуючих над сіткою і на основі отриманої інформації, а також з огляду на обрану систему гри в захисті (або перед ігрову установку) шукає місце зустрічі з м'ячем.

У напрямку передачі захисник і страхуючий визначають зону атаки і відповідно до цього ведуть спостереження за гравцем цієї зони.

Якщо нападник гравець проводить удар невисоко над сіткою, то чим далі віддалена передача від сітки, тим більше кут вильоту м'яча під час виконання удару.

### **Під час виконання блокування:**

Вибір місця гравець визначає, керуючись положенням тулуба і рук волейболіста, який передає м'яч для удару, напрямом і швидкістю передачі, швидкістю і напрямом розбігу атакуючого гравця, розташуванням свого блокуючого, рухом руки, яка б'є після замаху для удару.

Своєчасність стрибка багато в чому визначає якість блоку. При більшості ударів з середніх і високих передач блокуючий стрибає в момент замаху для виконання удару нападника гравця. При ударах з низьких і швидкісних передач блокуючий повинен стрибати разом з нападальним гравцем, а при атаці на зльоті – раніше нападника.

**Орієнтовний перелік вправ для навчання та вдосконалення виконання індивідуальних тактичних дій в захисті:**

1. Вправи на швидкість пересування з зупинками і зміною напрямку (за сигналом).
2. Прийом м'яча, який перекинуто через сітку (гравець підкидає м'яч над собою біля сітки і в певний момент кидає його через сітку, а захисник повинен зреагувати на перекинутий м'яч – прийняти його).
3. Під час пересування певним способом – імітація прийому м'яча (за сигналом).
4. Два-три м'ячі підвішені на різній висоті – для прийому знизу, зверху, в падінні. За сигналом гравець виконує ті чи інші прийоми.
5. Нападальні гравці з м'ячами пересуваються біля сітки, виконуючи зупинки і в стрибку підкидають м'яч над собою. Гравці які виконують блокування повинні своєчасно зайняти вихідне положення, стрибнути вгору і накрити м'яч.
6. Нападальні гравці імітують нападальний удар – гравці які виконують блок повинні закрити блоком певний напрям.
7. Прийом м'яча від нападального удару в різних напрямках (у парах).
8. Прийом м'яча від нападального удару в зону захисника (удари з власного підкидання).
9. Те ж, але нападальні удари з другої передачі.
10. Те ж, але передачі для удару різні по висоті, швидкості, віддаленості від сітки.

**Групові тактичні дії** в захисті передбачають взаємодію гравців передньої лінії (блокуючі і ті які не беруть участі у блокуванні), взаємодія гравців задньої лінії (під час виконання прийомів подач, нападальних ударів і страховці), взаємодію гравців між лініями (блокуючих зі страхуючими, захисниками).

Під час відпрацювання взаємодій між гравцями велику роль відводять блокуючим гравцям, від гри яких будують свої дії страхуючі і захисники. Основа тактики групового блоку – подвійне блокування. Потрійний блок застосовується рідко.

Блокуючі поділяються на середнього та крайніх. Найсильніший блокуючий в більшості випадків грає в середині, але є моменти в грі, коли вигідніше залишати найсильнішого блокуючого на краю сітки (наприклад: гравець нападу має високий рівень виконання удару з переводом вліво із зони 4).

При атаці з високих передач завдання блокуючих – закрити найбільш сильний напрямок нападального удару, причому руки блокуючих стикаються один з одним.

При блокуванні ударів з перекладом вліво крайній гравець повинен розгорнути праву долоню назустріч м'ячу, а ліву поставити навпроти м'яча,

середній блокуючий наближає руки впритул до крайнього (при атаці із зони 4). Такі ж дії при блокуванні ударів з переведенням вправо (атака із зони 2), тільки розгорнути ліву долоню назустріч м'ячу.

### ***Орієнтовний перелік вправ для навчання та вдосконалення виконання групових тактичних дій в захисті***

1. Три гравця в зонах 1, 6, 5 – прийом подач одним з гравців, двоє інших страхують його.

2. Те ж, але відбувається страхування гравця який виконує прийом подачі.

3. Те ж, але один з гравців (наприклад, в зоні 5) повністю виключається з прийому подачі.

4. Прийом подач на зав'язуючого гравця, який розташовується біля сітки в різних зонах; який виходить з задньої лінії з зон 1, 6, 5.

5. Гравці в зонах 1, 6, 5. Від сітки удар в зону 6 – прийом м'яча. Гравці зон 5 і 1 страхують приймає м'яч гравця.

6. Те ж, але нападальні удари з власного підкидання.

7. Те ж, але нападальні удари з другої передачі.

Найбільш простими для організації ***командних тактичних дій у захисті*** будуть тактичні комбінації в нападі, під час виконання яких атака суперника ведеться з передачі зав'язуючого гравця передньої лінії (два нападальних майже завжди протидіють проти подвійного блоку).

Більш складними є організація подвійного блоку і перебудова захисників зі страхуючими під час виконання атак через зав'язуючого гравця, який виходить із задньої лінії та з перших передач і відкидок (раптовість атаки).

Під час гри де гравець виходять на другу передачу один або два гравці нападу виконують відволікаючі дії (розбіг і стрибок) з метою проведення удару без блоку (або з одним блоком) третім гравцем.

Якщо напад 1-м темпом ведеться в зоні 3, а в зонах 2 і 4 зі швидкісних передач, то нападальні удари блокуються одним гравцем (один в один).

При атаках 1 і 2-м темпом в одній зоні (або в двох сусідніх) доцільна організація блоку «уступом», або «передача» свого нападника поруч стоячому блокуючому. Це можливо, якщо блокуючі гравці досвідчені, вміють «читати» розвиток атаки.

Блокування нападальних ударів з перших передач і відкидок вимагає від гравців вміння поєднувати індивідуальне блокування з груповим. Індивідуальний блок застосовується в таких випадках:

– якщо перша передача на удар спрямована неточно і нападальний гравець не може виконати відкидання або сильний удар;

– якщо гравець нападу менш небезпечний, ніж його партнери;

– якщо передача для удару спрямована близько до сітки.

Гравець, який блокує удар з першої передачі, повинен намагатися взяти участь і в груповому блокуванні.

Подвійне блокування може застосовуватися, коли видно, що гравець нападу не може виконати відкидання; коли перша передача спрямована найсильнішому нападальному гравцеві на лінії; коли перша передача спрямована близько до сітки і неможливо виконати відкидання.

Командні дії у захисті визначаються розташуванням і взаємодією гравців при блокуванні, страховці, прийомі подач і нападальних ударів. Існують системи гри в захисті, які визначаються розташуванням гравців, які страхують блок:

1. Страховка гравцем який не бере участі у блокуванні.
2. Страховка гравцем задньої лінії (гравець зони 1, або 6, або 5).
3. Страховка гравцями передньої і задньої лінії. Кожна система гри в захисті має свої варіанти розташування гравців в залежності від того, з якої зони противник атакує.

Методична послідовність навчання і вдосконалення командних тактичних дій в захисті:

- показати початкове вихідне положення і зону дій кожного гравця; розповісти, що входить в аналіз дій атакуючої сторони і дій партнерів;
- імітація досліджуваної тактичної дії;
- виконання тактичного дії з м'ячем, перекинутим із зони нападу з іншого боку майданчика;
- те ж, але після нападального удару з власного підкидання;
- те ж, але нападальний удар з передачі зв'язуючого гравця (перша передача від нападника гравця);
- те ж, але перша передача від гравця зони 6;
- те ж, але нападальний удар після прийому подачі;
- виконання тактичного дії з двома відомими варіантами атаки;
- те ж, але з двома невідомими варіантами атаки;
- те ж, але за участю двох гравців нападу;
- те ж, але за участю трьох гравців нападу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. **Бондаренко В. В.** Методика навчання елементам техніки волейболу : навчально-методичний посібник / Бондаренко В. В., Ціпов'яз А. Т. – Кременчук : Методичний кабінет, 2018. – 120 с.
2. **Борисов О. О.** Основи теорії методики викладання волейболу і футболу / О. О. Борисов. – К. : Люскар, 2004. – 664 с.
3. **Каратаева Т. Ю.** Волейбол: техника и тактика игры: методические ре-комендации / Т. Ю. Каратаева. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 77 с.
4. Волейбол : учебник для вузов физ. культуры / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М., 2002.
5. Волейбол : учебник для вузов / под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина, 4-е изд. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с., ил.
6. Волейбол : учебник для институтов физической культуры / под ред. Ю. Н. Клещева, А. Г. Айриянца. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
7. **Железняк Ю. Д.** Волейбол : учебник для ин-тов физ. культуры / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.
8. **Ивойлов А. В.** Волейбол / А. В. Ивойлов. – Минск : Высшая школа, 1974. – 288 с.
9. **Кудряшов Є. В.** Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі / Є. В. Кудряшов. – Луганськ : Поліграфресурс, 2005. – 254 с.
10. **Носко М. О.** Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М. О. Носко, О. А. Архипов, В. П. Жула. – К. : МП Леся, 2015. – 396 с.
11. **Піменов М. П.** Волейбол. Спеціальні вправи / М. П. Піменов. – Івано-Франківськ : Лілея–НВ, 2001. – 196 с.
12. **Платонов В. М.** Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – Київ : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
13. Спортивні ігри : навч. посібни для студ. фак. фіз. культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах: / [Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церквна, В. О. Воробйова] ; під ред. Ж. Л. Козіної. – Том 1 : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. – Харків : Точка, 2010. – 200 с.
14. **Уилмор Дж. К.** Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил. – К. : Олимпийская література, 1997. – 502 с.
15. **Фербер Е. А.** Физическая подготовка волейболистов: учебное пособие для студентов / Е. А. Фербер. – Алматы : Эпиграф, 2016. – 76 с.
16. **Хапко В. Е.** Техника игры в волейбол / В. Е. Хапко. – К. : Здоров'я, 1984. – 64 с.
17. SPORTWIKI – спортивная энциклопедия // Тренировки. – Режим доступа: <http://sportwiki.to/>.

*Навчальне видання*

# **МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ**

## **Методичні вказівки**

**для викладачів, студентів, магістрантів,  
тренерів, учителів фізичної культури**

Укладач                      СРМОЛЕНКО Олександр Вікторович

За авторським редагуванням

Комп'ютерне верстання              Я. О. Бершацька

103/2021. Формат 60 × 84/16. Ум. друк. арк. 3,01.  
Обл.-вид. арк. 2,69. Тираж 25 пр.

Видавець і виготівник  
Донбаська державна машинобудівна академія  
84313, м. Краматорськ, вул. Академічна, 72.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
серія ДК № 1633 від 24.12.2003