

А. А. Демчишин

ВОЛЕЙБОЛ- ГРА ДЛЯ ВСІХ



А. А. Демчишин

ВОЛЕЙБОЛ- ГРА ДЛЯ ВСІХ



1946-1986

В 40-ліття
ЛФД СРСР К

Музею історич
експонату

автор
Л. Демчишин

У. Д. С.

КИЇВ «ЗДОРОВ'Я» 1986

75.569
Д31

БЕЗІНВЕНТАРНИЙ
ОБЛІК

УДК 796.325

Волейбол — игра для всех. Волейбол — гра для всіх / Демчишин А. А. — К.: Здоров'я, 1986. — 104 с. — Укр.

В книге засл. тренера УССР, доц. каф. спортивных игр Львовского ин-та физ. культуры рассмотрены вопросы организации, планирования и учета учебно-тренировочных занятий по волейболу в коллективах физкультуры. Изложены требования к физической, технической, тактической подготовке спортсменов и рекомендации по проведению тренировок и соревнований. Даны советы по оборудованию мест занятий и подготовке инвентаря.

Для тренеров, инструкторов физкультуры, спортсменов.

Рецензенты канд. пед. наук *В. Ю. Хапко, В. Т. Иванов*

Д 4202000000-049
М209(04)-86 167.86

© Видавництво «Здоров'я», 1986

ДЕЩО ПРО ГРУ ВОЛЕЙБОЛ

Серед популярних ігор з м'ячем волейбол не має собі рівних. Ця гра проста й доступна людям будь-якого віку.

Майданчик для гри у волейбол — досить проста споруда, але він може стати своєрідним центром фізкультурно-оздоровчої роботи у колективі фізкультури і за місцем проживання населення. Про необхідність створення таких центрів наголошується в постанові ЦК КПРС «Про заходи щодо поліпшення використання клубних закладів та спортивних споруд» (червень 1985 р.), де зокрема підкреслено, що заклади культури і спорту покликані сприяти підвищенню трудової і громадської активності трудящих у розв'язанні завдань соціально-економічного розвитку країни.

Спорудити волейбольний майданчик можна власними силами в кожному трудовому колективі. Таке будівництво слід всіляко заохочувати. Адже обладнання майданчика, фізкультурні заняття на ньому сприятимуть згуртуванню людей, допоможуть позбутися шкідливих звичок. Саме на це наголошено у постанові ЦК КПРС «Про заходи щодо подолання пияцтва й алкоголізму» (травень 1985 р.).

Волейбол — командна гра. Обов'язки гравців визначають відповідно до їхніх особистих здібностей та інтересів команди. Всі гравці повинні добре діяти в нападі і захисті. Тактичні дії команди залежать від рівня підготовки гравців і гри суперників.

Зусиллями радянських фахівців і спортсменів-ентузістів волейбол перетворився на стрімку мужню атлетичну гру, набув справді всенародної популярності.

Розвиткові волейболу сприяли перша Всесоюзна спартакіада 1928 р. і Спартакіада школярів і піонерів 1929 р.

У 1933 р. в Дніпропетровську відбувся перший чемпіонат країни, а через два роки у Ташкенті, радянські волейболісти провели свою першу міжнародну зустріч із командою Афганістану. В двох партіях (тоді матч складався з трьох партій) гості не виграли жодного очка.

Планувалося розширити міжнародні зв'язки радянських спортсменів. Однак ці плани перервала Велика Вітчизняна війна.

Після салюту Перемоги ожили наші стадіони, зали, ігрові майданчики, відновилося спортивне життя країни.

В 1949 р. у Празі чоловіча збірна команда СРСР брала участь у чемпіонаті світу. Золоті медалі першого чемпіонату світу з волейболу вибороли радянські спортсмени. В складі радянської команди золотою медаллю був нагороджений киянин Михайло Піменов. Того ж року в Празі радянські дівчата стали першими чемпіонами Європи. Відтоді радянські волейболісти регулярно беруть участь у міжнародних зустрічах.

До олімпійської програми волейбол було включено тільки в 1964 р. в Токіо. Першим чемпіоном серед чоловіків стала збірна команда СРСР. У жіночому турнірі перемогли японки.

Волейбольний турнір Ігор XIX Олімпіади в Мехіко закінчився перемогою радянських волейболістів. І чоловіча, і жіноча команди піднялися на найвищу сходинку п'єдесталу пошани.

На Олімпіаді в Мюнхені жіноча збірна нашої країни вдруге стала олімпійським чемпіоном, а чоловіки — бронзовими призерами.

На Олімпіаді у Монреалі наші команди здобули срібні медалі. На XXII Олімпіаді жіноча й чоловіча збірні Радянського Союзу стали чемпіонами. Через 12 років кращим представникам вітчизняної школи волейболу знову вдалося зробити золотий олімпійський дубль (див. додаток).

В нашій республіці волейболом займається 1 млн. 200 тис. чоловік. Майстерність українських волейболістів швидко зростає. Значно розширилась географія волейбольних центрів. Популярною стала ця гра в сільських колективах фізичної культури, де налічується близько 410 тис. волейболістів.

Щороку республіканська рада «Колос» проводить змагання на першість серед колективів фізичної культури.

В сучасному волейболі досягнути високих спортивних результатів неможливо без наполегливої і систематичної навчально-тренувальної роботи.

Поєднання гри у волейбол з підготовкою до виконання нормативів комплексу ГПО є цінним засобом всебічної фізичної підготовки, вдосконалення якостей, набуття навиків, необхідних в трудовій діяльності й для захисту Вітчизни. Волейбол сприяє розвитку наполегливості, сміливості, виховує почуття колективізму, волю до перемоги та ін. У чому ж полягає зміст цієї популярної гри? Дві команди по шість чоловік в кожній розташовуються на майданчику розміром 18×9 м.

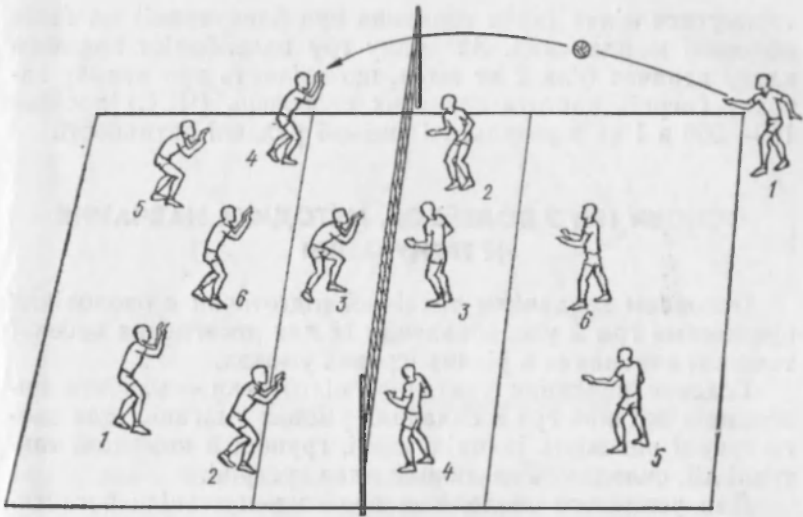


Рис. 1. Розміщення гравців на волейбольному майданчику

Їх розділяє сітка (рис. 1). М'яч руками перебивають через сітку на половину суперників. Якщо команді вдається перебити м'яч так, що суперник не зможе прийняти його, то вона виграє очко або право на подачу. Кількість ударів і всі дії гравців обмежені правилами. Змагання складаються з 3 або 5 партій і проводяться відповідно до 2 або 3 виграних партій. Це передбачається положенням про змагання.

Коли змагання складаються з 3 партій, то при рахунку 1:1 (а з 5 партій — 2:2) призначається третя (або п'ята) вирішальна партія. Партія вважається виграною, якщо команда набрала не менше 15 очок з обов'язковою перевагою у 2 очка (17:15, 18:16, 19:17 тощо). Очко в партії команда отримує тільки при своїй подачі, якщо при цьому суперник зробив помилку. Коли ж команда подає м'яч і помиляється, то вона втрачає право на подачу.

Сучасний волейбол — комбінаційна гра, що проходить у високому темпі, атаки розвиваються швидко, взаємодії гравців біля сітки складні.

Гра між командами високого класу триває 1,5—2 год, а в окремих випадках — 2,5—3 год, протягом якої волейболіст виконує 250—300 ігрових прийомів. Середня тривалість ігрової фрази дорівнює 7 с. Діяльність гравців різноманітна. Вони повинні миттєво вміти переключатися від нападу до захисту. Така миттєва зміна ситуацій обумовлюється правилами гри. Кожна команда може лише тричі

торкнутися м'яча (крім торкання при блокуванні) на своїй половині майданчика. За одну гру волейболіст високого класу втрачає біля 2 кг маси, що свідчить про велику затрату енергії, частота серцевих скорочень (ЧСС) досягає 180—200 в 1 хв в результаті високої рухової активності.

ОСНОВИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ Й ТРЕНУВАННЯ

Основним завданням технічної підготовки є оволодіння прийомами гри й удосконалення їх для досягнення високої точності виконання в різних ігрових умовах.

Головне завдання тактичної підготовки — навчити вихованців ведення гри в складних умовах змагань, для цього гравці вивчають індивідуальні, групові й командні тактичні дії, складають тактичний план зустрічі.

Для успішного оволодіння прийомами техніки й тактики гри волейболістові необхідно мати високий рівень фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та ігрової підготовки. Всі види підготовки тісно пов'язані й взаємно обумовлені. Недостатня підготовка в одному із цих видів впливає на зниження загального рівня гри спортсмена.

ТЕХНІКА ГРИ

Техніка гри в нападі

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



Рис. 2. Стойка волейболіста

Щоб своєчасно й ефективно діяти проти суперників на майданчику, гравці набирають оптимального положення — ігрової стойки (рис. 2). При цьому тулуб нахилений трохи вперед, ноги на ширині плечей й зігнуті в колінних суглобах, руки зігнуті в ліктьових суглобах на рівні пояса. Щоб гравець був у найкращому положенні готовності рекомендується йому прийняти так звану динамічну стойку, переступаючи з ноги на ногу.

При виконанні нападаючих ударів застосовують стрибки відштовхуван-

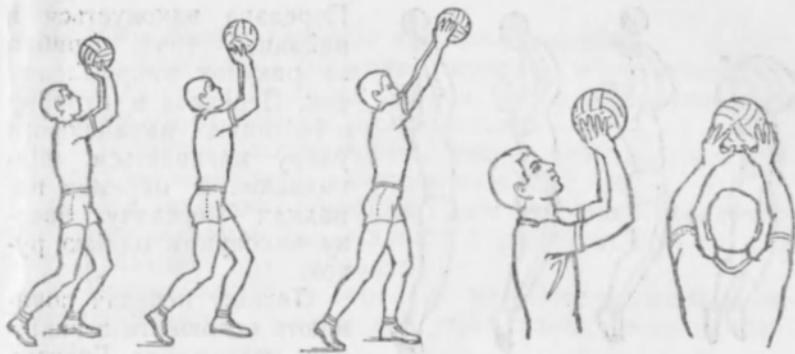


Рис. 3. Верхня передача двома руками

ням двома або однією ногою, з місця та з розбігу.

Передачі — основні прийоми техніки. Розрізняють верхні і нижні передачі. Їх виконують двома та однією рукою. У грі в нападі розглядають тільки верхні передачі. Основною для правильного виконання передачі є своєчасне переміщення до м'яча і прийняття ігрової стойки.

Верхня передача м'яча двома руками виконується з основної стойки — ноги зігнуті в колінах, одна нога спереду, тулуб майже у вертикальному положенні (рис. 3), руки зігнуті в ліктях, кисті на рівні обличчя й трохи відведені назад, пальці рівномірно розставлені й напружені. Передачу виконують погодженим розгинанням ніг, тулуба й рук, м'ячу надається поступальний рух вгору-вперед. За напрямком передачу можна виконати вперед, над собою, назад (за голову) і в сторони. Для виконання передачі над собою і назад гравець займає таке положення — руки піднімає над головою. За рахунок незначного прогину в грудях й відведення плечей назад виконується передача. Руки випрямляються вгору, а кисті в променезап'ястному суглобі не рухаються. При передачі над собою гравець займає вертикальне положення, а руки випрямляються точно вгору.

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

Різновидністю передачі двома руками зверху є *передача в стрибку* (рис. 4). Вона складніша, тому що виконується в безопорному положенні. Після переміщення під м'яч гравець стрибає вгору і піднімає зігнуті руки над головою.

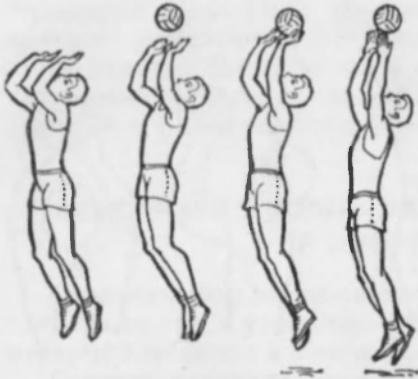


Рис. 4. Верхня передача в стрибку

Передача виконується в найвищій точці стрибка за рахунок випрямлення рук. Передача в стрибку з імітацією нападаючого удару називається «відкидкою». В окремих випадках передачу зверху виконують однією рукою.

Техніку передач починають освоювати з вихідного положення. Гравець приймає основну стойку і перебуває в положенні готовності до переміщення в будь-яку сторону.

Спочатку доцільно виконувати передачі на середню відстань із середньою траєкторією польоту м'яча, поступово відстань і траєкторію польоту м'яча збільшують.

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

Орієнтовні вправи для вивчення передачі:

1. Прийняти основну стойку, імітувати передачу. Зверніть увагу на послідовність рухів. Імітацію передачі виконують після переміщення, а потім вивчають правильне положення кистей рук.
2. Із основної стойки кидки м'яча партнерові.
3. Підкидання м'яча над собою і передача його партнерові.
4. Виконання передачі після накинутого партнером м'яча (спочатку точно гравцеві, потім перед ним і в сторони від нього).
5. Зустрічна передача м'яча в парах (відстань змінюється).

Основні помилки при виконанні передачі:

1. Передачу виконують на прямих ногах — гравець не прийняв основної стойки.
2. Передачу виконують від грудей або живота — низьке положення рук.
3. М'яч торкається долонь — пальці розслаблені.
4. М'яч проходить між руками — кисті широко розставлені.
5. Передачу виконують збоку або з-за голови — неправильний вихід під м'яч.

Основні поради з техніки виконання передач.

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

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

3. При виконанні другої передачі необхідно враховувати ігрову ситуацію, що склалася в даний момент на своєму майданчику і в суперників.

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

5. Не виконуйте передачу в стрибку, якщо її можна виконати з основної стойки.

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

7 Другу передачу виконуйте в ту зону, де в суперника слабкіший блок.

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

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

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

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

Розрізняють подачі силові, націлені і планеруючі. Точне виконання подачі значно ускладнює прийом м'яча суперникові. Варіативність застосування подач підвищує ефективність атаки за рахунок швидкості м'яча, що летить (силова подача), точності (націлена подача), зміни траєкторії польоту (планеруюча подача).

Нижня пряма подача (рис. 5). Для її виконання гравець стає на місце подачі у вихідному положенні, ноги ледь зігнуті в колінах, ліва трохи попереду, тулуб ледь нахилений вперед. М'яч на долоні лівої руки (для правші), зігнутої в ліктьовому суглобі, напроти руки, що виконує удар. Правою рукою виконують замах назад, масу тіла пе-



Рис. 5. Нижня пряма подача

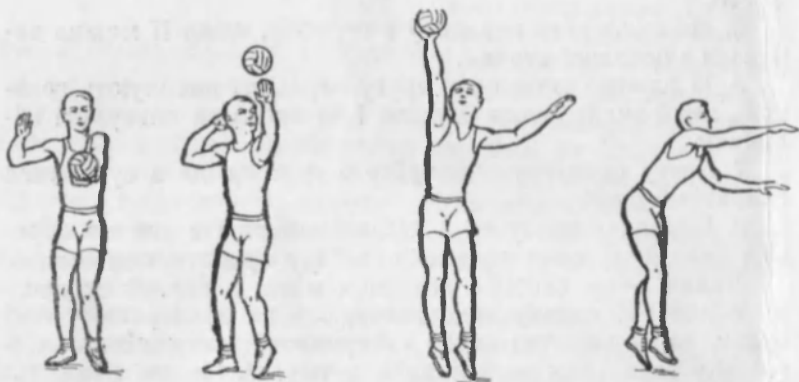


Рис. 6. Верхня пряма подача

реносять на праву ногу, одночасно підкидають м'яч вертикально вгору на 0,4—0,6 м. Випрямляючи праву ногу, виконують мах правою рукою вниз-вперед і б'ють по м'ячу знизу-ззаду, спрямовуючи його вперед-вгору. Удар виконують на рівні пояса. Нижня пряма подача виконується з місця без попереднього розбігу. Команди вищих спортивних розрядів її майже не застосовують. На сучасному рівні розвитку гри вона малоефективна.

Верхня пряма подача (рис. 6). Для її виконання гравець стає обличчям до сітки. Одна нога ставиться на півкроку вперед. М'яч підкидають лівою рукою вгору перед собою на висоту до 1,5 м, правою рукою замахаються вгору-назад, масу тіла переносять на праву ногу, яку згинають у колінному суглобі, тулуб прогинають. Ударний рух починають сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулуба вліво й перенесенням маси тіла на ліву ногу. Удар виконують майже одночасно з рухами ніг і тулуба. Права рука випрямляється й виконує удар по м'ячу (кисть руки



Рис. 7. Верхня бокова подача

ледь напружена, пальці міцно стиснуті). Для подачі характерний довший супроводжуючий рух.

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

Верхню пряму подачу часто застосовують гравці всіх спортивних розрядів.

Верхня бокова подача (рис. 7). Для виконання подачі гравець займає вихідне положення: ледь зігнуті ноги на ширині плечей, ліва трохи попереду, м'яч у лівій руці на рівні пояса. Підкидаючи м'яч вгору (до 1,5 м) над лівим плечем, гравець згинає ноги в колінах, робить замахи правою рукою, масу тіла переносить на праву ногу, тулуб нахиляє вправо, плечі розвертає вправо. Ударний рух починають розгинанням ніг і випрямленням тулуба, права рука рухається по дузі вгору, при цьому передпліччя і кисть дещо відстають, ноги випрямляються, тулуб повертається вліво, маса тіла переноситься на ліву ногу. Удар по м'ячу виконують у найвищій точці розкритою долонею випрямленої руки. Після удару гравець робить крок правою ногою вперед і повертається обличчям до сітки. В момент удару долоню не слід дуже повертати вліво, площина її повинна бути перпендикулярною до напрямку польоту м'яча.

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

Є й інші різновидності способів подач. До них відносять подачу «свічка» і планеруючу подачу.

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

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

При вивченні подач дотримуються певної послідовності. Спочатку вивчають нижні подачі, простіші за виконанням. А потім — верхні. Послідовність рухів окремих частин тіла освоюють без м'яча, звертаючи увагу на правильне вихідне положення. Після цього вчать правильно підкидати м'яч, а потім виконувати удар по м'ячу без перебування його через сітку. І тільки після того, як всі елементи подачі освоєні, можна вчитись виконувати подачу в цілому.

Орієнтовні вправи для освоєння подач:

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

Основні помилки при виконанні подач:

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

Основні поради щодо техніки виконання подачі:

1. Якщо м'яч підкинуто неточно, дайте йому впасти на підлогу і виконайте подачу знову.

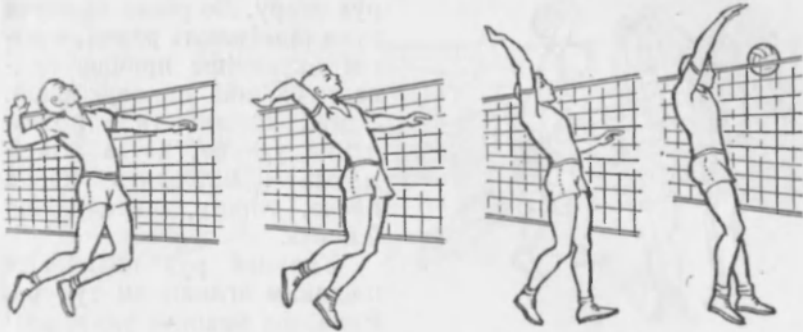


Рис. 8. Прямий нападаючий удар

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

3. Перед виконанням подачі подивіться на майданчик суперника. М'яч слід направляти в найбільш вразливі місця.

4. Навчіться подавати мяч точно й сильно. Добре виконана подача — це той самий нападаючий удар.

5. Під час виконання подачі не кваптесь, щоб не втратити м'яча і не спростити суперникам його прийом. Тому для точного виконання подачі визначте її напрям, максимально використавши п'ять секунд.

6. Після виконання подачі не залишайтеся на місці, а негайно повертайтеся на майданчик, щоб взяти участь у грі.

7. Гравець не повинен помилятися при виконанні першої подачі, це може негативно вплинути на наступні дії.

Нападаючі удари. *Прямий нападаючий удар* (рис. 8) виконують після розбігу і в стрибку з місця. Початкові фази — розбіг і відштовхування — однакові при виконанні всіх нападаючих ударів. Розбіг можна виконувати під різними кутами по відношенню до сітки. Він складається з 2—3 кроків. Найважливіший з них останній, який виконується стрибком.

При виконанні другого кроку обидві руки відводяться назад, а на останньому кроці різко виносяться вперед. Перед стрибком ноги ставлять паралельно, на ширині 20—30 см одна від одної. Відштовхування виконують перекастом ступнів з п'яток на носки, випрямленням нiг і тулуба. Велике значення має узгодженість дій: у момент приставлення лівой ноги руки опускають вниз з таким розрахунком, щоб випрямлення нiг відбулось одночасно з рухом

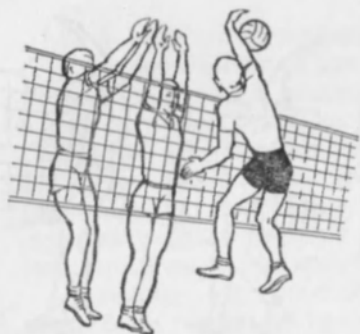


Рис. 9. Нападаючий удар з переводом

ється плече, за ним — передпліччя й кисть. Швидкість руху поступово зростає і стає найбільшою в момент торкання м'яча. Удар виконують акцентованим рухом кисті по верхньо-задній частині м'яча, який перебуває вище голови й трохи попереду. Після удару гравець м'яко приземляється на носки, згинаючи ноги й тулуб, а руки, напівзигнуті, опускає вниз.

Нападаючий удар з переводом (рис. 9) застосовують проти блока суперника. Цей прийом є різновидністю прямого нападаючого удару, тільки напрямок польоту м'яча не збігається з напрямком розбігу нападаючого. Перевод відбувається поворотом тулуба або кисті руки.

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

Боковий нападаючий удар (рис. 10) застосовують, атакуючи з віддаленої позиції. При цьому розбігаються під певним кутом до сітки, ступні ніг на останньому кроці ставлять майже паралельно до сітки. У момент замаху обидві руки виносять вгору, тулуб прогинають, ноги згинають. В момент удару тулуб розгинають, повертаються ліворуч, ліву руку опускають униз, а права дугоподібним рухом завершує удар по м'ячу. Боковий удар характеризується активною роботою тулуба. Після удару рукою продовжують супроводжувачий рух вниз по дузі, а потім м'яко приземлюються. Гравець, змінюючи рух руки й положення кисті, може виконувати удари в різних напрямках.

рук вгору. До рівня обличчя руки піднімають разом, а потім активніше працює права рука, яка виконує удар. Замах починають з прогинання тулуба, потім піднімають і відводять назад плече, лікоть, передпліччя й кисть.

Ударний рух починають швидким згинанням тулуба. Рука, що виконує удар, розгинаючись в ліктьовому суглобі, рухається вперед-вгору з виведенням вперед передпліччя. Спочатку руха-

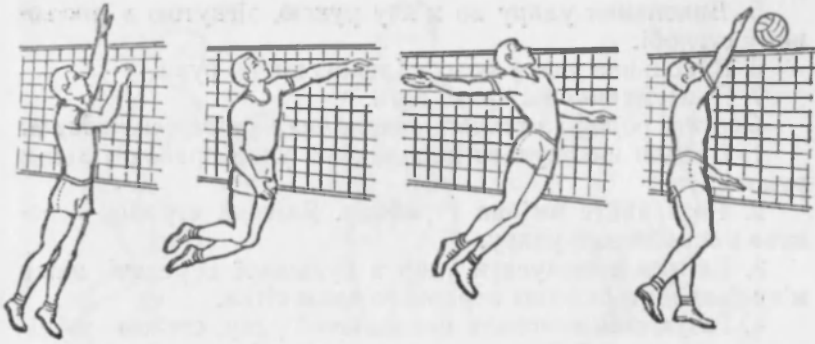


Рис. 10. Боковий нападаючий удар

Бокові нападаючі удари можна виконувати з переводом управо й уліво. В командах вищих спортивних розрядів застосовують бокові удари з переводом кисті й одночасним поворотом тулуба.

Методика навчання нападаючих ударів.

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

Орієнтовні вправи при вивченні нападаючого удару:

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

Далі ці завдання виконують через сітку нормальної висоти.

Основні помилки при виконанні нападаючих ударів:

1. Після розбігу стрибок виконують не вгору, а вперед, що приводить до переходу середньої лінії чи торкання сітки.
2. Передчасний вихід для нападаючого удару.
3. Недостатньо активна робота рук під час стрибка.
4. Вихід на удар боком до сітки.

5. Виконання удару по м'ячу рукою, зігнутою в ліктьовому суглобі.

6. Виконання удару розслабленою кистю руки.

7. Приземлення на прями ноги.

Основні поради з техніки виконання нападаючих ударів:

1. Вчіться виконувати нападаючий удар правою і лівою рукою.

2. Розвивайте вміння стрибати. Якісний стрибок — основа нападаючого удару.

3. Вчіться виконувати удар з будь-якої передачі, якщо м'яч знаходиться вище верхнього краю сітки.

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

5. Під час гри перші нападаючі удари виконуйте не з максимальним зусиллям. Спочатку необхідно «відчути» удар.

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

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

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

9. Не виконуйте «відкидку», якщо суперник не ставить блок. В цьому випадку краще самому виконати нападаючий удар.

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

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

Техніка гри в захисті

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



Рис. 11. Прийом знизу двома руками

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

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

Нижня передача двома руками (рис. 11). Цей прийом найчастіше використовують для відбивання м'яча після силових і планеруючих подач. Вихідним положенням для нижньої передачі є основна або низька стойка. Прямі руки витягують вперед, лікті максимально зближують. Кісті рук тримають в такому положенні: одна стиснута в кулак, пальці другої охоплюють його, а великі пальці — паралельно один до одного. Під час виконання передачі тулуб тримають вертикально, руки працюють лише в плечових суглобах. М'яч приймається на передпліччя.

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

Верхню передачу двома руками з падінням — перекатом на спину — застосовують у грі в захисті (рис. 12). Для правильного її виконання гравець після переміщення приймає низьку стойку, виконує передачу, потім поступово відводить плечі назад, сідає на п'ятку ноги, групється й падає перекатом на спину. Голова при цьому нахиляється до грудей, щоб запобігти удару. Після перекату маховим рухом ніг гравець встає й займає положення готовності до наступних дій. Після падіння перекатом на спину перед прийомом м'яча виконується переміщення вперед бігом або скачком. Цей прийом можна виконувати після випадку вбік.



Рис. 12. Передача з падінням перекатом на спину

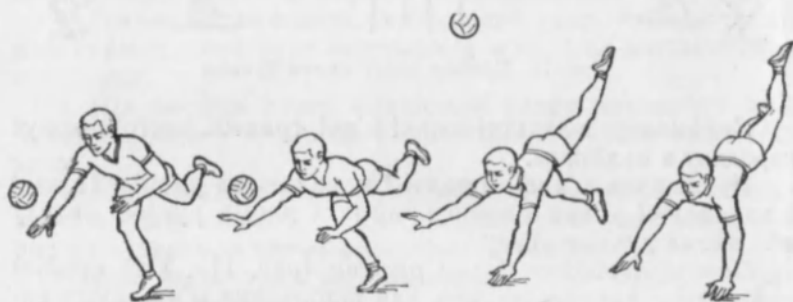


Рис. 13. Падіння вперед з перекатом на груди

Попередньо гравець повертає тулуб у напрямку витягнутої ноги і після передачі робить перекат на спину. Падіння перекатом на спину, особливо з положення вбік, на деякий час виводить гравця з гри, не дає йому змоги швидко зайняти положення готовності.

В останні роки виконують падіння після швидких переміщень з перекидом через плече, використовуючи інерцію від попереднього переміщення. Цей спосіб раціональніший, оскільки дає змогу швидше зайняти вихідне положення.

Передача м'яча з падінням вперед на руки й перекатом на груди — застосовують при прийомі м'ячів, що далеко падають (рис. 13). Після відштовхування ногою, що стоїть попереду, різким рухом тулуба вперед-вниз виконують кидок уперед. Тулуб прогинають, ноги згинають у колінах. Після прийому м'яча (у безпорній фазі) руки посилають уперед, долонями до поверхні майданчика. Повільно згинаючи їх, амортизують інерцію тіла. Гравець приземляється на груди (тулуб прогинається, ноги зігнуті в колінах, голова повернена вбік) і перекочується прогнутим тулубом. Можна після торкання грудьми поверхні майданчика розвести руки у сторони й продовжувати рух по майданчику з прогнутим тулубом і зігнутими ногами.

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

Орієнтовні вправи для вивчення техніки гри в захисті:

1. Імітація передачі на місці і після переміщення.
2. Із низької стойки кидання м'яча й виконання падіння перекатом на спину.
3. Виконання передачі м'яча, накинутого партнером.
4. Приймання м'яча після несильно виконаного удару.

Основні помилки при виконанні захисних передач:

1. Гравець не встигає прийняти низьку стойку.
2. Під час прийому м'яча, який знаходиться в стороні, гравець не робить випаду.
3. Падіння передуює виконанню передачі.
4. Неправильне положення рук і тулуба під час нижньої передачі (корпус нахилений вперед, руки зігнуті в ліктях).

5. Під час прийому знизу двома руками м'яч попадає на кисті рук, а не на передпліччя.

6. Під час виконання падіння перекатом на спину гравець не групується.

Основні поради з техніки гри в захисті:

1. Щоб гра у захисті була успішною, слід постійно розвивати спритність, швидкість реакції, рішучість, сміливість у прийманні м'яча, пробитого з великою силою.

2. М'яч, що летить з великою швидкістю, краще приймати в безопорному положенні. Так, краще амортизується сильно пробити м'яч.

3. Приймаючи м'яч, що летить на захисника, підбивання виконують двома руками знизу з невеликим відривом ступень від опори.

4. Виконувати приймання м'яча збоку від захисника в падінні — перекатом на спину (на бік), в момент, коли м'яч торкається рук, гравець повинен перебувати в безопорному положенні.

5. Далекі м'ячі чоловіки приймають в падінні перекатом на руки й груди, а жінки — перекидом через плече.

6. Розвивайте периферійний зір: дивіться вперед і намагайтесь помітити, не повертаючи голови, що відбувається збоку.

7. Щоб успішно приймати м'яч з подачі чи нападаючого удару навчіться правильного виходу під м'яч.

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



Рис. 14. Блокування

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

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

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

Блокування — це спосіб зупинити атаку суперників після того,

як їхній гравець зробив удар по м'ячу. У сучасному волейболі блокування застосовують для ефективних захисних і контратакуючих дій.

Блокування (рис. 14) складається з переміщення, стрибка, винесення і постановки рук над сіткою, приземлення. Блокування, виконане одним гравцем — це одиночне блокування, двома або трьома гравцями — групове.

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

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

Визначивши напрямок удару за рухами суперника, блокуючий випрямляє свої руки й одночасно переносить їх через сітку, щоб відбити м'яч. Гравцям, які ставлять блок, слід активно працювати кистями, спрямовуючи м'яч вниз на поле суперників.

Після блокування гравець приземляється на зігнуті но-



Рис. 15. Одиночне й групове блокування

ги, руки опускає вниз і готується до повторного стрибка, самострахування, переміщення в будь-якому напрямку, виконання передачі.

Групове блокування (рис. 15) виконують два або три гравці. Подвійне блокування — основний засіб захисту, який застосовують з метою закриття певної зони майданчика (зонний блок). Після узгоджених дій двох гравців (основний та допоміжний блокуючий) над сіткою з'являється «бар'єр» з чотирьох рук для м'яча, що перелітає. Основний блокуючий, діючи в зоні 3, перекриває основний напрямок удару (із зони 4 в зону 4, із зони 2 в зону 2), а до нього на фланзі приєднується допоміжний блокуючий.

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

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

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

Орієнтовні вправи для вивчення блокування:

1. Імітація блокування на низькій сітці.
2. Гравці розміщуються в парах з двох сторін сітки; один імітує нападаючий удар, другий — блокування.

Основні помилки при виконанні блокування:

1. Несвоєчасне переміщення до місця блокування.
2. Стрибок виконується не вертикально, а вперед або в сторону.
3. Блокуючий вистрибує раніше нападаючого.
4. Блокуючий вистрибує далеко від сітки.

5. Руки блокуючого широко розставлені.
 6. Гравець під час блокування дивиться на м'яч, а не на нападаючого.
 7. Блокуючий приземляється на прямі ноги.
 8. Під час приземлення руки опускають через сторони.
- Основні поради з техніки блокування:*
1. При блокуванні слід дивитися на гравця, який виконує нападаючий удар, а не на м'яч.
 2. При своїй подачі не дивіться на нападаючого, а спостерігайте за діями суперника.
 3. Визначте, хто з гравців суперника може успішно завершувати атаку. Не блокуйте гравця, який виходить з задньої лінії для передачі.
 4. На блок слід стрибати з деяким запізненням після нападаючого.
 5. За якістю передачі й силою нападаючого удару визначте, кому потрібно ставити блок. Не блокуйте гравця, який не може виконати нападаючий удар.
 6. Після блокування приземляйтеся на зігнуті ноги, що сприяє швидкому переключенню на інші дії.
 7. Приземляйтеся після групового блокування так, щоб не заважати руками партнерам.
 8. Після блокування відступайте од сітки, щоб взяти участь у нападі.
 9. Якщо не берете участі в блокуванні, то виконуйте захисні дії (прийом м'ячів від нападаючих ударів, страхування), а не стійте біля сітки.
 10. Пам'ятайте, що після блокування можна ще раз торкнутися м'яча, виконати нападаючий удар або передачу на удар.

ТАКТИКА ГРИ

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

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

Тактика нападу

Індивідуальні тактичні дії вивчають, удосконалюючи прийоми техніки нападу.

У нападі гравці повинні вміти правильно вибирати місце на майданчику й способи дій, спрямовані на організацію

атаки, володіти різноманітними нападаючими ударами і застосовувати їх залежно від конкретної ігрової ситуації.

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

Тактика подач. Основним завданням подачі є не лише вміле введення м'яча в гру, а й виграш очка з подачі. Подачу націлюють на зв'язуючого або активного нападаючого гравця на лінії, який зв'язує комбінації, пересуваючись на задалегідь передбачені місця.

Волейболіст повинен вміти виконувати силові й націлені подачі. Силову подачу використовують, якщо вона стабільна, а суперники слабо володіють прийомом.

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

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

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

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

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

При виконанні нападаючих ударів слід враховувати слабші місця в захисті команди суперника, обов'язково вміти змінювати напрямки нападаючих ударів, чергувати сильні, слабші нападаючі удари з обманними, спрямовувати напа-

даючий удар на суперника, який погано володіє прийомом м'яча.

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

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

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

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

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

За цією системою нападаючий удар виконується з другої передачі (третім ударом), передачу на удар виконує гравець передньої лінії з зони 3, 2, 4 (рис. 16). Другу передачу виконує гравець зони 3. Варіанти системи — другу передачу виконує гравець зони 3. Варіанти системи — другу передачу виконує гравець зони 2 і 4. Вивчення командних тактичних дій починають з цієї системи. Основним її недоліком є те, що один з гравців передньої лінії виключається з активних дій у нападі.

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

Гравці, що виходять до сітки для виконання другої передачі, повинні добре володіти передачею. Оскільки друга

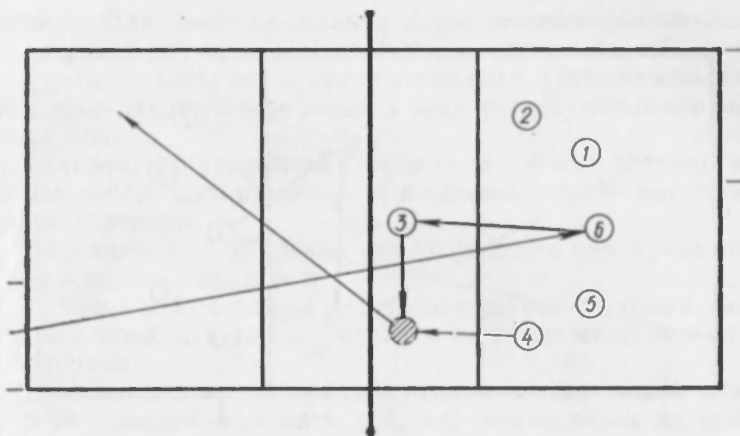


Рис. 16

передача виконується після переміщення, її якість має задовільняти всіх гравців лінії нападу. Тому гравець завчасно спеціалізується у виконанні цієї передачі. Виходити до сітки може гравець із зон 1, 6, 5 (рис. 17), тоді вихід для виконання другої передачі здійснює гравець зони 1.

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

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

Система гри в нападі з першої передачі або «відкидки». При її застосуванні нападаючий удар виконується безпосередньо з першої передачі обома «відкидки». Гравці, приймаючи подачу, розміщуються за лінією нападу (рис. 18).

Після прийому м'яча з подачі гравець зразу виконує передачу на удар одному з гравців передньої лінії (4, 3, 2). У цьому випадку нападаючий може виконувати удар або, якщо поставлено блок, зробити «відкидку» іншому гравцеві передньої лінії.

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

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

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

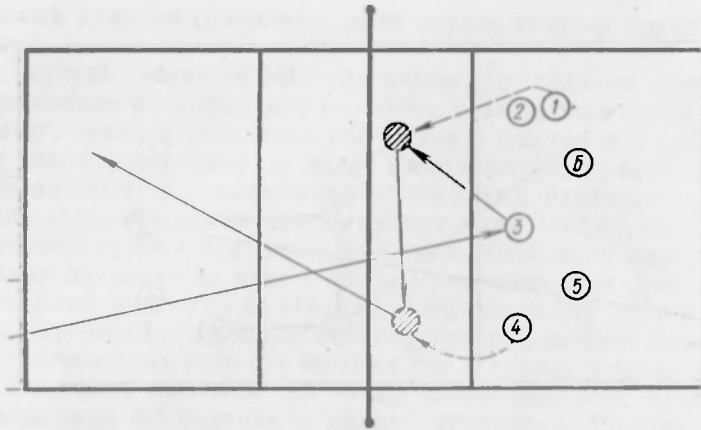


Рис. 17

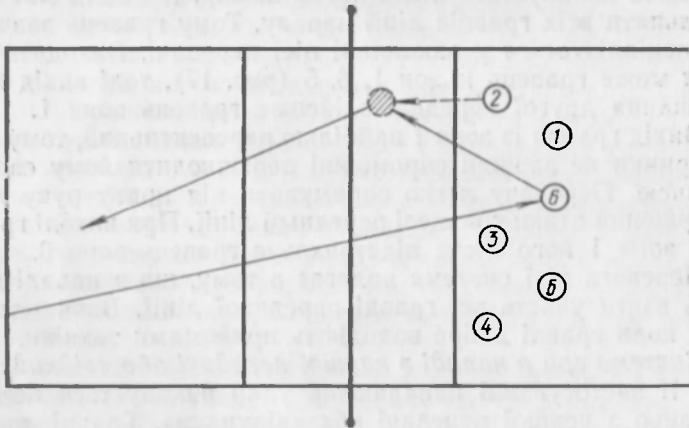


Рис. 18

Тактика захисту

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

Тактика прийому подачі. Гравець визначає своє місце на майданчику залежно від характеру наступної подачі су-

перника. Для прийому сильних подач рекомендується стояти далі від сітки, а для слабких — ближче до неї.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Система гри в захисті при страхуванні гравцем задньої лінії. Застосування цієї системи забезпечує надійне страхування блокуючих у відповідь на дії суперника, який часто виконує обманні удари, спрямовуючи м'яч через руки блокуючих (рис. 19). Гравець зони 6 постійно переміщується, щоб завжди бути в зоні проведення атаки суперником, готуючись підстрахувати м'яч від блоку і обманного удару.

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

Система гри в захисті при страхуванні гравцями передньої і задньої ліній забезпечує захист задньої центральної частини майданчика гравцем зони 6, який знаходиться біля лицьової лінії (рис. 20). Страхування забезпечує крайній захисник (гравець зони 1 або 5) і підсилює також один із гравців, який не бере участі в груповому блокуванні (зони 4 або 2).

Такий захист найефективніший при завершенні атак на-

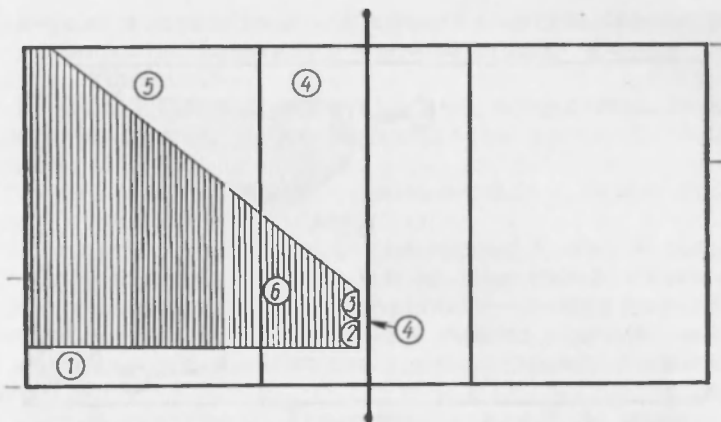


Рис. 19

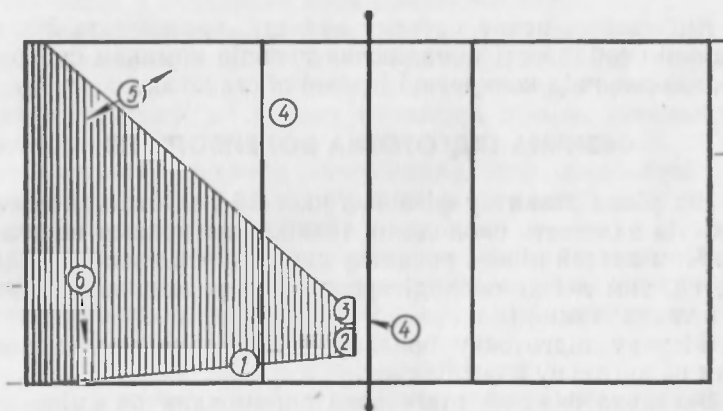


Рис. 20

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

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

У грі в захисті при страхуванні гравцем передньої лінії схема розміщення гравців залишається однаковою для будь-якої ігрової ситуації. Гравець, який не бере участі в блокуванні, виконує страхування (рис. 21).

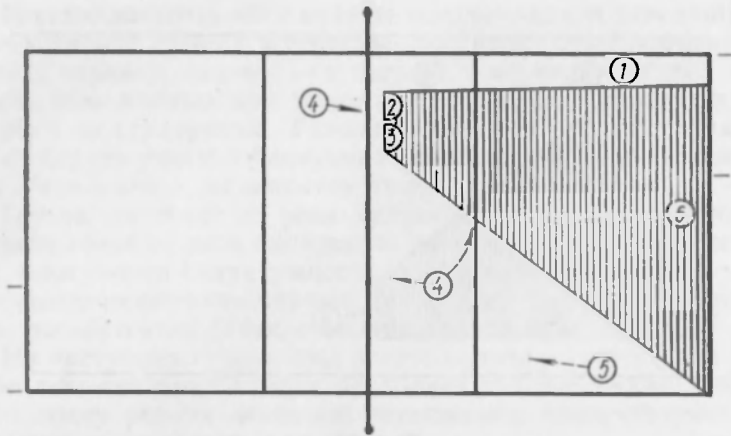


Рис. 21

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

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей волейболістів залежить оволодіння техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим легше оволодіти основами раціональної техніки й тактичними діями.

Фізичну підготовку волейболіста умовно можна поділити на загальну й спеціальну.

Загальна фізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток і розширення функціональних можливостей організму. Особливу увагу приділяють розвитку фізичних якостей, які недостатньо розвиваються спеціальними вправами.

Фізичні якості розвиваються при оволодінні руховими діями. А тому на заняттях з волейболу слід використовувати вправи для розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості й стрибучості. Для вирішення цих завдань використовуються вправи з різних видів спорту.

Гімнастичні вправи. Вправи без предметів: перекочування й перекиди вперед, назад, в сторони; стойка на лопатках, на голові й руках; випади, шпагати; вправи на координацію й точність рухів, з опором.

Вправи з предметами: набивними м'ячами, скакалками, тенісними, волейбольними і баскетбольними м'ячами, гантелями, еспандерами.

Вправи на гімнастичній стінці, лаві, перекладині, брусах: різноманітні висипи, упори, розмахування, прості підйоми й зіскоки.

Стрибки через планку з прямого розбігу; опорні стрибки через гімнастичного козла, коня.

Легкоатлетичні вправи. Біг на короткі й середні дистанції; біг у чергуванні з ходьбою по пересіченій місцевості. Стрибки в довжину, висоту, потрійний — з місця і з розбігу. Вистрибування, відштовхуванням однією і двома ногами. Штовхання ядра, метання диску, списа (правою і лівою рукою).

Лижна підготовка. Тренування в ходьбі на лижах поперемінними й одночасними ходами, підйом вгору і спуски. Катання з гір.

Плавання. Вміти плавати одним із спортивних способів. Підготовка й складання норм комплексу ГПО.

Спортивні ігри (бадмінтон, баскетбол, гандбол). Оволодіння основними прийомами гри (ударами, передачами, кидками і веденням м'яча). Індивідуальні, групові й командні тактичні дії нападу і захисту, ігри за спрощеними правилами.

Спеціальна фізична підготовка. Мета спеціальної фізичної підготовки — розвиток фізичних якостей і здібностей, специфічних для волейболу.

Спеціальна фізична підготовка тісно взаємозв'язана з оволодінням і вдосконаленням прийомів техніки гри. Основним засобом спеціальності фізичної підготовки є спеціальні (підготовчі) вправи.

Вправи для розвитку спеціальної сили:

1. Для м'язів, що беруть участь у виконанні прийому й передачі м'яча; згинання і розгинання рук в променево-зап'ястному суглобі і кругові рухи кистями; стискання і розтискання пальців рук при положенні рук вперед, в сторону, догори, донизу, на місці і в поєднанні з різними переміщеннями; відштовхування долонями і пальцями від стінки двома руками й поперемінно правою і лівою рукою; з упору лежачи пересуватися на руках вправо (вліво) по колу, ноги на місці; те саме, але під час переміщення вправо або вліво, рівночасно виконувати приставні кроки ногами; згинання і розгинання кистей, руки біля обличчя (рухи нагадують заключну фазу верхньої передачі м'яча); багаторазові кидки і ловіння баскетбольного (футбольного, набивного) м'яча в стінку; поперемінне ловіння й кидки набивних (бас-

кетбольних) м'ячів у різні боки; вправи для кистей з гантелями (масою 1—1,5 кг), з кистьовим еспандером, стискання тенісного (гумового) м'яча.

2. Для м'язів, що беруть участь у виконанні подачі м'яча: напружене стискання пальців у кулак і розтискання; переміщення на прямих руках вліво і вправо з упору лежачи, тулуб не згинати; з положення упору лежачи піднімати праву (ліву) руку в сторони, вперед і назад; з положення в упорі лежачи випрямляти руки, піднімаючи поперемінно праву та ліву ногу; з положення нахилу вперед (гумові амортизатори прикріплено ззаду на рівні колін) рух руками вниз-вперед; те саме виконується правою (лівою) рукою з кроком лівої (правої) ноги вперед; кидки набивного м'яча масою 1—2 кг знизу однією рукою з-за лицьової лінії через сітку (нижній край сітки не закріплений і накинута на верхній трос); кидки зверху однією рукою з положення боком до сітки.

3. Для розвитку м'язів, що беруть у часті у виконанні нападаючих ударів: стискання тенісного м'яча, обертальні рухи кистями з обтяженнями; відштовхування долонями і пальцями від стінки одночасно двома руками й поперемінно; кидки набивного м'яча масою 1—2 кг однією рукою або обома з положення «руки вгорі»; кидки набивного м'яча (1—2 кг) з-за голови двома руками, однією рукою над головою («крюком»); вправи для рук і тулуба з гумовими амортизаторами, гантелями, штангою; метання гумових м'ячів (хокейних, тенісних) через сітку, виконавши стрибок з розбігу; багаторазові стрибки з місця й розбігу, поєднані з ударами по м'ячу на гумових амортизаторах; стрибки на гімнастичні мати; стрибки в глибину з висоти 40—80 см з наступним вистрибуванням; стрибки з місця з доставанням підвішеного м'яча, стрибки з розбігу (з відштовхуванням однією або двома ногами).

Вправи для розвитку спеціальної швидкості: біг на 10—30 м з максимальною швидкістю, боком, схресним кроком, спиною вперед (під час бігу різними способами виконується прискорення на волейбольному майданчику від лицьової лінії до лінії нападу, із середини майданчика до сітки, по діагоналі майданчика (із зони 1 в зону 4, із зони 5 в зону 2)); біг різними способами із зміною напрямку (оббігати стойки, набивні м'ячі, гравців у колоні), з зупинками, прискореннями, з місця по прямій, те саме в межах майданчика (за зоровим сигналом), біг на 10—15 м із різних вихідних положень (стойки волейболіста) обличчям, боком і спиною стартової лінії (сидячи, лежачи на спині й на животі); біг із зупинками та зміною напрямку; «човниковий» біг на від-

стань 5—10 м; зміна способу переміщення за сигналом (звичайна ходьба, ходьба приставними кроками, присідом, спиною вперед, стрибками на одній або двох ногах, звичайний біг, тощо).

Естафети з бігом, стрибками, падінням у різних поєднаннях — без предметів, з предметами, з подоланням перешкод.

Імітаційні вправи (імітація передач з падінням, нападаючих ударів, блокування).

Вправи для розвитку спеціальної витривалості: багаторазові стрибки з діставанням підвішених предметів; стрибки через гімнастичну лаву, легкоатлетичні бар'єри; стрибки з обтяженням, зі скакалкою на одній і двох ногах на різну висоту.

Серії стрибків: у першій — максимальна кількість стрибків (15 с), у другій — максимальна висока стрибки (15 с), пауза для відпочинку до 30 с. Повторюють 3—4 рази.

Вправи для розвитку спеціальної спритності: перекочування і перекиди вперед, назад, в сторони; політ — перекид; стойки на лопатках (голові, передпліччях, руках); переворот вправо (вліво); стрибки з підкидного містка; те саме з різноманітними рухами руками, тулубом, ногами; стрибки в глибину.

Вправи для розвитку спеціальної гнучкості: різні махові рухи руками; махові рухи ногами; випади вперед і в сторони; ходьба широкими випадами, підскоки в положенні випаду; колові рухи тулубом, те саме з невеликими обтяженнями, з допомогою партнера; міст із положення лежачи; вистрибування вгору з місця і з розбігу відштовхуванням однією й двома ногами з прогинанням тулуба, максимальним відведенням ніг назад і змахом руками вгору-назад.

Вправи на розслаблення: повільний біг з розслабленням м'язів тулуба й рук; махи ногою, розслаблюючи м'язи; розмахування руками при поворотах тулубу (м'язи рук розслаблені).

Вправи для розвитку сили, швидкості, витривалості чергують з вправами на розслаблення.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ І ТАКТИЧНИХ ДІЙ

Переміщення гравців на майданчику

І. Гравці розміщуються на майданчику, за сигналом починають виконувати певні дії: біля сітки імітують стрибок,

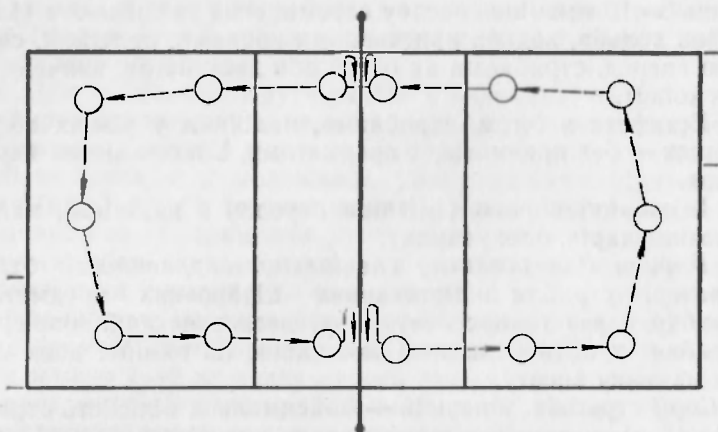


Рис. 22

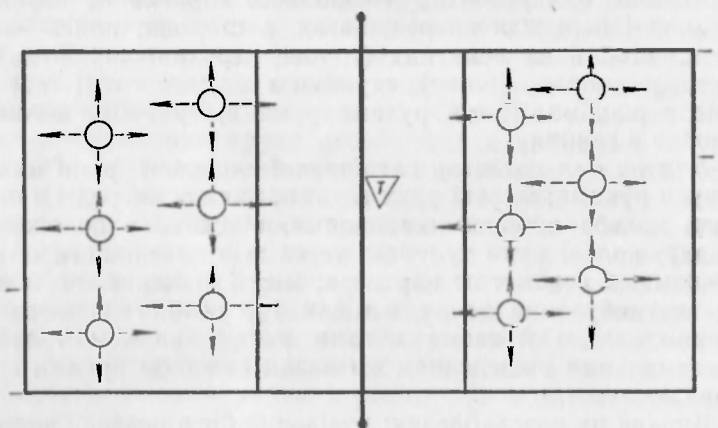


Рис. 23

удар і блокування, на майданчику — падіння. Після чого кожний швидко переміщується і на місці свого партнера повторює його дії. Вправу виконують серійно 2—3 рази. Відпочинок 15—20 с (рис. 22).

2. За сигналами тренера — права рука піднесена вгору — гравці переміщуються приставними кроками вправо (за сигналом лівою — вліво), руки вгору і рух кистями назад — гравці переміщуються вперед; рух кистями вперед — гравці переміщуються назад (рис. 23).

3. У стрибку кидання тенісного м'яча через сітку, а на другій половині майданчика гравці швидко переміщуються

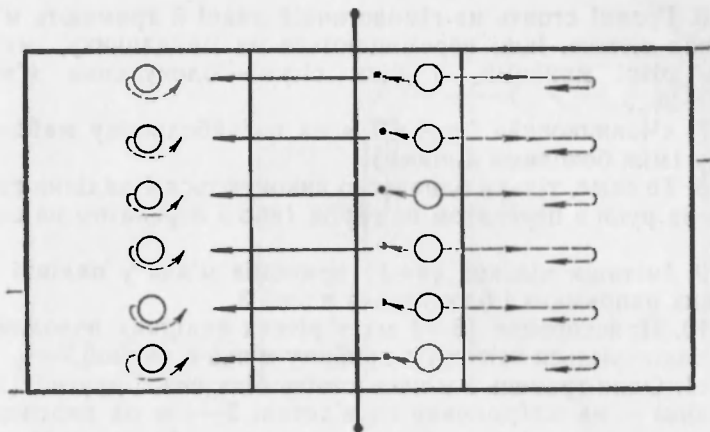


Рис. 24

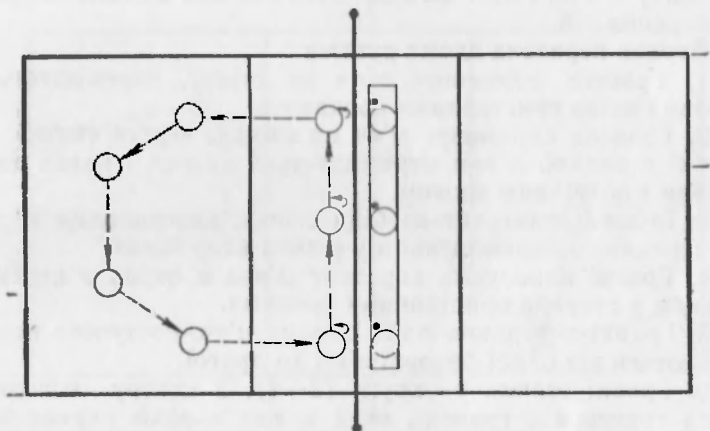


Рис. 25

до лицьової лінії і ловлять м'яч. Потім повторюють вправу (рис. 24).

4. Один гравець підкидає м'яч вгору-вперед, другий біжить, зупиняється кроком (стрибком), ловить м'яч на рівні голови (положення передачі м'яча двома руками), повертає м'яч назад для повторення вправи. Відстань спочатку 3—4 м, потім збільшується до 7—8 м.

5. Гравці шикуються на бокових лініях, кидають м'яч уперед, швидко переміщуються до м'яча, ловлять його і приймають правильну стойку волейболіста.

6. Гравці стоять на гімнастичній лавці й тримають м'ячі над сіткою, інші переміщуються на майданчику, імітують різні прийоми, а біля сітки — блокування м'яча (рис. 25).

7. «Човниковий» біг 4×9 м на волейбольному майданчику (між боковими лініями).

8. Те саме, тільки одночасно виконуються 4 падіння вперед на руки з перекатом на груди (або з перекатом на спину).

9. Імітація кількох (4—6) прийомів м'яча у падінні в різних напрямках і блокування в зоні 3.

10. Прискорення (3—4 м) з різних вихідних положень, які закінчуються імітацією прийому м'яча в падінні.

11. Один гравець з м'ячем стоїть біля сітки, другий (захисник) — на майданчику на відстані 3—4 м од партнера. Гравець кидає м'яч в сторону захисника або за нього, захисникові слід своєчасно переміститись і точно виконати передачу м'яча, після чого зайняти вихідне положення для повторення дій.

Верхня передача двома руками

1. Гравець спрямовує м'яч на стінку, переміщується вправо і вліво приставними кроками.

2. Гравець спрямовує м'яч на стінку, чергує сильні й слабкі передачі, а сам переміщується вперед і назад звичайним і подвійним кроком.

3. Гравець знаходиться біля стінки, вдосконалює верхню передачу з переміщенням у різних напрямках.

4. Гравці виконують передачу м'яча в парах з переміщенням в сторони приставними кроками.

5. Гравці передають один одному м'яч, поступово переміщуються від одної бокової лінії до другої.

6. Гравці стають у круги (2—4). З центру кожного круга тренер або гравець, який краще володіє передачею, спрямовує м'яч гравцям (по черзі).

7. Гравці шикуються в кілька колон і стають на лівій лінії майданчика. І з кожної колони по одному гравцю стають під сітку в зонах 2 і 4, звідки спрямовує м'яч в свою колону. Гравець, який стоїть в колоні першим, повинен одночасно підбігти до м'яча й виконати передачу.

8. Гравці шикуються в колону і стають на середині лівій лінії майданчика. Вправа виконується двома підгрупами. З кожної підгрупи виходять по два гравці, які стоять у зонах 2 і 4, звідки по черзі направляють м'яч гравцеві з кожної колони. Той повинен своєчасно переміститись до м'яча і повернути його передачею двома руками зверху.

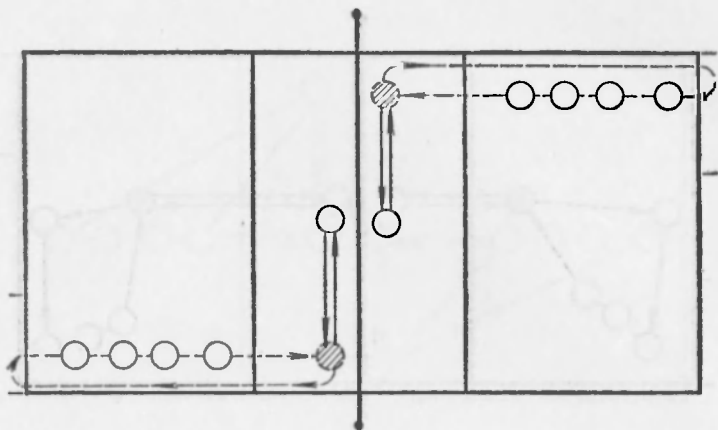


Рис. 26

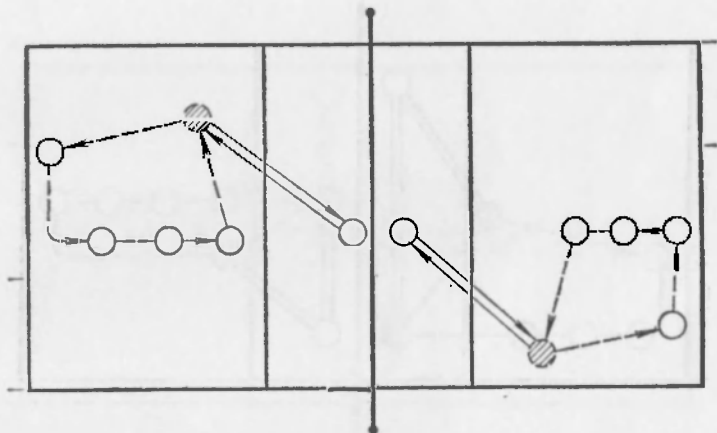


Рис. 27

9. Дві групи перебувають на різних сторонах майданчика в зоні 5, партнери стоять біля сітки в зоні 2 і спрямовують м'яч в зону 6. Гравці з зони 5 швидко переміщуються до м'яча, повертають м'яч верхньою передачею партнерам, які стоять біля сітки.

10. Передача в зону 3 після переміщення гравця вперед із зони 1. Цю вправу виконують після переміщення гравця вперед із зони 6 і 5 (рис. 26).

11. Передача гравцеві передньої лінії після переміщення гравців убік приставними кроками із зони 6 (рис. 27).

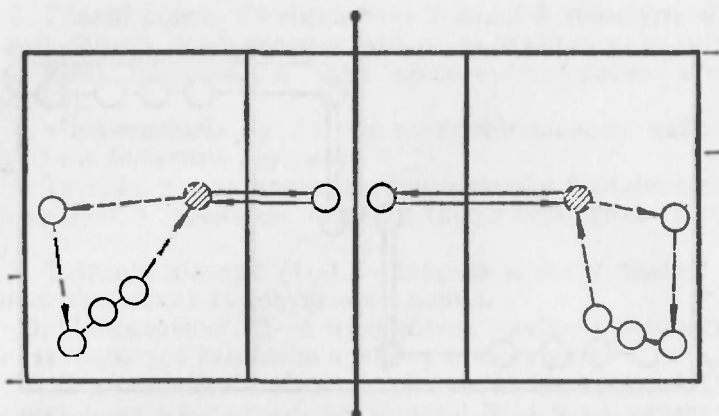


Рис. 28

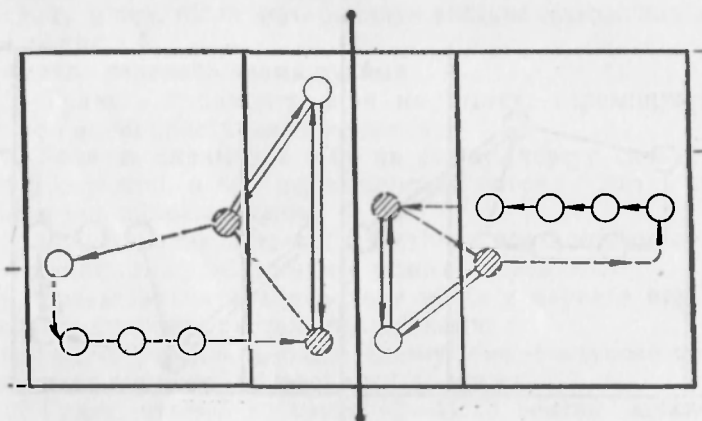


Рис. 29

12. Те саме, тільки гравці розміщуються в зоні 1 або 5 (рис. 28).

13. Передача в зону 4 після переміщення гравця із зони 1 або 6 (рис. 29).

14. Передача із зони 6 в зону 3, друга передача із зони 3 у зону 4 (рис. 30).

15. Передача м'яча в зону 4 із зони 3 після переміщення гравців із зони 6 (рис. 31).

16. Передача із зони 3 за голову в зону 2 (рис. 32).

17. Передача із зони 2 в зону 4 після переміщення гравців із зони 1 в зону 2 та із зони 5 у зону 4 (рис. 33).

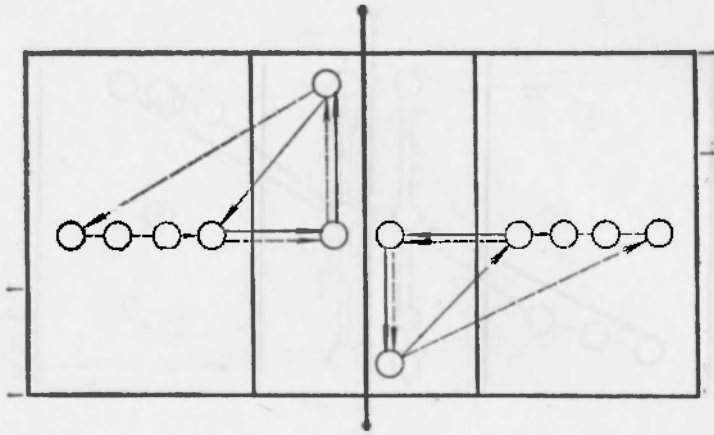


Рис. 30

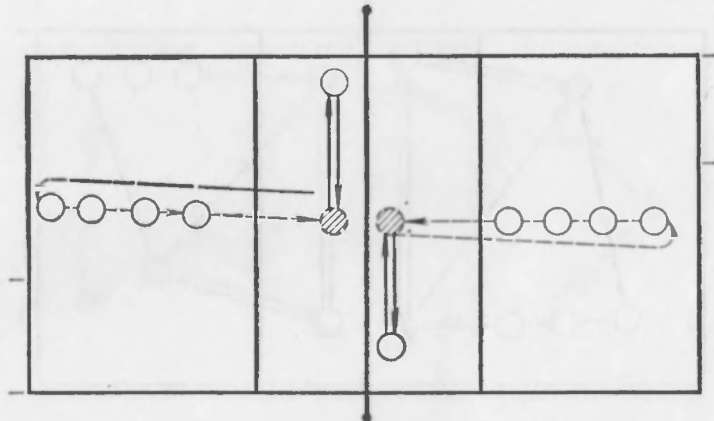


Рис. 31

18. Те саме з переміщенням усіх гравців у напрямку польоту м'яча при розміщенні в різних зонах майданчика.

19. Передачу з подачі в зону 5 спрямовують у зону 3, звідки виконують другу передачу — в зону 4, де завершують комбінацію нападаючим ударом в зону 1. Одночасно з цим інший гравець виконує подачу другим м'ячем.

20. Два, три гравці з кожного боку майданчика виконують подачу. Першу передачу спрямовують до сітки, друга передача на гравця, який приймав подачу, він передає м'яч на протилежний бік.

21. Гравці перебувають на майданчику, зберігаючи своє ігрове розміщення на передній лінії. Подачу виконують з

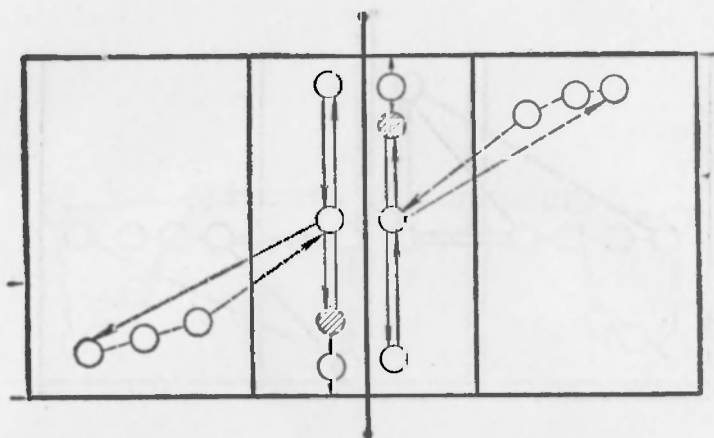


Рис. 32

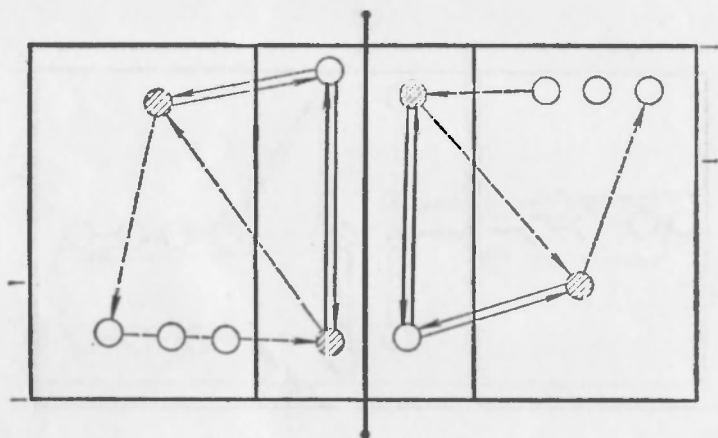


Рис. 33

права та зліва. Гравці приймають м'яч і виконують другу передачу для завершення атаки. Після 10—15 подач гравці переходять на один номер уперед (на рис. 34 перехід позначений пунктирною лінією і вказаний стрілкою).

22. Взаємодія гравців при передачах. Гравці розміщуються на відстані 7 м один від одного. Двоє з м'ячем стоять біля сітки в зонах 2 і 4, третій — на лицьовій лінії. Гравці зон 4 і 2 по черзі виконують передачу гравцеві зони 6, який повертає м'яч в ту зону, звідки отримав його (рис. 35).

23. Взаємодія гравців при передачах. Гравці розміщуються в зонах 1, 2, 4, 5. Із зони 5 передачу спрямовують

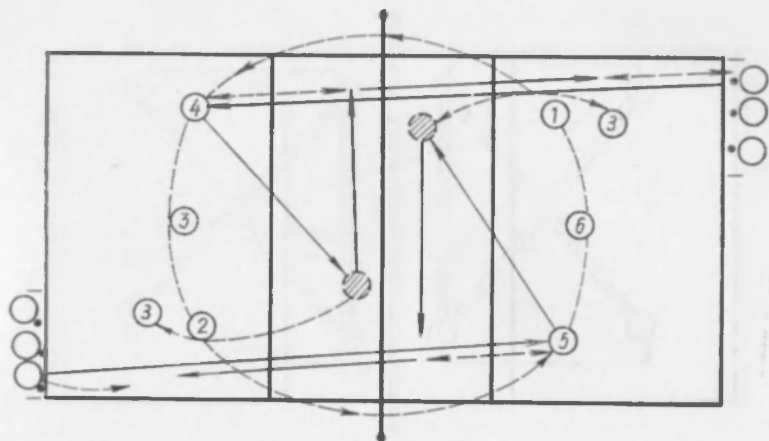


Рис. 34

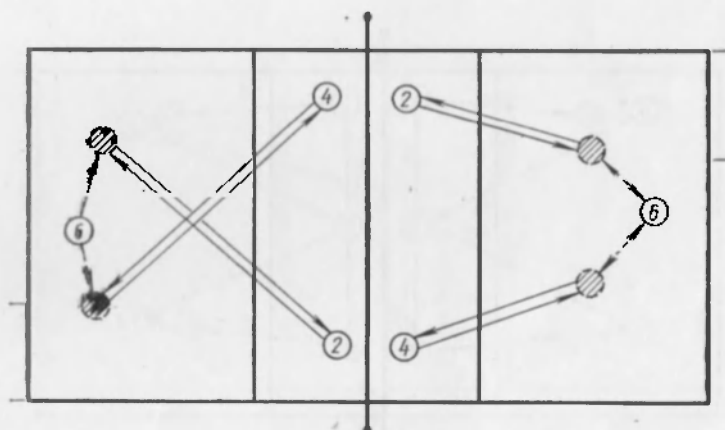


Рис. 35

у зону 2, після чого гравець переміщується в зону 4. Із зони 2 передачу виконують в зону 4, а гравець переходить в зону 1, з зони 4 передачу направляють в зону 1, а гравець переходить в зону 5. З зони 1 м'яч повертається в зону 4. З зони 4 — в зону 2, а гравець переміщується в зону 5, з зони 2 — по діагоналі в зону 5, а гравець переміщується в зону 1 (рис. 36).

24. Перша і друга передача між гравцями задньої і передньої лінії. Гравці стоять в зонах 5, 1, 2, 3, 4. Гравці зони 5 і 1 по черзі спрямовують м'яч в зону 3, гравець зони 3

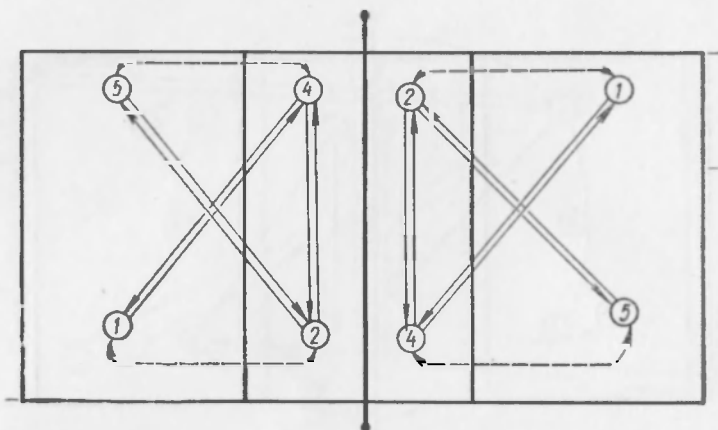


Рис. 36

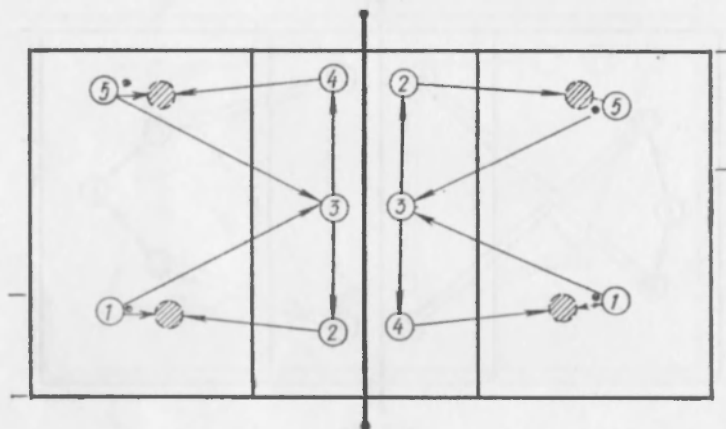


Рис. 37

виконує другу передачу в зону 4 і в зону 2, звідки м'яч повертається на задню лінію (рис. 37).

25. Взаємодія між гравцями різних ліній, наприклад, між гравцями 4, 3, 2 і гравцем 6 при виконанні початкової фази завершення атаки. На протилежній стороні знаходяться 2 партнери в зоні 1 і 5. Гравець зони 1 подає м'яч через сітку на гравця зони 6, який виконує першу передачу в зону 3, гравці зони 2 і 4 імітують нападаючий удар. Гравець зони 2 після імітації повертає м'яч в зону 1. Потім вправо починає гравець зони 5 (рис. 38).

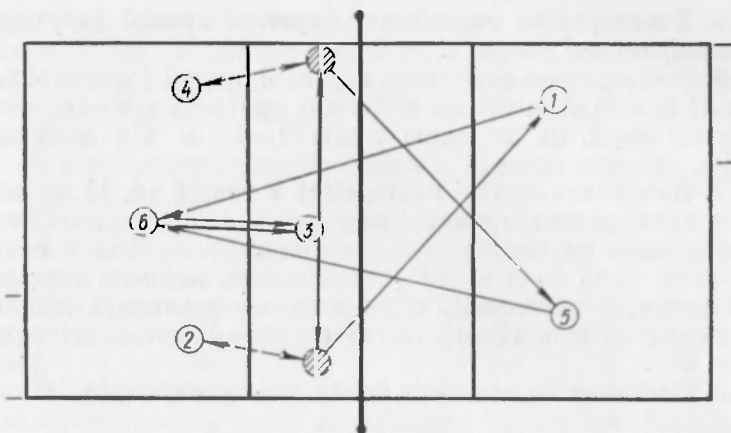


Рис. 38

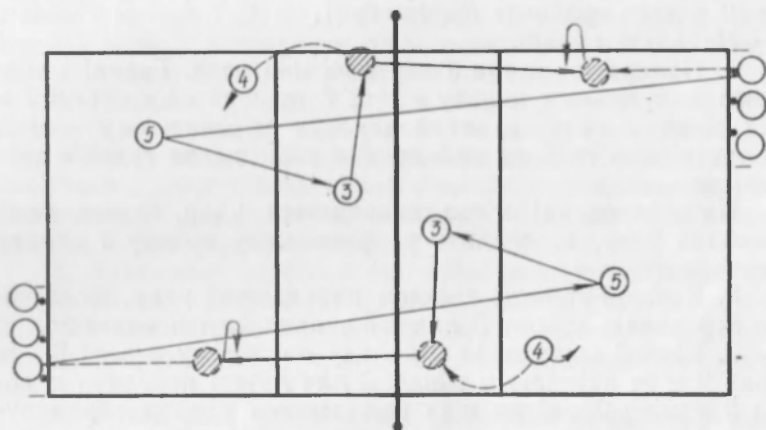


Рис. 39

Подачі м'яча

1. Гравці стоять парами на бокових лініях, по черзі роблять подачі, поступово збільшуючи силу удару. Спочатку один виконує 10 подач, другий приймає їх. Потім — навпаки. Вправа ускладнюється: гравці виконують передачі після швидкого переміщення; знову — серія подач і прийомів (2—3 зміни).

2. Подача на задню лінію майданчика.

3. Подача на передню лінію майданчика.

4. Багаторазове виконання верхньої прямої (верхньої бокової) подачі на точність.

5. Багаторазове виконання верхньої прямої (верхньої бокової) подачі на силу.

6. Багаторазове виконання верхньої прямої (верхньої бокової) подачі на місце, де найважче приймати м'яч (вздовж бокових ліній, на передню лінію 1—1,5 м від лицьової лінії).

7. Виконання подачі на точність в зону 5 (6, 1), звідки його направляють гравцеві передньої лінії. Останній знову виходить на подачу. Той, хто подавав, вибігає в поле, імітуючи різні захисні дії (переміщення, падіння, нападаючі удари, блокування), після чого знову виконує націлену подачу. Після 10—15 подач гравці міняються місцями (рис. 39).

8. Змагання на кількість подач, які виконуються без помилок.

9. Чергування різних способів подач.

10. Виконання подачі в ускладнених умовах (після імітації різних прийомів техніки гри).

Нападаючі удари

1. Нападаючі удари з передачі партнера. Гравці з м'ячами шикуються в колону в зоні 4: перший на відстані 3 м від сітки, а гравець, який виконує передачу — у зоні 3. З протилежного боку майданчика розміщення гравців аналогічне.

Після передачі м'яча виконується удар, гравець, який виконав удар, переходить у протилежну колону і вправу повторюють.

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

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

4. Гравці стоять у колоні по одному в зоні 3, один гравець — у зоні 2, звідки для удару м'яч передається в зону 3. Нападаючим ударом м'яч направляється через сітку на сторону суперника.

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

6. Нападаючий удар із зони 4 після передачі м'яча із зони 3. У зону 3 м'яч передається із зон 6 та 5.

7. Нападаючий удар із зони 2 після передачі м'яча із зони 3. У зону 3 м'яч передається із зони 6 та 1.

8. Нападаючий удар після прийому м'яча. Гравці шикуються в колону в зоні 4, нападаючий — у зоні 3, а допоміжні гравці з м'ячами — з протилежного боку сітки. Ударом

однієї або двома руками спрямовують м'яч гравцеві, який стоїть у зоні 4, він передає м'яч у зону 3, звідки виконується передача для нападаючого удару, гравець зони 4 завершує удар. Після 10—12 ударів гравці міняються місцями.

9. Нападаючий удар із зони 4 з далеких передач (1,5—2 м від сітки). Потім — із зони 2.

10. Нападаючі удари в певні зони майданчика.

11. Нападаючі удари з передачі м'яча, які виконуються з глибини майданчика.

12. Нападаючі удари проти одиночного та групового блокування. Вправи виконують з кожної зони передньої лінії.

13. Виконання нападаючих ударів в певну зону. Гравці виконують кілька серій нападаючих ударів (не більше 9) з власного підкидання з зони 4. Напрямок ударів: чергування з зони 4 в зони 5, 4, 1. Потім серію ударів виконують з зони 2 в зони 1, 2, 5. Далі — з зони 3 в зони 6, 1, 2, 5, 4. Вправу можна виконувати після різних за висотою, швидкістю і напрямком передач, зроблених партнером.

14. Нападаючі удари в ціль. На майданчику кладуть круги (діаметром 30 см) різного кольору (червоний, синій, зелений тощо). Кожний гравець виконує удар з будь-якої зони в круг тільки певного кольору. Завдання можна змінювати, а саме, гравець спрямовує удар по черзі в круги двох різних кольорів тощо.

15. Виконання ударів з раптовою зміною напрямку залежно від дій суперників. Гравець виконує удар із зони 4, 2, 3. На протилежній стороні суперник в момент передачі на удар переміщається в будь-яку зону. Нападаючий повинен спрямувати удар в цього гравця.

16. Нападаючі удари після імітації передачі. Гравець робить передачу, якщо є блок. Коли блоку немає, то сам виконує удар (рис. 40).

17. Нападаючі удари після участі в блокуванні. Гравець зони 2 виконує обманний удар, гравець зони 4 блокує і відразу після цього завершує атаку з передачі гравця зони 5. Аналогічні дії виконують і суперники (рис. 41).

18. Нападаючі удари після прийому м'яча від обманних або нападаючих ударів (із зони 2 або 4). Гравець зони 3 виконує нападаючі удари на гравця зони 4 (рис. 42), той приймає м'яч (у стойці або в падінні) і відразу переключається для виконання нападаючого удару в своїй зоні з передачі гравця зони 3 (останній має два м'ячі).

Після виконання 10—15 ударів гравці міняються місцями.

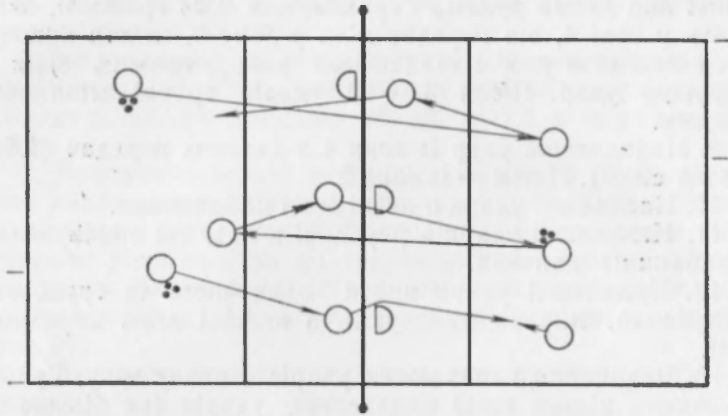


Рис. 40

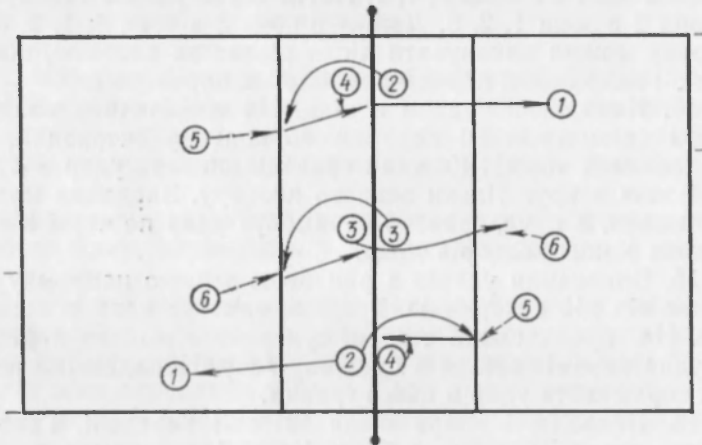


Рис. 41

19. Передачу після прийому м'яча з подачі направляють на гравця, який виходить з задньої лінії. Гравець зони 3 розбігається на удар з короткої передачі, стрибає і виконує замах для удару. Друга передача направляється гравцеві зони 4, який виконує удар за спиною гравця зони 3.

20. Те саме, тільки гравець зони 3 імітує удар з короткої передачі, нападаючий гравець зони 2 забігає для удару з заслоном в зону 3 й виконує удар.

21. Те саме, тільки гравець зони 3 розбігається на удар з короткої передачі і імітує нападаючий удар. Другу передачу спрямовують на край сітки для завершення удару.

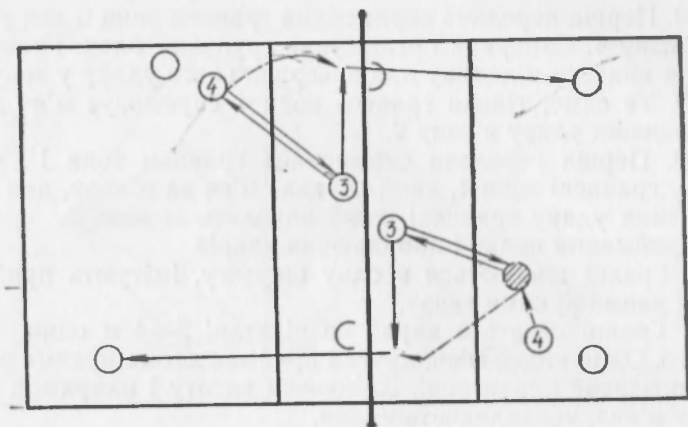


Рис. 42

22. Перша передача спрямована гравцеві, який виходить з задньої лінії. Гравець зони 2 забігає в зону 3 для удару з короткої передачі. Гравець зони 2 тільки імітує удар з короткої передачі, а завершує удар гравець зони 3.

23. Перша передача спрямована гравцеві, який виходить з задньої лінії й імітує передачу партнерові в зону 2, в свою чергу останній своїми діями відвертає увагу блокуючих гравців суперника. Завершальний удар виконує гравець зони 3 чи 4.

Вправи по вивченню групових тактичних дій спочатку доцільно проводити без протидії гравців захисту. Пізніше можна вводити блокування та страхування.

24. Перша передача спрямована гравцем зони 5 для удару партнерові в зону 2, який, побачивши груповий блок суперника, виконує передачу в стрибку в зону 3 для завершення удару.

25. Перша передача спрямована гравцем зони 5 для удару гравцеві зони 2, який, побачивши, що суперники зони 2 знаходяться ближче до центру, спрямовує м'яч для завершення атаки партнерові зони 4.

26. Перша передача спрямована гравцем зони 5 для удару гравцеві зони 2. Суперники організували груповий блок. Гравець зони 2 відкидає м'яч за голову для завершення удару партнерові, який перемістився з зони 3.

27. Перша передача спрямована гравцем зони 1 для удару партнерові зони 4, який без блоку виконує нападаючий удар.

28. Перша передача спрямована гравцем зони 6 для удару в озну 4. Суперник організував груповий блок. Гравець зони 4 виконує відкидку для завершального удару у зону 3.

29. Те саме, тільки гравець зони 4 спрямовує м'яч для завершення удару в зону 2.

30. Перша передача спрямована гравцем зони 1 для удару гравцеві зони 4, який передає м'яч за голову, для завершення удару гравцеві, який виходить із зони 3.

Приймання подач і нападаючих ударів

1. Гравці шикуються в одну шеренгу, імітують прийом м'яча двома руками знизу.

2. Гравці стоять в парах на відстані 3—4 м один від одного. Один кидає м'яч, другий приймає двома руками знизу і повертає партнерові. Змінюючи висоту і напрямок польоту м'яча, ускладнюють умови.

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

4. Гравці виконують передачу знизу двома руками, переміщуючись по майданчику (зробити якомога більше цих передач).

5. Виконання кількох передач двома руками над собою.

6. Виконання нижніх передач в парах.

7. Виконання передачі верхньої над собою і нижньої іншому гравцеві (в парах і трійках).

8. Виконання передачі знизу двома руками або передачі під час падіння перекатом на спину після удару м'яча об землю.

9. Прийом м'яча, який спрямував нападаючим ударом інший партнер.

10. Те саме, тільки удар виконують через сітку.

11. Прийом м'яча після удару об стінку.

12. Прийом м'яча в різних зонах майданчика.

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

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

15. Прийом і передача м'яча двома руками знизу біля сітки. Те саме, тільки після виконання удару. Можна полегшувати або ускладнювати вправу, змінюючи відстань од сітки й силу удару.

16. Гравець в зоні 5 виконує функції захисника, приймає нападаючі й обманні удари, спрямовані тренером від

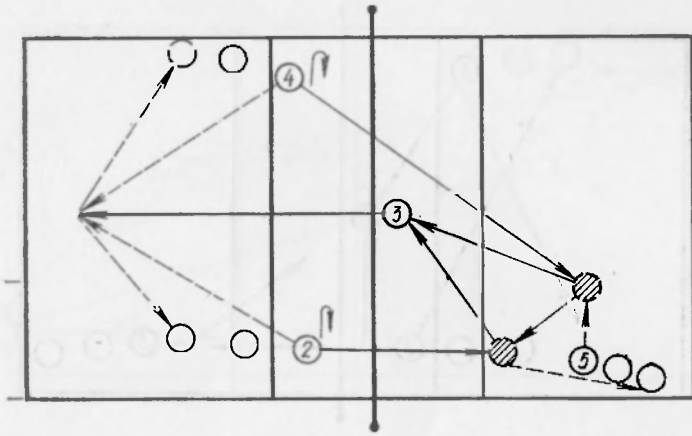


Рис. 43

сітки з зони 2 (відповідно до завершення атаки суперника із зони 4).

17. Те саме, тільки гравець приймає м'ячі, спрямовані тренером і допоміжним гравцем, які стоять біля сітки в зонах 2 і 4 і по черзі виконують нападаючі й обманні удари.

18. Тренер стоїть на спеціальному помості (стіл, тумба тощо), виконує нападаючі й обманні удари з власного підкидання. Гравець в зоні 5 приймає м'ячі і спрямовує в зону нападу, де допоміжний гравець ловить м'яч і знову повертає для повторення вправи.

19. На одній стороні майданчика група стоїть в зоні 4. Там гравці, які підкидають м'яч, по черзі виконують нападаючий удар в зону 5, де два гравці приймають м'ячі після нападаючих ударів.

20. Нападаючі перебувають в зонах 4 і 2, а на протилежній стороні майданчика захисники — в зоні 5 (рис. 43). Нападаючі чергують сильні й обманні удари. Захисники повинні правильно визначити місце для прийому м'яча після нападаючого удару і спрямувати його в зону нападу.

21. Гравці в зоні 2 виконують нападаючі удари з передачі за голову гравцем зони 3 (рис. 44). Захисник визначає напрямок другої передачі, переміщується, займає вигідне положення для прийому м'яча.

22. Те саме, тільки нападаючі й обманні удари виконують в зону 5 і 1. Захисник спочатку приймає м'яч у своїй зоні 5, пізніше переміщується в зону 1, щоб прийняти обманний удар, спрямований гравцем зони 4 (рис. 45).

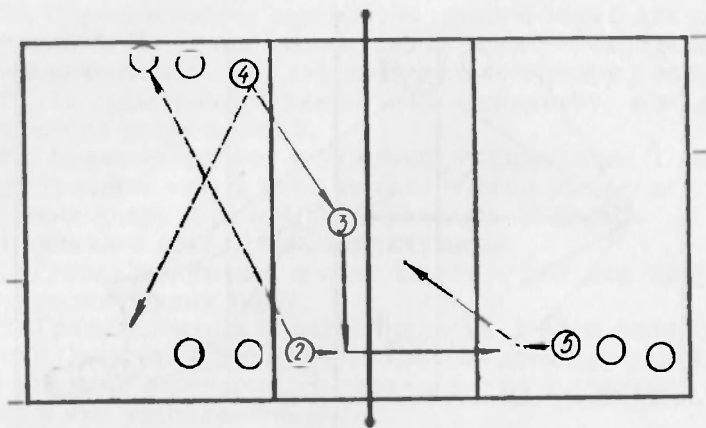


Рис. 44

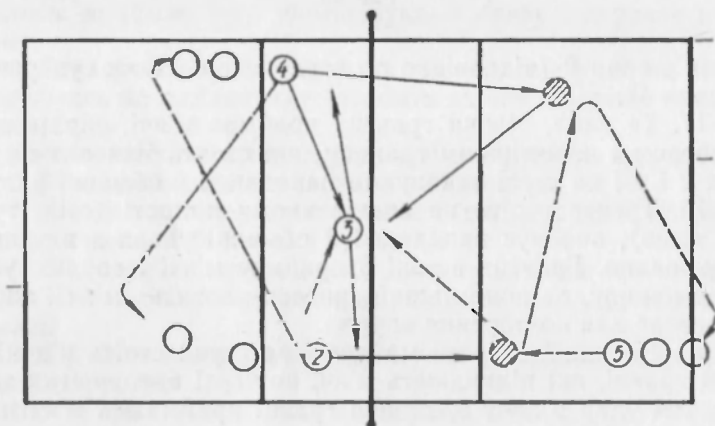


Рис. 45

23. Тренер (партнер) чергує верхні й нижні подачі, гравець на майданчику намагається завчасно визначити, яка буде подача і відповідно до неї зайняти найвигідніше положення для приймання м'яча.

24. Приймання м'яча в обмеженій зоні: якщо м'яч пролітає за межі цієї зони, то не треба робити спробу для приймання його. Те саме, тільки подачі виконуються силові й націлені.

25. Приймання м'яча в певній зоні. Гравці стоять в парях, приймання виконується тільки з однієї сторони. Після серії прийомів (10—15) партнери міняються ролями.

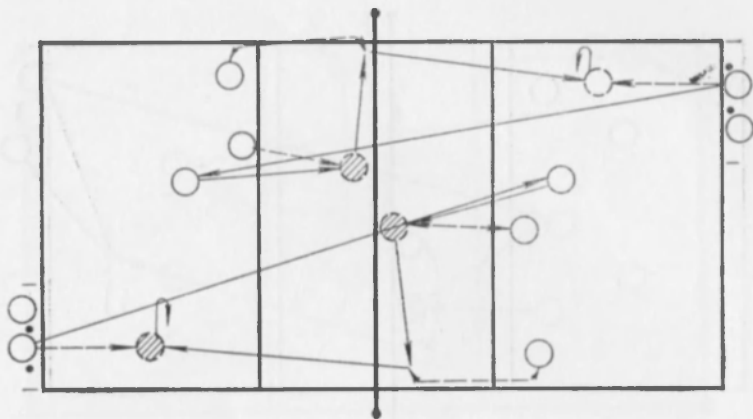


Рис. 46

26. Один гравець виконує подачу з місця подачі, другий приймає м'яч і спрямовує його в обумовлену зону передньої лінії. Можна змінювати місце на майданчику і способи виконання подачі.

27. Один гравець виконує подачу, а на протилежній стороні майданчика два гравці готуються приймати м'яч. Після подачі один гравець швидко вибігає до сітки, а той, хто прийняв м'яч, точно спрямовує його в зону, де знаходиться партнер.

28. Гравець виконує подачу в зону 5 (6, 1), звідти партнер направляє м'яч гравцеві біля сітки. Останній — знову на подачу. Той, хто виконав подачу, вибігає на поле, імітуючи різні падіння, переміщення, нападаючі удари, блокування, після чого знову робить подачу. Після 10—15 подач гравці міняються місцями.

29. Гравець зони 6 приймає м'яч і спрямовує першу передачу гравцеві зони 3. Гравець зони 3 спрямовує м'яч для нападаючого удару партнерові у зону 4, який завершує удар (рис. 46).

30. Гравець зони 1, прийнявши м'яч, спрямовує першу передачу у зону 3, звідки виконується передача у зону 2.

31. Гравець зони 5, прийнявши м'яч, спрямовує його партнерові в зону 2, який стоїть біля сітки. Гравець зони 2 може виконати передачу для завершення удару в зону 3 чи зону 4.

32. Гравець зони 1 спрямовує першу передачу гравцеві зони 4, який переміщується в зону 3, а гравець зони 3 переміщується в зону 4 для наступних дій у напад!

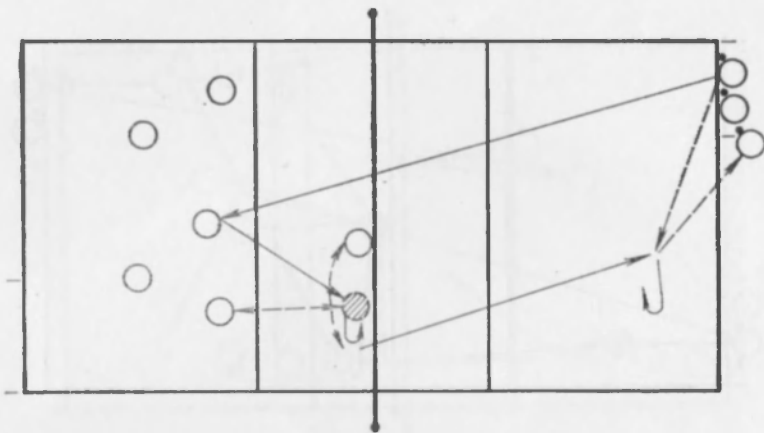


Рис. 47

33. Гравець зони 6 спрямовує першу передачу партнерові в зону 2, той передачею за голову переправляє м'яч нападаючому зони 3, останній з зони 3 переміщується в зону 2 й виконує удар (рис. 47).

34. Гравці зони 1 і 5 стоять за лицьовою лінією і виконують подачу в зону 6. Гравці зони 6, 3, 2, 4 приймають м'яч з подачі й розігрують комбінацію з завершенням удару в зону 1 і 5 на гравців, які після подачі виконують функцію захисників.

35. Те саме, тільки під час виконання нападаючого удару двоє ставлять блок. Після 10—15 повторень гравці міняються місцями.

Блокування

1. Гравець імітує блокування біля сітки, стінки: стрибок виконує з місця, у момент стрибка дивиться на руки. Те саме після переміщення вправо (вліво) на один-три і більше приставних кроків.

2. Гравці по одному виходять з колони в зону 2. Тренер стоїть з протилежного боку майданчика на підвищенні в зоні 4, підкидає м'яч і виконує удар у певному напрямку. Гравець виконує два-три блокування.

3. Гравці стоять парами обличчям один до одного, між ними сітка (знижена на 5—8 см); нападаючий гравець тримає м'яч у руках, з двох-трьох кроків розбігу виконує нападаючий удар, блокуючий намагається закрити удар блоком. Після 10—15 ударів гравці міняються ролями.

4. Багаторазове імітування блокування, з переміщенням праворуч і ліворуч та дістання підвішеного м'яча (на

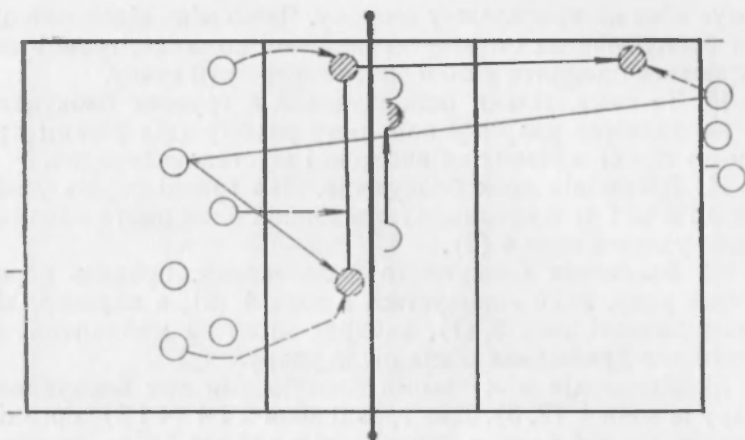


Рис. 48

висоті, що на 1 м перевищує зріст чоловіків і на 80 см — зріст жінок).

5. Тренер кистю правої руки (праворуч або ліворуч) подає сигнали блокуючим. Відповідно за цим сигналом блокуючий гравець переводить руки в потрібному напрямку.

6. На одному боці майданчика нападаючий з відстані 1,5—2 м від сітки підкидає м'яч уперед, розбігається й виконує удар. Блокуючий, визначивши за траєкторією м'яча місце удару, переключає увагу на рух нападаючого і відповідно до його дій закриває блоком напрямок прямого нападаючого удару. Вправо виконують у парах по всій довжині сітки.

7. Нападаючий у зоні 4 виконує удар з передачі, спрямованої із зони 3, блокуючий повинен зайняти місце ліворуч від м'яча й руки спрямувати вліво, а після удару із зони 2 він робить те саме, розміщуючись праворуч від м'яча.

8. Блокування в зоні 3 нападаючих ударів з низьких передач з переключенням у зону 2 (рис. 48). Блокуючий виконує стрибок на блок в зоні 3. Але передачу для удару спрямовано у зону 4, тому гравець зони 3 швидко переміщується в зону 2 й бере участь в груповому блокуванні.

9. На одній стороні майданчика три блокуючих й три захисники на задній лінії. На другій стороні нападаючі гравці в зоні 4 і 2. Перша передача спрямовується в зону 3, де гравець переправляє м'яч для удару в зону 4 (або 2). Блокуючі гравці організовують індивідуальне і групове блокування. Якщо м'яч пройшов через руки блокуючого гравця, його приймає захисник, який несильним ударом спря-

мовує м'яч на протилежну сторону. Якщо м'яч відскочив од рук блокуючих на сторону нападаючої команди, гравці намагаються прийняти його й знову завершити атаку.

10. Те саме, тільки індивідуальне й групове блокування нападаючих ударів у напрямку розбігу (під різним кутом до сітки) з різних за висотою і відстанню передач.

11. Взаємодія двох блокуючих. Два гравці стоять у зонах 3 і 2 (3 і 4) й організують зонний блок проти нападаючого удару з зони 4 (2).

12. Взаємодія блокуючого й захисника. Гравець перекриває удар, який виконується з зони 4 (2), а партнер, діючи в захисті зони 5 (1), вибирає місце на майданчику й спосіб для приймання м'яча після удару.

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

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

15. Стрибок на блок. Блокуючий стрибає на блок після різноманітних за швидкістю та висотою передач (переміщення та імітування блокування на короткі й далекі відстані).

16. Застосування зонного блоку з урахуванням характеру передачі на удар та підготовленості нападаючого. Блокуючий розташовується по черзі в зонах 2, 4 та 3, перекриває основний напрямок удару з зон 2, 4, 3.

17. Одиночне й групове блокування нападаючих ударів у напрямку розбігу (під різним кутом до сітки) з різних за висотою і відстанню передач.

18. Те саме з чергуванням у напрямку розбігу і з поворотом.

19. Блокування в зоні 3 нападаючих ударів з низьких передач з переключенням на блокування в зону 2.

В усіх випадках гравець повинен вміти прогнозувати можливі ситуації. Це сприяє успішному виконанню блокування й можливого переключенню на інші дії, що виникають в ігрових ситуаціях. Наприклад, гравець зони 2 прогнозує для себе такі дії: приєднатись до основного блокуючого, поставити праву долоню так, щоб м'яч не відскочив від рук в аут, підстрахувати від обманного удару зблизка, швидко

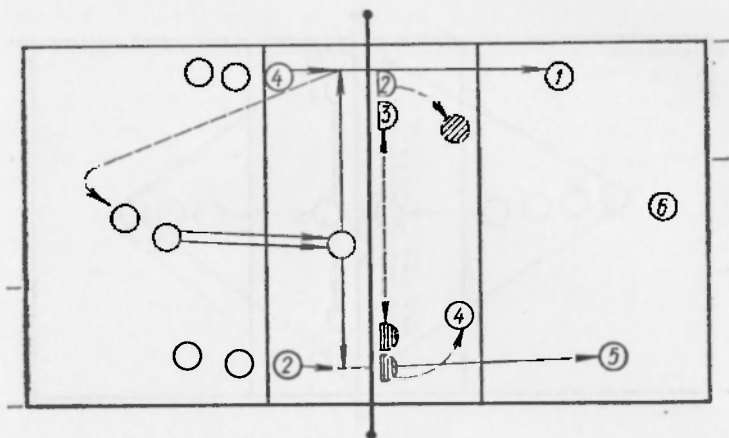


Рис. 49

повернутися на майданчик, якщо м'яч пролетить коло блока, і включитися в гру.

Страховання

1. Гравці займають місця на майданчику. За сигналом тренера — «чотири» («два», «три»), що означає зону, з якої умовно проводять атаку, всі захисники імітують дії, характерні для блокуючих, страхуючого, захисників. У той же час вони виконують всі вільні зміни місцями, заздалегідь обумовлені тренером. Через 5—6 хв гравці переходять на другу (третю і т. д.) позицію і вправу продовжують.

2. Те саме, тільки з протилежної сторони з зони 4 (3, 2) виконують нападаючий удар. Гравці команди діють за планом тактичних дій в захисті, виконують блокування, страхування залежно від ігрової ситуації на майданчику.

3. Із зони 4 і 2 по черзі виконують удари, на протилежній стороні два гравці блокують, а партнер, вільний від блоку, і крайній захисник виконують страхування. Гравець зони 6 і другий крайній приймають м'ячі в захисті (рис. 49).

4. Вправу виконують у тренувальній грі. М'яч вводить у гру команда, яка захищає і має право на контратаку. Тактичну систему гри в захисті вивчають при необхідній розстановці гравців від 5 до 10 хв. Команда суперникої серійно виконує атаку.

Самострахування

1. Гравці розміщуються з обох сторін сітки один проти одного. Виконуючи імітацію блокування, вони приземляються, імітують самострахування з розворотом в заданому напрямку. Вправу виконують серіями по 2—3 повторення в

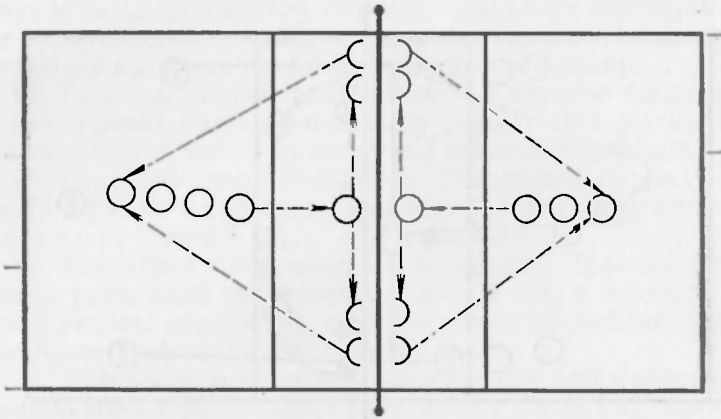


Рис. 50

певному темпі. Після кожної серії інтервал 30 с для відпочинку і вправи на розслаблення.

2. Те саме, тільки блокуючі розміщуються в парах і виконують імітацію групового блокування та самострахування з одночасним поворотом у «свою» сторону. Доцільно поєднувати імітацію блокування і прийому м'яча знизу з наступним падінням і перекидами через плече. Вправу виконують серійно, 2—3 повторення в заданому темпі з 30-секундним відпочинком і вправами на розслаблення.

3. Гравці стоять колоною в зоні 3 обличчям до сітки, в зоні 2 і 4 — по одному допоміжному гравцеві (рис. 50). Після імітації індивідуального блокування в зоні 3 кожний по черзі переміщується в крайню зону групового блокування. Гравці, які там знаходяться, беруть участь в імітації групового блокування з одночасним самострахуванням у падінні в напрямку бокової лінії.

4. Гравці біля сітки імітують блокування. Партнери з м'ячем за спиною блокуючих. В момент приземлення партнери спрямовують м'ячі зліва (справа) від блокуючих, а ті в свою чергу повинні встигнути прийняти м'яч і передати його допоміжному гравцеві.

5. Допоміжні гравці розміщуються на спеціальному помості (гімнастичній лаві), тримають м'яч в руках так, щоб блокуючі могли вдосконалювати техніку блокування з «накриванням» м'яча на стороні суперника. Гравці переміщуються вздовж сітки і по черзі виконують блокування в зонах 4, 3, 2. Одночасно в кожній зоні гравець виконує самострахування, приймаючи м'яч, який спрямований йому в момент приземлення.

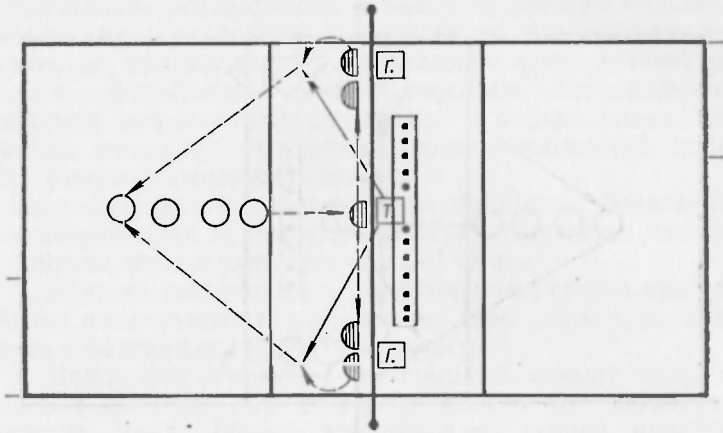


Рис. 51

Потім допоміжні гравці виконують легкі удари, що створює додаткові труднощі при блокуванні.

При подальшому вдосконаленні прийомів техніки слід моделювати певні ігрові ситуації, що сприятимуть навчанню тактичного самострахування безпосередньо при постановці групового блоку.

6. Гравці стоять у колоні в зоні 3 обличчям до сітки. В зонах 2 і 4 крайні блокуючі. На другій стороні в зоні 3 тренер на спеціальному помості і допоміжні гравці з м'ячами (рис. 51). Основний блокуючий виконує індивідуальне блокування з «накриванням» м'яча, який тримає тренер. Після цього гравець переміщується в одну з крайніх зон для імітації групового блокування. Крайній блокуючий бере участь в груповому блокуванні та вдосконалює самострахування (м'ячі спрямовує за блоком тренер). Для підвищення навантаження в зоні 3 можна виконувати нападаючі удари замість пасивного тримання м'яча.

7. Те саме, тільки в зонах 2 і 4 гравці виконують нападаючі удари з власного підкидання м'яча (рис. 52). Одночасно здійснюється самострахування і приймання важких м'ячів, спрямованих тренером.

8. Гравці в зоні 4 вдосконалюють по черзі нападаючий або обманний удар в зону 6 (рис. 53). На протилежній стороні гравці вдосконалюють блокування і самострахування. В зоні 1 — тренер з декількома м'ячами. Крайній блокуючий (2) приймає м'ячі, які тренер спрямовує вздовж бокової лінії. Одночасно гравці зон 4, 5 і 6 вдосконалюють приймання м'яча після нападаючих ударів, поєднуючи свої дії

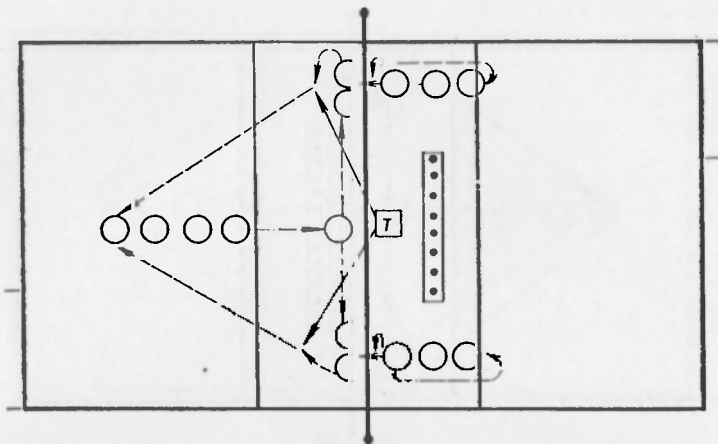


Рис. 52

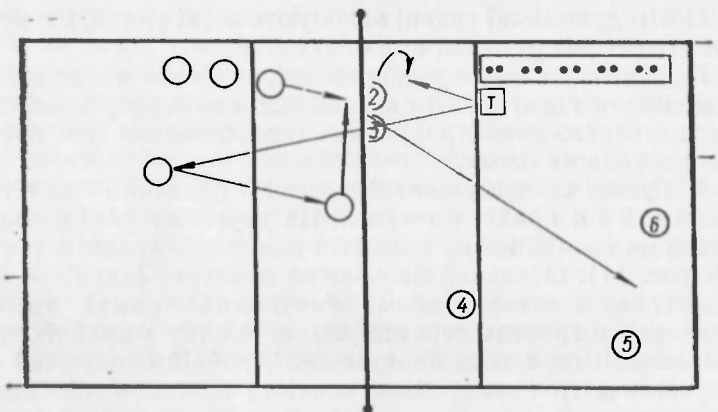


Рис. 53

з діями блокуючих. Вправи для самострахування можна використовувати, як засіб для стимулювання підготовки волейболістів у виконанні захисних дій.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Волейбол ставить високі вимоги до психологічної підготовки спортсменів. Без цього не можна досягти успіхів у змаганнях.

Психологічна підготовка — рівноцінний компонент усю-

го навчально-тренувального процесу. Її умовно поділяють на загальну психологічну підготовку та психологічну підготовку до змагання (гри). Завданням психологічної підготовки є формування дисциплінованості, наполегливості, завзятості, працелюбності, впевненості в своїх силах, здібності до максимального вияву своїх можливостей, сміливості, рішучості, волі до перемоги.

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

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

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

Уже під час комплектування груп — майбутніх волейбольних команд — враховують особливості характеру кожного гравця.

Для розвитку вольових якостей рекомендуються такі вправи:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

Теоретична підготовка є невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу. Вона сприяє розширенню кругозору гравців з основних питань фізкультурного, спортивного руху в СРСР, гігієни, лікарського контролю, самоконтролю гравців, подання першої допомоги тощо.

На початку навчання слід вивчати правила гри, аналізувати техніку виконання її прийомів, складати тактичні системи нападу і захисту. Теоретичні заняття дають змогу гравцеві брати активну участь у плануванні й аналізі тренувальних вправ, критично оцінювати свої дії, успішно виконувати завдання тренера. Спеціальні знання сприяють вдосконаленню спортивної майстерності.

ОРГАНІЗАЦІЯ І ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЬ

Організація занять. Основною ланкою фізкультурного руху є колектив фізичної культури. Життя фізкультурного колективу органічно пов'язане з життям трудових колективів. Спорт став могутнім засобом розвитку волі, мужності, енергії працівників, сприяє підвищенню продуктивності їх праці.

У колективах фізичної культури створюються секції з волейболу, для роботи яких обирається бюро.

У секції приймають всіх, хто бажає грати у волейбол і допущених лікарем до занять. У секції з волейболу рекомендується створювати навчальні групи: 15—20 чоловік —

початківці, 14—16 чоловік — спортсмени III і II спортивного розряду, 12—14 чоловік — I спортивного розряду й група спортивного вдосконалення.

Від загальної кількості бажаючих займатися в секції, їх віку, статі й спортивної підготовки встановлюється й кількість навчальних груп.

Доцільно створювати дитячі й юнацькі групи, де б заняття проводились за програмою спортивних секцій колективів фізкультури середніх шкіл. Навчально-тренувальні заняття проводять за розкладом секції.

Крім того, слід ознайомити гравців із завданням для самостійного вдосконалення окремих прийомів техніки гри, підвищення фізичної підготовки, зміцнення здоров'я та загартування організму.

В період напруженої виробничої діяльності спортсменам дають індивідуальні завдання для самостійних завдань. Протягом року проводиться підготовка та складання норм комплексу ГПО.

Постійно слід дотримуватись правил безпеки, санітарно-гігієнічних вимог щодо місць проведення занять, обладнання і інвентаря.

Особливу увагу приділяють виховній роботі. Відомо, що заняття спортом сприяють вихованню характеру, вчать долати труднощі, що виникають у ході занять. Допомогу в організації і проведенні виховної роботи повинні надавати рада колективу фізичної культури і бюро спортивної секції.

У кожній секції з волейболу мають бути такі документи: розклад занять, конспекти уроків, журнал обліку роботи тренера (інструктора).

Основні завдання, що стоять перед навчальними групами початківців (перший рік навчання): розвивати якості, необхідні волейболістові (швидкість, силу, спритність); зміцнювати здоров'я; готуватися й складати норми комплексу ГПО; вивчити основні прийоми техніки, найпростіші тактичні дії нападу й захисту; виконати III спортивний розряд.

Основні завдання, що стоять перед навчальними групами III спортивного розряду: підвищувати рівень фізичної підготовки і розвивати якості, необхідні для волейболіста (швидкість, силу, витривалість, спритність); зміцнювати здоров'я; готуватися й складати норми комплексу ГПО; вдосконалювати освоєні й вивчати складніші прийоми техніки, тактичні дії нападу й захисту; виконати II спортивний розряд; набути знання і навички практичного судійства змагань.

Основні завдання, що стоять перед учбовими групами II і I спортивних розрядів: підвищувати рівень фізичної підготовки; зміцнювати здоров'я; виконати норми комплексу ГПО; вдосконалювати техніку, тактичні дії нападу й захисту в ускладнених умовах; виконати I спортивний розряд; набути інструкторських навиків з організації та проведення навчально-тренувальних занять; скласти іспити на звання громадського тренера з волейболу; набути знань і навиків практичного суддівства змагань й отримати суддівську категорію.

Навчально-тренувальні заняття проводяться у формі уроків. Завдання і зміст кожного уроку визначають залежно від мети занять, пори року, складу групи й умов проведення уроку.

Теоретичні заняття проводяться у формі бесіди (тривалість 15—20 хв). Важливо приділяти увагу технічній, тактичній, а також загальній фізичній підготовці, зміцненню здоров'я і загартовуванню, використовуючи природні фактори (сонце, повітря, вода).

Загальнорозвиваючі вправи слід виконувати протягом всього навчально-тренувального процесу. Їх включають у кожний урок. В окремих заняттях доцільно повністю приділяти увагу загальній і спеціальній фізичній підготовці.

Планування занять. Система спортивного тренування передбачає тренувальний процес протягом року, як обов'язкову умову для забезпечення всебічного фізичного розвитку спортсмена, зміцнення його здоров'я, вдосконалення майстерності та досягнення високих результатів. Для виконання цих умов передбачається обов'язкова організація і проведення систематичної багаторічної та планової навчально-тренувальної і виховної роботи.

З групами новачків проводять три заняття, а з іншими спортсменами 4—5 разів на тиждень. Тривалість занять — до 2 год.

План на рік складається з урахуванням періодизації спортивного тренування і поділяється на два цикли: осінньо-зимовий і весняно-літній. У кожному циклі виділяють три періоди — підготовчий, загальний і перехідний. У кожному вирішуються певні завдання і добираються засоби для їх виконання. Тривалість періодів і їхній зміст залежить від підготовки гравців, їх віку, термінів змагань, кліматичних умов місцевості і особливостей виробничої діяльності.

Навчальний рік для новачків можна поділити на 2 цикли, враховуючи, що спрямованість занять цих груп носить в основному підготовчий характер.

Орієнтовна тривалість періодів осінньо-зимового циклу:

підготовчий період — 1 жовтня — 15 грудня; змагальний період — 15 грудня — 15 березня; перехідний період — 15 березня — 15 квітня. Тренувальний весняно-літній цикл можна спланувати так: підготовчий період — 15 квітня — 15 червня; змагальний період — 15 червня — 30 серпня; перехідний період — 1—30 вересня.

Відповідно до такого планування щороку проводиться ряд змагань на літніх майданчиках і в спортивних залах. Ці змагання мають важливе значення для команди.

У кожному періоді навчально-тренувального процесу приділяють увагу фізичній, технічній, тактичній, психологічній і теоретичній підготовці.

У річному циклі обов'язково планують, коли необхідно досягти найвищого рівня спортивної підготовки, як довго цей рівень зберігатиметься і коли можна перейти до активного відпочинку.

Підготовчий період. У цьому періоді вирішуються завдання всебічної фізичної підготовки. Волейболісти готуються і беруть участь у змаганнях з нормативів комплексу ГПО. Вивчається техніка і тактика гри. Проводяться тренувальні й контрольні ігри в своєму колективі і товариські зустрічі з іншими колективами, завершується комплектування основного складу команди.

Підготовчий період поділяють на три етапи: загальної та спеціальної підготовки і передзмагальний.

На першому етапі основну увагу приділяють фізичній підготовці (40—45 % загального часу). Співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки в цей час складає 2 : 1. На технічну підготовку відводять 35—40 %, а на тактичну — 25—15 % загального часу. Психологічній та теоретичній підготовці приділяють увагу на всіх етапах.

На другому етапі фізичній підготовці відводять 25—15 % загального часу. Значно більше уваги приділяють спеціальній фізичній підготовці (співвідношення 1:2). Технічній підготовці — 35—40 %, а тактичній підготовці — 40—45 % загального часу.

На етапі передзмагальної підготовки фізичній підготовці відводять 15—20 % загального часу. Спеціальна фізична підготовка домінує над загальною (співвідношення 1:3). Технічна підготовка займає 30—25 %, а тактична — 55—65 % від загального часу.

При такому плануванні в підготовчому періоді гравці досягають найкращої спортивної форми, необхідної для участі в змаганнях.

Змагальний період. Основне завдання цього періоду — досягнення високих стабільних результатів за рахунок ви-

сокого рівня тренуваності, володіння правильною технікою і сучасною тактикою, зіграності команди. Гравці беруть участь в офіційних календарних змаганнях на першість колективу фізичної культури району, області тощо. Разом з вивченням нових тактичних дій і вдосконаленням техніки підтримується рівень загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Співвідношення фізичної, технічної і тактичної підготовки зберігається на рівні передзмагального етапу.

Завданням психологічної підготовки є забезпечення максимальної мобілізації і готовності волейболістів до кожної календарної гри і в цілому до змагань. Акцентується увага на вихованні волевих якостей, витримки, сміливості, рішучості в ігрових діях, на подоланні невпевненості, страху, активності в складних змагальних умовах.

Теоретична підготовка спрямована на вивчення особливостей тренування в змагальному періоді, аналіз гри команд і окремих гравців суперників, на складання планів гри, розбір ігор і змагань.

Перехідний період. Протягом перехідного періоду слід забезпечити активний відпочинок спортсменів. Рекомендуються туристичні походи і заняття іншими видами спорту (легкою атлетикою, плаванням, спортивними іграми, гімнастикою, акробатикою, лижним спортом тощо). В перехідному періоді зменшують загальний обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень.

Після змагального періоду весняно-літнього циклу передбачають відпочинок і самостійні заняття волейболістів за планом тренера (інструктора).

ПРОГРАМА ДЛЯ СПОРТИВНИХ СЕКЦІЙ КОЛЕКТИВІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНА РОБОТА З ПОЧАТКІВЦЯМИ

Техніка нападу. Стойки і переміщення. Основна стойка при подачах, передачах і нападаючих ударах. Переміщення звичайним кроком вперед і назад; приставними кроками вбік. Біг звичайний, біг спиною вперед. Стрибок поштовхом двома й однією ногою з місця і з розбігу. Збереження основної стойки після різних переміщень.

Подачі. Нижня пряма і верхня пряма подачі. Навчання підкидання м'яча, замаху і удару. Вивчення верхньої прямої подачі та ознайомлення з верхньою боковою подачею.

Передачі. Верхня передача двома руками вперед, над собою, вбік. Виконання верхньої передачі вперед, над со-

бою, вбік після підкидання м'яча над собою. Те саме, тільки м'яч підкидає партнер. Верхні передачі на місці. Передачі після переміщення вперед, вбік, назад. Передачі на різну висоту (середні, високі) і відстань (короткі, довгі). Передачі на точність. Ознайомлення з технікою передачі в стрибку і передачі з падінням на спину.

Нападаючі удари. Виконання нападаючих ударів з коротких і довгих, середніх і високих передач. Нападаючі удари з переводом м'яча. Націлене перебивання м'яча двома руками на передню й задню лінії.

Техніка захисту. Стойки і переміщення. Стойки основна і низька, переміщення звичайним і приставним кроком. Біг. Випади вперед і вбік. Стрибок поштовхом двома ногами. Падіння на спину.

Техніка володіння м'ячем. Прийом м'яча. Прийом подачі і нападаючих ударів двома руками знизу й зверху.

Блокування. Одиночне блокування прямих нападаючих ударів. Блокування в зонах 2, 3, 4.

Тактика нападу. Командні тактичні дії в нападі з другої передачі через гравця передньої лінії. Розміщення і функції гравців під час прийому м'яча.

Групові тактичні дії гравців передньої і задньої лінії при виконанні нападаючих ударів, першої і другої передачі.

Індивідуальні тактичні дії в нападі: вибір місця і доцільне застосування прийомів техніки гри (подачі, перших і других передач, нападаючих ударів і перебивання м'яча); застосування в грі нижніх подач у різні зони і чергування нижніх подач з верхньою прямою подачею, вміння своєчасно набути вихідного положення для виконання передач і нападаючих ударів; виховання постійної готовності до виконання атакуючих дій у грі.

Тактика захисту. Командні тактичні дії під час гри в захисті при страхуванні гравцем задньої лінії. Розміщення і функції гравців при блокуванні й прийомі м'яча.

Взаємодії двох, трьох і більше гравців передньої і задньої лінії при прийомі подачі, нападаючих ударів, блокуванні і страхуванні.

Індивідуальні тактичні дії в захисті: вибір місця і доцільне застосування прийомів техніки під час прийому подачі, нападаючих ударів, блокуванні; вміння передбачати напрямок польоту м'яча і своєчасно вийти для його прийому; вміння застосовувати прийом зверху і знизу, залежно від напрямку і сили польоту м'яча, виховання постійної готовності до виконання захисних дій.

НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНА РОБОТА ЗІ СПОРТСМЕНАМИ ІІІ РОЗРЯДУ

Техніка нападу. Стойки і переміщення. Удосконалення основної стойки і переміщень. Стрибок з розбігу, поштовхом однією ногою. Переміщення на великій швидкості з раптовою зміною напрямку, раптовими зупинками, з імітацією прийомів техніки гри.

Техніка володіння м'ячем. Подачі. Вдосконалення нижніх подач і верхньої прямої подачі на точність. Верхня бокова подача. Вивчення подачі «свічка».

Передачі. Удосконалення і виконання передач в ускладнених умовах. Верхня передача в стрибку (вперед, убік, назад). Верхня передача з подальшим падінням на спину. Передача на удар із глибини майданчика.

Нападаючі удари. Вдосконалення прямого нападаючого удару. Нападаючі удари з переводом, з поворотом тулуба і без повороту тулуба. Нападаючі удари з низьких передач, з краю сітки, з далеких від сітки передач.

Боковий нападаючий удар. Нападаючі удари на точність. Нападаючі удари з перших передач. Обманні удари.

Техніка захисту. Стойки і переміщення. Удосконалення основної і низької стоек і вивчення переміщень в складних умовах (на високій швидкості, з раптовими зупинками тощо). Падіння на груди.

Техніка володіння м'ячем. Прийом м'яча. Вдосконалення способів прийому подач і нападаючих ударів. Ознайомлення з прийомом м'яча в падінні на груди. Блокування. Удосконалення одиночного блокування. Ознайомлення з груповим блокуванням.

Тактика нападу. Вдосконалення командних тактичних дій у грі в нападі з другої передачі через гравця передньої лінії. Ознайомлення з командними тактичними діями у грі в нападі з першої передачі.

Взаємодія гравців у перших і других передачах для нападаючих ударів.

Удосконалення індивідуальних тактичних дій при подачах. Чергування подач на точність і силу. Чергування способів подач. Тактика перших і других передач. Чергування способів, напрямку і сили нападаючих ударів.

Тактика захисту. Удосконалення командних тактичних дій у грі в захисті при страхуванні гравцем задньої лінії. Ознайомлення з командними тактичними діями в захисті при страхуванні гравцем передньої і задньої ліній.

Взаємодія гравців передньої і задньої ліній при прийомі

мі подач, нападаючих ударів, обманних ударів, одиночному й груповому блокуванні.

Удосконалення індивідуальних тактичних дій при прийомі подач, нападаючих і обманних ударів, м'ячів, які відскочили од сітки.

НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНА РОБОТА ЗІ СПОРТСМЕНАМИ II І І РОЗРЯДІВ

Техніка нападу. Стойки і переміщення. Удосконалення основної стойки і переміщень в складних умовах.

Техніка володіння м'ячем. Подачі. Вдосконалення подач, які вивчались раніше. Верхня бокова подача на силу й точність. Верхні подачі без обертання м'яча — планеруючі. Удосконалення обраного способу подачі.

Передачі. Вдосконалення різноманітних передач (коротких, високих, прострільних, перших передач на удар).

Нападаючі удари. Вдосконалення вивчених способів нападаючих обманних ударів, перебивання м'яча. Кистьові нападаючі удари. Нападаючі удари з відволікаючими діями.

Техніка захисту. Стойки і переміщення. Удосконалення основної і низької стойки і переміщень в складних умовах.

Техніка володіння м'ячем. Прийом м'яча. Вдосконалення прийому подач, нападаючих ударів. Удосконалення прийому м'ячів, які відскочили од сітки і при страхуванні. Прийом планеруючих подач. Удосконалення прийому м'яча в падінні на груди. Блокування. Удосконалення одиночного і групового блокування.

Тактика нападу. Командні тактичні дії у грі в нападі з першої передачі, «відкидки» з другої передачі через гравця задньої лінії.

Взаємодії гравців при перших передачах на удар і на гравця, який виходить з задньої лінії. Взаємодії гравців при других передачах з гравцем, який виходить з задньої лінії, і при «відкидках».

Удосконалення індивідуальних тактичних дій при подачах, перших і других передачах, нападаючих ударах.

Тактика захисту. Удосконалення командних тактичних дій в захисті при страхуванні гравцем задньої лінії. Командні тактичні дії в захисті при страхуванні гравцем передньої і задньої ліній.

Взаємодія гравців при прийомі подач, нападаючих і обманних ударів, при одиночному і груповому блокуванні.

Удосконалення індивідуальних тактичних дій при прийомі подач, нападаючих ударів, обманних ударів, блокуванні.

ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

Спрямованість тренувального заняття спортивної секції колективу фізичної культури визначається метою всього курсу навчання, а зміст занять — завданням, які за загальним планом навчання повинні бути розв'язані на даному етапі.

Завдання занять залежать від періоду навчального процесу.

Для зручності планування заняття умовно ділять на три частини: підготовчу, основну і заключну. Ці частини органічно пов'язані між собою, обумовлюють одна одну. Тренувальні заняття з волейболу тривають 90—120 хв.

У підготовчій частині (15—20 хв) тренер (інструктор) проводить початкову організаційну підготовку групи до занять — організаційний момент (збір, шиккування), пояснює завдання і зміст заняття, проводить розминку і перешикування для виконання загальнофізичних і спеціальних вправ.

У розминці використовують стройові вправи, гімнастичні вправи в русі і на місці, різні стрибки, біг, рухливі ігри, передачі м'яча тощо.

Основна частина (55—70 хв), головне завдання занять: навчання техніки подач, передач, нападаючих ударів, блокування, тактики індивідуальних і командних дій. Одночасно вирішується завдання підвищення загальної фізичної підготовки спортсменів на основі комплексу ГПО, виховання моральних і вольових якостей.

Засобами тренування можуть бути вправи з інших видів спорту, вправи з м'ячем, тренувальні двосторонні ігри.

Основну частину починають з вправ на передачі м'яча і закінчують рухливою або двосторонньою грою через сітку.

Час, відведений на гру, залежить від основного завдання. Він може бути мінімальним (25—30 хв) у першому році навчання і максимальним, якщо ставиться завдання вивчити нові й вдосконалити раніше освоєні командні тактичні дії.

Вправи з інших видів спорту в переважній більшості виконують на початку основної частини занять.

При проведенні двосторонньої гри (якщо група більше 12 чоловік) гравці, які не включені до складу команд виконують поставлені тренером (інструктором) додаткові завдання (спостерігають за діями гравців, виконують вправи для вдосконалення техніки тощо).

Заклучна частина (5—10 хв). В заклучній частині заняття здебільшого використовують ходьбу, вправи на розслаблення, рухливі ігри, що не вимагають великих зусиль, а також проводяться розбір заняття.

Ефективність занять залежить від організації й методики їх проведення.

Вправи з м'ячем при вивченні спільних прийомів гри проводяться відразу з усією групою.

Коли будуть укомплектовані команди, то вивчення прийомів техніки можна проводити індивідуально, по групах і командах.

Залежно від контингенту спортсменів, їх підготовки, стажу занять навантаження на тренуваннях поступово зростає.

Вправи з великим навантаженням слід чергувати з легкими вправами. Так, виконання других передач на місці чергується з виконанням перших передач після сильних ударів, швидкий біг — з ходьбою або спокійним бігом.

З підготовленими командами рекомендується проводити вправи з м'ячем та ігри зі змінною інтенсивністю.

До кожного заняття слід старанно готуватися. На основі робочого плану складається конспект заняття.

У конспекті відбиваються: основні завдання і спрямованість, загальна тривалість і тривалість окремих частин, точний перелік вправ і дозування, основні методичні зауваження, інвентар і обладнання, необхідне для занять.

Якщо спортсмени слабо підготовлені або недостатня кількість інвентаря та обладнання, то навчальну роботу проводять з усією групою одночасно. Якщо на спортивному майданчику вистачає місця, то групу можна розділити на підгрупи, які б виконували різні завдання.

Командна форма роботи застосовується, якщо склад команди укомплектований. Причому, вправи з техніки і тактики гри виконуються гравцями певного колективу. Це дає їм можливість краще оволодіти тактичними комбінаціями, пристосуватись до дій партнерів.

Для виправлення помилок, що допускають окремі спортсмени, і які не є характерними для всієї групи, слід проводити індивідуальні заняття.

Нижче приводимо орієнтовні заняття, в яких показано послідовність вивчення основних прийомів техніки гри (основне положення гравця, переміщення його на майданчику, верхня передача м'яча, пряма подача тощо).

ОРІЄНТОВНИЙ ЗМІСТ ЗАНЯТЬ

Заняття 1. Завдання: навчити основної стойки і переміщення волейболіста в цьому положенні; навчити виконувати верхні передачі із основної стойки.

Підготовча частина (20 хв). 1. Організаційний момент, пояснення завдання заняття.

2. Ходьба, ходьба на носках, на п'ятках.

3. Чергування бігу з ходьбою.

4. Ходьба з рухами руками (згинання й розгинання пальців; на кожний крок виконувати колові рухи прямими руками вперед і назад тощо).

5. Біг з високим підняттям стегон.

6. Вправи для загального розвитку (рухи руками, ногами, тулубом; згинання, наклони, піднімання ніг тощо).

7. Стрибки вгору поштовхом двох ніг. Діставання рукою підвишеного предмета.

8. Спокійний біг, за сигналом падіння в упор лежачи, згинання й розгинання рук до наступного сигналу.

9. Ходьба випадками з поворотом тулуба в бік виставленої вперед ноги.

10. Біг з прискоренням і зупинками (за сигналом тренера).

11. Естафета зі стрибками на одній нозі. Команди шикуються в колону за лицьовою лінією. За сигналом гравці, які стоять першими, стрибають на лівій нозі до лінії нападу і повертаються, стрибаючи на правій.

Основна частина (65 хв). 1. Основна стойка і переміщення гравця на майданчику. Гравці приймають основну стойку, зберігаючи це положення, переміщуються (по сигналу) приставними кроками вправо і вліво, назад і вперед. Те саме, але переміщення в основній стойці виконують скачками, кроком і бігом у повільному і швидкому темпі.

2. Верхні передачі м'яча в основній стойці. Гравці розміщуються на майданчику обличчям один до одного. Після показу й пояснення техніки передачі м'яча гравці приймають основну стойку і виконують передачі.

При вивченні передач слід стежити за вихідним положенням (основною стойкою) гравця, за правильним положенням кисті рук на м'ячі, своєчасним виконанням передачі (коли м'яч знаходиться перед обличчям).

Якщо спортсмени неправильно виконують передачу, то слід спростити умови (виконати передачу над собою, накинати м'яч партнеру, скоротити відстань між гравцями тощо). Вправу можна й ускладнити, якщо м'яч передавати партнеру не точно (вправо, вліво, вперед або назад від гравця, який приймає передачу). При цьому необхідно стежити за своєчасним переміщенням і прийняттям правильної стойки в момент торкання м'яча. Можна виконувати передачу через ведучого, який по черзі передає м'яч гравцям, а ті повинні точно повернути передачу тренеру чи кращому гравцеві. Вправу можна ускладнювати неточною передачею м'яча гравцям, які переміщуються на майданчику.

Заключна частина (5 хв). Повільна ходьба, вправи на увагу. Аналіз заняття.

Заняття 2. Завдання: розвиток швидкості переміщення гравців, удосконалення верхньої передачі м'яча в опорному положенні, навчити нижньої прямої подачі.

Підготовча частина (17 хв). Організаційний момент, пояснення завдання.

1. Ходьба, прискорена ходьба, біг дрібним кроком, ходьба.

2. Вправи в русі: колові рухи руками вперед і назад, стрибки по черзі на лівій і правій нозі; ходьба випадами з відведенням рук в сторони, легкий біг.

2. Вправи на місці: присідання, нахили вперед і в сторони, перебором рук перехід з упору присівши в упор лежачи і назад, у вихідне положення: гімнастичні вправи для загального розвитку.

3. Переміщення в парах приставними кроками (гравці тримаються за руки). За сигналом фіксується основна стойка та зміна вихідного положення (спиною один до одного).

4. Переміщення гравців приставними кроками вправо і вліво (паралельно до сітки) із різних вихідних положень: сидячи, стоячи спиною до основного напрямку переміщення, після бігу на місці, після стрибків тощо.

Основна частина (68 хв). 1. Вправи з м'ячем: передача над собою, стоячи на місці; передача з переміщенням вперед з зупинками перед прийомом і передачею; передача з переміщенням по орієнтирам на майданчику з передачею над собою.

Перешиккування в колону; верхня передача м'яча на ведучого; те саме з додатковою передачею над собою; передача на ведучого через сітку.

2. Вивчення нижньої прямої подачі (група шикується в дві шеренги обличчям один до одного): імітація підки-

дання і замаху руки; підкидання м'яча з імітацією удару; подача м'яча на стінку і ловля після відскоку; подача м'яча на партнера; подача м'яча через сітку. Потрібно звернути увагу на удар по м'ячу прямою рукою. Під час виконання вправи (біля стінки) гравцеві або його партнерові слід ловити м'яч. Це розвиває вміння правильно вибрати місце для прийому м'яча та організовує групу.

3. Гра у волейбол за спрощеними правилами. М'яч вводиться в гру подачею з близької відстані.

Заклучна частина (5 хв). Повільна ходьба, вправи на розслаблення. Підведення підсумків заняття.

Заняття 3. Завдання: сприяти розвиткові сили м'язів тулуба й рук, вивчення верхньої передачі в основній і низькій стойках після переміщення з поворотом до партнера, вдосконалення нижньої прямої подачі.

Підготовча частина (18 хв). Організаційний момент пояснення завдання. Ходьба, ходьба з високим підніманням стегон, дріботливий біг, ходьба, вправи в русі і на місці.

Основна частина (67 хв). Перешиковування для виконання вправи з набивними м'ячами: 1. Гравці шикуються в колони обличчям до сітки (у зонах 5 і 1), переміщуються вперед з подальшим поворотом до зони 3, щоб зловити і передати набивний м'яч.

Вправу виконують, прискорюючи темп. Після виконання передачі набивного м'яча гравці переходять у другу колону.

2. Те саме, тільки замість набивного верхню передачу виконують волейбольним м'ячем на допоміжного гравця, який знаходиться в зоні 3.

3. Гравці шикуються в колони у зонах 5 і 1 (паралельно до лицьової лінії) передають м'яч в зону 3 на ведучого гравця та повертаються у свою, а пізніше в протилежну колону. Спочатку гравець фіксує ловлю м'яча, потім виконує верхню передачу двома руками.

Під час виконання вправи 3 висоту передачі (від сітки) слід змінювати так, щоб гравці вдосконалювали техніку першої передачі до сітки із різного вихідного положення (основної, низької стойки).

4. Шиківання гравців у зонах 6, 3, 4 і 6, 3, 2; вивчення ігрової комбінації з першої і другої передачі спочатку з набивними, а потім з волейбольними м'ячами.

5. Нижня пряма подача м'яча через сітку (по черзі) з-за лицьової лінії з дотриманням вимог правил гри. Гравців ділять на дві підгрупи, кожна на протилежній стороні за лицьовою лінією.

6. Естафета з подачами м'яча. Гравець 1 виконує по-

дачу. Гравець 4 ловить м'яч, підбігає до сітки, кидає м'яч через сітку наступному гравцеві, а сам повертається в свою колону, на зміну йому виходить гравець 2.

7. Двостороння гра з завданням: виконувати нижню пряму подачу, першу передачу спрямовувати в зону 3, другу — на крайніх нападаючих.

Заключна частина (5 хв). Вільна ходьба, вправи на розслаблення, ходьба. Підведення підсумків заняття.

Заняття 4. Завдання: сприяти розвиткові спритності, вдосконалювати вміння гравців переміщуватись на майданчику, вдосконалення прийому м'яча з подачі.

Підготовча частина (18 хв). Організаційний момент, пояснення завдання. Ходьба, прискорена ходьба, ходьба, дріботливий біг за орієнтирами на майданчику. Переміщення різними способами: стрибками, лівим боком, вистрибуваннями, відштовхнувшись двома ногами, спиною вперед, правим боком, приставними кроками.

Переміщення за орієнтирами на майданчику виконується з фіксуванням стойки для прийому м'яча за сигналом тренера (свисток).

Верхня передача м'яча біля стінки з наступним кидком. Гравець 1 виконує одну-дві передачі біля стінки, потім ловить набивний м'яч від ведучого і повертає його назад, а сам перебігає в кінець своєї колони.

Основна частина (67 хв). 1. Верхня передача м'яча з низької стойки й у випаді на ведучих гравців зони 2, 3, 4. Гравці стоять у зоні 1, послідовно приймають і перекидають м'ячі в зони передньої лінії, після чого переходять в кінець колони.

2. Прийом м'яча з подачі в зонах 5, 6 і 1 (передача над собою, передача в зону 3 способом зверху в випаді або в основній стойці).

Головне — вибрати місце для прийому м'яча і виконати передачу над собою, а потім спрямувати його в зону 3. Гравець, який виконує подачу, поступово відходить назад за лінію подачі.

3. Прийом і передача м'яча з подачі в зону 3 для розігрування комбінації в три торкання.

Гравець зони 6 приймає м'яч від того, хто подає, передає його в зону 3, звідки м'яч спрямовується в зону 4, а потім через сітку на місце подачі.

4. Удосконалення нижньої прямої подачі через сітку.

5. Двостороння гра: застосування нижньої прямої подачі, розігрування комбінації в три торкання.

Заключна частина (5 хв). Ходьба, вправи на розслаблення. Підведення підсумків занять.

Заняття 5. Завдання: сприяти розвиткові сили й спритності, навчити нижньої передачі двома руками і верхньої прямої подачі.

Підготовча частина (20 хв). Організаційний момент, пояснення завдання. Повороти вліво, вправо, ходьба і біг на носках і в присідці, зупинки з імітацією верхньої передачі м'яча двома руками. Вправи з набивними м'ячами для розвитку сили та спритності.

1. Ходьба й біг з м'ячами: 4 кроки — руки вперед; 4 кроки — руки вгору; 4 кроки — руки за голову.

2. Гравці стають у коло обличчям до центру — підкидання і ловля м'яча двома руками з завданням: підкинути м'яч, торкнутися підлоги руками, спіймати м'яч на рівні обличчя; підкинути м'яч, зробити поворот на 360°, спіймати м'яч на рівні обличчя; підкинути м'яч, сісти, встати, спіймати м'яч.

3. Під час бігу підкинути м'яч над собою, спіймати м'яч, що підкинутий попереднім гравцем.

Основна частина (66 хв). 1. Верхня передача в парах після переміщення з передачею м'яча через сітку.

2. Верхня передача м'яча вздовж сітки із зони 4 в зону 2.

Передачу виконують так, щоб можна було завершити нападаючий удар (відстань од сітки 60—70 см, висота 1,5—2 м).

3. Вивчення верхньої прямої подачі: підкидання м'яча — імітація удару; подача на партнера; подача біля стінки і прийом м'яча, який відскочив від неї; подача через сітку з близької відстані.

4. Нижня передача двома руками: жонглювання на місці і в русі від лицьової лінії до сітки; передача біля стінки (звернути увагу на прийом м'яча прямими руками, удари виконувати на висоті 2—3 м від підлоги); гравці шикуються в дві шеренги, прийом м'яча і передача знизу: один гравець накидує м'яч, а інші приймають його способом двома руками знизу; те саме — через сітку.

5. Двостороння гра. Завдання: виконувати верхню пряму подачу і прийом м'яча знизу.

Заключна частина (4 хв). Повільна ходьба, вправи на розслаблення. Підведення підсумків заняття.

Заняття 6. Завдання: розвивати стрибучість, вдосконалювати верхню пряму подачу, навчити прямого нападаючого удару.

Підготовча частина (25 хв). Організаційний момент, пояснення завдання. Ходьба, прискорена ходьба, дріботливий біг, ходьба.

Під час ходьби і бігу одночасні і поперемінні колові рухи руками в різних площинах.

Присідання, нахили вперед і в сторони, перебором рук перехід з упору присівши в упор лежачи і назад, у вихідне положення.

Із положення лежачи на грудях, випрямити руки і зігнути ноги назад, прогнутися, діставати носками ніг потилицю.

Присідання на носках і на всій ступні в різному темпі.

Естафета зі стрибками, відштовхуючись двома ногами. Стрибки виконують, глибоко присідаючи і випрямляючи ноги.

Основна частина (60 хв). 1. Передача м'яча через сітку по кругу. Звернути увагу на техніку виконання верхньої передачі і своєчасне переміщення.

2. Вивчення техніки прямого нападаючого удару. Пояснити основні фази нападаючого удару.

3. Імітація нападаючого удару (гравці шикуються в дві шеренги біля сітки): узгоджені рухи руками й ногами при виконанні нападаючого удару з одного і двох кроків; те саме — група розміщена в зоні 4 — вивчення розбігу з двох кроків; кидки тенісних м'ячів через сітку після розбігу, поштовхом двох ніг, імітація удару. Гравець, який вкопав вправу, переміщується в кінець колони.

4. Гравці шикуються в дві шеренги (обличчям один до одного) і підкинувши м'яч, виконують удар так, щоб він відскочив од підлоги до іншого гравця (без стрибка, в стрибку з одного кроку, в стрибку з двох кроків).

5. Виконання нападаючого удару через понижену сітку (м'яч для удару підкидає сам гравець).

6. Нападаючий удар із зони 4 після передачі (тренера) із зони 3.

7. Верхня пряма подача через сітку і нижня передача біля стінки, вправу виконують одночасно. Один гравець подає, другий працює біля стінки.

8. Змагання на точність виконання подачі м'яча підгрупами. Подачу виконують після свистка, дотримуючись правил.

Заклучна частина (5 хв). Ходьба, вправи на розслаблення, повороти і рухи. Підведення підсумків заняття.

Заняття 7. Завдання: вдосконалення прямого нападаючого удару, навчити верхньої передачі м'яча за голову та прийому м'яча знизу з подачі і нападаючого удару.

Підготовча частина (10 хв). Організаційний момент, пояснення завдання. Ходьба, біг. Рухлива гра «Квачі з хаткою». Вправи для розслаблення в русі. Ходьба з виконан-

ням завдання: підстрибування (по черзі) на одній нозі, а друга йде вперед, назад, в сторону; стрибки на двох ногах (в момент стрибка ноги розвести в сторони; одну вперед, другу назад).

Основна частина (60 хв). 1. Верхня передача м'яча після переміщення.

Тренер (інструктор) стоїть у зоні 2 й передає м'яч гравцю зони 1, гравець зони 1 повертає м'яч і переміщується для передачі м'яча, який спрямований із зони 4, повертає м'яч ведучому в зоні 4, а сам вертається в свою колону.

2. Гравці шикуються в три шеренги. Передача м'яча за голову від середнього гравця крайньому.

Гравець 1 високо передає м'яч гравцеві 3, який через голову спрямовує м'яч гравцеві 2. Гравець 2 повертає м'яч гравцеві 1.

3. Нападаючий удар із зон 4 і 2 з передачі з зони 3. Після удару гравець повертається в кінець своєї колони, обов'язково прийнявши м'яч з протилежної сторони.

4. Прийом м'яча знизу біля стінки. Завдання: дати м'ячу впасти на підлогу і після відскоку виконати нижню передачу на стінку.

5. Прийом м'яча знизу від тренера (інструктора). Гравці стоять у колонах в зоні 1. Тренер в зоні 4 виконує удар (подачу або нападаючий удар) на гравця в зону 1. Гравець (по черзі) приймає 1—2 м'ячі і повертається у свою колону. Передачу виконують високо і спрямовують у зону нападу.

6. Двостороння гра: виконання прямого нападаючого удару, прийому м'яча знизу.

Заключна частина (5 хв). Ходьба, вправи на розслаблення. Підведення підсумків заняття.

Заняття 8. Завдання: сприяти розвиткові швидкісно-силових якостей; вдосконалення навичок прийому м'яча зверху і знизу з подачі: вдосконалення нападаючих ударів в тактичних комбінаціях в три торкання; навчити передачі в стрибку.

Підготовча частина (14 хв). Організаційний момент і пояснення завдання. Ходьба, вправи в русі і на місці.

Подолання смуги перешкод з завданням на окремих «станціях»: 1 — рівновага на гімнастичній лаві; 2 — стрибок через «коридор»; 3 — стрибок з імітацією блокування; 4 — десять присідань з випрямленням і вистрибуванням вгору; 5 — падіння вліво і вправо; 6 — серійні стрибки з торканням підвішеного м'яча; 7 — перекид вперед на гімнастичному маті; 8 — імітація нападаючого удару (3—4 рази).

Необхідний інвентар для смуги перешкод розставляють на майданчику. Цю вправу виконують 2—3 рази після 1 хв відпочинку. Завдання слід виконувати чітко.

Основна частина (73 хв). 1. Верхня передача в стрибку. Два гравці виконують передачу один одному в стрибку.

2. Те саме, одну передачу виконують в опорному положенні над собою, другу в стрибку — партнеру.

3. Вправа в четвірках: м'яч передають один раз прямо на гравця, другий раз — з поворотом по діагоналі. Після передачі гравці переміщуються в напрямку передачі м'яча.

4. Прийом м'яча з подачі. Гравець для виконання передачі знаходиться в зоні 3.

Подачу виконують 5—6 гравців. На протилежній стороні майданчика приймають м'яч і передають в зону 3. Гравець зони 3 виконує передачу через сітку на гравця, який виконав подачу.

5. Нападаючий удар з другої передачі в зонах 4 і 2 в тактичних комбінаціях: тренер (інструктор) передає м'яч у зону 6. Гравець зони 6 спрямовує першу передачу в зону 3. Із зони 3 виконують передачу для нападаючого удару в зону 4 або 2. Гравець зони 4 або 2 завершує нападаючий удар.

6. Двостороння гра: виконання тактичної комбінації в три торкання для нападаючого удару гравцем зони 3.

Заклучна частина (3 хв). Ходьба, вправи на розслаблення. Підведення підсумків заняття.

Заняття 9. Завдання: сприяти розвитковій фізичних якостей, вдосконалення прямого нападаючого удару з зони 4 і 2, вдосконалення нижньої передачі м'яча двома руками.

Підготовча частина (20 хв). Організаційний момент, пояснення завдання. Вправи для рук, тулуба і ніг, на гімнастичній стіні, для загального розвитку.

Біг на місці, високо піднімаючи коліна.

Гра «квачі м'ячем в трійках». Завдання: крайні гравці передають м'яч один одному і намагаються «заквацати» м'ячем середнього гравця, який активно вивертається від попадання. Для кожної трійки відведено прямолінійний майданчик (9×3 м). Через 2—3 хв середнього гравця міняють. Виграють гравці, в яких найменше попали м'ячем.

Основна частина (65 хв). 1. Групові вправи в передачах і прийомах м'яча верхнім і нижнім способом.

2. Прийом м'яча знизу в трійках. Гравець 1 виконує удар на гравця 2, який приймає м'яч і залишає його над собою, а гравець 3 повертає (передачею) м'яч гравцеві 1. Сила удару поступово збільшується.

3 Нижня передача м'яча біля стінки. Гравець стоїть на відстані 2—3 м од стінки і безперервно виконує передачу м'яча на стінку знизу двома руками. Висота передачі 2—3 м.

4. Нападаючий удар із зон 4 і 2. Передачу для нападаючого удару виконує кращий гравець або тренер (інструктор).

5. Двостороння гра: вдосконалення нападаючого удару і прийому м'яча знизу, освоєння функцій гравців першої лінії й взаємодія гравців задньої лінії.

Заклучна частина (5 хв). Ходьба, вправи на розслаблення, повороти і рухи, стрибки. Підведення підсумків заняття.

Заняття 10. Завдання: сприяти розвиткові сили м'язів нижніх кінцівок, швидкості переміщення; вдосконалення верхньої передачі з тактичною спрямованістю, навчити блокування м'яча.

Підготовча частина (15 хв). Організаційний момент, пояснення завдання. Ходьба, прискорена ходьба, дрібний біг, ходьба, вправи в русі і на місці. Ходьба і біг з перешиковуванням в коло. Передача набивного м'яча в русі з 2—3 ведучими.

Основна частина (66 хв). 1. Переміщення приставними кроками вздовж сітки (вправо і вліво) на відстані 40—50 см один од одного.

2. Переміщення стрибками на блок за сигналом. Імітація блокування — винос рук над сіткою.

3. Блокування м'яча. Гравці стоять на лаві й тримають м'яч над сіткою.

З протилежної сторони сітки гравці переміщуються й виконують блокування.

4. Те саме, але за сигналом, м'яч відводять вліво і вправо. Блокуючі гравці стежать за м'ячем і переводять руки туди, де він знаходиться.

5. Гравець 1 виконує удар з власного підкидання. Гравець 2 блокує м'яч. Нападаючий удар виконують в півсили. Під час блокування слід руки переносити через сітку так, щоб не торкнутися її.

6. Верхня передача м'яча біля сітки з зони 2 в зону 4 і повернення його в зону 6.

7. Двостороння гра: виконання одиночного блокування (приділити увагу зіграності).

Заклучна частина (8 хв). Ходьба, вправи на розслаблення. Підведення підсумків заняття.

Заняття 11. Завдання: удосконалювати переміщення, блокування м'яча, навчити перебивання м'яча через сітку

кулаком у стрибку, тактики гри у захисті при страхуванні гравцем задньої лінії.

Підготовча частина (10 хв). Організаційний момент, пояснення завдання. Ходьба, вправи в русі і на місці. Естафета з поворотами; проводиться із різних вихідних положень (сидячи, лежачи, спиною в напрямку бігу тощо). Обов'язково при поворотах торкнутися рукою підлоги.

Естафета з оббіганням м'яча «суперника». Під час перебіжок слід зупинитися, дати можливість перебігти тому гравцеві, який швидше почав перебігати перехрестя.

Основна частина (75 хв). 1. Гравці шикуються в шеренги, один з гравців підкидає й відбиває м'яч кулаком на партнера.

2. Відбивання кулаком м'яча, що підкинув партнер.

3. Гравці у колоні біля сітки в зонах 4 і 2, по черзі в стрибку виконують удар по м'ячу, який фіксують над сіткою.

4. Те саме, але кулаком через сітку відбивають м'яч, який підкидає тренер (інструктор).

5. Нападаючий удар із зони 4 проти одиночного блокування. Передача для удару виконується з зони 3. Першу передачу виконує гравець зони 6. Зміна місць за напрямком польоту м'яча. Із зони 6 в зону 3, із зони 3 в зону 4, із зони 4 в зону 6.

Головну увагу зосереджують на своєчасному блокуванні. Стрибок на блок виконується трохи пізніше стрибка нападаючого гравця.

6. Те саме, нападаючий удар із зони 2.

7. Взаємодія гравців у захисті при страхуванні гравцем задньої лінії. Сигнал свистком — гравець зони 4 виконує удар, гравці зони 3 і 2 ставлять блок; гравець зони 6 допомагає страхувати; гравець зони 4 відходить від сітки. Сигнал оплеском — гравець зони 2 виконує удар; гравці зони 4 і 3 ставлять блок; гравець зони 6 підтягується, а гравець зони 2 відходить од сітки. Вправу виконують 2—3 рази, потім гравці переходять на один номер.

8. Двостороння гра: виконання блокування і взаємодії в захисті.

Заклучна частина (5 хв). Ходьба, вправи на розслаблення. Підведення підсумків заняття.

Заняття 12. Завдання: комплексний розвиток сили, швидкості, витривалості, рівноваги; вдосконалення передачі м'яча за голову; ознайомити з тактикою гри в нападі через гравця, який виходить з задньої лінії.

Підготовча частина (20 хв). Організаційний момент, пояснення завдання. Ходьба, вправи в русі і на місці.

Ходьба і біг по колоді: обличчям вперед, боком, з присіданням на носках, п'ятках, в півирисіді, випадами.

Ходьба по колоді з підкиданням і ловлею набивного м'яча. На колоді в парах — кидки і ловля набивного м'яча; перекидання і ловля набивного м'яча. Під час вправи на колоді особливу увагу приділити страхуванню.

Основна частина (65 хв). 1. Передача м'яча назад за голову в трійках біля сітки зі зміною місць: гравець зони 4 передає м'яч в зону 3, гравець зони 3 передає м'яч за голову в зону 2. Гравець зони 2 повертає м'яч в зону 4. Переміщення гравців у напрямку польоту м'яча.

2. Прийом м'яча після нападаючого удару. Гравці перебувають у зонах 1, 6 і 5. Тренер (інструктор) послідовно виконує удари по м'ячу в різні зони. Гравці приймають м'яч і направляють його в зону 3.

Тренер (інструктор) стоїть на столі, м'ячі подають допоміжні гравці, сила удару збільшується поступово. М'яч приймають знизу. Через 5—7 хв зміна зон.

3. Ознайомлення з тактикою гри в нападі з другої передачі через гравця, який виходить із зони 1.

Гравці займають місця на майданчику з відтягнутим гравцем зони 6 від сітки. Гравець зони 5 підкидає м'яч над собою, а гравець зони 1 вибігає на передню лінію і одержує м'яч від гравця зони 5, передає його в зону 4, 3 або назад за голову в зону 2.

Нападаючі гравці зон 4, 3 або 2 спочатку ловлять м'яч в стрибку, а потім вправу виконують за допомогою нападаючого удару.

4. Двостороння гра: вдосконалення зіграності на передній і задній лініях, взаємодії гравців при завершенні атакуючих ударів з передачі гравця, який виходить з задньої лінії.

Заключна частина (5 хв). Ходьба, вправи на розслаблення. Підведення підсумків заняття.

При плануванні занять тренер враховує фізичну і технічну підготовку гравців, рівень засвоєння ними навчального матеріалу. Однак якщо одного заняття для засвоєння прийомів техніки і тактичних дій буде недостатньо, то цей матеріал слід повторити на наступному занятті.

КОНТРОЛЬНІ ВПРАВИ І НОРМАТИВИ

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

Таблиця 1. Контрольні вправи і нормативи з загальнофізичної підготовки

Вправи	Кваліфікація				
	Новачки	III розряд	II розряд	I розряд	Група спортивного вдосконалення
Біг 100, с	16,4	15,8	15,2	14,8	14,5
	14,2	13,6	13,0	12,5	12,2
Стрибок у довжину, см	360	380	400	410	420
	450	470	500	530	550
Стрибок у висоту, см	110	120	125	130	135
	130	140	145	155	160
Штовхання ядра правою і лівою рукою, м	10,00	11,00	12,00	12,50	13,00
	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
Кросс, хв 1 км	4,40	4,25	4,10	4,00	3,50
3 км	11,30	11,00	10,45	10,30	10,15
Підтягування, раз	—	—	—	—	—
	8	10	12	13	14
Віджимання в упорі лежачи, раз	7	8	12	14	15
	—	—	—	—	—

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

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

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

При складанні і виконанні контрольних нормативів види випробувань і умовч проведення тривалий час мають бути стабільними, а нормативні вимоги підвищують з кожним роком. Дуже важливо проводити перевірку на певних етапах тренування.

Для перевірки стрибучості, однієї з найважливіших якостей волейболіста, можна провести виконання вистрибування з місця по В. М. Абалакову. Виконується три стрибки, зараховується найкращий.

Здібність волейболіста виконувати прийом техніки з високою швидкістю протягом гри — швидкісна витривалість. Для перевірки її можна рекомендувати переміщення на майданчику. На бокових лініях волейбольного майдан-

Таблиця 2. Контрольні вправи і нормативи з спеціальної фізичної підготовки

Вправи	Мінімальний результат	Оцінка (очки)	
		за мінімальний результат	за покращення мінімального результату на
Стрибки у висоту з місця, см	<u>45</u> 70	50	1 см—+3
Стрибки у висоту з доставанням предмета з розбігу, см	<u>60</u> 80	50	1 см—+2
Переміщення на волейбольному майданчику (біг «ялинкою»), с	<u>27,0</u> 25,0	50	0,1 с—+1
Серійні стрибки на оптимальну висоту, раз	<u>18</u> 25	50	1 раз—+3
Кидок набивного м'яча, м			
1—3 кг	<u>11</u>	50	1 м—+3
2—4 кг	<u>15</u>		

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

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

Для перевірки сили удару виконують кидки набивного м'яча на дальність. Волейболіст кидає набивний м'яч двома руками після розбігу в безопорному положенні, як при нападаючому ударі. Маса м'яча для жінок і підлітків — 1—3 кг, для чоловіків — 2—4 кг.

Виконуючи вправи зі спеціальної фізичної підготовки волейболісти II спортивного розряду повинні набрати кількість очок (згідно табл. 2): чоловіки — 285; жінки — 265;

I спортивного розряду — відповідно 350 і 325; група спортивного вдосконалення — відповідно 375 і 350. Для юнаків і дівчат сума очків зменшується на 50.

Контрольні вправи і нормативи з технічної підготовки.

Для груп початківців:

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

2. З власного підкидання м'яча виконати передачу на баскетбольне кільце з бокової лінії баскетбольного майданчика. Попастися 4 рази із 5 (зараховується торкання кільця зверху без проходження м'яча через кільце).

3. Нападаючий удар будь-яким способом із зони 4 в зону 6 або 5 після передачі з зони 3, або нападаючий удар із зони 2 в зону 6 або 1. Виконати 4 рази із 5.

Для груп III і II спортивних розрядів:

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

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

3. Нападаючий удар з переводом із зони 3 у зону 1 після передачі з зони 2, або нападаючий удар з переведенням із зони 3 у зону 5 після передачі з зони 4. Виконати 4 рази із 5.

Нападаючий удар із зони 4 або 2 після першої передачі з зони 6. Виконати удар 3 рази з 3 передач сильнішою рукою.

Для груп вищих розрядів:

1. Верхня подача на силу і точність (пряма або бокова). Із 10 подач 3 рази попасти у зону 5 і по два — в зони 6 і 1.

2. Передача м'яча для нападаючого удару із зони 6 у зону 4 або 2 після подачі суперника (подача середньої сили спрямовується на гравця в зону 6). Виконати подачу 4 рази з 5.

За допомогою передачі з зони 6 в зону 2 або 4 виконати «відкидку».

3. Боковий нападаючий удар із зони 3 з переводом вправо або вліво, передача з зони 2. Виконати 2 рази з 3.

Нападаючий удар «слабшою» рукою із зони 2 або 4 після передачі із зони 6. Виконати 4 рази з 5.

Експериментальна перевірка контрольних нормативів

показала доцільність і реальність їх застосування на практиці з волейболістами різної кваліфікації.

Тому під час підготовки слід передбачити чітку систему контрольних нормативів, розроблених на підставі аналізу тренування і участі в змаганнях. Звичайно, це дасть змогу визначити завдання і правильно добрати комплекс тренувальних засобів, що має важливе значення для підвищення спортивної майстерності.

ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

Змагання є складовою частиною навчально-тренувального процесу. Вони сприяють росту спортивної майстерності волейболістів, залученню широких мас населення до занять у секції з волейболу. У змаганнях тренер і спортсмени мають змогу проаналізувати свою роботу за певний період.

Після засвоєння гравцями основних прийомів техніки і тактичних дій бажано провести декілька товариських зустрічей з командами інших колективів фізичної культури. Наступним етапом буде участь в офіційних змаганнях (першість району, області).

Організувати і провести змагання в колгоспі або радгоспі можна силами фізкультурного і громадського активу. Його проведення обумовлюється положенням.

У положенні розкриваються такі питання: найменування змагання, термін і місце їх проведення, керівництво проведенням, учасники, порядок і умови проведення, нагороди, прийом і обслуговування учасників у разі їх виїзду, заївка на участь у змаганнях.

За підготовку змагань відповідає бюро секції і колегія суддів або суддівська група з волейболу, а проведення змагань з волейболу здійснює суддівська колегія. Її склад: головний суддя, заступник головного судді, лікар, головний секретар і судді. Суддівську колегію змагання призначає і затверджує рада колективу фізкультури.

Змагання з волейболу проводяться за системою вибування, круговою системою, а також може застосовуватись змішаний тип розиграння змагань (різне поєднання двох систем в одному змаганні).

Кругова система є найдосконалішою, її застосовують у всіх випадках, коли не обмежує термін. За цією системою усі команди зустрічаються одна з одною (по кругу). Це сприяє найкращому виявленню підготовленості гравців, визначенню місця усіх команд за кількістю набраних ними

очок (перемога — 1 очко, поразка — 0 очок). Для колективів фізичної культури бажано проводити змагання за круговою системою. Це дає можливість гравцям виконати нормативи (взяти участь в певній кількості ігор), що необхідні для присвоєння спортивного розряду.

Для складання таблиці порядку ігор визначають кількість ігрових днів. У разі непарної кількості команд, що беруть участь у змаганні, кількість днів узгоджується з кількістю цих команд. Наприклад, при п'яти командах — п'ять ігрових днів, при семи командах — сім тощо. Якщо кількість команд парна, ігрових днів буде на один менше кількості команд (при шести командах — п'ять ігрових днів).

Загальний порядок складання календаря змагань за обома системами для будь-якої кількості команд приведений в додатку до правил змагань з волейболу.

Перед початком змагань головний суддя зобов'язаний перевірити стан майданчика, обладнання й розмітки.

Головний суддя проводить засідання суддівської колегії, складає графік, призначає суддів на ігри (час, номер майданчика, команди, прізвиська 1-го й 2-го судді, суддів на лініях, секретаря), затверджує результати ігор, вирішує всі питання щодо проведення змагань.

Змагання — це свято і для безпосередніх учасників, і для любителів спорту. Урочистість, святковість змагань залежать від ритуалу параду відкриття й закриття змагань, нагородження переможців. Все це позитивно впливає на настрій спортсменів протягом всіх днів змагань.

У всіх випадках, крім Спартакіади народів СРСР, команди, які представляють місто, де проводиться турнір, виходять останніми.

Для вручення учасникам змагань квітів і сувенірів запрошують групу юних спортсменів.

Після закінчення змагань головний суддя складає звіт й подає його в організацію, що провела змагання.

ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ

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

Так, під час бігу і стрибків можна травмувати гомілковостопний й колінний суглоби, приймаючи м'яч можна ви-

вихнути пальці, при виконанні нападаючого удару — променевоzap'ястний ліктьовий і плечовий суглоби, а при падіннях набити синці.

Основними причинами травматизму є погана організація навчально-тренувальних занять, неправильне планування, надмірна кількість спортсменів у групі, низька дисципліна, невідповідність обраної методики проведення навчально-тренувальних занять гравців, відсутність індивідуального підходу до спортсменів, недбало проведена розминка, порушення правила контролю (допуск до занять гравців без попереднього огляду), планування підвищених навантажень після тривалої перерви або в стані перевтомлення тощо.

З метою профілактики травматизму тренер повинен мати дані про стан здоров'я й фізичну підготовку гравців. Перед початком занять обов'язково слід перевірити стан майданчика (спортивного залу), інвентаря, спортивної форми гравців.

Перед початком занять гравців ознайомлюють з правилами поведінки у залі, під час гри.

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

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

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

Медичний огляд є обов'язковим для тих, хто займається в секції з волейболу.

Результати медичного обслідування слід враховувати при комплектуванні груп, проведенні тренувальних занять. Особливу увагу звертають на зниження тренувальних навантажень в період найбільшої напруженості виробничої діяльності.

ОБЛАДНАННЯ МІСЦЬ ЗАНЯТЬ І ІНВЕНТАР

Розмір волейбольного майданчика — 18×9 м. Але, вибираючи для нього місце, слід враховувати, щоб будови, дерева та інші предмети були віддалені не менше, як на 3,5 м від краю майданчика (рис. 54).

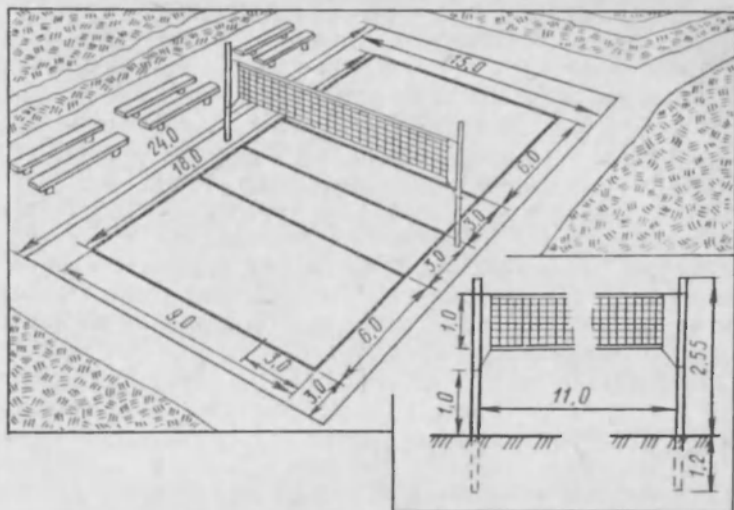


Рис. 54. Волейбольний майданчик

Покриттям може бути природний ґрунт. Верхній його шар скопують лопатою на глибину 10 см і змішують з піском або глиною, після чого розпушують граблями і утрамбовують катком. Потім майданчик посипають тонким шаром піску і знову трамбують легким катком. Пісок, що не пристав, змітають мітлою.

Розмітку майданчика проводять відповідно до правил і наносять крейдою або фарбою. Лінії розмітки завширшки 5 см входять до розмірів майданчика. Забороняється позначати лінії майданчика рівчачками, дерев'яними кілочками або рейками. Такий спосіб розмітки може спричинити нещасний випадок, травму.

Кращим ґрунтом для основи майданчика є глинисто-піщаний.

Для будівництва волейбольного майданчика використовують біту цеглу, щебінь, вугільний шлак, пісок, глину, землю. В ґрунті викопують яму розміром 10×20 м і глибиною 30 см. В основі ями влаштовують дренажні канали. В канали кладуть крупний щебінь (біту цеглу) або їх накривають решітками. В основі майданчика укладають біту цеглу або щебінь діаметром не менше 5 см, потім шар щебеню або шлаку діаметром 2—5 см. Кожний шар трамбується катками. Верхній покрив завтовшки 5—8 см — твердий, але здатний пропускати воду і не створювати пилу в суху погоду. Глина для поверхневого шару повинна

бути порошоквидна, для чого її слід висушити, потім розтовкти і просіяти. Якщо склад покривного шару не зв'язався, треба додати до нього глини або будівельних висівок, а якщо він дуже жорсткий — тоді піску.

Варіанти складу спеціальної суміші різноманітні й добираються залежно від наявності матеріалів, їх якості, кліматичних умов тощо. Наприклад: 35 % глини, 65 % цегляного порошку або 30 % глини, 60 % землі, 10 % будівельної висівки та ін. Така суміш насипається на дренаж, поливається рясно водою, а потім вже трамбується протягом 2—3 днів з періодичним поливанням. Поверхня майданчика посипається сіяним піском або цегляним порошком і знову поливається та трамбується.

Збудований таким чином майданчик має ряд переваг. Завдяки дренажу та спаду від середини майданчика до ліній подачі поверхня скоро просихає після дощу, вона рівна та пружна.

Разом з тим майданчик вимагає повсякденного догляду. В спеку його слід поливати декілька разів на день, невеликі пошкодження підсипати та трамбувати, а білі лінії періодично відновлювати.

Навколо майданчика бажано посадити дерева. Майданчик розташовується з заходу на схід. Коли будується не один, а декілька волейбольних майданчиків, тоді їх краще розташовувати паралельно і на одному рівні.

Для судді встановлюють суддівську вишку. Її висота повинна бути такою, щоб рівень очей судді був на 20—70 см вище верхнього краю сітки.

Планка для вимірювання висоти сітки може бути дерев'яною або металевою. На ній наносяться позначки, які відповідають висоті сітки для всіх груп, що займаються в секції.

Бажано, щоб на волейбольному майданчику і в спортивному залі було найпростіше обладнання для швидкого оволодіння прийомами техніки гри і підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки спортсменів.

Своїми силами, без великих витрат, можна зробити підвісні м'ячі, похилу раму з м'ячами, м'яч на амортизаторі, щит-мішень, переносні стояки-блок, кільця-мішень, тумбу (лаву) для стрибків. На рис. 55 показано допоміжне обладнання, яке можна застосовувати в навчально-тренувальній роботі.

1. Підвісні м'ячі (рис. 55, а) використовують для оволодіння технікою подач, передач, нападаючого удару, блокування й розвитку стрибучості. Для цього на стелі або кронштейнах підвішують декілька м'ячів так, щоб можна

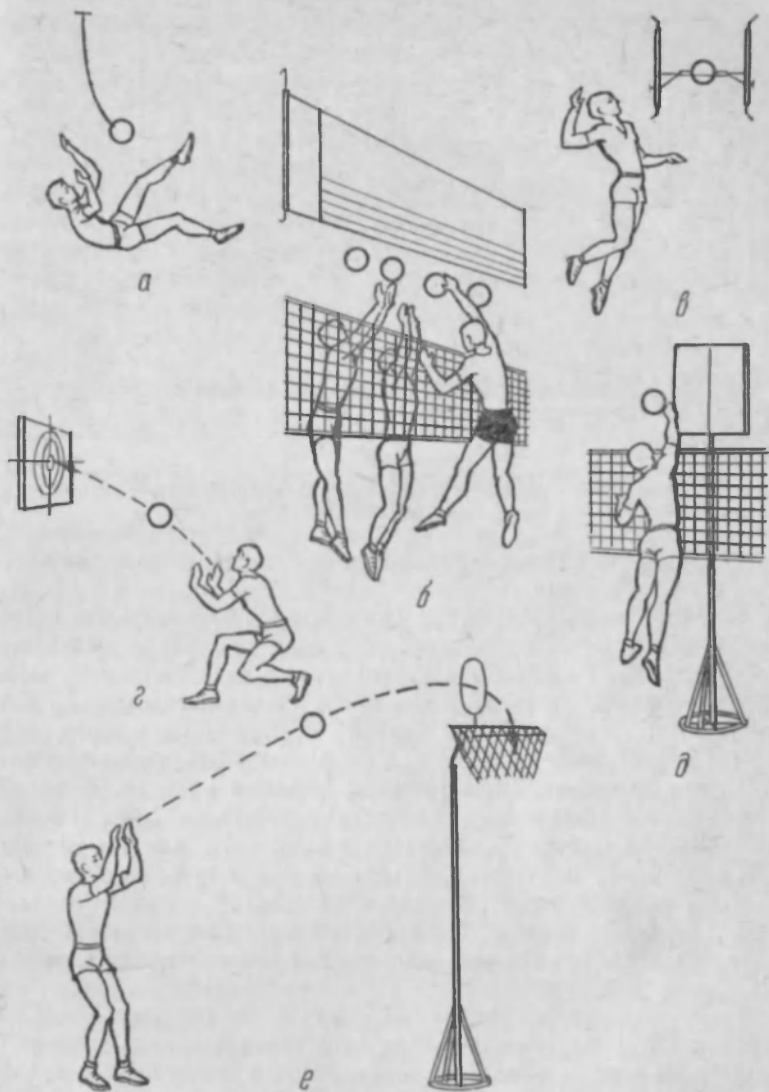


Рис. 55. Допоміжне обладнання для навчально-тренувальної роботи з волейболістами

було змінювати висоту. Для вдосконалення техніки нападаючого удару м'яч підвішують так, щоб після удару він відокремився од фіксатора й полетів у заданому напрямку.

2. Похила рама з м'ячами і сіткою (рис. 55, б). Основ-

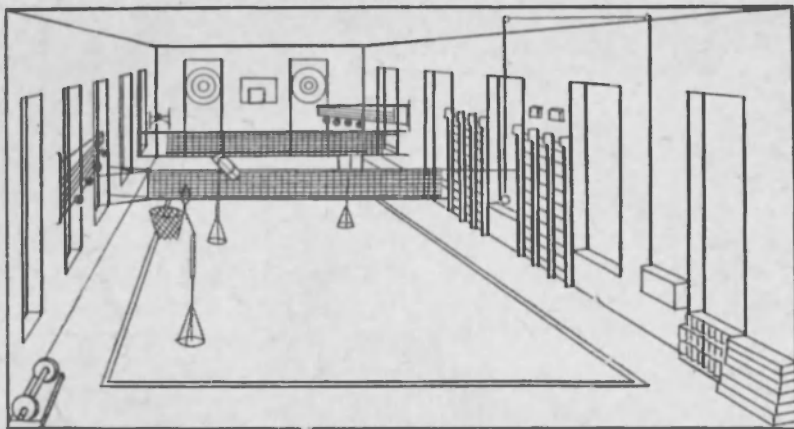


Рис. 56. Загальний вид спортивного залу з спеціальним обладнанням для волейболу

не її призначення — вдосконалення техніки нападаючого удару і блокування.

3. М'яч на амортизаторі (рис. 55, в). Конструкція кріплення м'яча на амортизаторі різноманітна. Найдоцільніше прикріплювати м'яч на амортизаторі над сіткою або між двома стінами. За допомогою цього обладнання можна вивчати та вдосконалювати техніку нападаючих ударів.

4. Щит-мішень (рис. 55, г) використовують, головним чином, для вдосконалення точності передач і подач. З досок або товстої фанери роблять щит розміром 100×100 см, малюють на ньому три концентричних кола (як на мішені для стрільби). Щити-мішені підвішують або встановлюють на підставках на висоті 3—4 м.

5. Переносний стояк-блок (рис. 55, д) застосовують для обведення блоку під час вдосконалення нападаючих ударів.

6. Кільце-мішень (рис. 55, е) — для вдосконалення перших і других передач. При конструкції кільце-мішеней слід враховувати наявність шарнірного кріплення. Це дасть можливість змінювати площину верхньої частини кільця, що допоможе вдосконалению передачі м'яча з різною траєкторією і під різними кутами.

7. Тумба (лава) використовується для розвитку стрибучості, а при великій кількості повторень — стрибкової витривалості. Її можна зробити, збивши зі шпунтованих дощок товщиною 5 см декілька зйомних секцій, за допомогою яких можна регулювати її висоту залежно від фізичної

підготовки гравців. Конструкція тумби може бути різною. Крім цього обладнання у спортивному залі бажано мати декілька сіток, що дасть змогу одночасно вдосконалювати різноманітні прийоми гри.

Розміщення допоміжного обладнання в спеціальному волейбольному залі показано на рис. 56.

За допомогою спеціального обладнання створюються умови для вдосконалення техніко-тактичної майстерності, проведення занять з урахуванням індивідуальних особливостей, досягнення тренувального ефекту в процесі багаточасної підготовки волейболістів.

СПРОЩЕНІ ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ В КОЛЕКТИВАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

МІСЦЕ ДЛЯ ГРИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ІНВЕНТАР

Майданчик. Являє собою прямокутник 18×9 м. Перешкоди слід усунути від меж майданчика не менш ніж на 2,5 м на літніх майданчиках і на 1,5 м у закритому приміщенні. Його розмір може бути зменшений до 15 м у довжину і 7,5 м у ширину.

Майданчик окреслюють лініями. Короткі лінії майданчика називаються лицьовими, довгі — бічними. Лицьові та бічні лінії створюють кути.

Перпендикулярно до лицьової лінії на відстані 3 м від правого кута за майданчиком проводять лінію завдовжки 15 см. Таку ж лінію проводять поза полем від правого кута як продовження бокової лінії. Цими двома лініями позначають місце подачі.

Середини бокових ліній з'єднують прямою, яка називається середньою лінією. Вона ділить майданчик на дві половини. На кожній половині майданчика на відстані 3 м від середньої лінії паралельно їй проводять лінії нападу.

Частину майданчика, обмежену лініями нападу, середньою та боковими, називають площею нападу.

Сітка. Поперек майданчика над середньою лінією натягують сітку завширшки 1 м і довжиною 9,5 м. Сітку закріплюють за допомогою троса товщиною до 5 мм або вірьовки на двох стояках, розташованих на відстані 0,5—1,5 м від бокових ліній. Верхній край сітки для чоловіків встановлюється на висоті 2 м 43 см, для жінок — 2 м 24 см.

Для старшої групи дорослих висота сітки для чоловіків 2 м 40 см, для жінок — 2 м 20 см. Для змішаних команд

тієї ж групи, що складаються з чоловіків і жінок (у будь-якому співвідношенні), верхній край сітки встановлюється на висоті 2 м 43 см або 2 м 40 см.

Для дітей та юнаків сітку встановлюють на висоті:

	до 14 років	до 16 років	до 18 років
Хлопчики та юнаки	2,20 м	2,35 м	2,43 м
Дівчатка та дівчата	2,10 м	2,20 м	2,24 м

Вічка сітки мають бути квадратними, розміром 10×10 см.

М'яч. Він повинен бути круглим, мати в обхваті 65 ± 1 см і важити перед початком гри 270 ± 10 г. Для дітей 13—14 років маса м'яча 200—250 г.

УЧАСНИКИ ЗМАГАНЬ

Вік гравців. Учасників змагань поділяють на такі вікові групи: 13—14 років, 15—16 років, 17—18 років, 19—35 років, 36 років і старші.

З дозволу лікаря юнаків і дівчат молодшої вікової групи допускають до участі в іграх за команди найближчого старшого віку.

До змагань допускають чоловічі, жіночі та змішані команди (в будь-якому співвідношенні).

Склад команди і зміна гравців. У гри беруть участь дві команди по 5—6 чоловік у кожній. У партії команда може замінити будь-якого основного гравця запасним. Основними гравцями вважають п'ять-шість гравців, які починають гру на початку партії. У кожній команді разом із запасними гравцями повинно бути не більше 12 чоловік.

До початку гри в протокол змагань записують прізвища всіх гравців команди.

Гравці, не записані в протоколі, можуть бути включені додатково до початку чергової партії.

Заміна гравців і використання перерви здійснюється в момент, коли м'яч перебуває поза грою на вимогу капітана або тренера команди. Заміна гравця відбувається з дозволу судді.

Гравець, який входить у гру або виходить з неї, повинен дістати дозвіл судді.

Гравець, усунений суддею до кінця матчу, не може знову повернутися в гру.

Якщо в одній з команд залишилося менше 5 гравців і використані всі запасні гравці для заміни, гру припиняють і цій команді зараховують поразку даної партії.

В разі нещасного випадку з гравцем суддя зобов'язаний за заявкою капітана команди (якщо у команди використані всі можливості для заміни) припинити гру на 3 хв, після закінчення яких команді зараховують поразку, якщо вона залишається в складі менше 5 чоловік.

Костюм гравців. Форма гравців — довільна спортивна і складається з майки, трусів і тапочок. Гравцям дозволено грати в тренувальних костюмах.

Розстановка гравців. Перед кожною подачею м'яча гравці обох команд розташовуються на своїй стороні майданчика в дві лінії по 3 чоловіки. Якщо команда складається з 5 чоловік — на задній лінії перебувають 2 гравці.

Гравців, що стоять біля сітки, називають гравцями передньої лінії (зони). Вони займають зони 4 (лівий гравець), 3 (центральний) і 2 (правий). Три інші — гравці задньої лінії. Вони повинні знаходитися даліше від сітки, ніж відповідні їм гравці передньої лінії і займають зони 5 (лівий), 6 (центральний) і 1 (правий).

Змінювати взаємну розстановку гравців до кінця партії не дозволено. Команди можуть змінити розстановку і склад основних гравців лише перед початком нової партії.

Суддівство. На кожну гру призначають одного суддю. При фіксації помилок він повинен пояснити лише ті, які можуть викликати сумнів у гравців або глядачів.

ПРАВИЛА ГРИ

Рахунок і результат гри. Гра складається з трьох партій. Якщо команда набрала 15 очок з перевагою не менше, ніж 2 очка, вважають, що вона виграла партію.

Виграш двох партій з трьох приносить команді перемогу.

Якщо гру з якихось причин було перервано, але не відкладено, вона продовжується з того рахунку і з тим самим розташуванням гравців на майданчику, які були до перерви.

Якщо гру з якихось причин відкладено, досягнутий результат анулюється і рахунок після відновлення гри починають знову.

Тривалість гри і вибір сторін. Зустрічі команд складаються з трьох партій. Змагання закінчується після виграшу однієї з команд двох партій.

Перед початком змагання суддя проводить жеребкування на право вибору сторони або подачі. Якщо команда, яка витягла жереб, обере подачу, друга команда дістає право вибору сторони.

Після закінчення першої партії команди міняються сторонами і подачу починає друга команда. Перед третьою партією роблять 5-хвилинну перерву і суддя знову розігрує право вибору сторони або подачі.

У третій партії, коли одна з команд набрала 8 очок, роблять зміну сторін без перерви. Подачу в цьому випадку виконує той самий гравець, який подавав до зміни сторін.

Початок гри і подача. Подачу виконують після оголошення рахунку суддею, який проводить гру. В разі подачі м'яча до оголошення рахунку, його переграють. Гравець, що подає, стає за майданчиком на місце подачі, підкидає м'яч і ударом однієї руки направляє його на бік суперника.

Якщо після підкидання м'яча гравець промахнувся, подачу повторюють. Подачу вважають правильною, якщо м'яч пролетить над сіткою, не торкнувшись її.

Під час подачі гравець може розбігтися, підстрибнути й після її здійснення приземлитися в межах майданчика.

Перехід подачі. Гравець, який виконує подачу, продовжує її до тих пір, поки він або його команда не допустить помилки. Після цього право подачі переходить до іншої команди.

Зміна місць. При виграші права на подачу подавати починає той гравець, який знаходиться на передній лінії в зоні 2. Всі гравці при цьому переміщуються на одне місце в напрямку за годинниковою стрілкою. Така зміна місць відбувається завжди, коли команда виграє подачу.

Удари по м'ячу. М'яч можна відбивати руками будь-яким способом. Торкання м'яча до тіла вище пояса прирівнюють до удару. Кожна команда повинна відбити м'яч не більше ніж за три удари, не даючи йому впасти на землю. Один і той же гравець не має права торкатися м'яча двічі підряд (крім випадку блокування).

Гра двох. Одночасне торкання м'яча двома гравцями однієї команди вважають за два удари. Жоден з них не має права виконувати третій удар.

Торкання м'яча двома або трьома гравцями однієї команди при одночасному груповому блокуванні вважають за один удар.

Гра від сітки. Якщо м'яч під час гри доторкнувся до сітки, він залишається в грі. Торкання гравцем сітки під час гри вважають помилкою.

При обриві сітки м'яч має бути переграний незалежно від того, коли це трапилось (виключаючи подачу).

Перенесення рук над сіткою і блокування. Перенесення рук над сіткою і торкання при цьому м'яча на стороні су-

перника при блокуванні не є помилкою. Однак виконувати удар по м'ячу, що знаходиться на стороні суперника, заборонено.

Будь-який гравець, що торкнувся м'яча при блокуванні, має право зробити ще один удар.

Перехід середньої лінії. Не вважають помилкою, якщо гравець стане на середню лінію, не переходячи її; також не вважають помилкою ненавмисний перехил тіла над середньою лінією, якщо гравець при цьому не зачепить суперника.

Дії гравців задньої зони. Гравцям задньої лінії (зони) дозволено відсилати м'яч на сторону суперника з площі нападу або з уявного продовження її в сторони лише в тому випадку, якщо м'яч перебуває нижче верхнього краю сітки. Гравці задньої лінії, що перебувають за лінією нападу або за її уявним продовженням, можуть відбивати м'яч на сторону суперника будь-яким способом, причому після удару їм дозволено приземлитися на площі нападу.

Гравцям задньої лінії не дозволяється блокувати м'яч, але участь гравця задньої лінії в блокуванні, яке не відбулося, не є помилкою.

Вихід м'яча з гри. М'яч, що перелетів за лицьову або бічну лінію майданчика, вибув з гри, якщо він торкнувся землі, волейбольного стояка або до іншого предмету. При виході м'яча з гри вважають, що команда, яка останньою володіла м'ячем, програла очко або подачу.

Гравцям дозволено вибігати за межі свого майданчика для прийому м'яча. Використання гравцем сторонніх предметів для опори при ударі вважають помилкою.

Торкання гравцем сторонніх предметів (у тому числі й волейбольних стояків) після удару дозволено.

Вважають помилкою, якщо м'яч після удару торкнеться гілок дерев, стелі, предметів, що звисають зі стелі, тощо.

Програш м'яча і подачі. М'яч вважають проганим командою, що приймає, а команда, що подає, втрачає подачу, коли:

- а) м'яч торкнувся землі;
- б) команда вдарила м'яч більше 3 разів;
- в) м'яч був затриманий або кинутий;
- г) м'яч доторкнувся до тіла гравця нижче пояса;
- д) гравець торкнувся м'яча 2 рази підряд (за винятком блокування);
- е) гравець торкнувся сітки або антени;
- є) гравець торкнувся м'яча, що перебуває на стороні суперника;

ж) гравець задньої лінії (зони), перебуваючи в площі нападу, відбив на сторону суперника м'яч, що знаходився вище верхнього краю сітки;

з) м'яч приземлився за майданчиком або вибитий під сітку; м'яч торкнувся якогось предмета поза майданчиком, гравець торкнувся м'яча, використавши для опори якийсь предмет (лаву, стіну тощо);

і) гравець при нападаючому ударі або блокуванні скористався підтримкою партнерів.

Якщо два гравці протилежних команд допустять помилку одночасно (торкання сітки тощо), то помилку не зараховують і м'яч переграють.

Команда, що подає, втрачає подачу в таких випадках:

а) якщо подачу виконано не в чергу;

б) якщо при подачі м'яч перелетів через сітку за допомогою інших гравців;

в) якщо подачу виконано не з місця подачі;

г) якщо в момент подачі гравець наступив на лінію майданчика або переступив через неї;

д) якщо при подачі м'яч торкнувся сторонніх предметів.

ВСЕСОЮЗНІ ТА МІЖНАРОДНІ ЗМАГАННЯ

Чемпіони СРСР

<i>Рік</i>	<i>Чоловіки</i>	<i>Жінки</i>
1933	Москва	Москва
1934	Москва	Москва
1935	Москва	Москва
1936	Москва	Москва
1938	«Спартак» (Л)	«Спартак» (М)
1939	«Спартак» (Л)	«Локомотив» (М)
1940	«Спартак» (М)	«Спартак» (М)
1945	«Динамо» (М)	«Локомотив» (М)
1946	«Динамо» (М)	«Локомотив» (М)
1947	«Динамо» (М)	«Динамо» (М)
1948	«Динамо» (М)	«Локомотив» (М)
1949	ЦБЧА	«Локомотив» (М)
1950	ЦБЧА	«Локомотив» (М)
1951	«Динамо» (М)	«Динамо» (М)
1952	ВПС МПО	«Локомотив» (М)
1953	ЦБРА	«Динамо» (М)
1954	ЦБРА	«Динамо» (М)
1955	ЦБРА	«Динамо» (М)
1956	УРСР	Збірна (М)
1957	«Спартак» (Л)	«Локомотив» (М)
1958	ЦСК МО	«Локомотив» (М)
1959	Ленінград	Ленінград
1960	ЦСКА	«Динамо» (М)
1961	ЦСКА	«Буревісник» (Одеса)
1962	ЦСКА	«Динамо» (М)
1963	Москва	Москва
1965	ЦСКА	ЦСКА
1966	ЦСКА	ЦСКА
1967	УРСР	Москва
1968	«Калев» (Таллін)	ЦСКА
1969	«Буревісник» (Алма-Ата)	ЦСКА
1970	ЦСКА	«Динамо» (М)
1971	ЦСКА	«Динамо» (М)
1972	ЦСКА	«Динамо» (М)
1973	ЦСКА	«Динамо» (М)
1974	ЦСКА	ЦСКА
1975	ЦСКА	«Динамо» (М)
1976	ЦСКА	СРСР
1977	ЦСКА	«Динамо» (М)
1978	ЦСКА	«Уралочка» (Свердловськ)
1979	ЦСКА	«Уралочка» • (Свердловськ)
1980	ЦСКА	«Уралочка» (Свердловськ)

1981	ЦСКА	«Уралочка» (Свердловськ)
1982	ЦСКА	«Уралочка» (Свердловськ)
1983	ЦСКА	«Динамо» (М)
1984	«Радіотехнік» (Рига)	АБК (Алма-Ата)
1985	ЦСКА	ЦСКА

Примітки. В 1956, 1959, 1963 і 1967 рр. медалі і звання чемпіонів СРСР розігрувались на Спартакіадах народів СРСР. В 1964 р. в зв'язку з підготовкою збірної СРСР до Ігор XVIII Олімпіади розігрувалась всесоюзна зимова першість без визначення чемпіонів країни.

В 1937, 1941, 1942, 1943 і 1944 рр. чемпіонати СРСР проводились.

В 1971, 1975, 1979, 1983 рр. розігрувались медалі і звання чемпіонів СРСР і Спартакіади народів СРСР.

Чемпіони спартакіад народів СРСР

<i>Рік</i>	<i>Чоловіки</i>	<i>Жінки</i>
1956	УРСР	РРФСР (М)
1959	РРФСР (Л)	РРФСР (Л)
1963	РРФСР (М)	РРФСР (М)
1967	УРСР	РРФСР (М)
1971	РРФСР (зб. об. країв, АРСР)	РРФСР (М)
1975	РРФСР (М)	УРСР
1979	РРФСР (М)	Японія
1983	ЛатвРСР	РРФСР (М)

Примітка. В 1979 р. на VII Спартакіаді народів СРСР крім збірних команд республік, Москви і Ленінграда брали участь, національні збірні деяких країн.

Переможці й медалісти Олімпійських ігор

<i>Рік</i>	<i>Місце проведення</i>	<i>Чоловіки</i>	<i>Жінки</i>
1964	Токіо	СРСР, ЧССР, Японія	Японія, СРСР, Польща
1968	Мехіко	СРСР, Японія, ЧССР	СРСР, Японія, Польща
1972	Мюнхен	Японія, НДР, СРСР	СРСР, Японія, КНДР
1976	Монреаль	Польща, СРСР, Куба	Японія, СРСР, Півд. Корея
1980	Москва	СРСР, Болгарія, Румунія	СРСР, НДР, Болгарія
1984	Лос-Анджелес	США, Бразилія, Італія	КНР, США, Японія

Примітка. Збірні СРСР і ряд соціалістичних країн в Олімпіаді-84 участі не брали.

Чемпіони й призери чемпіонатів світу

<i>Рік</i>	<i>Місце проведення</i>	<i>Чоловіки</i>
1949	Чехословаччина	СРСР, Чехословаччина, Болгарія
1952	СРСР	СРСР, Чехословаччина, Болгарія
1956	Франція	Чехословаччина, Румунія, СРСР
1960	Бразилія	СРСР, ЧССР, Румунія

1962	СРСР	СРСР, ЧССР, Румунія
1966	ЧССР	ЧССР, Румунія, СРСР
1970	Болгарія	НДР, Болгарія, Японія
		СРСР — 6-е місце
1974	Мексіка	Польща, СРСР, Японія
1978	Італія	СРСР, Італія, Куба
1982	Аргентина	СРСР, Бразилія, Аргентина

Жінки

1952	СРСР	СРСР, Польща, Чехословаччина
1956	Франція	СРСР, Румунія, Польща
1960	Бразилія	СРСР, Японія, ЧССР
1962	СРСР	Японія, СРСР, Польща
1967	Японія	Японія, США, Перу
		(команда СРСР не брала участі)
1970	Болгарія	СРСР, Японія, КНДР
1974	Мексіка	Японія, СРСР, Півд. Корея
1978	СРСР	Куба, Японія, СРСР
1982	Перу	КНР, Перу, США
		СРСР — 6-е місце

Чемпіони й призери першості Європи

<i>Рік</i>	<i>Місце проведення</i>	<i>Чоловіки</i>
1948	Італія	Чехословаччина, Франція, Італія (команда СРСР участі не брала)
1950	Болгарія	СРСР, Чехословаччина, Болгарія
1951	Франція	СРСР, Болгарія, Франція
1955	Румунія	Чехословаччина, Румунія, Болгарія
		СРСР — 4-е місце
1958	Чехословаччина	Чехословаччина, Румунія, СРСР
1963	Румунія	Румунія, Угорщина, СРСР
1967	Туреччина	СРСР, ЧССР, Польща
1971	Італія	СРСР, ЧССР, Румунія
1975	Югославія	СРСР, Польща, Югославія
1977	Фінляндія	СРСР, Польща, Румунія
1979	Франція	СРСР, Польща, Югославія
1981	Болгарія	СРСР, Польща, Болгарія
1983	НДР	СРСР, Польща, Болгарія

Жінки

1949	Чехословаччина	СРСР, Чехословаччина, Польща
1950	Болгарія	СРСР, Польща, Чехословаччина
1951	Франція	СРСР, Польща, Югославія
1955	Румунія	Чехословаччина, СРСР, Польща
1958	Чехословаччина	СРСР, Чехословаччина, Польща
1963	Румунія	СРСР, Польща, Румунія
1967	Туреччина	СРСР, Польща, ЧССР
1971	Італія	СРСР, ЧССР, Польща
1975	Югославія	СРСР, Угорщина, НДР
1977	Фінляндія	СРСР, НДР, Угорщина
1979	Франція	СРСР, НДР, Болгарія
1981	Болгарія	Болгарія, СРСР, Угорщина
1983	НДР	НДР, СРСР, Угорщина

Переможці й призери змагань на Кубок світу

<i>Рік</i>	<i>Місце проведення</i>	<i>Чоловіки</i>
1965	Польща	СРСР, Польща, ЧССР
1969	НДР	НДР, Японія, СРСР
1973	Чехословаччина	СРСР, Японія, ЧССР
1977	Японія	СРСР, Японія, Куба
1981	Японія	СРСР, Куба, Бразилія
1985	Японія	США, СРСР, ЧССР
<i>Жінки</i>		
1973	Уругвай	СРСР, Японія, Півд. Корея
1977	Японія	Японія, Куба, Півд. Корея
		СРСР — 8-е місце
1981	Японія	КНР, Японія, СРСР
1985	Японія	КНР, Куба, СРСР

**Переможці й призери чемпіонатів світу
серед молодіжних збірних команд**

<i>Рік</i>	<i>Місце проведення</i>	<i>Чоловіки</i>
1977	Бразилія	СРСР, КНР, Бразилія
1981	США	СРСР, Бразилія, Півд. Корея
<i>Жінки</i>		
1977	Бразилія	Півд. Корея, КНР, Японія
		СРСР — 9-е місце
1981	Мексика	Півд. Корея, Перу, Японія
		СРСР — 9-е місце

**Переможці й призери чемпіонатів Європи
серед молодіжних збірних команд**

<i>Рік</i>	<i>Місце проведення</i>	<i>Чоловіки</i>
1966	Угорщина	СРСР, Болгарія, ЧССР
1969	СРСР	СРСР, Болгарія, Румунія
1971	Іспанія	СРСР, Польща, Болгарія
1973	Голландія	СРСР, ЧССР, Польща
1975	ФРН	СРСР, ЧССР, Польща
1977	Франція	СРСР, ЧССР, НДР
1979	Португалія	СРСР, Болгарія, НДР
1982	ФРН	СРСР, ФРН, НДР
<i>Жінки</i>		
1966	Угорщина	СРСР, НДР, ЧССР
1969	СРСР	СРСР, Болгарія, Польща
1971	Італія	СРСР, Румунія, Польща
1976	Голландія	СРСР, ЧССР, Польща
1975	ФРН	СРСР, ЧССР, НДР
1977	Югославія	СРСР, ЧССР, НДР
1979	Іспанія	СРСР, НДР, ЧССР
1982	ФРН	СРСР, Болгарія, ЧССР

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Гезенцев В. Р., Поташник А. А. Судейство соревнований по волейболу.— М.: Физкультура и спорт, 1973.— 142 с.

Демчишин А. А., Пилипчук Б. С. Підготовка волейболістів.— К.: Здоров'я, 1979.— 104 с.

Ивойлов А. В. Волейбол.— М.: Физкультура и спорт, 1981.— 150 с.

Клещев Ю. Н. Волейбол.— М.: Физкультура и спорт, 1983.— 92 с.

Пименов М. П. Волейбол.— К.: Здоров'я, 1975.— 96 с.

Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе.— М.: Физкультура и спорт, 1982.— 104 с.

ЗМІСТ

Дещо про гру волейбол	3
Основи гри у волейбол. Методика навчання й тренування . . .	6
Техніка гри	6
Тактика гри	22
Фізична підготовка волейболістів	30
Вдосконалення технічних прийомів і тактичних дій	33
Психологічна підготовка	58
Теоретична підготовка	60
Організація і планування навчально-тренувальних занять	60
Програма для спортивних секцій колективів фізичної культури . .	64
Навчально-тренувальна робота з початківцями	64
Навчально-тренувальна робота зі спортсменами III розряду . .	66
Навчально-тренувальна робота зі спортсменами II і I роз- рядів	67
Організація і методика проведення занять	68
Орієнтовний зміст занять	70
Контрольні вправи і нормативи	80
Організація і проведення змагань	84
Лікарський контроль	85
Обладнання місць занять і інвентар	86
Спрощені правила проведення змагань в колективах фізичної культури	91
Місце для гри, обладнання та інвентар	91
Учасники змагань	92
Правила гри	93
Всесоюзні та міжнародні змагання	97
Список літератури	101

Антон Афанасьевич Демчишин

ВОЛЕЙБОЛ — ИГРА ДЛЯ ВСЕХ

Київ, «Здоров'я»

(На українському мові)

Редактор *В. Ф. Авраменко*

Оформлення художника *М. Я. Куленка*

Художній редактор *Л. І. Тинна*

Технічний редактор *О. Г. Вольвах*

Коректори *Н. К. Сопіженко, В. І. Коваль*

Інформ. бланк № 3309

Здано до складання 29.07.85. Підп. до друку 22.01.86. БФ 04017.
Формат 84×108/32. Папір друк. № 1. Гарн. літ. Друк вис. Ум. друк.
арк. 5,46. Ум. фарб.-відб. 5,88. Обл.-вид. арк. 5,99. Тираж 10 000 прим.
Зам. 903. Ціна 40 к.

Видавництво «Здоров'я», 252054, м. Київ-54, вул. Чкалова, 65.

Білоцерківська книжкова фабрика, 256400, м. Біла Церква, вул. Карла Маркса, 4.

Демчишин А. А.

ДЗі Волейбол — гра для всіх.— К.: Здоров'я, 1986.—
104 с., іл., 0,91 арк. іл.

У книжці розглянуто питання організації, планування та обліку навчально-тренувальних занять з волейболу в колективах фізкультури. Викладено вимоги до фізичної, технічної і тактичної підготовки спортсменів, рекомендації щодо проведення тренувань та змагань. Дано поради, як обладнати місце занять і підготувати інвентар.

4202000000-049
Д _____ 167.86
М209(04)-86

75.569