

Ч 515.69



А. П. ДЕМЧИШИН    Р. С. МОЗОЛА  
Ю. М. ПАНИШКО

**ПІДГОТОВКА  
ЮНИХ  
ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

А. П. ДЕМЧИШИН Р. С. МОЗОЛА  
Ю. М. ПАНИШКО

# ПІДГОТОВКА ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ



КИЇВ «РАДЯНСЬКА ШКОЛА» 1982

75.569  
ДЗ1

*Схвалено Управлінням виховної роботи  
Міністерства освіти УРСР*

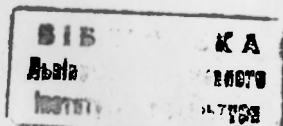
ДЕМЧИШИН А. А., МОЗОЛА Р. С., ПАНЬШ-  
КО Ю. М. Підготовка юних волейболістів.—  
К.: Рад. школа, 1982.—191 с.—40 к. 16 000 экз.  
4306010000.

В посібни розкриваються питання організації і методики проведення занять, а також змагань по волейболу в школі; даються рекомендації, як покращити навчально-тренувальний процес і підготовку резерва збірних команд юних волейболістів.

Розраховано на учителів фізкультури, тренерів дитячих юнацьких спортивних шкіл, юних волейболістів.

Рукопис рецензували доцент Одеського педінституту *Є. Г. Горбачов*, старший викладач Київського інституту фізичної культури *В. О. Лайко*.

За редакцією кандидата педагогічних наук  
*Л. А. Латішкевича*.



4306010000—214  
Д М210(04)—82 301—82

© Видавництво  
«Радянська школа»  
1982.

## ПЕРЕДМОВА

Комуністична партія і Радянський уряд проводять постійну турботу про розвиток фізичної культури і спорту в нашій країні, про фізичне вирощування радянського народу.

На XXVI з'їзді КПРС особливо підкреслювалася необхідність посилити фізкультурну і спортивну роботу серед дітей та молоді. Шляхи практичного втілення в життя цих завдань визначені у постанові ЦК КПРС і Ради Міністрів СРСР «Про дальше піднесення масовості фізичної культури і спорту» (1981), в якій вказано, зокрема, що в школі повинні закладатися основи фізичного виховання молоді.

Заняття фізичною культурою і спортом сприяють формуванню морального і духовного обличчя радянських людей, їх всебічному гармонійному розвитку, збереженню на довгі роки міцного здоров'я і творчої активності, підготовці трудящих до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини.

Важливим засобом фізичного виховання учнів є гра у волейбол.

Оволодіти технікою і тактикою гри у волейбол учні можуть у секціях колективів фізичної культури школи. Для бажаючих займатися волейболом відчинено двері дитячих юнацьких спортивних шкіл.

Досягнення в сучасному волейболі надзвичайно високі і далі їх зростання потребує узагальнення передового педагогічного досвіду, всебічного наукового обґрунтування системи підготовки юних волейболістів.

У пропонованій книжці розкриваються питання організації і методики проведення занять, а також змагань з волейболу в школі. Автори дають рекомендації, як покращити навчально-тренувальний процес і підготовку резерву збірних команд юних волейболістів.

## КОРОТКИЙ НАРИС РОЗВИТКУ ГРИ

Волейбол — популярна гра в багатьох країнах світу. У Радянському Союзі нею займається близько 6 млн. чоловік. Регулярно проводяться змагання на першість СРСР та союзних республік з волейболу. Ця гра представлена в змаганнях Спартакіади народів СРСР.

Сучасна гра у волейбол — це складний вид спорту, який потребує від спортсмена атлетичної підготовки і досконалого володіння техніко-тактичними навичками гри.

Вперше грати у волейбол почали в США в 1895 р. Гру створив Вільям Морган — викладач фізичної культури в місті Геліок (штат Массачусетс). Її назвали волейболом, що в перекладі означає «літаючий м'яч».

У 1897 р. було розроблено спортивні правила цієї гри, які не раз змінювались і доповнювались.

Проста гра, що не потребує дорогого обладнання, швидко поширилася в Японії, Китаї, на Філіппінах, а пізніше — в Європі.

У нашій країні волейбол «народився» вдруге. Великий Жовтень, що зумовив докорінні зміни в усьому житті, поклав початок і масовому розвитку волейболу в радянській країні. Ця гра не тільки перетворилась на стрімку мужню атлетичну гру, а й набула небаченої, справді всенародної популярності.

У 1923 р. в Москві було проведено змагання з волейболу, у 1925 р. Московська рада фізкультури затвердила правила таких змагань, а з 1927 р. регулярно проводяться змагання на першість Москви з волейболу.

Важливою подією в розвитку волейболу в нашій країні став чемпіонат, який проходив у Москві під час першої Всесоюзної спартакиади в 1928 р. У першості з волейболу, крім столичних спортсменів, взяли участь команди України, Далекого Сходу, Північного Кавказу і Закавказзя. Серед жінок сильнішими виявились волейболістки Москви. У чоловіків перемогу здобув дружний колектив України, який продемонстрував самовіддану гру в захисті.

Велику роль у розвитку волейболу відіграла також Спартакиада школярів і піонерів 1929 р. У ній брала участь велика кількість юних волейболістів. Фінальним змаганням у Москві передували попередні змагання в школах, районах, містах. Молодь внесла багато нового в гру і насамперед швидкий темп.

Позитивні результати дала навчально-тренувальна робота з дітьми, що почала систематично проводитись з 1934 р.

Багато нових талановитих гравців було виявлено на всесоюзних змаганнях школярів з волейболу в 1935—1936 рр. Серед юних волейболістів появляються провідні майстри Анатолій Ейнгорн, Володимир Савін. Багато імен талановитих гравців передвоєнних років назавжди залишилося в історії вітчизняного волейболу. Так, Анатолій Чинілін прославився сильними ударами, Олександр Русанов здобув популярність у глядачів подачами, неперевершеним майстром обманних ударів був Микола Рубін. «Мертві» м'ячі приймав у захисті Олексій Єсипенко.

Суддя міжнародної категорії Юрій Багон протягом багатьох років очолював республіканську колегію суддів. Він не раз входив до збірної команди міста Москви, одним з перших став суддею міжнародної категорії.

У 1933 р. в Дніпропетровську відбувся перший чемпіонат країни з волейболу. А через два роки в Ташкенті радянські волейболісти провели першу міжнародну зустріч. Керівні спортивні організації планували розширити міжнародні зв'язки. Мали відбутися зустрічі із збірними командами європейських країн. Але вони були відкладені. Шлях багатьох ветеранів волейболу лежав через фронти Вітчизняної війни. Лише в 1949 р. відбувся дебют радянських волейболістів на світовій арені.

Після салюту Перемоги ожили наші стадіони і спортивні зали, ігрові майданчики. Перший повоєнний чемпіонат країни було проведено в м. Орджонікідзе. Перед чемпіонатом проводилися першості низових колективів фізкультури, турніри за місцем проживання і в парках культури, змагання в піонерських таборах.

На першому світовому чемпіонаті чоловічих команд у 1949 р., що проводився в Празі, радянські спортсмени стали першими в історії волейболу чемпіонами світу. Особливо відзначився Костянтин Рева, визнаний кращим гравцем.

Золоті медалі першого чемпіонату світу з волейболу дісталися радянським спортсменам і одна з них — киянину Михайлу Піменову.

У тому ж році в столиці Чехословаччини радянські дівчата стали першими чемпіонками Європи.

З тих пір радянські волейболісти регулярно беруть участь у міжнародних зустрічах і входять до сильніших команд світу.



З 1956 р. проводяться чемпіонати Європи для юніорів, на яких переможцями завжди виходять молодіжні збірні команди СРСР.

У нашій країні волейбол — один з масових і доступних видів спорту. На Україні волейбол особливо розвинувся у повоєнні роки. У чемпіонаті країни республіка представлена дев'ятьма командами майстрів класу «А». Наші збірні команди школярів займають призові місця на Всесоюзних спартакіадах.

Успіхи в розвитку волейболу в республіці пов'язані насамперед із самовідданою творчою працею провідних тренерів і педагогів О. К. Дюжева, Є. Г. Горбачова, В. А. Титаря, В. С. Пономаренка, Г. І. Шелекетіна, Л. О. Небилицького, С. В. Великого, Ю. С. Курильського, Б. П. Терещука, Є. О. Северова, Л. П. Ліхно та багатьох інших, які виховали цілу плеяду талановитих гравців.

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

Волейбольний турнір ХІХ Олімпійських ігор в Мехіко закінчився тріумфом радянських волейболістів. І чоловіча, і жіноча команди піднялися на найвищу сходину п'єдесталу пошани.

У складі «золотої» команди виступали харків'янин Юрій Поярков, Юрій Венгеровський, киянин Володимир Іванов, Борис Терещук, одесити Євген Лапінський і Володимир Михальчук та Володимир Беляєв із Ворошиловграда. Усі вони прийшли у «великий» волейбол безпосередньо з юнацьких команд.

Юрій Поярков досягнув своєрідних рекордів. Протягом чотирнадцяти років захищав спортивну честь нашої країни, двічі добився звання олімпійського чемпіона і стільки ж разів чемпіона світу та Європи, понад 350 раз виступав у складі збірної команди країни, учасник чотирьох Спартакіад народів СРСР.

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

На XXI Олімпійських іграх у Монреалі наші волейбольні команди здобули срібні медалі.

На XXII Олімпійських іграх змагання волейболістів завершилися великим успіхом наших спортсменів. Жіноча і чоловіча збірні Радянського Союзу пройшли турнір без поразки, завоювавши золоті нагороди. Через 12 років кращі представники вітчизняної школи волейболу знову вибороли золоті медалі. Олімпійськими чемпіонами стали такі радянські волейболісти: серед чоловіків — Володимир Кондра, Олександр Савін, Олег Молибога, Вільяр Лоор, Вячеслав Зайцев, Володимир Дорохов, Олександр Єрмілов, Валерій Кривов, Федір Лашенов, Павло Селіванов, Володимир Чернишов, Юрій Панченко; серед жінок — Надія Радзевич, Ірина Макагонова, Лідія Логінова, Світлана Нікішина, Наталія Разумова, Олена Андреюк, Ольга Соловова, Олена Ахамінова, Людмила Чернишова, Лариса Павлова, Любов Козирьова, Світлана Бадуліна.

Без наполегливої і систематичної навчально-тренувальної роботи досягти високих спортивних результатів у сучасному волейболі неможливо. Практика свідчить, що вершин спортивної майстерності, як правило, досягають спортсмени, які почали займатися грою з дитячих років.

Правильна організація навчально-тренувальної роботи в низових колективах, і особливо в школах, є передумовою для поповнення збірних команд областей, республіки молодими здібними волейболістами.

### **ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

Процес підготовки юного волейболіста передбачає систему педагогічного впливу на формування особистості дитини та її фізичне виховання. Тому до навчально-тренувального процесу ставляться високі вимоги, які не обмежуються підготовкою спортсменів. Поряд з фізичним розвитком і спортивним вдосконаленням необхідно виховувати людину комуністичного суспільства. Весь процес підготовки має сприяти патріотичному вихованню, вихованню комуністичного ставлення до навчання і праці.

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

На різних етапах підготовки юного волейболіста питома вага навчання і тренування змінюється. У підготовчих і підліткових групах переважає навчання, пов'язане з формуванням багатьох рухових навичок. На даному етапі увагу зосереджують на оволодінні основними знаннями, вміннями і навичками, без яких неможлива успішна спортивна підготовка. Створюється основа, на якій у майбутньому стане можливим досягнення спортивної майстерності.

Працюючи з юними волейболістами, необхідно насамперед виховувати в них дисциплінова-

ність. Потрібно добиватись, щоб усі їхні вчинки, дії зовнішню підпорядковувались інтересам колективу.

Дисциплінованість виховується високою вимогливістю керівника занять, педагога-тренера. Ословою вимогливості є бездоганне виконання всіх норм і правил життя та побуту колективу: пияких запізньєнь на заняття, пропусків тренування без поважних причин, чітке виконання всіх зауважень, розпоряджень, команд, зразкова поведінка. Без уваги не можна залишати жодного вияву недисциплінованості. Така вимогливість привчає учнів стежити за собою і своїми діями, тримати себе в руках, ставити інтереси колективу вище за власні, з повагою ставитися до товаришів. Недостатня вимогливість до юних волейболістів призводить до послаблення дисципліни, а це в свою чергу негативно впливає на фізичну підготовленість і спортивне вдосконалення.

Виховання і навчання — єдиний педагогічний процес. Виховна робота повинна проводитись завжди і всюди, з першого дня приходу новачка на заняття. Тренер-вихователь — педагог, старший товариш, друг дітей. Він має бути взірцем для них в усьому.

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

#### Загальнопедагогічні принципи

**Принцип свідомості та активності** — один з основних принципів, на яких ґрунтується робота з юними волейболістами. Він дає можливість діяти в умовах гри самостійно з великою віддачею для колективу. Щоб учні правильно застосову-

вали цей принцип, потрібно чітко ставити перед ними завдання. Успіх залежить і від старанності самих учнів зрозуміти й здійснити те, що вивчається. Педагог має спонукати їх до активних дій в бажаному напрямі.

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

**Принцип індивідуалізації** особливо важливий на початкових заняттях: не можна давати великі навантаження початківцям; навантаження повинні відповідати рівню функціональних можливостей організму кожного учня. Цікаві й корисні вправи, які не відповідають можливостям дітей цієї вікової групи, не принесуть бажаного результату. Тому навчання треба проводити в спокійній обстановці, поступово ускладнюючи його і наближаючи обстановку до ігрової. Участь у змаганнях недостатньо підготовлених учнів негативно впливає на подальшу їхню підготовку. Необхідно враховувати й індивідуальні можливості кожного юного волейболіста, правильно добирати навчальний матеріал, давати посилене навантаження, визначати ігрові функції, враховуючи взаємовідносини між дітьми.

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

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

Методичні принципи і закономірності тренування волейболістів взаємопов'язані і визначають основний напрям організації та проведення навчально-тренувального процесу.

## Специфічні принципи

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

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

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

**Принцип поступового збільшення тренувальних навантажень і вимог.** Для досягнення високої працездатності необхідно систематично підвищувати навантаження. Але це треба робити правильно з методичного погляду. Кращих результатів досягають тоді, коли дають учням так звані хвилеподібні тренувальні навантаження (малі навантаження чергуються із середніми і максимальними). Це зумовлено багатьма причинами, насамперед розвитком процесів стомлення і відновлення сил під впливом тренування. А тому потрібно чергувати навантаження і відпочинок, а також змінювати обсяг і характер навантажень у мікроциклах.

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

Успіх у навчанні й тренуванні великою мірою залежить від методів роботи педагога-тренера. Правильне поєднання методичних прийомів сприяє швидкому підвищенню спортивної майстерності.

Для технічної підготовки широко застосовують методи вивчення в цілому і частинами, пояснення, показ, повторення вправ, аналіз виконаних рухів, спрощені умови. Поступово ці методи ускладнюються й доповнюються.

На заняттях з тактичної підготовки педагог-тренер навчає юних волейболістів аналізувати свої дії та дії суперника, складати план гри, використовувати метод моделювання дій суперника (окремих гравців і команди).

#### **Загальні методи**

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

**Інтервальний метод** полягає в багаторазовому повторенні короткочасних серій вправ із суворою регламентацією тривалості цих вправ і пауз відпочинку між повтореннями на кожному тренувальному занятті. Цей метод застосовується для розвитку швидкісно-силової витривалості. Для цього учні виконують вправи або біг. Впра-

ни підбирають так, щоб наприкінці повторення кожної вправи ЧСС в учнів становила  $160 \text{ уд/хв} \pm \pm 5 \text{ уд/хв}$  (найбільший ударний обсяг серця).

На початку наступного повторення вправи пульс має дорівнювати  $110\text{—}120 \text{ уд/хв}$ . Тривалість вправ циклічного характеру —  $1,0\text{—}1,5 \text{ хв}$ , спеціальних (волейбольних) —  $2\text{—}4 \text{ хв}$ . Тренувальну двосторонню гру з двох-трьох партій проводять з підвищеною інтенсивністю. Інтервал відпочинку між партіями кожного разу скорочується.

Інтервальний метод використовують для розвитку швидко-силової витривалості. Вправи виконують окремими серіями на час з певним зменшенням інтервалів для відпочинку; проводять інтенсивні двосторонні ігри із поступовим зменшенням пауз активного відпочинку чи відносно постійними інтервалами відпочинку, якщо не повністю відновлюється працездатність.

**Повторний метод** — це багаторазове повторення окремих вправ або гри в цілому після тривалого відпочинку.

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

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

**Метод поєднання** сприяє вдосконаленню рухових навичок за допомогою спеціальних обтяжень на руках (манжетів на зап'ястях), ногах (обтяжених черевиків, обтяжень на гомілкях) і тулубі (костюмів, поясів). Він дає змогу одночасно розвивати силу, швидкість і витривалість.

**Ігровий метод** широко застосовується для тренування волейболістів. При цьому використовують



ються різноманітні рухливі ігри для розвитку рухових якостей, насамперед спритності й швидкості.

Ігровий метод сприяє вдосконаленню техніки гри і тактичних дій, які проводяться в складних умовах. Він дає можливість найбільше вдосконалювати такі якості і здібності, як спритність, швидкість орієнтування, кмітливість, самостійність, ініціативність тощо. Для цього використовують ігрові вправи, естафети та ігри. Це сприяє розвитку почуттів відповідальності й обов'язку, вихованню колективізму, дисциплінованості, волі до перемоги і т. п.

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

У сучасних умовах особливо поширені метод поєднання і круговий метод.

**Круговий метод** (кругова форма тренування) може включати всі згадані методи. Для цього на майданчику розмічають станції — місця для виконання певних вправ, які відомі для учнів і впливають на розвиток фізичних якостей. Успіху можна досягти тоді, коли застосовувати різні методи в тісному зв'язку, комплексно, залежно від мети уроку, підготовленості та віку учнів.

### **Основні вікові особливості дітей та лікарський контроль**

Фізичний розвиток дитини від народження до зрілого віку відбувається досить нерівномірно, оскільки формування рухових якостей і зростання організму відбувається неодноразово.

За існуючою віковою періодизацією дітей шкільного віку поділяють на такі групи: молодший шкільний вік — хлопчики 8—12 років та дівчатка 8—11 років; підлітковий вік — хлопчики

13—16 років та дівчатка 12—15 років; юнацький вік — юнаки 17—21 років та дівчата 16—20 років.

Період повільного росту (від 7 до 10 років) змінюється прискореним ростом (у 10—12 років у дівчаток і в 13—14 років у хлопчиків). Найбільші прирости маси тіла відбуваються під час повільного росту дитини у довжину (з 7 до 10 та із 17 до 20 років).

Періоди інтенсивного росту характеризуються значним посиленням енергетичних і пластичних процесів в організмі. У цей час організм менш стійкий проти несприятливих умов навколишнього середовища. У періоди посиленого збільшення маси тіла і відносно повільного росту організм дитини стійкіший проти впливів негативних факторів. Однак бувають і значні відхилення від установленої залежності, особливо у віці 11—15 років (у дівчаток) та 13—16 років у хлопчиків.

Вирішальну роль в оцінці розвитку дітей і підлітків відіграє біологічний рівень зрілості організму. На цьому й ґрунтується програма тренувальних занять для підлітків.

Встановлено, що в молодих спортсменів показники фізичного розвитку вищі, ніж у їхніх ровесників, які не займаються спортом.

У період статевого дозрівання відбувається глибока перебудова ендокринного апарату, що помітно впливає на нервово-психічний стан підлітків. Це виявляється в збільшеній збудливості, нестійкості настрою, швидкій втомлюваності, подразливості, надмірній руховій активності. Психіка підлітків нестійка: вони дуже вразливі, часто переоцінюють свої сили й можливості. Якщо заняття мають емоційний характер, суб'єктивне відчуття втоми у підлітків та юнаків виявляється нерізно, незважаючи

го навантаження на функціональний стан організму. У юних спортсменів передстартовий стан має більш виражений характер, ніж у дорослих.

Особливості будови кісткового скелета, а також відносна слабкість м'язової системи часто спричиняють деформацію хребта і грудної клітини, що призводить до порушення нормальної постави. Встановлено, що при інших однакових умовах остаточні розміри тіла залежать від часу й тривалості статевого дозрівання. На індивідуальні строки статевого дозрівання впливають не так конституціональні, расові чи географічні фактори, як соціально-економічні умови життя.

У період статевої зрілості змінюються фізико-хімічні властивості скелетних м'язів.

Моторика у підлітків залежить не тільки від розвитку опорно-рухового апарату, а й від формування центральної нервової системи. Згиначі і розгиначі рук розвиваються майже одночасно, а розгиначі ніг і тулуба швидше, ніж згиначі. Сила м'язів правої руки і стегна більша від сили м'язів лівої руки та стегна. Для спортсмена велике значення має симетричний розвиток м'язів лівої і правої сторін тулуба і кінцівок.

Функціональні можливості вегетативних органів і систем у підлітків розвинені ще недостатньо, щоб підтримувати на відповідному рівні складний комплекс фізіологічних процесів при роботі з перемінною інтенсивністю, що специфічно для гри в волейбол.

Резерви серцево-судинної та дихальної системи у дітей, підлітків, юнаків і дівчат значно нижчі, ніж у дорослих. А тому частота серцевих скорочень (ЧСС) у них більша. Часто у підлітків спостерігається збільшення лівого шлуночка серця, що пов'язано з розширенням його порожнини та потовщенням м'язової стінки. Отже, полегшу-

ється проходження крові, створюються кращі умови для швидкого кровотоку та меншого опору периферичних судин.

Тривалість відновлення ЧСС в юних спортсменів при великих і особливо повторних навантаженнях значно зростає. Функції дихання та кровообігу в юних спортсменів пристосовуються до навантажень менш раціонально, ніж у дорослих. Із збільшенням енергетичного обміну, що зумовлюється інтенсивним ростом тканин і органів, зростає навантаження на серцево-судинну систему. Інколи з'являється невідповідність між збільшенням серця та всього організму. У зв'язку з цим можливі вікові функціональні порушення в діяльності серцево-судинної системи. При м'язовому навантаженні у дітей і підлітків спостерігається значний кисневий борг. Показники артеріального тиску та ЧСС після стандартного навантаження відновлюються в них повільніше, ніж у дорослих. Але тривалість відновлення показників до вихідного рівня в юних спортсменів менша, ніж у їхніх ровесників, які не займаються спортом. Через легені за одиницю часу у підлітків протікає велика кількість крові, що створює сприятливі умови для газообміну. Величина максимального кисневого боргу в юних спортсменів незначна, тому здібність до роботи в анаеробних умовах у них гірша, ніж у дорослих.

Гіпертрофія лівого шлуночка зумовлена не тільки особливостями юнацького серця, а й впливом систематичних занять спортом. Завдяки систематичним тренуванням в юних спортсменів зменшуються енерговитрати, пов'язані з виконанням стандартного навантаження.

Враховуючи особливості організму дітей і підлітків, необхідно здійснювати спеціальний лікарський контроль у процесі занять фізичною

культурою і спортом. Крім систематичних медичних оглядів школярів, потрібно проводити лікарсько-педагогічні спостереження.

До спортивних тренувань мають допускатися тільки абсолютно здорові діти, що їх лікарі відносять до основної групи. Особливо своєчасно слід виявляти в дітей і підлітків наявність вогнищ хронічної інфекції, враховуючи те, що вони зменшують функціональні можливості серця і навіть можуть призвести його до перенапруження. Дуже важливо ліквідувати вогнища хронічної інфекції до початку інтенсивних занять спортом.

У період статевого дозрівання у підлітків нерідко виявляють збільшення артеріального тиску, що повинно розцінюватися як передгіпертензивний стан. Зменшення тренувальних навантажень, емоційного збудження, кількості змагань сприяє урівноваженню артеріального тиску.

Фізичні вправи та заняття спортом сприятливо впливають на підлітків при умові поступового підвищення навантажень та уважного лікарського контролю.

Для оцінювання функціонального стану використовують різноманітні спроби, наприклад: 20 присідань або 60 підскоків за 30 с; 15-секундний біг на місці в максимальному темпі та 1—2 хвилинний біг на місці в темпі 180 кроків за 1 хв; спробу Летунова; велоергометричні тести.

У дослідженні дітей і підлітків велике значення має оцінка їх фізичного розвитку. У зв'язку з великою еластичністю кісткового скелета, недостатнім розвитком м'язів в дітей легко виникають порушення постави та сколіози. Надмірні навантаження на м'язи стопи можуть призвести до плоскостопості.

На заняттях спортом слід додержувати таких вимог:

1. Систематично (не менш як 2 рази на рік) здійснювати лікарський контроль, ураховуючи вікові особливості учнів. Допускати до занять тільки абсолютно здорових дітей. Суворо виконувати лікарські рекомендації.

2. Розподіляти учнів на групи (за віком і рівнем підготовки), індивідуалізувати навантаження. Суворо додержувати режиму дня, застосовувати принципи регулярності й поступовості у збільшенні навантажень, виділяти достатньо часу для відпочинку між навантаженнями.

3. Не переносити особливостей режиму й методики тренування дорослих спортсменів у практику роботи з дітьми, юнаками і дівчатами (забороняється вузькоспеціалізована підготовка без достатнього застосування загальнорозвиваючих вправ, частого використання максимальних навантажень).

Співдружність у роботі лікаря й тренера сприяє успішному фізичному і спортивному вдосконаленню юних спортсменів. Погодженість у вимогах лікаря й педагога дає змогу чітко індивідуалізувати роботу з ними.

Лікар інформує тренера про стан здоров'я, фізичний розвиток і тренування юних спортсменів, які перебувають під його наглядом. Тренер уважно стежить за тим, як впливають тренувальні заняття на організм спортсменів. Він перший помічає ознаки порушень у функціональному стані організму дитини і не допускає до занять осіб, які не пройшли первинного або повторного лікарського огляду, а також тих, що недавно перенесли захворювання і не дістали дозволу лікаря відвідувати спортивні заняття. Тісний контакт лікаря і тренера необхідний і тоді, коли оформляються заявки на участь у змаганнях, проводяться тренувальні збори, виїзди команд на змагання тощо.

Для правильної побудови навчально-тренувального процесу і визначення спортивного навантаження дуже важливе значення мають дані самостійних спостережень (самоконтролю) юних спортсменів за станом свого здоров'я, фізичним розвитком. Вони дають змогу тренеру і лікареві своєчасно виявити небажані зміни в організмі і запобігти перевтомі та перетренованості, поліпшити методику тренування, усунути порушення режиму дня та несприятливі впливи факторів зовнішнього середовища.

Показники самоконтролю (самопочуття, сон, апетит, маса тіла, частота пульсу) перевіряються вчителем.

Критерії самоконтролю бувають суб'єктивними і об'єктивними. До суб'єктивних відносять: самопочуття, настрої, наявність (відсутність) болювих та інших неприємних або незвичних відчуттів, сон, апетит, ставлення до тренувань та ін. До об'єктивних — частоту серцевих скорочень, масу тіла, силу м'язів, ємкість легень, спортивні результати. Деякі з названих показників визначають вранці в день занять, потім перед тренуванням, відразу після занять і наступного дня вранці або перед наступним тренуванням. Деякі показники (самопочуття, пульс) бажано враховувати в процесі занять. До занять і після них рекомендується визначати масу тіла, силу м'язів тощо.

Бажано, щоб кожний спортсмен знав, у яких випадках показники самоконтролю відповідають показникам вікової норми, а в яких — свідчать про порушення в організмі. Ці дані заносять в щоденник самоконтролю.

Аналіз суб'єктивних критеріїв самоконтролю з урахуванням змісту навантаження та режиму занять фізичними вправами, а також динаміки

спортивно-технічних результатів допомагає правильно оцінювати відхилення в стані організму. За допомогою об'єктивних показників самоконтролю оцінюють зміни в стані організму після звичайних тренувальних вправ. Тривалість відновлення сил спортсменів після навантаження оцінюють за показниками частоти серцевих скорочень. Вимірюють масу тіла відповідно до правил 1—2 рази на тиждень. Втрата маси при великих фізичних навантаженнях не перебільшує 2%, що залежить від кількості та інтенсивності вправ, ступеня тренованості учня, температури, вологості повітря, а також особливостей одягу.

Динамометрія і спірометрія проводяться періодично (до і після тренування). Значне зниження цих показників після занять, неповне відновлення їх наступного дня свідчать про надмірність навантажень.

Порівнюючи спортивні результати з показниками самоконтролю, дістають точну оцінку стану спортсмена.

Важливе значення має профілактика травматизму. Для цього необхідно знати характер та причини спортивних пошкоджень і вживати заходів для їх запобігання.

Під час гри волейболісти виконують велику кількість рухів (стрибків, переміщень, падінь).

У юних волейболістів найчастіше трапляються пошкодження кінцівок: вивихи пальців при прийомі м'яча, променевозап'ястного, ліктьового, плечового суглобів при ударах; розтягнення привідних м'язів стегна, пальців ніг, травми гомілково-стопного та колінного суглобів і пальців піг. Серед травм колінного суглоба часто бувають відриви внутрішнього меніска, пошкодження передньої хрещатої зв'язки. Рідше трапляються травми стопи й гомілки.



Основні причини травматизму: неправильне планування навчально-тренувальних занять, неправильні методика та організація занять, порушення педагогічних принципів навчально-тренувального процесу, недостатня або занадто інтенсивна розминка, порушення правил лікарського контролю, незадовільний стан місць занять, обладнання, одягу та взуття учнів, недодержання учнями правил особистої гігієни та режиму, слабе володіння технікою гри тощо.

Кожний випадок спортивного травматизму педагоги та лікарі повинні докладно обговорювати, адже, щоб запобігати травматизму, треба глибоко вивчати і точно знати причини, які зумовлюють травми.

Для профілактики травматизму необхідно своєчасно з'ясувати стан здоров'я та фізичної підготовки учнів. Юні волейболісти повинні ознайомитися з правилами поведінки та із заходами профілактики травматизму.

Раціональна методика навчально-тренувального процесу, добре обладнання ігрового майданчика, адекватне освітлення, оптимальний функціональний стан організму гравців, правильно проведена розминка, суворе суддівство, при якому зберігається ігрова дисципліна, та систематичне впровадження комплексу заходів профілактики травматизму дають змогу зберегти і зміцнити здоров'я учнів.

### **Фізична підготовка**

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

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

Вплив специфічних для волейболу засобів на всебічний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня оволодіння навичками гри. Тому на початковому етапі багаторічного процесу підготовки волейболістів вправи з техніки, тактики і сама гра в волейбол недостатньо впливають на загальний фізичний розвиток учнів. Отже, щоб навантаження на заняттях було оптимальним, потрібно застосовувати певну кількість загальнорозвиваючих і підготовчих вправ.

Фізична підготовка особливо впливає на результати змагань з волейболу юнацьких команд.

В умовах, коли змагання проводяться кілька днів підряд, юний волейболіст, в якого недостатньо розвинуті швидко-силові якості, не може результативно використовувати весь арсенал сучасних прийомів техніки гри, виконувати їх у швидкому темпі. Адже при недостатній витривалості учень швидко стомлюється, у нього порушуються рухові навички, внаслідок чого знижуються точність ударів і подачі м'яча, стрибучість і тим самим ускладнюється ведення гри в гостро комбінаційному стилі.

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

#### Загальнофізична підготовка

Загальнофізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток організ-

му, розширення його функціональних можливостей. У процесі загальнофізичної підготовки особливу увагу приділяють розвитку тих фізичних якостей, які недостатньо розвиваються спеціальними вправами з техніки і тактики гри.

Фізичні якості розвиваються у процесі оволодіння руховими діями. А тому на заняттях з волейболу потрібно використовувати спеціальні вправи для розвитку сили, швидкості, стрибучості, витривалості, спритності і гнучкості.

Під час занять із загальної фізичної підготовки необхідно застосовувати засоби, які в основному відомі дітям з уроків фізичної культури. Важливе значення при цьому має вивчення і складання нормативів Всесоюзного фізкультурного комплексу ГПО. Доцільно періодично виділяти окремі заняття для загальнофізичної підготовки. Підбір засобів і обсяг загальної фізичної підготовки на кожному занятті залежать від конкретних завдань процесу навчання і умов проведення заняття. На початковому етапі на загальну фізичну підготовку відводиться 60—70% часу уроку. Дуже часто на заняттях з юними волейболістами застосовуються гімнастичні, легкоатлетичні вправи, рухливі ігри, баскетбол, гандбол.

Важливим засобом фізичної підготовки є вправи з предметами: набивними, баскетбольними, тенісними, хокейними м'ячами, із скакалкою, гумовими амортизаторами, гантелями тощо.

Вага набивного м'яча, що використовується під час виконання вправ, для хлопчиків 11—14 років і дівчат 15—16 років — до 2 кг, для юнаків 17—18 років — до 5 кг. У вправах, які застосовуються у вивченні подач і нападаючих ударів, потрібний м'яч вагою до 1 кг. Вправи з гантелями призначені переважно для юнаків 14—18 років. Вага гантель для школярів 14—15 років —

0,5—1 кг, а для волейболістів 16—18 років — 1—3 кг. Вправи з амортизаторами починають застосовувати для школярів з 13 років.

**Сила та засоби її розвитку.** Сила — це вміння долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок напруження м'язів. Сила волейболістів має велике значення, вона необхідна в стрибках, передачах і подачах, а також ударах м'яча. Від рівня розвитку сили залежить швидкість рухів, сила дає можливість удосконалювати швидкість.

У молодшому шкільному віці силу розвивають зміцненням основних м'язових груп. Засобами розвитку сили повинні бути вправи динамічного характеру з помірним навантаженням. Застосовуються переважно вправи з обтяжуваннями власної маси (присідання, стрибки, віджимання тощо). Для розвитку сили корисні рухливі ігри, в яких потрібні короточасні швидкісно-силові напруження. Можна застосовувати вправи із зовнішніми обтяжуваннями (для цього використовуються набивні м'ячі, гантелі, кулі тощо). Під час виконання силових вправ учні не повинні відчувати значного втомлення.

Необхідно звернути увагу на розвиток в учнів здібностей до статично-м'язових короточасних зусиль, які потребують затримки дихання (наприклад, стояння на носках, вправа «ластівка», мішані і прості звисання, що тривають до 10 с, та ін.). Силові вправи для дівчаток за кількістю повторень такі самі, як і для хлопчиків, але напруження їх має бути меншим.

У дітей середнього шкільного віку з року в рік збільшується сила. У 13—14 років хлопчикам можуть бути під силу вправи, які потребують подолання обтяжувань, що становлять  $\frac{3}{4}$  своєї маси. Починаючи з періоду статевого дозрівання розвиток м'язової сили в дівчаток все більше від-

стає від розвитку сили хлопчиків. Після 12—13 років в них, як правило, зростання сили знижується і багато вправ, доступних раніше, стають їм не під силу (наприклад, лазіння по канату), тому використання силових вправ для дівчаток цього віку обмежується.

Для розвитку сили в цьому віці використовуються вправи з короточасними зусиллями і швидко-силові вправи, які не погребують напруження (наприклад, кидки і ловіння набивного м'яча вагою 1—2 кг, штовхання набивного м'яча вагою 2—3 кг з місця, лазіння по канату на швидкість для хлопчиків, переноска вантажу, штовхання кулі тощо).

У старшому шкільному віці, враховуючи інтенсивний фізичний розвиток і зростання функціональних можливостей, можна давати більші навантаження. Доцільно використовувати вправи, що потребують короточасних зусиль (швидко-силові вправи, вправи з обтяжуваннями). Найефективніші результати дають вправи, які виконуються 6—10 раз підряд.

Під час виконання вправ із зовнішніми обтяжуваннями педагог може досить точно дозувати обсяг та інтенсивність навантаження, забезпечувати переважний вплив на окремі групи м'язів. Парні вправи (з опором, перетягування, боротьба) розвивають не тільки силу, спритність, а й волю.

Динамічні вправи, пов'язані з подоланням маси власного тіла, дають гравцеві змогу поступово переходити від повільних рухів до швидких, від меншого навантаження до більшого.

Рекомендується застосовувати обтяжування, які становлять  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  власної маси тіла. Корисні вправи із штангою, мішками, метання набивних м'ячів, каміння. Збільшенню м'язової си-

ли сприяють вправи на обтяжування власного тіла або тіла партнера, вправи із стрибками та обтяжуваннями від 6 до 12 кг.

На заняттях з дітьми і підлітками слід враховувати, що кістково-м'язова система в них ще не повністю зміцніла. Тому силові вправи необхідно чергувати з вправами на розслаблення м'язів.

Вправи на розвиток сили, що пов'язані з великими фізичними навантаженнями, виконуються наприкінці заняття.

**Швидкість та засоби її розвитку.** Швидкість у волейболі — це комплекс функціональних якостей спортсмена, які виявляються:

1) у швидкості простих і складних реакцій у відповідь на один або кілька подразників;

2) у швидкості виконання прийомів техніки гри;

3) у швидкості переміщення гравця на майданчику.

Освоєним засобом розвитку швидкості рухів вважається повторне виконання рухів з граничною швидкістю. Кількість використовуваних вправ має бути незначною, але вони необхідні на кожному занятті. Важливе значення для розвитку швидкості рухової реакції мають вправи на виконання завдань за несподіваним сигналом.

Вправи на розвиток швидкості мають бути різноманітними і охоплювати різні групи м'язів. Вони повинні сприяти вдосконаленню регуляторної діяльності центральної нервової системи, підвищенню координаційних здібностей учнів. Дослідження показали, що такі вправи стають ефективнішими, коли їх використовувати у відповідному співвідношенні із стрибковими.

Для розвитку швидкості необхідно насамперед використовувати швидкісно-силові вправи. Адже в переважній більшості видів спорту швид-

кість пов'язана з «вибуховою» м'язовою силою. Прикладом таких вправ можуть бути стрибки і стрибкові вправи з обтяжувачами (з набивними м'ячами, торбинками з піском).

Вправи на розвиток швидкості широко застосовуються під час занять з дітьми усіх вікових груп. Для цього добирають вправи, що сприяють розвитку швидкості окремих рухів і рухової реакції. Засобами розвитку швидкості насамперед є ігри та вправи, які вимагають своєчасної рухової відповіді на зорові, тактильні, звукові сигнали.

У дітей середнього шкільного віку (10—14 років) найкраще розвиваються швидкісні якості. Тому на уроках учитель повинен застосовувати спеціальні вправи на вдосконалення швидкісних здібностей учнів.

У 14—15 років розвиток швидкісних якостей сповільнюється, тому для розвитку швидкості рухів використовують вправи, які виконуються у максимальному темпі (біг з прискоренням до 20—30 м, естафетний біг з етапами до 20—30 м, метання полегшених снарядів тощо). Для розвитку швидкості рухової реакції застосовуються фізичні вправи на несподіваність, рухливі ігри, які вимагають рухової реакції без запізнення і в складних умовах, спортивні ігри (баскетбол, гандбол, футбол та ін.). Вправи, спеціально спрямовані на розвиток швидкості, проводяться на початку основної частини уроку.

Для розвитку швидкості в старшокласників вправи добирають диференційовано, а саме: вправи на розвиток швидкості реакції, вправи на розвиток частоти рухів, вправи на розвиток швидкості переміщення. Наприклад, для розвитку швидкості рухів застосовуються такі вправи: ходьба з круговими рухами рук у темпі, який

удвічі перевищує темп кроків; швидка передача м'яча біля стінки; швидка передача м'яча в парах; стрибки через скакалку на найбільшу кількість (за 8—10 с) та ін.

Швидкість необхідно нарощувати поступово і збільшувати амплітуду рухів, обов'язково доводячи її до максимальної величини. Вправи виконують в полегшених умовах (біг під ухил, з використанням лідера тощо) або спочатку в ускладнених умовах, а потім у звичайних.

Вправи будуть ефективними тоді, коли учень може контролювати і точно оцінювати швидкість своїх рухів.

Тренувальні заняття організуються так, щоб вправам на розвиток швидкості не передувала будь-яка робота, що втомлює учнів.

**Витривалість та засоби її розвитку.** Витривалість визначають як здатність людини протягом тривалого часу виконувати безперервну динамічну роботу великої або помірної потужності з характерним функціонуванням провідних систем організму. Витривалість — важлива якість волейболіста, вона виявляється в здібності боротися з втомленням, яке настає після великих навантажень. Розвиток витривалості дає змогу підвищити працездатність гравця.

На заняттях з учнями основним засобом розвитку загальної витривалості вважається біг у поєднанні з ходьбою.

Для розвитку витривалості використовують циклічні вправи помірної інтенсивності у відносно рівномірному темпі, як наприклад: біг по пересіченій місцевості, який чергується з ходьбою, ходьба на лижах, походи в горах, легкоатлетичний біг на середні й довгі дистанції, їзда на велосипеді, весловий спорт, плавання тощо. Крім того, застосовуються вправи, що виконуються з



великою інтенсивністю: легкоатлетичний біг на 100—200 м (3—5 повторень) з інтервалами для відпочинку 3—4 хв, а також загальнорозвиваючі гімнастичні вправи, що повторюються 15—20 раз.

Сучасні дослідження свідчать, що особливу увагу необхідно приділяти розвитку витривалості в дітей, починаючи з молодшого віку. З віком витривалість поступово збільшується, але нерівномірно.

Засобом розвитку загальної витривалості у підлітків може бути малоінтенсивний тривалий біг. З цією метою комплексно застосовують повторний та перемінний методи. Корисним є перемінний біг: чергування бігу із швидкістю, що становить 60% максимальної, з малоінтенсивним бігом; для 12—13-річних школярів — повільний біг тривалістю до 2 хв для хлопчиків і 1,5 хв для дівчаток. У 14—15-річному віці використовують темповий біг на 400—500 м (для хлопців) і по 200—300 м (для дівчат), лижні гонки на швидкість до 2—3 км. А для розвитку швидкісної витривалості рекомендується спринтерський біг з поступовим збільшенням дистанції, стрибки через скакалку в максимальному темпі, спортивні й рухливі ігри. Вправи для розвитку витривалості, як правило, проводять наприкінці основної частини уроку.

**Спритність та засоби її розвитку.** Спритність проявляється в здібностях волейболіста швидко й сміливо виконувати складні за координацією дії, правильно розв'язувати різні рухливі завдання, швидко перебудовувати свою діяльність відповідно до обставин. Для вдосконалення спритності доцільно систематично використовувати нові, несподівані для учнів вправи.

Розвиваючи спритність волейболіста як здіб-

ність швидко переключатися з однієї дії на іншу, використовують рухливі та спортивні ігри, біг з перешкодами, акробатичні вправи у різноманітному поєднанні, естафети, стрибки в довжину або глибину, жонгливання м'ячами, стрибки на багуеті з додатковими рухами рук, вправи на рівновагу і т. д. У процесі занять з юними волейболістами для розвитку спритності рекомендуються такі методичні поради:

1. Ускладнювати раніше засвоєні учнями вправи (змінювати вихідні положення, включати додаткові рухи, завдання, умови тощо).

2. Контролювати, щоб учні виконували вправи в ліву і в праву сторони, лівою і правою рукою, наслідуючи техніку гри та вдосконалюючи навички.

3. Змінювати довжину дистанцій, кількість границь, розміри майданчика.

4. Збільшувати або зменшувати швидкість рухів, переключати учнів з однієї дії на іншу.

Визначаючи кількість вправ, необхідно врахувати, що вони, крім фізичних зусиль, спричиняють і значне нервово-напруження. Тому недоцільно часто повторювати подібні вправи.

Вправи на спритність проводяться на початку основної частини заняття. Учні повинні збагачуватись новими руховими навичками безперервно, бо коли протягом тривалого часу їхній запас рухів не поповнюється, то інтерес до навчання знижується.

У шкільному віці (особливо в 7—13 років) створюються найбільш сприятливі умови для розвитку спритності.

У молодших школярів розвиток спритності спрямований на вироблення координації рухів, вміння напружуватися і розслаблюватися, а також на розвиток почуття часу і простору, вдо-

сконалення в них м'язового почуття темпу та амплітуди рухів, рівновагу.

У середньому шкільному віці спритність досягає такого рівня, який дає можливість учням оволодівати складними за координацією рухами. Засобами розвитку спритності можуть бути: метання в ціль; стрибки в довжину і висоту з різноманітними ускладненнями (оплесками, ловленням м'ячів), вправи на рівновагу з додатковими завданнями; рухливі ігри із складними завданнями; жонглювання; вправи на батуті. Ефективними засобами для розвитку спритності є спортивні та рухливі ігри (особливо гандбол, футбол), акробатика тощо.

У старшому шкільному віці спритність розвивається за рахунок раціонального застосування нагромадженого досвіду. Вправи виконуються із складних вихідних положень з додатковими рухами, у швидкому темпі, попарно.

Вправи для розвитку спритності проводяться в підготовчій або основній частині уроку після виконання вправ на розвиток швидкості.

Для розвитку спритності застосовують повторно-перемінний, змагальний та ігровий методи.

**Гнучкість та засоби її розвитку.** Гнучкість (рухливість у суглобах) — це здібність волейболіста виконувати ігрові рухи з великою амплітудою. Гнучкість деякою мірою впливає на швидкість і точність ігрових рухів. Спеціальний розвиток гнучкості — складова частина тренувального процесу, але слід пам'ятати, що надмірна рухливість стає перешкодою для технічно правильного виконання деяких прийомів гри.

Для розвитку гнучкості використовують вправи на розтягування, які виконують пружно, серіями (2—4 ритмічних повторення), з поступовим збільшенням амплітуди і прискоренням темпу

рухів. Кількість повторень для кожної групи суглобів з часом зростає: 8—10 повторень на перших заняттях, 20—30 повторень наприкінці четвертого місяця занять.

Для розвитку в учнів гнучкості необхідно дотримувати таких методичних вимог:

1. Розвивати в учнів гнучкість систематично і планомірно.

2. Використовувати вправи на розтягування серіями, інтервали між серіями заповнювати вправами на розслаблення.

3. Виконувати вправи на гнучкість після розігрівання м'язів, наприкінці розминки.

4. Комплекс вправ на гнучкість починати з активних вправ.

5. Не застосовувати вправ на гнучкість наприкінці заняття, коли учні дуже втомляються.

Гнучкість легко розвивається в дитячому і підлітковому віці, а потім її слід підтримувати на досягнутому рівні.

Найвищі темпи розвитку гнучкості спостерігаються у віці 7—10 років. Максимальна гнучкість у дівчат 11—13 років і в хлопців 13—15 років. Однак підвищення гнучкості в цьому віці не повинно перетворюватися в самоціль. На початковому етапі розвитку гнучкості вправи на розтягування не повинні викликати відчуттів болю. Особливо обережно треба збільшувати амплітуду вправ, спрямованих на розвиток гнучкості хребетного стовпа. До 10—11 років слід утримуватися від виконання нахилів уперед і особливо назад з максимальною амплітудою.

У середньому шкільному віці гнучкість удосконалюють за допомогою спеціальних вправ гнучких — з повною амплітудою, на розтягуванні вправ на гнучкість у поєднанні з вправами, що зміцнюють суглоби, зв'язки, м'язи. Вправи

на розтягування необхідно виконувати без зайвої активності, щоб не допустити травм і не спричинити зайвої рухливості в суглобах.

Після вправ на гнучкість слід виконувати вправи, які сприяють зміцненню м'язів і зв'язок, а також вправи на розслаблення м'язів.

### **СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА І МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ**

Мета спеціальної фізичної підготовки — розвиток фізичних якостей і здібностей учнів, необхідних для гри у волейбол, а також конкретне виявлення однієї з основних фізичних якостей або їх комплексу в руховій діяльності гравців на майданчику. Наприклад, якості сили і швидкості взаємопов'язані і виявляються в стрибучості. Вони дають учням змогу виконувати стрибки з короткого розбігу і з місця, повторювати їх у складних ігрових умовах.

Спеціальна фізична підготовка сприяє підвищенню рівня діяльності усіх систем організму гравця, що необхідно для вдосконалення рухових навичок.

Більшість методів, що їх застосовують на заняттях із загальної фізичної підготовки, використовується і в процесі спеціальної фізичної підготовки волейболістів.

**Спеціальна сила.** Її розвивають вибірково, впливаючи на ті групи м'язів, які виконують основну роботу, водночас удосконалюючи їхню можливість виявляти необхідні зусилля в ігрових складних умовах. Для розвитку спеціальної сили використовують засоби, що відповідають структурі ігрових рухових навичок.

Ефективність роботи ніг визначається цілим рядом прийомів техніки, що застосовуються в ігровій обстановці. Тому розвитку сили м'язів ніг необхідно приділяти особливу увагу. При цьому враховують специфіку: швидку зміну характеру зусиль; перемінні динамічні зусилля в поєднанні з переходом від максимальних напружень до відносного розслаблення і навпаки.

Виконання прийомів техніки гри (передачі, подачі, нападаючого удару, блокування) залежить від рівня розвитку сили невеликих м'язових груп, з якими пов'язаний рух кисті і пальців рук. Для розвитку саме цих м'язових груп використовують такі вправи: обертання, згинання і розгинання кистей (з гантелями в руках); підкачування набивних м'ячів кистями; штовхання легкоатлетичних куль хльостким ударом кисті тощо.

Щоб учні успішно оволоділи технікою кистьових і обманних ударів, використовують вправи з малою амплітудою, які складаються з повільних і швидких рухів. Рекомендується користуватись набивними м'ячами вагою 1—2 кг.

Силу і швидкість металевих рухів, що становить основу техніки нападаючих ударів і подач м'яча, можна розвивати за допомогою таких вправ: метання в ціль предметів порівняно невеликої ваги (набивних м'ячів, полегшених легкоатлетичних куль, каміння, мішечків з піском, гумових кілець тощо) з якнайбільшою швидкістю; махових вправ з гантелями, що виконуються однією і двома руками з різних вихідних положень (стоячи на одній і обох ногах, на одному і двох колінах, сидячи, лежачи на спині або животі). Головні вимоги до вправ, які спрямовані на вдосконалення металевих рухів — це швидкість, дальність і точність кидка.

У процесі тренування юних волейболістів для розвитку спеціальної сили можна застосовувати орієнтовні підготовчі вправи.

*Вправи для розвитку м'язів, які беруть участь при виконанні прийому і передачі м'яча:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. З положення в упорі спереду поперемінно піднімати руки в сторони, вперед і назад.

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

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

6. З положення нахилу вперед (гумові амортизатори прикріплено ззаду на рівні колін) рух руками впиз-вперед; те саме виконується правою (лівою) рукою з кроком лівої (правої) ноги вперед.

7. Кидки набивного м'яча вагою 1 кг знизу однією рукою з-за лицьової лінії через сітку (верхній край сітки не закріплений і накинута на верхній трос); кидки зверху однією рукою з положення боком до сітки (спосіб «крюк»).

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

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

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

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

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

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

6. Стрибки на гімнастичні мати, стрибки з висоти 40—80 см з наступним стрибком вгору; стрибки з місця з відштовхуванням двома ногами в виставленні підвішеного м'яча, стрибки



з розбігу з відштовхуванням однією або двома ногами.

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

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

**Спеціальна швидкість.** Швидкість волейболіста виявляється в руховій реакції, різних прискореннях, ривках, швидкості, розвинутій на відривках 3—6 м, а також у виконанні прийомів техніки з м'ячем або без м'яча. Основними засобами розвитку швидкості є легкоатлетичний біг, різні стрибки. Проводячи естафети, доцільно застосовувати змагальний метод. Для розвитку спеціальної швидкості вправи повторюються серіями, що складаються з 3—5 ривків (пауза для відпочинку між серіями 1—1,5 хв).

Більшість вправ для розвитку швидкості рекомендується виконувати за зоровим сигналом, що допомагає вдосконалювати швидкість зворотної реакції. За характером вправи можуть бути близькими до гри у волейбол.

Орієнтовні вправи для розвитку швидкості: ривки з різкою зміною напрямку і блискавичними зупинками; імітаційні з акцентованим швидким виконанням окремого руху; швидкісні переміщення з імітацією або виконанням окремих рухів.

При виконанні імітаційних вправ, що поєднуються з вправами для розвитку швидкості переміщення, обов'язково враховуються специфіка гри у волейбол і закономірності цих дій. Наприклад після переміщення до сітки потрібно виконати нападаючий удар або блокування.

*Вправи для розвитку швидкості переміщення і відповідних дій:*

1. Біг на 10—30 м з максимальною швидкістю обличчям вперед, боком (правим, лівим) вперед, окресним кроком, спиною вперед.

2. Прискорення під час бігу різними способами на майданчику: від лицьової лінії до лінії нападу, із середини майданчика до сітки, по діагоналі майданчика із зони 1 в зону 4, із зони 3 в зону 2.

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

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

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

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

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

8. Поєднання різних видів вправ; наприклад, за сигналом підкидати м'яч вгору під час бігу з прискоренням 3—5 м, за другим сигналом опустити м'яч вниз — зупинка.

**Стрибучість** — одна з важливих якостей волейболіста. Вона залежить від рівня розвитку швидкості та силових здібностей. Стрибучість ґрунтується на силі м'язів, швидкості їх скорочень і координаній рухів у фазі польоту і в момент приземлення.

Враховуючи висоту волейбольної сітки і велику кількість стрибків серед інших рухів у волейболі, потрібно систематично працювати над розвитком стрибучості. Стрибкові вправи вводяться на кожному занятті.

*Вправи для розвитку стрибучості в дітей:*

1. Підскоки на одній позі, з ноги на ногу, на двох ногах на місці.
2. Те ж саме після переміщення вперед з різною швидкістю.
3. Те ж саме із скакалкою.
4. З положення випаду зміна положення ніг стрибками.
5. Вистрибування з низького присідання; те ж саме з незначним обтяженням.
6. Зістрибування з одного предмета і без зупинки вистрибування на інший предмет.
7. Стрибки з доставанням підвішених предметів.
8. Стрибки на сходах через одну, дві, три сходинки.
9. Стрибки через кілька легкоатлетичних перешкод.
10. Стрибки з місця (відштовхнутися двома ногами) вперед, вправо, вліво, назад, угору; те саме, рухаючись обличчям, боком або спиною вперед; те саме з опором амортизаторів (прикріплених до підлоги.)
11. З положення присівши швидко випрямити ноги із змахом рук; те саме, стрибок угору, руки піднести догори.
12. Стрибки з відштовхуванням двома ногами (з місця і з розгону) та доставанням підвішеного набивного м'яча; те саме з дотиком до волейбольного м'яча на амортизаторах (в останній момент натиснути на м'яч руками вперед-донизу); те саме після стрибка вниз (зістрибування).

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

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

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

**Спеціальна витривалість.** Велике навантаження, що припадає на волейболіста в процесі гри, потребує від нього високого рівня витривалості.

Для розвитку спеціальної витривалості добре виконувати вправи із спеціальної фізичної підготовки, які моделюють вправи і навчальні двосторонні ігри із зменшеним складом команди, ігри підвищеної інтенсивності (введення другого м'яча замість того, який вийшов з поля).

Особлива увага приділяється розвитку стрибкової витривалості. Для цього багато раз повторюються стрибки на максимально можливу висоту в умовах атаки й блокування.

На тренувальних заняттях доцільно чергувати вправи, спрямовані на вдосконалення техніки, із серіями вправ, які потребують великого фізичного напруження. Таке переключення стимулює спеціальну витривалість і емоційний стан учнів, внаслідок чого центральна нервова система менше стомлюється.

*Орієнтовні вправи для розвитку спеціальної витривалості:*

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Гра у волейбол в складі: 2—2, 3—3, 4—4, 5—5, 2—3, 3—4, 4—5, 5—6.

3. Чергування гри у волейбол з грою у баскетбол: грають 1—2 партії у волейбол, потім 6 хв — у баскетбол і т. д.

Однакові вправи, наприклад нападаючий удар, залежно від тривалості, інтенсивності, кількості виконаних спроб неоднаково впливають на організм, спричиняючи різну його реакцію.

**Спеціальна спритність.** Для волейболіста надзвичайно важливі висококоординовані дії з м'ячем у безопорному положенні і в складних мінливих умовах.

Під час гри виникають різні рухові завдання, які потребують швидкої реакції. Деякі прийоми техніки виконуються в безопорному положенні, що ставить особливі вимоги до розвитку спеціальної спритності і точності рухів. Для розвитку цих якостей використовують такі вправи:

1. Перекиди вперед і назад.
2. Стрибки з місця і з розбігу з поворотом на 180, 270 і 360°.
3. Стрибки через різні предмети і прилади з поворотом і без поворотів.
4. Стрибки з підкидного містка з різноманітних положень і з поворотами у повітрі.
5. Стрибки на батуті з різними рухами в безопорному положенні і з поворотами.
6. Естафети з подоланням перешкод.

Для розвитку у волейболістів координації рухів у ігрових ситуаціях, які швидко змінюються, рекомендуються комплексні вправи, які виконуються в швидкому темпі. Деякі з них наводимо.

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

2. З положення лежачи на спині за сигналом встати, зробити короткий розбіг (3–4 м), по-

тім — стрибок через бар'єр, відразу перелізти через гімнастичну колоду, зробити ривок на 5—7 м, залізти на гімнастичну стінку і торкнутися рукою позначки — злізти на підлогу і зробити заключний ривок до фінішу.

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

4. Один з гравців стоїть з м'ячем під сіткою, другий — на лицьовій лінії в різних вихідних положеннях: сидячи обличчям або спиною до партнера, лежачи на животі або спині і т. д. Перший гравець виконує удар об підлогу, другий після того як м'яч відскочить від підлоги, повинен встати і зробити передачу партнерові.

Вправи, спрямовані переважно на розвиток спеціальної спритності, виконуються на початку основної частини заняття.

**Спеціальна гнучкість.** Для розвитку гнучкості застосовують гімнастичні вправи, що виконуються з поступовим збільшенням амплітуди і повторенням пружинних рухів; вправи, що виконуються з допомогою партнера, і з невеликим обтяженнями.

Комплекси вправ на гнучкість поступово ускладнюються, рухи виконуються активно, але повільно, з наступним збільшенням амплітуди; частіше застосовуються інерція, додаткова опора, активна допомога партнера і невелике обтяження, повторюються пружинні рухи. Коли в заняття включаються парні вправи, то бажано добирати партнерів, зріст і вага яких приблизно однакові. Це, звичайно, впливає на ефективність занять.

Враховуючи зрослі вимоги до універсальної підготовки волейболістів, на тренування виділя-

ється багато часу, тому актуальним є питання про поєднання спеціальної фізичної підготовки з удосконаленням прийомів техніки, тобто треба брати на озброєння метод взаємних впливів.

Дуже важливо у процесі підготовки юних волейболістів підбирати підготовчі вправи для спеціальної фізичної підготовки, які за характером виконання і структурою руху подібні до тих або інших прийомів техніки, до їхніх різновидностей та елементів. Систематичне застосування підготовчих вправ створює сприятливі передумови для формування стійких рухових навичок.

Рекомендується під час виконання підготовчих вправ додержувати певної послідовності, а саме: вправи на швидкість реакції, спостережливість, координацію, швидкість відповідних дій, швидкість переміщення, для розвитку дії і швидко-сило-силових якостей, ігри та естафети з перешкодами, вправи для розвитку спеціальної витривалості.

Підготовчі вправи проводять в першій частині заняття, їх можна також застосовувати і в основній частині перед виконанням вправ з техніки і тактики гри. Наприклад, перед тим як виконувати складні вправи з волейбольним м'ячем, використовуються вправи з набивними м'ячами. Систематично потрібно включати до занять ігри та естафети (протягом 5—10 хв). Це сприяє створенню емоційного піднесення в юних волейболістів, що дає можливість протягом всього заняття підтримувати певний рівень навантаження.

#### ТЕХНІКА ГРИ

Техніка гри — комплекс спеціальних прийомів і способів, необхідних для успішного розв'язання конкретних ситуативних завдань.



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

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

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

Процес навчання умовно можна поділити на два періоди — початкової технічної підготовки і її дальшого вдосконалення.

Під час початкової технічної підготовки закладається фундамент майстерності гравця, формуються рухові навички, виявляються індивідуальні особливості кожного учня. Пізніше вдосконалюється структура рухів, підвищується точність результатів при виконанні прийомів техніки гри, розширюється арсенал її різних варіантів.

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

#### Техніка нападу

**Техніка переміщень.** Характер переміщень у грі відповідає розв'язанню техніко-тактичних завдань у різних ігрових ситуаціях, які виникають раптово. Гравцеві доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, бігом. Для гри у волейбол характерне поєднання різних способів переміщень і прийняття раціонального положення для виконання наступної дії. На майданчику виникають ігрові ситуації, які вимагають від гравця готовності негайно почати відповідне переміщення з великою швидкістю.

Щоб краще виконати наступну дію, волейболіст перебуває в положенні ігрової стійки. Якщо положення прийнято правильно, то створюються передумови для висококоординованих рухів, успішного виконання конкретного прийому техніки. Особливо важливе значення має правильна стійка для початківців.

Відповідно до ігрової обстановки волейболіст повинен своєчасно прийняти раціональну стійку і швидко переміщатися на майданчику. Для кожного вихідного положення характерні згинання ніг у колінних суглобах і нахил тулуба. Необхідно підкреслити, що стійка, яка передують нападаючому удару чи блокуванню, значно відрізняється від стійки готовності для приймання м'яча після удару чи з подачі.

При прийомі і передачі м'яча, який летить з низькою швидкістю, а також перед виконанням нападаючого удару чи блокування гравець ставить ледь зігнуті ноги на ширину плеч, тулуб трохи нахилений уперед, передпліччя зігнуті в ліктьових суглобах, вага тіла рівномірно розподілена на всю площу опори (мал. 1).

Для правильного і своєчасного переміщення на майданчику гравець повинен вміти спостерігати і розгадувати дії гравців суперника і своєї команди. А щоб гравець був у найкращому положенні готовності, рекомендується йому прийняти так звану динамічну стійку, переступаючи з ноги на ногу. Переміщатися до м'яча гравець може звичайними приставними або повільними кроками. Якщо відстань між гравцем і м'ячем велика або м'яч летить досить швидко, то гравець біжить до м'яча або робить стрибок. Перемі-



Мал. 1

щатися можна вперед, назад і в сторони. Переміщення волейболіста — це підготовка до виконання основних ігрових дій. Після переміщення гравець повинен зайняти таке вихідне положення, щоб бути готовим до виконання наступних дій на майданчику. Його рухи специфічні: зігнутий тулуб при ходьбі, нетипові для ходьби рухи рук. Для бігу характерні стартові ривки, подолання незначної відстані і часті зупинки. Стрибок виконують для швидкого подолання незначної відстані, а також для зупинки після переміщення.

Біг застосовують у тих випадках, коли потрібно швидко подолати відстань від 3—4 м (розбіг перед нападаючим ударом) до 6 м і більше (коли м'яч приймають за межами майданчика).

**Методика навчання і тренування.** Стійки і переміщення необхідно засвоювати на першому етапі навчання гри у волейбол: спочатку кожний спосіб окремо, а потім — у певних сполученнях.

Тільки вміле переміщення створює сприятливі передумови для успішного виконання технічних прийомів з м'ячем. Навички швидкого переміщення різними способами, блискавична реакція, вміле орієнтування на полі дають змогу гравцеві своєчасно «вийти» до м'яча. А це, як відомо, забезпечує успішний прийом м'яча, другу передачу, нападаючого удару або блокування.

Ознайомивши учнів з вихідними стартовими положеннями, необхідно навчити їх застосовувати вироблені навички під час переміщення в різних напрямках, поступово збільшуючи відстань і швидкість.

Навчання гри у волейбол слід починати з розвитку швидкості в умовах, специфічних для цієї гри, а саме: невелика відстань для бігу (2—10 м), швидкий стартовий ривок, раптові зупинки після швидкого переміщення, зміна напряму руху. Спо-

соби переміщень вивчають у такій послідовності: ходьба, біг, переміщення приставними кроками, боком вперед, обличчям вперед, спиною вперед, подвійний крок уперед (назад), стрибок уперед (назад), зупинка кроком (стрибком).

Необхідно навчити учнів поєднувати вивчені способи переміщень і зупинок для того, щоб вони були завжди готові виконати потрібні дії в конкретній ігровій обстановці.

Особливу увагу слід приділити виробленню вмінь поєднувати способи переміщень і зупинок з прийомами техніки, які виконуються з м'ячем. При цьому важливо додержувати послідовності у постановці окремих педагогічних завдань і правильно добирати конкретний матеріал (табл. 1).

Таблиця 1









Завдання учням	Зміст матеріалу
1	2
«Відчути» правильну стійку	Поставити ліву ногу вперед (лівша — праву) на 1—1,5 ступні так, щоб ноги були на ширині плечей, злегка зігнуті в колінах Готуючись до переміщення, переступати з ноги на ногу так, щоб центр ваги тіла не переносився на ту чи іншу ногу, а був на передній частині стопи
Прийняти правильну стійку після ходьби	Після ходьби зайняти зручну стійку так, щоб кисті рук були перед грудьми, повернуті одна до одної, пальці вільно зігнуті, а великі повернуті до тулуба, нахилоного вперед Пересування приставним кроком, прийняття правильної стійки для передачі м'яча (стежити за положенням стопи)

Продовження таблиці 1

1	2
<p>Прийняти правильну стійку після подвійного кроку</p>	<p>Стати у в. п., починати переміщення вперед з ноги, яка стоїть позаду; а переміщення назад — з ноги, яка попереду Для переміщення вбік з в. п. попередньо виконати півповорот убік переміщення</p>
<p>Прийняти правильну стійку після стрибка</p>	<p>Після стрибка вгору в момент приземлення прийняти в. п. для дальшої дії. Акцентувати увагу на правильному положенні ніг і рук. Стрибки вгору, торкаючись однією ступнею другої, повернутися у в. п. Пружинні присідання, стрибки вгору з поверненням у в. п.; акцентувати увагу на положенні тулуба, вагу тіла перенести в напрямі, найбільш імовірному переміщенню вперед. Стрибки вгору з доставанням підвишеного м'яча, після чого прийняти раціональне в. п.</p>
<p>Прийняти правильне в. п. для виконання ігрового прийому після бігу</p>	<p>Повільний біг, за сигналом прийняти в. п.; акцентувати увагу на положенні тулуба Біг спиною вперед 3—5 м, зупинка, прийняти правильну стійку Ривок з лицьової лінії до лінії нападу, зупинка, прийняти правильну стійку для передачі м'яча, імітувати передачу</p>

Під час гри у волейбол потрібно виконувати прийоми техніки відразу після зупинки. Тому дуже важливо для вироблення вмінь переміщуватися використовувати комплексні завдання, в яких поєднуються переміщення і окремі дії гравця.

Умовні позначення:

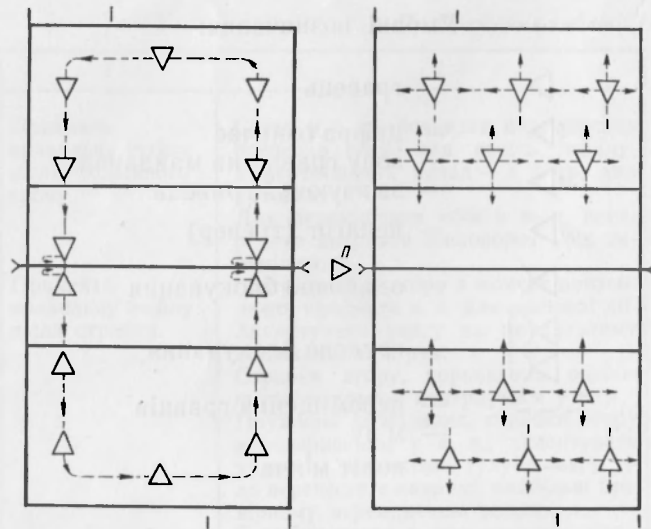
	— гравець
5 	— цифра означає зону гравця на майданчику
30 	— зв'язуючий гравець
n 	— педагог (тренер)
	— одиночне блокування
	— групове блокування
	— переміщення гравців
	— м'яч
	— політ м'яча

Наводимо орієнтовні (підвідні) вправи для вивчення переміщення гравців на майданчику.

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

2. За сигналом вчителя, коли права рука піднесена вгору, гравці переміщуються приставними кроками вправо; рухи кистями піднятих рук назад означають, що треба переміщуватись вперед, а рух кистями вперед вказує на те, що гравці мають переміщуватися назад (мал. 3).

3. Гравці майданчика А в стрибку кидають тенісний м'яч через сітку, а гравці майданчика



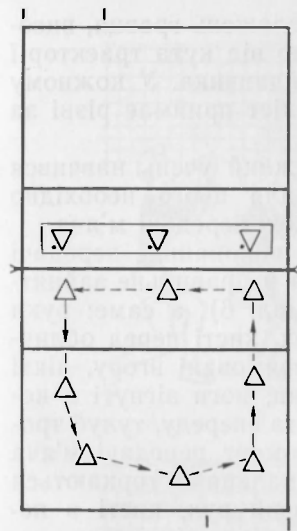
Мал. 2

Мал. 3

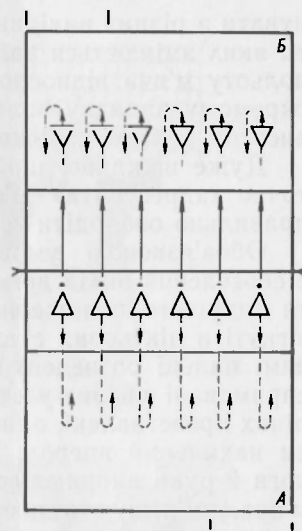
Б швидко переміщуються від сітки і ловлять м'яч. Після чого швидко переміщуються до сітки і повторюють завдання (мал. 4).

4. У парах. Один учень підкидає м'яч угорувперед, другий біжить, зупиняється кроком (стрибком), ловить м'яч на рівні голови (положення передачі м'яча двома руками), повертає м'яч назад для повторення вправи. Відстань спочатку 2—3 м, потім збільшується до 4—6 м. Останній крок перед зупинкою виконують з правої та з лівої ноги.

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



Мал. 4



Мал. 5

6. Гравці стоять біля сітки на гімнастичній лаві і тримають м'ячі над сіткою, а інші переміщуються, імітуючи передачу, вздовж сітки торкаючись м'ячів (мал. 5).

**Передача м'яча.** Основним прийомом техніки є передача м'яча, за допомогою її волейболіст забезпечує процес організації атакуючих і захисних дій. Залежно від положення рук розрізняють передачі двома руками зверху і знизу. Для забезпечення нападаючих дій застосовуються в основному тільки передачі двома руками зверху. Успішне завершення нападаючих ударів залежить від правильної передачі м'яча, яка виконується після переміщення назустріч м'ячу.

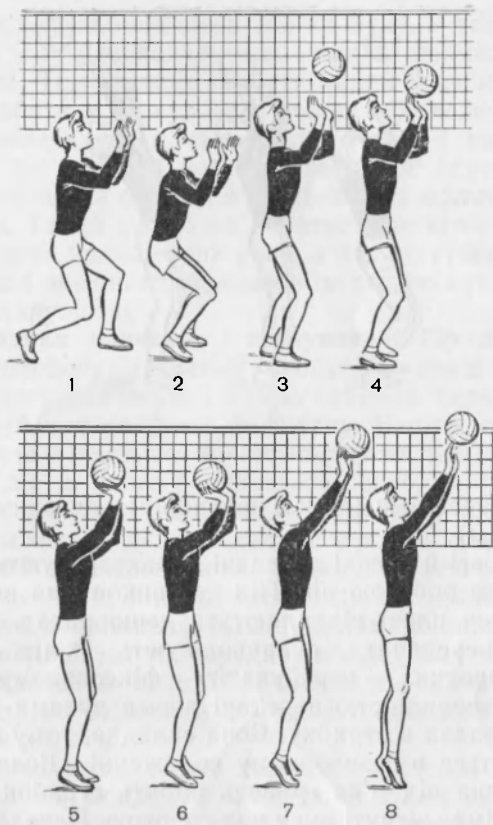
Передачу двома руками зверху можна вико-



нувати з різних вихідних положень гравця, висота яких змінюється залежно від кута траєкторії польоту м'яча відносно майданчика. У кожному окремому випадку волейболіст приймає різні за висотою вихідні положення.

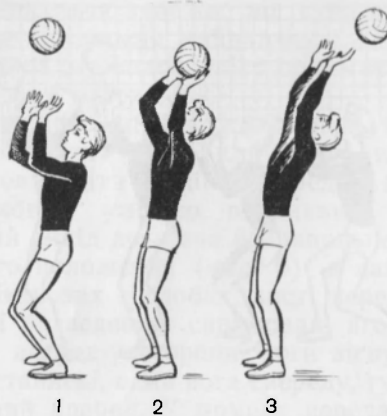
Дуже важливо, щоб кожний учень навчився точно «адресувати» м'яч, для цього необхідно правильно оволодіти технікою передачі м'яча.

Обов'язковою умовою виконання передачі є своєчасний вихід до м'яча й правильне зайняття вихідного положення (мал. 6), а саме: руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті перед обличчям, пальці розведені й спрямовані вгору, лікті спрямовані вперед-у сторони, ноги зігнуті в колінах і розставлені, одна нога спереду, тулуб трохи нахилений вперед. У момент передачі м'яча ноги й руки випрямляють, пальцями торкаються м'яча, зм'ягшують поступовий рух, кисті в положенні тильного згинання, вони міцно охоплюють м'яч ззаду-знизу, утворюючи своєрідну «воронку». Основне навантаження при передачі падає на вказівні й середні пальці, решта пальців виконують допоміжну функцію. Передача виконується за рахунок погодженого розгинання ніг, тулуба і рук, при цьому м'ячу надається поступальний рух вгору-вперед. У заключній фазі передачі повністю розгинають ноги, тулуб і руки, а кистями супроводжують м'яч. За напрямом передачу можна виконувати вперед, над собою, назад (за голову) і в сторони. Для виконання передачі над собою і назад гравець повинен зайняти положення так, щоб м'яч опинився над ним, поставити кисті рук над головою і за рахунок незначного прогину в грудній частині хребта й відведення плечей назад виконати передачу. Руки випрямляються вгору, а кисті в променевоzap'ястному суглобі не рухаються (мал. 7).



Мал. 6

Передачі виконують на різну відстань і з неоднаковою висотою польоту м'яча. Розрізняють передачі: короткі (у межах однієї зони), середні (із зони 2 в зону 3) і довгі (із зони 2 в зону 4). Передачі можуть бути низькими (до 1 м заввиш-



Мал. 7

ки), середніми (до 2 м заввишки) і високими (понад 2 м).

Довгі й високі передачі характеризуються активною роботою ніг. Під час виконання високих передач плечі відхиляються дещо назад, у довгих передачах — супроводжують політ м'яча, а в коротких — перебувають у фіксованому стані.

Різноманітністю передачі двома руками зверху є передача в стрибку. Вона складна, тому що виконується в безпорному положенні. Після переміщення під м'яч гравець робить стрибок угору і піднімає зігнуті руки над головою. Передача виконується в найвищій точці стрибка за рахунок випрямлення рук в ліктьових і променевозап'ястних суглобах. Передача в стрибку з імітацією нападаючого удару називається *відкидом* м'яча. В окремих випадках передачу зверху можна виконати однією рукою.

Спочатку учням важко першою передачею точно спрямувати м'яч до сітки. М'яч часто опу-

скається близько від сітки або на сітку. У такому випадку другу передачу неможливо правильно виконати. Тому краще відбити такий м'яч кулаком. Відбити м'яч кулаком можна з положення, коли гравець стоїть обличчям, боком і навіть спиною до сітки. Способом верхньої передачі в стрибку через сітку м'яч відбивають обличчям до сітки. Такий спосіб на початковому етапі може замінити нападаючий удар, а падалі стане основою для обманних передач з імітацією нападаючого удару.

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

На початковій стадії навчання передачі м'яча з опорних вихідних положень вивчаються без будь-якої попередньої підготовки. Учитель демонструє передачу м'яча, потім пояснює виконання окремих рухів при передачі, зосереджуючи увагу учнів на основних фазах цього ігрового прийому. Особливу увагу він звертає на роботу кистей і пальців рук, бо від цієї роботи залежить точність передачі.

При вивченні передачі м'яча створюються спрощені умови. Передача виконується без пере-

мішень, м'яч спрямовується вперед-вгору на 1,5—2 м, м'язові зусилля при цьому докладають незначні: м'яч передають в основному за рахунок випрямлення рук.

Після того як учні засвоять вправи на правильне положення рук при передачі м'яча, їхню увагу спрямовують на комплексну роботу ніг, талуба і рук. Спочатку вправи виконують на місці, політ м'яча при передачі збільшується від 2 до 5 м і більше. Потім виконують передачу м'яча після переміщення. Змінювати напрям і способи переміщення рекомендується за допомогою зорових сигналів. Це сприяє розвитку уваги й швидкості зорово-рухової реакції. Нижче наведено послідовність окремих педагогічних завдань та зміст матеріалу для навчання учнів передачі м'яча зверху двома руками (табл. 2).

Для вдосконалення вмінь передавати м'яч і правильно займати в. п. пропонуємо підвідні вправи (відстань між гравцем і умовним партнером змінюється залежно від рівня підготовки і завдань навчального процесу):

1. Кинути м'яч у стінку, переміститися вправо і вліво приставними кроками.
2. Кинути м'яч у стінку, виконати по черзі «сильні» і «слабкі» передачі, одночасно переміщуючись уперед і назад звичайним і подвійним кроками.
3. Стати біля стінки, зробити верхню передачу, переміщуючись у різних напрямках.
4. Виконати передачу м'яча в парах, переміщуючись вправо і вліво приставними кроками.
5. Гравці кидають один одному м'яч і поступово переміщуються від однієї бокової лінії майданчика до другої.
6. Учні стають кругами. У центрі кожного круга — тренер або гравець, який добре володіє

Таблиця 2

Завдання учневі 1	Зміст матеріалу 2
Відчути правильну стійку для передачі	Ноги зігнуті в колінах, одна нога попереду, тулуб у вертикальному положенні. Руки, зігнуті в ліктьових суглобах,— перед обличчям, кисті злегка відведені назад, пальці розчепірені
Відчути правильне розміщення пальців і кистей на м'ячі	Імітація передачі: випрямити ноги, тулуб і руки з наступним активним розгинанням кистей рук уперед-угору із положення о. с. взяти пальцями м'яч і тримати перед обличчям так, щоб він лежав на кінчиках пальців Підкинути м'яч угору, спіймати його, натиснути кінцевими фалангами пальців на м'яч. Підкинути м'яч, спіймати його; потім — імітувати передачі (зосередити увагу на правильному положенні кистей і пальців рук, положенні ніг і їхній роботі під час руху)
Відчути правильний рух рук під час передачі	М'яч у руках перед обличчям, випрямити руки вперед-угору в напрямі передачі, акцентуючи увагу на положенні кистей в момент повного випрямлення «Передача» підвішеного м'яча, правильна координація рухів під час передачі зверху двома руками
Відчути послідовність руху рук, тулуба і ніг під час передачі	Передача м'яча біля тренувальної стінки, правильні рухи ногами, тулубом і руками, збільшення швидкості рухів Передача м'яча партнеру: один гравець кидає м'яч у вигідне для передачі положення, а другий виконує верхню передачу. Перший ловить м'яч, імітує передачу і знову кидає м'яч партнеру Передача м'яча партнеру з відстані 5—6 м; увага акцентується на правильному положенні ніг, тулуба і рук

Продовження таблиці 2

1	2
Відчути правильну послідовність рухів рук, тулуба і ніг після виходів під м'яч	Передача м'яча в парах, учні переміщуються на майданчику, і виконують передачу, не допускаючи падіння м'яча Передача м'яча біля тренувальної стінки, чергування передачі м'яча об стінку і над собою, з переміщенням назад і в сторони

передачею і кидає м'яч по черзі кожному. Необхідно простежити, щоб м'яч приймали на рівні обличчя, руки, кисті і пальці були правильно розміщені, розгиналися не різко, а плавно.

7. Один учень кидає м'яч другому, змінюючи швидкість і траєкторію польоту м'яча. Другий швидко переміщується і повертає м'яч способом передачі двома руками зверху.

Наводимо орієнтовні групові вправи для вдосконалення умінь передавати м'яч після переміщення.

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

2. Гравці шикуються в колону і розміщуються на середині лицьової лінії майданчика двома підгрупами. З кожної підгрупи виділяються по два гравці, які перебувають у зоні 2 і 4, звідки по черзі кидають м'яч у напрямі, протилежному групі, а гравець з кожної колони повинен своєчасно вий-

Таблиця 3

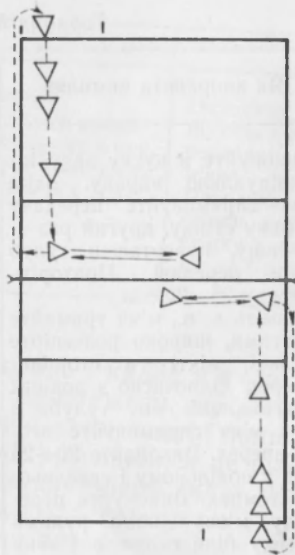
Технічна помилка	Наслідки помилки	Як виправити помилку
Гравець несвоєчасно виходить до м'яча і не повертає тулуба у бік передачі	Асиметрія роботи рук, подвійний удар по м'ячу	Виконуйте в кутку залу індивідуально вправу: один раз спрямовуйте передачу в одну стінку, другий раз — в іншу, повертаючи тулуб у бік передачі. Повторіть вправу 25—30 раз
Невміння своєчасно зайняти в. п., прийом м'яча на витягнуті руки, збоку або за головою	Кидки м'яча, захвати тощо	Займіть в. п., м'яч тримайте кистями, широко розчепірте пальці, лікті — в сторони-вперед. Одночасно з повним розгинанням ніг, тулуба і рук м'яч спрямовуйте вгору-вперед. Виконайте 20—25 раз у повільному і середньому темпах. Виконуйте передачу м'яча двома руками зверху біля стінки з різних в. п. і після переміщення
Передача м'яча на далеку відстань виконується руками без активної участі роботи ніг	М'яч спрямовується неточно і не потрапляє в ціль	Прийміть в. п. для верхньої передачі, виконайте передачі біля стінки. Імітуйте передачу м'яча, основну увагу зверніть на погоджений рух ніг, тулуба і рук

ти до м'яча і повернути його способом передачі двома руками зверху.

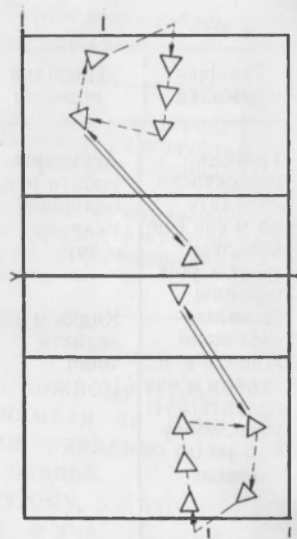
Особливість вправи полягає в тому, що гравці переміщуються на велику відстань.

3. Дві групи учнів перебувають на різних сторонах майданчика в зонах 5, допоміжні гравці стоять біля сітки в зонах 2 і спрямовують м'ячі в зони 6. Гравці швидко переміщуються до м'яча,





Мал. 8

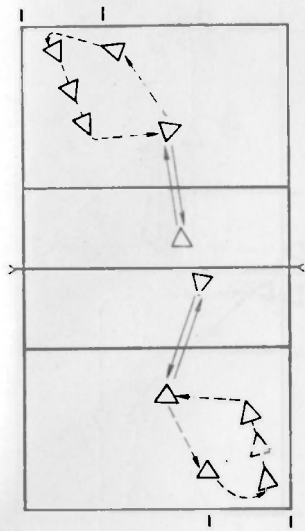


Мал. 9

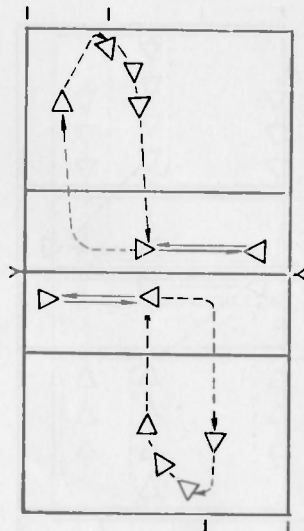
повертають м'яч способом верхньої передачі до поміжним гравцям, які стоять біля сітки.

Гравці, які виконують передачу м'яча, повинні повернутися обличчям у тому напрямі, куди передаватиметься м'яч. Якщо не дотримувати цієї методичної поради, то порушується правильність роботи рук: замість одночасного розгинання рук у ліктьових суглобах відбувається їх обертання в лицьовій площині, одна рука притискається до тулуба, а друга відводиться ліктем убік. Точність передачі погіршується, бувають помилки: подвійні удари, захвати (табл. 3).

Необхідно чітко ставити основну мету кожної вправи, пояснювати, як вона має виконуватись. Наприклад, у вправах, які виконуються па-



Мал. 10



Мал. 11

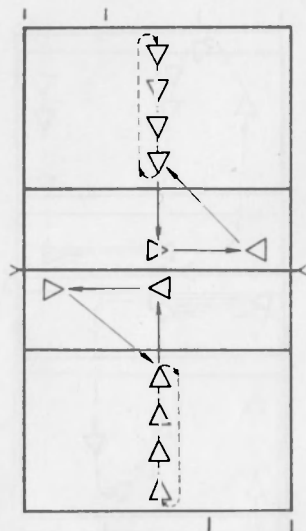
рами, гравець, виконуючий роль тренера, повинен добре знати, в якому напрямі і з якою швидкістю кинути м'яч гравцеві.

Після засвоєння основних прийомів техніка гри вдосконалюється в умовах, близьких до ігрової обстановки. На цьому етапі передачу вивчають диференційовано, у поєднанні з елементарними тактичними комбінаціями в окремих вправах.

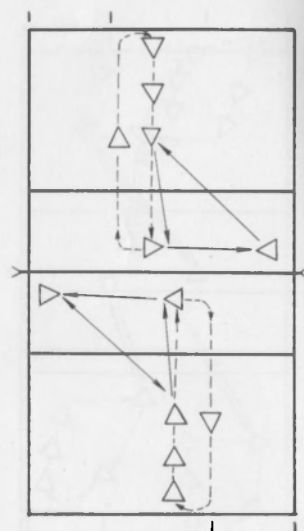
Наводимо орієнтовні вправи для виконання передачі м'яча в поєднанні з тактичними комбінаціями.

1. Передача в зону 3 після переміщення гравця вперед із зони 1 (мал. 8).

2. Те саме, гравці розміщуються в зоні 6.

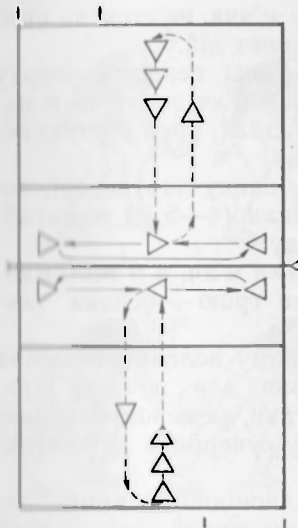


Мал. 12

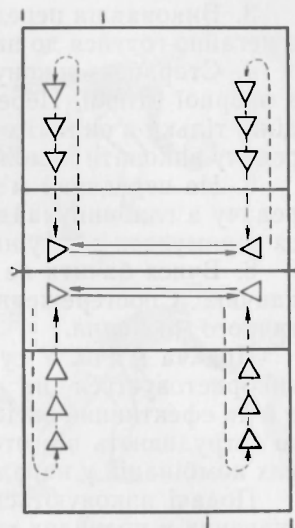


Мал. 13

3. Те саме, гравці розміщуються в зоні 5.
4. Передача гравцеві передньої лінії після переміщення гравців убік приставними кроками із зони 6 (мал. 9).
5. Те саме, гравці розміщуються в зоні 1 або 5 (мал. 10).
6. Передача в зону 4 після переміщення гравця із зони 1 або 6 (мал. 11).
7. Передача із зони 6 у зону 3, друга передача із зони 3 у зону 4 (мал. 12).
8. Передача м'яча в зону 4 із зони 3 після переміщення гравців із зони 6 (мал. 13).
9. Передача із зони 3 за голову в зону 2 (мал. 14).
10. Передача із зони 2 в зону 4 після перемі-



Мал. 14



Мал. 15

перенести гравців із зони 1 в зону 2 та із зони 5 у зону 4 (мал. 15).

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

#### Практичні поради юним волейболістам

1. Пам'ятай, що точна передача — основа всієї гри. Постійно вдосконалюй першу і другу передачі.

2. Готуючись до виконання передачі, враховуй обстановку на своєму майданчику, і на стороні суперників.

3. Виконавши передачу м'яча, не стеж за ним, а негайно готуйся до наступних дій.

4. Старайся виконувати всі передачі зверху з опорної стійки. Передавай м'яч знизу чи в падінні тільки в окремих випадках, коли верхню передачу виконати неможливо.

5. Не передавай м'яч у спину партнерові, передачу з глибини майданчика (4—5 м) намагайся спрямувати в зону нападу.

6. Вчися бачити не тільки м'яч, а й весь майданчик. Спостереження за грою — основа тактичного мислення.

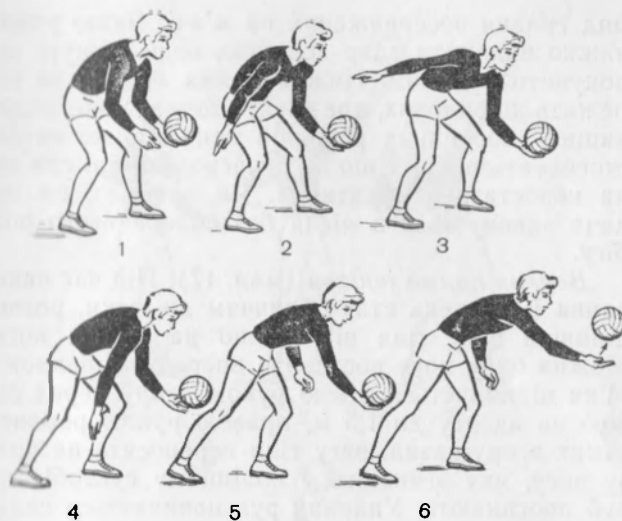
**Подача м'яча.** У сучасному волейболі подача використовується не тільки для початку гри, а й як ефективний засіб атаки, за допомогою якого затруднюють підготовку суперника до тактичних комбінацій у нападі.

Подачі виконуються відповідно до вимог, зазначених у правилах гри: подаючий гравець стає за межами майданчика на місці подачі, обов'язково підкидає м'яч і ударом руки спрямовує м'яч через сітку вбік суперника.

Щоб виконати подачу будь-яким способом, необхідно: прийняти правильне в. п. перед подачею; точно і невисоко підкинути м'яч; правильно розмістити кисть руки на м'ячі в момент удару.

Щодо характеру рухів подачі можна розділити на силові, націлені й планеруючі. Якщо точно виконуються подачі, значно утруднюється прийом м'яча на боці команди суперника. Якщо подачі застосовуються варіативно, підвищується атака за рахунок швидкості м'яча, що летить (силова подача), або його точності (націлена подача) чи зміни траєкторії польоту м'яча (планеруюча подача).

Залежно від руху руки, яка виконує удар, і розміщення тулуба гравця щодо сітки розрізняю-



Мал. 16

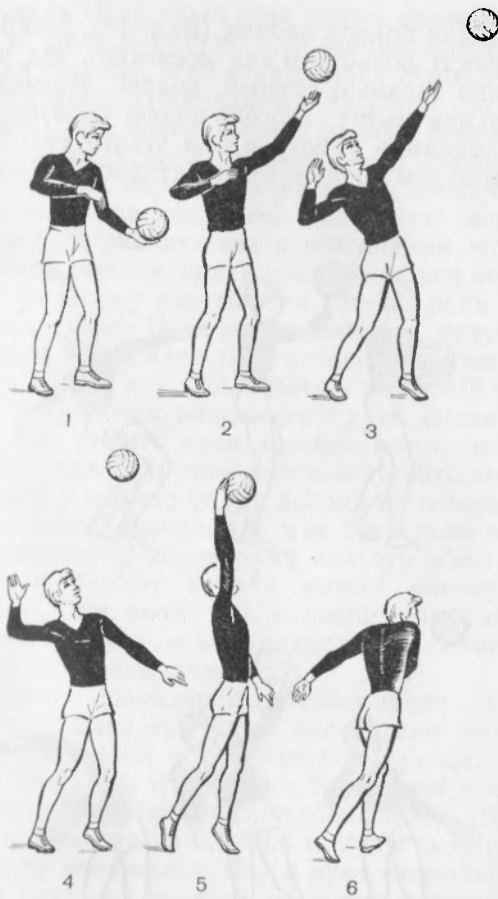
ють подачі: нижні (прямі й бокові), верхні (прямі й бокові).

*Нижня пряма подача* (мал. 16) — основний спосіб подачі для початківців, особливо дітей. Для виконання подачі гравець стає на місце подчі у в. п.: ноги ледь зігнуті в колінах, ліва нога спереду, тулуб трохи нахилений уперед. М'яч — па долоні лівої руки, зігнутої в ліктьовому суглобі, навпроти руки, що виконує удар. Правою рукою виконують замах назад, вагу тіла зміщують у напрямі правої ноги. Одночасно з цим м'яч підкидають вертикально вгору на 0,4—0,6 м. Випрямляючи праву ногу й виконуючи маховий рух правою рукою вниз-уперед, виконують удар по м'ячу знизу-ззаду на рівні пояса, спрямовуючи його вперед-угору. Під час подачі по-

ляд гравця зосереджений на м'ячі. Якщо учням важко виконати удар долонею, вони можуть виконувати кулаком. Нижня пряма подача не належить до силових, але досить точна. У командах вищих спортивних розрядів вона майже не застосовується, тому що на сучасному рівні гри вона недостатньо ефективна. Як правило, ця подача виконується з місця без попереднього розбігу.

*Верхня пряма подача* (мал. 17). Під час виконання її гравець стає обличчям до сітки, розподіливши вагу тіла рівномірно на обидві ноги. Можна одну ногу поставити вперед на півкроку. М'яч підкидається лівою рукою угору перед собою на висоту до 1,5 м, правою рукою роблять замах вгору-назад, вагу тіла переносять на праву ногу, яку згинають у колінному суглобі, тулуб прогинають. Ударний рух починається сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулуба вліво, перенесенням ваги на ліву ногу. Власне удар виконують майже одночасно з рухами ніг і тулуба. Права рука швидко рухається до м'яча; випрямляючи руку (кисть руки ледь напружена, пальці міцно стиснуті), наносять удар долонею по м'ячу. Після удару кисть іде за м'ячем, згинається; рука опускається вниз, тулуб згинається і розвертається вліво.

З такого в. п. виконують націлену подачу, яка за структурою подібна до описаної. Вона відрізняється від верхньої прямої подачі меншими параметрами окремих рухів волейболістів. Так, переміщення ваги тіла незначні, замах короткий, м'яч підкидають вище голови на 0,4—0,6 м, уривчастий ударний рух правою рукою за амплітудою незначний, удар виконують по задній частині м'яча. Супроводжуючі рухи мінімальні.

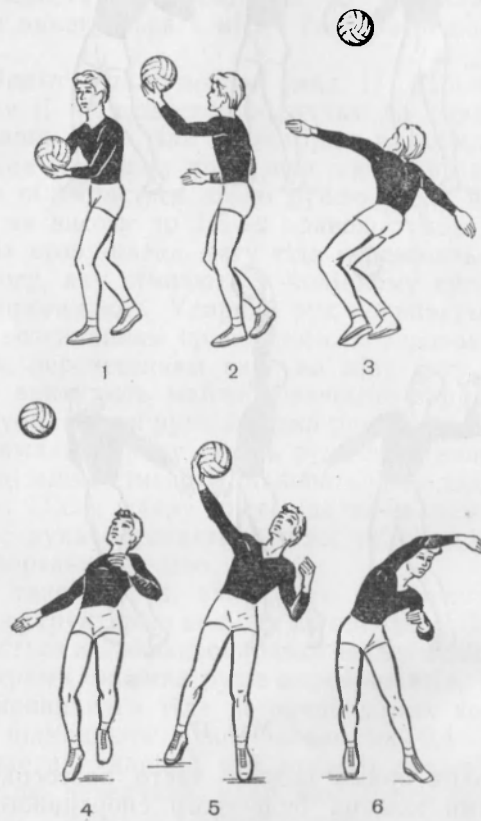


Мал. 17

Верхняя пряма подача часто застосовується гравцями команд будь-якого, спортивного розряду.



*Верхня бокова подача* (мал. 18). Найбільшої швидкості польоту м'яча досягають під час виконання верхньої бокової подачі. Велика сила удару при цьому способі подачі забезпечується включенням в роботу м'язів усього тулуба, широким рухом ударної руки, активною роботою ніг



Мал. 18

і лівої руки. Для виконання подачі гравець займає в. п.: ледь зігнуті ноги на ширині плечей, ліва трохи спереду, м'яч утримується лівою рукою на висоті пояса. Підкидаючи м'яч угору (до 1,5 м заввишки) над лівим плечем, гравець згинає ноги в колінних суглобах, робить замах правою рукою, вагу тіла переносить на праву ногу, тулуб нахиляється вправо, плечі розвернуті вправо. Ударний рух починається з розгинання ніг, тулуб випрямляється, права рука рухається по дузі угору, при цьому передпліччя і кисть руки ледь відстають у русі. Ноги випрямляються, тулуб повертається вліво, вага тіла, переноситься на ліву ногу. Удар по м'ячу здійснюють у найвищій точці розкритою долонею випрямленої руки. Після удару гравець робить крок правою ногою вперед і повертається обличчям до сітки. Необхідно стежити, щоб у момент удару долоня не поверталася дуже вліво, площина її має бути розвернута перпендикулярно до напрямку польоту м'яча.

Верхню бокову подачу можна виконувати в розбігу. При цьому після розбігу приймають положення замаху, 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. Ноги на ширині плечей, м'яч лежить на лівій руці на рівні пояса. Підкидаючи м'яч угору на 0,4—0,6 м, гравець опускає праву руку вниз-назад. Потім рука енергійно рухається знизу-вгору, удар по м'ячу виконується перед грудьми ребром кисті по лівій половині м'яча, після удару рука продовжує рухатись угору.

Залежно від способу виконання планеруюча подача може бути верхньою прямою і верхньою

боковою. Особливість її виконання полягає в невеликому замахові, удар здійснюють чітко по центру м'яча твердою основою кисті. М'яч під час польоту не обертається, а планерує, змінюючи вмить траєкторію. Необхідно стежити, щоб кисть була на одній лінії з рукою і не робила ізольованих рухів у променезап'ястному суглобі. Під час виконання планеруючої подачі важливо попасти «в центр» м'яча (відносно траєкторії польоту). Внаслідок незначної неточності м'яч летить без планерування.

У верхній прямій подачі планерування виконати важче: затруднює довге «супроводження» м'яча. Планеруючі подачі широко розповсюджені і успішно застосовуються гравцями команд вищих спортивних розрядів.

**Методика навчання і тренування.** На всіх етапах тренування учням необхідно вдосконалювати техніку подачі м'яча. Вивчаючи різні способи подачі, необхідно спочатку звернути увагу на послідовність рухів окремих частин тіла без м'яча, на правильне в. п. Після цього — на правильне підкидання м'яча, удар по м'ячу без виконання подачі через сітку (м'яч необхідно підкидати невисоко, з таким розрахунком, щоб гравець не тягнувся до м'яча, а виконував удар з місця випрямленою рукою).

Технікою подачі м'яча можна оволодівати поетапно. Враховуючи те, що подачу м'яча виконують після різних техніко-тактичних дій, педагогічні завдання ставлять, виходячи з особливостей гри.

Наводимо орієнтовну послідовність педагогічних завдань та зміст матеріалу для навчання (табл. 4).

Вивчаючи удар по м'ячу, необхідно зосередити увагу на правильному замасі руки, якою ви-

Таблиця 4

Завдання учням	Зміст матеріалу
Прийняти правильне в. п.	Поставити злегка зігнуті в колінах ноги на ширину плечей, ліва нога приблизно на 1—0,5 ступні спереду
Відчутти правильне підкидання м'яча	Підкидання м'яча вгору і одночасний замах. Виконуючи замах, переносять вагу тіла на ногу, що стоїть ззаду Підкидаючи м'яч на місці подачі, гравець стоїть обличчям до сітки і однією рукою тримає м'яч на рівні грудей; підкидаючи м'яч вгору, відхиляє тулуб назад, а вагу тіла переносить на ногу, яка стоїть ззаду, акцентуючи увагу на правильному підкиданні м'яча
Відчутти кистю м'яч	Підкинути м'яч угору, спіймати його так, щоб ліва рука підтримувала низу, а права накрила зверху, натиснути кінцевими фалангами пальців на м'яч
Відчутти правильний рух під час подачі	Прийняти в. п., яке має бути стійкою, що забезпечить виконання наступних дій. На «раз» відвести руку в положення замаху (перевірити положення) На «два» підкинути м'яч, на «три» розігнути ногу, яка стоїть ззаду, і ривком викопати ударний рух Удар по м'ячу в напрямі партнера, який стоїть на боковій лінії (відстань 9 м): на «раз» викопати замах, на «два» підкинути м'яч, на «три» — удар по м'ячу, акцентуючи увагу на послідовності виконання рухів
Відчутти різні траєкторії руху м'яча	Виконання ударів у ціль на стіні (коло діаметром 1 м, прямокутник 0,5 × 1 м на висоті 3—3,1 м). Виконуючи удари, поступово відходять від цілі. Поки м'яч повернеться після відскакування, учень повинен імітувати якийсь прийом техніки

конується удар і положенні рук, ніг і тулуба після удару.

Коли учні засвоять правильні рухи при подачі, необхідно переходити до подальшого вдосконалення техніки гри, а саме: виконувати подачу м'яча на точність і силу. Для цього застосовуються вправи: удари об стінку або сітку із зменшенням відстані; удари через сітку з місця подачі із збільшенням замаху ударної руки, нахил тулуба вбік опорної ноги. Вдосконалення подачі проводять серіями по 20—30 спроб.

У процесі багаторічної підготовки вимоги до учнів необхідно поступово підвищувати. Стабільність у виконанні подач досягається багаторазовим їх виконанням у навчально-тренувальному процесі. Для створення змагальних умов подачу необхідно виконувати після інших прийомів техніки гри.

*Орієнтовні вправи* (для вдосконалення навичок подачі)

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

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

3. Багаторазове виконання верхньої прямої (бокової) подачі «на силу».

4. Багаторазове виконання верхньої прямої (бокової) подачі в найбільш уразливе місце майданчика (уздовж бокових ліній, па передню лінію і на 1—1,5 м від лицьової лінії).

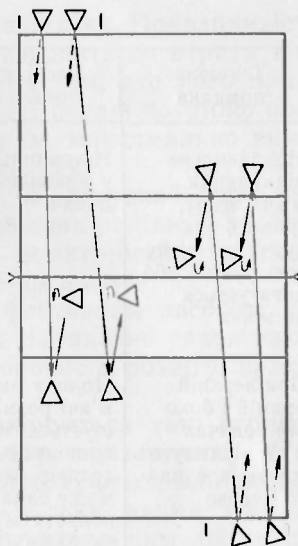
5. Один гравець виконує подачу на точність у зону 5, де другий приймає і спрямовує м'яч

партнерів біля сітки. Останній знову виходить на подачу. Той, хто виконав подачу, вибігає на майданчик, імітуючи різні захисні дії (переміщення, падіння), нападаючі удари, блокування, після чого знову робить націлену подачу. Виконавши 8—12 подач, гравці міняються місцями (мал. 19).

Практика показує, що для вивчення подачі молодшими учнями доцільно наближати місце подачі до сітки, а старші мають виконувати подачу з місця, установленого правилами гри. Якщо дехто з гравців погано оволодів окремими фазами рухів при подачі, то за допомогою підвідних вправ необхідно усунути помилки (табл. 5).

#### Практичні поради юним волейболістам

1. Навчися подавати точно і сильно. Добре виконана подача — це той же нападаючий удар.
2. При подачі займи стійке положення. Якщо м'яч підкинуто під час подачі неточно, дай йому впасти на землю і повтори спробу.
3. Якщо під час подачі робиш крок уперед, то ставай на метр далі від лицьової лінії. Це



Мал. 19

Таблиця 5

Технічна помилка	Наслідки помилки	Як виправити помилку
Неправильне підкидання м'яча вгору, гравець виконує удар зігнутою рукою або дотягується до м'яча	Неточність у виконанні подачі	Підкидання м'яча виконуйте «виштовхуванням» передпліччя. Повторіть 10—15 раз. Мах рукою і удар по м'ячу робіть лівою рукою. Виконуйте подачі в напрямі сітки (стіни) на відстані 7—8 м від неї. Повторіть 18—20 раз
При верхній прямій і боковій подачах м'яч підкинуто точно, але надто високо	Долоня на м'ячі розміщується не правильно, гравець не може надати польоту м'яча бажаного напрямку	Виконуючи удар, робіть попередньо мах рукою на відстані 50—60 см від м'яча. Повторіть 20—30 раз
Під час виконання нижніх передач і верхньої бокової тулуб і рух руки спрямовані вліво	М'яч виходить за лінію майданчика	Імітуйте підкидання м'яча (долоня руки, яка виконує удар, проходить збоку від м'яча). Повторіть 10—15 раз
При верхній прямій подачі удар виконується за рахунок передпліччя і кисті	М'яч виходить за межі майданчика	Виконуйте удар тільки кистю, а ліктьовий суглоб «закріпіть» і удар виконуйте ніби прямою рукою. Повторіть 20—30 раз

допоможе уникнути помилки. Подача з лінії заборонена правилами гри.

4. Перед виконанням подачі подивись на майданчик суперника. М'яч треба не просто вводити, а спрямовувати в найбільш уразливі місця.

5. Не поспішай подавати м'яч. Поквапливість при виконанні подачі призводить до втрати м'яча і не створює труднощів тим, хто його приймає. Для поліпшення якості подачі потрібно правильно визначити її напрям, максимально використовуючи палежних п'ять сек.

6. Виконуючи подачу, не допускай помилок, особливо якщо твій попередник раніше її зробив.

7. Виконавши подачу, не затримуйся на місці, а відразу активно включайся в гру.

*Нападаючий удар.* Ефективним засобом нападу є нападаючий удар. Нападаючі удари виконують в стрибку після короткого розбігу, врахувавши висоту сітки.

Нападаючий удар виконується так: стрибок з місця або з розбігу, удар, приземлення. Щоб стрибнути з розбігу, відштовхуються однією або двома ногами; з місця — тільки двома ногами. Виконуючи стрибок відштовхуванням двома ногами під час розбігу, гравець набирає швидкість, необхідну для високого стрибка.

Залежно від ігрової обстановки (від напрямку і характеру подачі, від того, який блок поставив суперник), нападаючий гравець намагається зробити такий удар, за допомогою якого можна провести удар по м'ячу мимо рук блокуючих гравців. Нападаючі удари ефективні, якщо гравець володіє не одним якимсь способом, а всім арсеналом технічних засобів нападу.

Нападаючі удари бувають прямі й бокові. Прямі виконують з положення обличчям до сітки, бокові удари — плечем (боком). Прямі й бокові удари роблять у різних напрямках з переводом м'яча вліво, вправо.

Прямий нападаючий удар (мал. 20) виконують після розбігу та в стрибку з місця. Цей спосіб найефективніший, якщо гравці суперника не





Мал. 20

встигли організувати блокування або залишили незакритою зону удару.

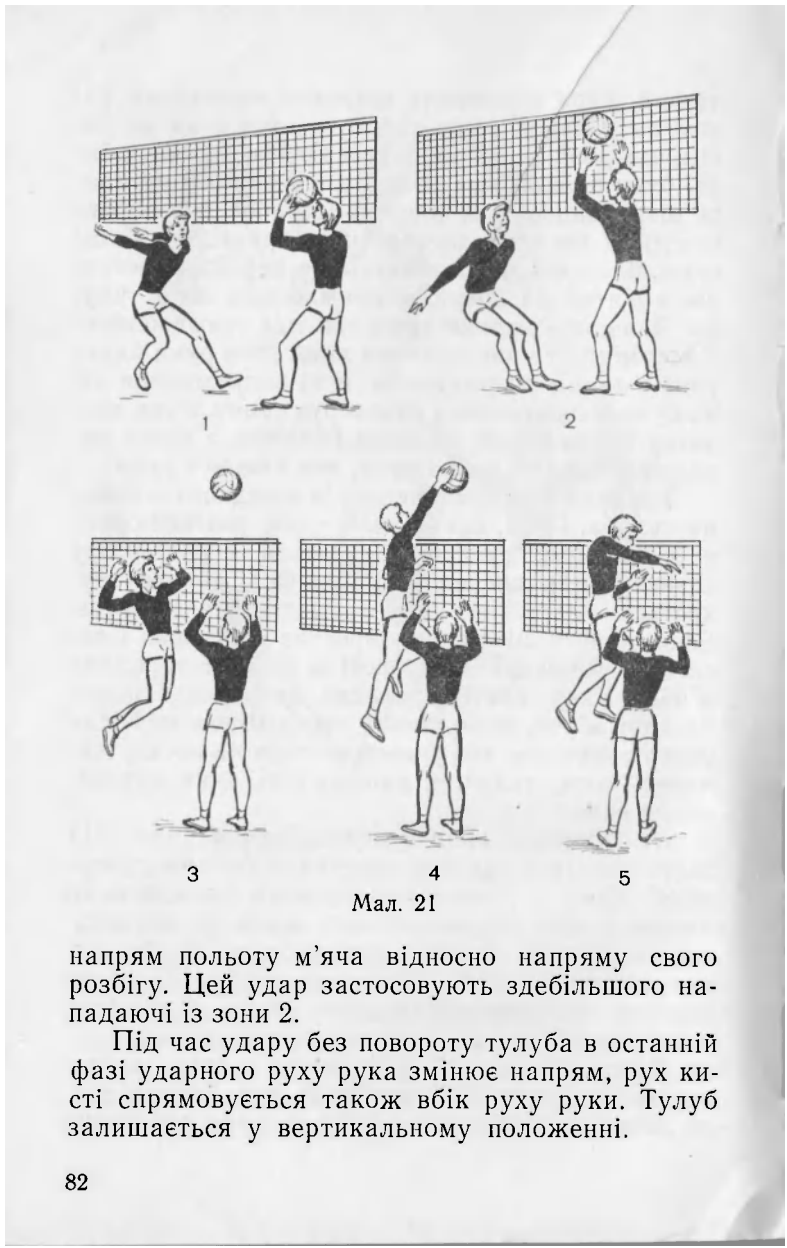
Початкові фази руху — розбіг і відштовхування — виконуються майже однаково при всіх різновидностях нападаючого удару. Розбіг може виконуватися під різними кутами щодо сітки, він складається з 2—3 кроків, найважливіший з них — останній, який виконують стрибком. Третій, ос-

танній, крок виконують широким стопорним рухом за рахунок різкої постанови ступні на носок. Під час розбігу, починаючи з другого кроку, обидві руки відводяться назад, а на останньому кроці різко виносяться вперед. Стрибок виконують із стійки ноги паралельні на ширині 20—30 см одна від одної. Відштовхуються перекатом ступнів з п'яток на носки, випрямленням ніг і тулуба. Звичайно велике значення має погодженість дій: у момент приставлення лівої ноги руки йдуть униз з таким розрахунком, що випрямлення ніг відбулось одночасно з рухом рук угору. Руки спочатку йдуть разом до рівня обличчя, а потім активніше працює права рука, яка виконує удар.

Ударний рух починається із швидкого згинання тулуба. Рука, що виконує удар, розгинаючись в ліктьовому суглобі, рухається вперед-угору з виведенням вперед передпліччя. Спочатку рухається плече, за ним — передпліччя і кисть. Ефективність цього руху зростає поступово і досягає найбільшої швидкості в момент торкання м'яча. Удар кисті припадає на верхньо-задню частину м'яча, який летить перед головою. Після удару гравець м'яко приземлюється на носки, згинаючи ноги, тулуб, а напізгігнуті руки опускаються вниз.

*Нападаючий удар з переведенням* (мал. 21) застосовується під час зустрічі з блоком суперника. Удар є різновидом прямого нападаючого удару, тільки напрям польоту м'яча не збігається з напрямом розбігу нападаючого. Розбіг виконується так, як під час удару по ходу. Перевод відбувається поворотом кисті руки. Внаслідок переведу вправо кисть повертається вправо.

Дуже ефективний удар, коли гравець в безопорному положенні перебуває в найвищій точці, виконує поворот вліво і робить удар, змінюючи



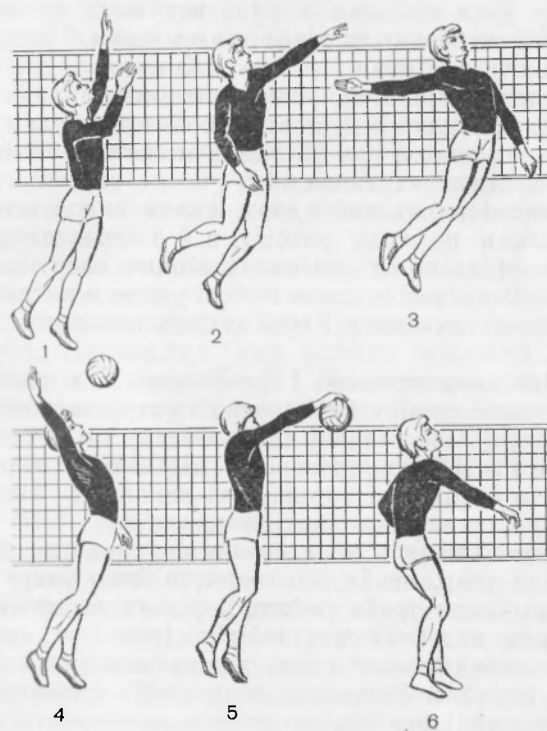
Мал. 21

напряму польоту м'яча відносно напрямку свого розбігу. Цей удар застосовують здебільшого нападаючі із зони 2.

Під час удару без повороту тулуба в останній фазі ударного руху рука змінює напрям, рух кисті спрямовується також вбік руху руки. Тулуб залишається у вертикальному положенні.

При перевідних ударах з поворотом тулуба м'язи останнього беруть активну участь в ударному русі, тулуб повертається в напрямі удару. Нападаючі удари з переведенням потребують від виконавців високого рівня координації рухів.

*Боковий нападаючий удар.* Як правило, нападаючий удар (мал. 22) застосовується тоді, коли м'яч знаходиться далеко від сітки. Розбіг роблять



Мал. 22

під певним кутом до сітки, ступні ніг на останньому кроці ставлять майже паралельно сітці. У момент замаху обидві руки виносять угору, тулуб прогинають, ноги згинають. У момент удару тулуб розгинається, повертається ліворуч, ліва рука рухається вниз, права дугоподібним рухом переміщується до м'яча і акцентованим ударом кисті завершує удар по м'ячу. Ліву руку під час удару різко опускають униз. Боковий удар характеризується активною роботою тулуба. Після удару рука продовжує рухатися вниз по дузі, а потім відбувається м'яке приземлення. Гравець, змінюючи рух руки й положення кисті, може виконувати удари в найрізноманітніших напрямках. У новачків через недостатній розвиток швидкісно-силових якостей рух на замахах може відбуватись під час відштовхування.

Бокові нападаючі удари інколи виконуються не тільки по ходу розбігу, а й з переведенням вправо і вліво. У командах вищих спортивних розрядів застосовуються бокові удари в поєднанні з переводом кисті і одночасним поворотом тулуба.

**Методика навчання і тренування.** Для вивчення учнями техніки нападаючого удару застосовують спеціальні вправи для розвитку стрибучості і спритності, підвідні вправи імітаційного характеру та спеціальні вправи, які виконують в умовах зростаючої складності задач.

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

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

Вивчення удару необхідно починати з його імітації, після цього оволодівають кидками теплісних м'ячів у заданому напрямі з одного кроку розбігу. Особлива увага звертається на заключну фазу кидка — роботу кисті.

Тренування в прямому нападаючому ударі необхідно проводити не тільки в зоні 4, а і в зоні 2. У цьому випадку гравці швидко оволодівають правильною координацією рухів. Удари із зон нападу потрібно частіше чергувати — спочатку через два заняття, а пізніше на кожному занятті гравці повинні вдосконалювати нападаючі удари з зони 4 та зони 2.

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

Згодом необхідно переходити до вивчення нападаючого удару з близьких, а потім з віддалених від сітки передач з поступовим ускладненням умов. Наприклад, кут розбігу відносно сітки збільшується до  $45\text{--}50^\circ$ . Це допомагає ліквідувати довгий стрибок, оскільки через знаходження сітки перед гравцем гальмується швидкість руху тіла після удару, а також обмежується рух руки.

Для закріплення згаданих ігрових навичок удари доцільно виконувати із зустрічних передач (з протилежного боку майданчика), коли вони виконуються в стрибку з місця, а гравець розміщений перпендикулярно до сітки. У цих складних умовах удар виконується в основному кистю і передпліччям. Для навчання техніки нападаючого удару рекомендуємо такі орієнтовні педагогічні завдання (табл. 6).

Таблиця 6

Завдання учням 1	Зміст матеріалу 2
Відчути правильний замах і удар без стрибка	<p>Удари по м'ячу на місці. Гравець знаходиться біля стінки на відстані 6 м від неї, у лівій руці тримає м'яч на висоті плечового пояса, ліва нога на півкроку вперед. Удар виконує правою рукою по м'ячу, накриваючи його долонею зверху так, щоб він відскочив під кутом від підлоги до стіни і повернувся до гравця. Те саме, удар виконується лівою рукою, м'яч держать у правій руці, права нога спрямована вперед</p> <p>Удар по підкинутому м'ячу. Гравець одночасно підкидає м'яч і виконує замах рукою так, щоб удар по м'ячу виконати в найвищій точці. Завдання виконувати правою і лівою рукою</p>
Відчути правильний рух руки під час удару	<p>Учні розміщуються парами на майданчику з обох боків від сітки, один з них підкидає м'яч і виконує удар так, щоб м'яч відскочив від землі і перелетів на протилежний бік майданчика, де партнер виконує передачу над собою і повторює удар. Удари виконують правою і лівою рукою</p>
Прийняти правильне в. п. після розбігу	<p>Учні розміщуються в дві шеренги на лінії нападу з обох боків від сітки, з м'ячами підходять до сітки, виконують розбіг і в стрибку кидають м'яч двома руками зверху через сітку, висота сітки встановлюється залежно від вікових груп і фізичної підготовки</p>
Відчути правильну структуру руху удару, координації розбігу, відштовхування і розміщення тіла в безопорно-	<p>Один з партнерів стоїть на лінії нападу в положенні готовності до виконання удару, другий — біля сітки з м'ячем. Останній підкидає м'яч, а його партнер робить розбіг, настрибує і в стрибку в найвищій точці ловить м'яч, який летить перед ним.</p>

Продовження таблиці 6

1	2
<p>му положенні та орієнтуванні</p> <p>Відчути правильний розбіг і відштовхування із замахом і ударом</p>	<p>Завдання повторюють в усіх зонах передньої лінії</p> <p>Те саме, ловлять так, щоб ліва рука підтримувала м'яч знизу, а правою наноситься легкий удар зверху, м'яч залишається в руках гравця, який виконує удар</p> <p>Імітація удару долонею по підвішеному м'ячу (баскетбольній корзині, щиту). Відстань і темп розбігу поступово збільшують, досягаючи високої швидкості в фазі відштовхування</p> <p>Виконання розбігу, стрибка, нанесення удару по м'ячу, що його тримає трепер біля сітки, перебуваючи на підвищенні. Під час однієї із спроб м'яч випускається з рук і ударом нападаючого посилається на майданчик</p> <p>Виконання ударів по підкинутому м'ячу серійно (п'ять ударів підряд). Для підкидання м'яча партнер стоїть під сіткою з приготовленими м'ячами. Гравець виконує якнайшвидше п'ять ударів по м'ячу, що підкидається йому партнером. Висотою підкидання м'яча регулюється темп</p>

Для правильного закріплення навички нападаючого удару необхідно на кожному занятті виконувати спеціальні вправи з м'ячем біля сітки.

На початку навчання створюються сприятливі умови для виконання нападаючих ударів. Наприклад, друга передача виконується із зони 3 у зону 4 із завчасно зумовленою траєкторією польоту м'яча. М'яч не слід закидати під ліву руку. Необхідно, щоб гравці, які виконують передачі,



спрямовували м'яч дещо перед собою, що дасть можливість гравцям у момент удару «навалитися» на м'яч не тільки рукою, а й усім тілом.

Для вивчення і вдосконалення нападаючого удару можна використати такі орієнтовні вправи:

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

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

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

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

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

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

7. Нападаючий удар із зони 2 з передачі м'яча із зони 3. У зону 3 м'яч передається із зон 6 і 1.

8. Нападаючий удар після прийому м'яча. Гравці розміщуються в колоні в зоні 4, переда-

ючий — у зоні 3, а допоміжні гравці з м'ячами — з протилежного боку сітки. Ударом однієї або двома руками спрямовують м'яч на гравця, який стоїть у зоні 4. Гравець зони 4 передає м'яч у зону 3, звідки виконується передача для нападаючого удару, гравець зони 4 завершує удар. Після 8—10 ударів учні 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 з глибини майданчика.

12. Нападаючі удари проти одиночного та групового блокування.

Вправи необхідно виконувати з кожної зони передньої лінії.

Спеціальні вправи для вдосконалення нападаючих ударів необхідно проводити в умовах, що наближені до ігрових. У навчально-тренувальних іграх гравцям даються спеціальні завдання для виконання нападаючих ударів відповідно до тактичної системи ведення гри. Так, якщо команда грає з підтягнутим до сітки гравцем зони 3, нападаючі удари вдосконалюють із зони 4 і 2. Під час виконання другої передачі гравцем зони 2 нападаючі удари вдосконалюють із зони 3 і 4.

Якщо команда переходить до гри в нападі з першої передачі, вдосконалення нападаючих ударів має поєднуватися з виконанням першої передачі з подачі.

Дуже важливо, щоб в усіх спеціальних вправах передачі для нападаючих ударів виконувались різноманітно. Навіть при елементарній тактичній системі нападу гравців зони 4 можна виконувати нападаючі удари з передач, спрямованих близько і далеко від сітки з високою траек-

торією на межі зон 3 і 4, з передач, спрямованих на край сітки тощо.

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

Виконуючи нападаючий удар, учні допускають певні помилки. Тому треба своєчасно застосувати методичні прийоми, щоб їх виправити (табл. 7).

Таблиця 7

Технічна помилка	Наслідки помилки	Як виправити помилку
Під час виконання нападаючого удару гравець робить неправильний розбіг і постановку опорної ноги на останньому кроці	Торкання сітки і переступання середньої лінії	Виконуйте кидки тенісного м'яча через сітку, після розгону (в один, два, три кроки), дотримуючи правильної структури рухів нападаючого удару. Повторіть 10—15 раз
Передчасний розбіг, невміння розраховувати час і місце відштовхування	Гравець «проходить» м'яч і виконує удар за головою	Перенесіть розбіг на 1—1,5 кроку від звичайного в. п. Виконайте 15—20 ударів
Удар по м'ячу виконують зігнутою в ліктьовому суглобі рукою	М'яч потрапляє в сітку	Виконуйте удари по підвішеному м'ячу прямою рукою в найвищий момент стрибка. Повторіть 3 серії по 10—15 ударів
У момент удару м'яч не пакується долонею	М'яч вилітає за межі майданчика	Повторюйте багато ударів у стінку, зосереджуючи увагу на останньому русі кисті

Практичні поради юним волейболістам.

1. Розвивай уміння стрибати. Якісний стрибок — основа нападаючого удару.

2. Навчайся виконувати удар з будь-якої передачі, якщо м'яч летить над верхнім краєм сітки.

3. Гравець, який володіє нападаючим ударом правою і лівою рукою, удвічі небезпечніший для суперника.

4. Готуючись до нападаючого удару, уважно спостерігай за гравцем, який виконує передачу, і за майданчиком суперника.

5. Не поспішай робити розбіг для стрибка і нападаючого удару. Перший крок зроби тоді, коли м'яч торкнеться рук того, хто передає.

6. Намагайся виконувати нападаючі удари з різною силою і в різноманітних напрямках. Не виконуй підряд два удари з однаковою силою і в одному і тому самому напрямі.

7. Якщо вирішив виконувати слабкий нападаючий або обманний удар, то стрибай так само високо і різко, як при сильному.

#### Техніка захисту

Особливе значення має гра команди в захисті. Усі зусилля колективу зведуться нанівець, якщо його гравці допускать помилки в захисних діях.

Техніка захисту складається з техніки переміщень, приймання м'яча і протидій (блокування). Особливе місце в техніці захисту займають стійки і переміщення.

**Техніка переміщень.** Техніка переміщень у захисті складається із стійки, ходьби, бігу, випадів, стрибків і падіння. Для гри в захисті гравець приймає основну стійку, при якій ноги зіг-

путі, тулуб нахилений вперед значно більше, ніж у нападі. Для кращої готовності до переміщення гравець злегка переступає з ноги на ногу, не переносючи ваги тіла на ту чи іншу ногу.

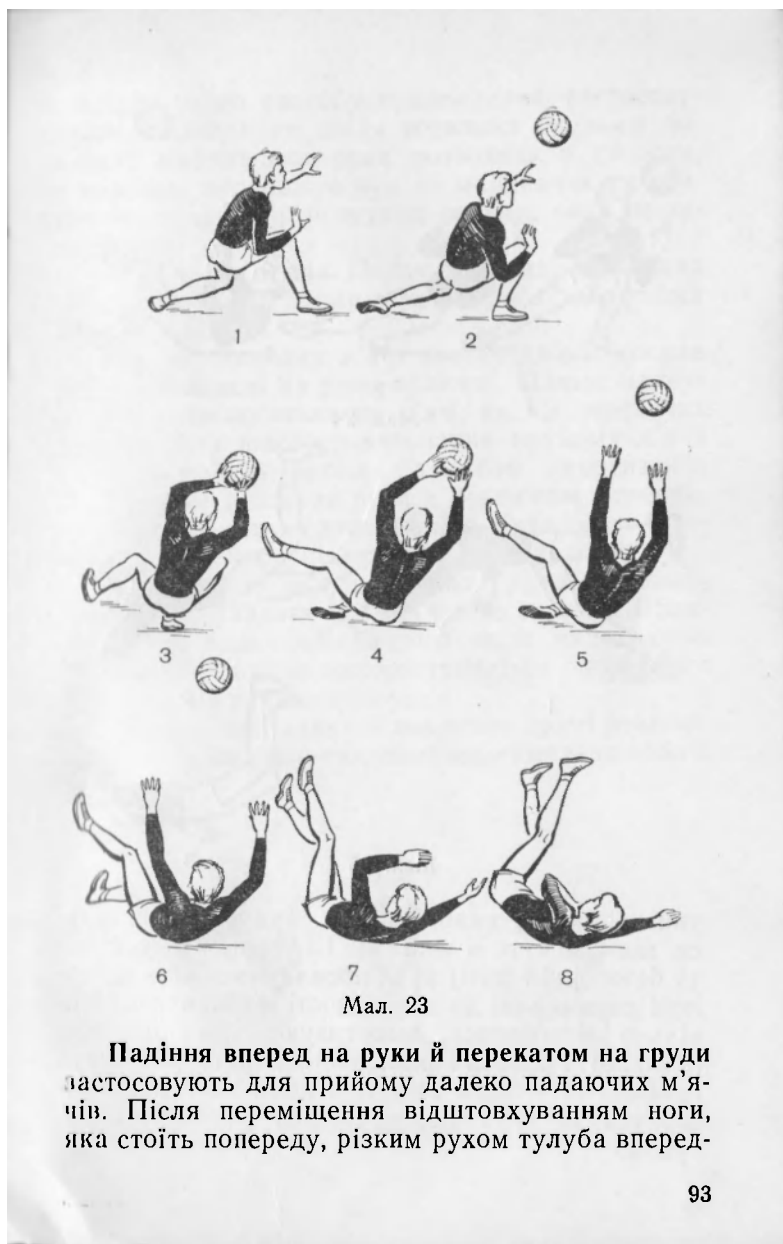
Випади застосовуються під час приймання м'ячів, які летять далеко від гравця. Часто випаді після прийому м'яча закінчуються падінням. Гравці застосовують стрибки, коли необхідно дістати м'яч у складних ігрових умовах і при блокуванні. Стрибки виконують відштовхуванням однієї або двома ногами з місця і після переміщення.

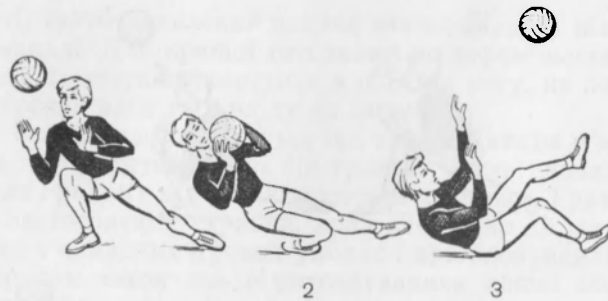
Падіння застосовують для швидкого переміщення до м'ячів, що далеко падають і для виведення центра ваги за площу опори.

Розрізняють кілька способів падіння.

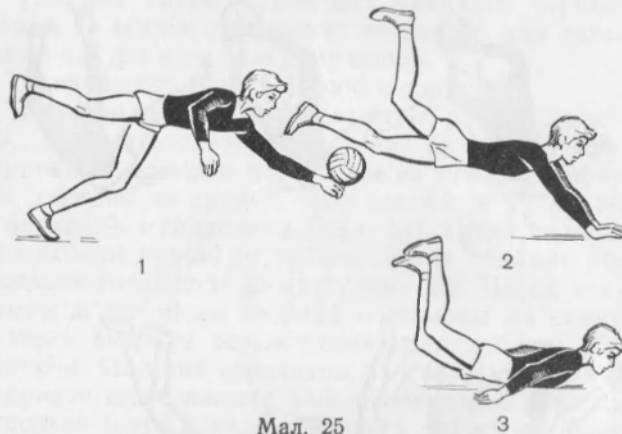
**Падіння перекатом на спину.** Гравець присідає, відводить плечі назад, сідає на п'ятку ноги, гурпується й падає перекатом на спину. Голову він нахиляє до грудей, щоб запобігти удару об поверхність майданчика (мал. 23). Після перекаату маховим рухом ніг гравець встає і займає положення готовності до наступних дій. Перед прийомом м'яча після падіння перекатом на спину гравець виконує переміщення вперед бігом або скачком. Падіння перекатом на спину можна виконувати після випаду вбік. Попередньо гравець повертає тулуб у напрямі витягнутої ноги і після передачі (мал. 24) робить перекат на спину. Падіння перекатом на спину, особливо з положення вбік, на деякий час виводить гравця з гри, не дає змоги швидко зайняти положення готовності.

**Падіння після швидких переміщень з перекидом через плече.** Для виконання перекиду використовується інерція, яку гравець набуває після попереднього переміщення. Цей спосіб переміщення найраціональніший, оскільки дає змогу швидше зайняти в. п.





Мал. 24



Мал. 25

униз робиться кидок уперед. Тулуб прогинається, ноги зігнуто в колінах. Після прийому м'яча (у безопорній фазі) руки посилаються вперед, долоні спрямовані до поверхності майданчика. Повільно згинаючись, амортизують інерцію тіла (мал. 25). Гравець приземляється на груди (тулуб прогинається, ноги зігнуті в колінах, голова повернута вбік) і перекочується прогнутим тулубом.

Крім цього способу приземлення, застосовується інший, коли після торкання грудьми поверхні майданчика руки розводять у сторони, а гравець продовжує рух по майданчику з прогнутим тулубом і зігнутими ногами, поки не зупиниться.

**Приймання м'яча.** Подачу і падаючий удар можна прийняти двома руками зверху або двома руками знизу.

Під час прийому м'яча зверху двома руками кисті розміщені на рівні обличчя. Пальці напружені і розміщуються на м'ячі, як і в передачах зверху. Для якісного виконання прийому м'яча гравець робить руками і тулубом амортизуючі дії і менше розгинає руки в ліктьовому суглобі.

Залежно від умов приймання м'яча зверху двома руками виконується в стійці і в падінні.

*Приймання м'яча двома руками знизу* (мал. 26). Завдяки застосуванню силових і плаваючих подач, збільшенню сили нападаючих ударів все частіше використовується приймання м'яча двома руками знизу.

Під час приймання м'яча знизу прямі руки виступають вперед-униз, лікті максимально набли-



Мал. 26



жені один до одного, кисті разом. Одну ногу ставлять вперед, при цьому обидві ноги зігнуто в колінних суглобах, тулуб злегка нахилений вперед. Рух ніг і тулуба має таке саме першорядне значення, як і в передачі зверху. Рухи руками виконують тільки в плечових суглобах. М'яч приймають на передпліччя, ближче до кисті. Для правильного приймання м'яч має бути перед гравцем. У тому випадку, коли м'яч летить збоку, тулуб нахилиють у протилежний від м'яча бік, а руки посилають на удар м'яча «по спіралі» знизу-вперед-угору.

При незначній зустрічній швидкості м'яча під час передачі ноги й тулуб випрямляють, гравець активно посилає м'яч у заданому напрямі. І навпаки, коли приймають м'яч після нападаючого удару, ще більше згинають ноги, а передпліччя лише підставляють під м'яч, без зустрічного руху до нього.

Приймання м'яча знизу однією рукою застосовується тоді, коли м'яч падає або летить далеко від гравця. Цим способом користуються після попереднього переміщення у випаді, у падінні. Удар виконують кистю з туго стиснутими пальцями.

Під час приймання м'яча, який летить убік, рука повинна загородити йому шлях, для цього долоню руки спрямовують йому назустріч.

*Приймання м'яча, який відскочив від сітки.*  
Необхідно знати основні особливості відскакування м'яча від сітки. Якщо м'яч потрапляє у верхню частину сітки, то відскакування його незначне, і м'яч майже вертикально опускається вниз. А коли м'яч потрапляє в нижній край сітки, він відскакуватиме приблизно на відстані до 1—1,5 м від сітки. Знаючи ці особливості, гравець має переміститись до сітки, прийняти низьку стійку

ібоку від м'яча і виконати передачу певним способом. Щоб у момент приймання м'яча гравцеві не заважала сітка, рекомендується приймати його ближче до поверхні майданчика.

**Методика навчання і тренування.** Навчати техніки гри в захисті необхідно після того, як учні оволодіють передачею двома руками зверху. Складність виконання прийому м'яча і передачі в падінням потребує створення спрощених умов і підбором підвідних вправ. У спрощених умовах спочатку навчають виходити на м'яч, а пізніше падіння.

У процесі навчання основна увага звертається на швидкість переміщення в різних напрямках (обличчям, спиною і боком) з різних в. п. (в о. с., сидючи, лежачи і т. п.) на невеликій відстані (3—5 м) за зоровим сигналом. Для цього пропонуються такі вправи:

1. «Човниковий біг» 3 × 9 м на волейбольному майданчику (від бічної до бічної лінії).

2. Те саме, одночасно з падінням (уперед на руки з перекатом на груди або на спину).

3. Імітація кількох (3—5) прийомів м'яча в падінні з різних напрямів з блокуванням у зоні 3.

4. Прискорення руху (бігу) з різних в. п., що імітуються імітацією прийому м'яча в падінні.

5. Один гравець з м'ячем стає біля сітки, другий (захисник) — на майданчику на відстані 3—4 м від партнера. Гравець кидає м'яч у бік захисника або за ним, захисник повинен своєчасно прийти назустріч м'ячу, точним ударом повернути його і зайняти в. п.

Щоб учні оволоділи уміннями гри, коли м'яч летить далеко від гравця, пропонуються конкретні педагогічні завдання, які розв'язуються на конкретному матеріалі (табл. 8).

Таблиця 8

Завдання учням	Зміст матеріалу
Відчути правильну стійку після швидкого переміщення	Після переміщення на майданчику зайняти зручне положення Після переміщення зайняти раціональну стійку й імітувати прийом м'яча Гравець підкидає м'яч і виконує падіння перекатом на спину
Відчути правильний рух руками у момент приймання м'яча	Імітація прийому м'яча на місці й після переміщення Після удару м'ячем об землю прийняти його двома руками знизу і передати з падінням перекатом на спину Прийом і наступна передача м'яча двома руками (у парах) Гравець виконує прийом м'яча двома руками знизу після несильного нападаючого удару (у парах)

Орієнтовні вправи для вивчення техніки прийому м'яча двома руками знизу:

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

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

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

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

5. Гравець двома руками підкидає м'яч на висоту 2—3 м, після чого приймає його двома ру-

ками знизу. Умови виконання вправи ускладнюють, змінюючи висоту підкидання і напрям польоту м'яча (вперед, назад, убік).

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

7. Прийом і передача м'яча двома руками знизу біля сітки. Те саме після виконання удару. Можна полегшувати або ускладнювати виконання вправи, змінюючи відстань від сітки й силу удару.

Оволодівши прийомом м'яча в опорному положенні, переходять до вивчення прийому м'яча з падінням назад з перекатом на спину (стегно-спину), а пізніше — з падінням вперед з перекатом на груди. Падінню з перекатом на груди навчають поетапно: спочатку учні вчаться виконувати перекат на груди, пізніше — прийом м'яча знизу однією рукою (або двома) з падінням.

Для виправлення помилок, які трапляються під час прийому м'яча, наводимо методичні поради (табл. 9).

Практичні поради юним волейболістам:

1. Завжди будь готовий прийняти м'яч.

2. Приймаючи подачу, не забувай, що кожний гравець повинен контролювати свою зону. Якщо м'яч летить у зону партнера, не намагайся прийняти його, щоб не заважати іншому виконати свою дію.

3. Готуючись до прийому м'яча, завчасно вистачай, куди найдоцільніше спрямувати його.

4. Приймаючи м'яч способом зверху, не випрямляй рук, а злегка зігни їх у ліктьових суглобах. Коли прийом м'яча виконуєш двома руками зверху, не згинай їх у ліктьовому суглобі.

Таблиця 9

Технічна помилка	Наслідки помилки	Як виправити помилку
Несвоєчасний вихід до м'яча	Неефективна гра в захисті	Повторіть багато разів прийом м'яча біля стінки, після удару м'ячем об підлогу виконуйте передачу над собою, потім — удар об стінку, приймайте м'яч, який відскочив, двома руками знизу. Своєчасно виходьте до м'яча
Неправильні положення і рух руками	Неякісна передача м'яча	Імітація прийому м'яча, виконання серії рухів прийому м'яча. Основну увагу зверніть на погодженість у роботі рук, тулуба і ніг, на правильне положення передпліччя
Відсутня погодженість у рухах рук, тулуба і ніг	Неякісна передача м'яча	Приймайте «високий» м'яч 15—20 раз знизу. Зверніть увагу на погодженість рухів. Підбивайте м'яч знизу двома руками (передпліччями) над собою на висоту 1,5—2 м, те саме з поворотами ліворуч (праворуч)

5. М'яч з подачі або після нападаючого удару намагайся прийняти без падіння.

6. Приймай м'яч знизу не однією рукою, а двома.

7. М'яч, який летить убік, приймай однією рукою знизу.

8. «Важкий» м'яч після другого дотику не перебивай через сітку, а намагайся повернути на свій майданчик.

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

**Блокування** — один з ефективних захисних засобів, а нині його застосовують і для контр-атакуючих дій.

Блокування перетинає шлях м'ячеві, що перелітає через сітку. Цей прийом складається з переміщення, стрибка, виносу і постановки рук над сіткою, приземлення. Блокування, виконане одним гравцем — одиночне блокування, двома або трьома гравцями — групове блокування. Блокування буває нерухоме і рухоме. 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* (мал. 27). Перед початком дій блокуючий приймає в. п.: ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Після того як визначився напрям передачі для удару, блокуючий на певній відстані від м'яча виконує переміщення приставними кроками (а на відстані 2—6 м — ривком уздовж сітки), на останньому кроці стрибку повертається обличчям до сітки і виконує блокування. У зоні атаки гравець ще більше згинає ноги: це сприяє збільшенню сили відштовхування. Розраховавши, коли потрібно стрибнути на блок, гравець від-



Мал. 27

штовхується від опори і виносить руки вгору. У безпорній фазі зоровий контроль переключають з м'яча на руки нападаючого.

Визначивши напрям удару за підготовчими рухами суперника, блокуючий випрямляє руки й одночасно переносить їх через сітку, щоб відбити м'яч. Блокуючі повинні по можливості активно працювати кистями, які опинилися над полем суперника, спрямовуючи м'яч донизу.

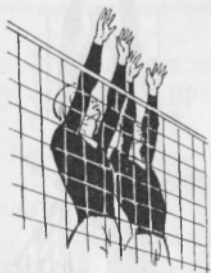
Стрибок блокуючого, як правило, виконується пізніше, ніж стрибок нападаючого. Під час блокування пальці рук напружено розчепірені, відстань між кистями не перевищує поперечника м'яча.

Виконуючи блокування, необхідно:

- а) вибрати місце й визначити час стрибка;
- б) розміщувати руки над сіткою залежно від місця, де в даний момент опинився м'яч, і способів нападаючого удару;
- в) стежити за діями нападаючого в момент удару;
- г) визначити точку, де опиниться м'яч після удару, швидко переключитися для виконання дій, яких вимагає ситуація.

Після блокування гравець повинен приземлитися на зігнуті ноги, руки опустити вниз і бути наготові до повторного стрибка, самострахування, переміщення в будь-якому напрямі, виконання передачі.

*Групове блокування* виконують два або три гравці. Подвійне блокування (мал. 28) — основний спосіб захисту, який застосовують з метою закриття певної зони майданчика (зон-



Мал. 28

ний блок). Внаслідок узгоджених дій двох гравців над сіткою з'являється бар'єр для м'яча, що перелітає, з чотирьох рук. Між блокуючими розрізняють основного і допоміжного. Перший з них, діючи в зоні 3, перекриває основний напрям удару (із зони 4 в зону 4; із зони 2 в зону 2), а до нього приєднується допоміжний блокуючий.

Під час блокування нападаючих ударів з краю сітки долоні блокуючих розвернуто так, щоб м'яч відскочив на майданчик суперника.

Необхідно стежити, щоб стрибок виконувався вертикально, інакше гравець може перейти середню лінію, торкнутися сітки або зіткнутися з іншим гравцем.

**Методика навчання і тренування.** Блокування — основна, важлива й надзвичайно важка за виконанням захисна дія. Навчаючи блокування, необхідно звернути особливу увагу на правильний вибір місця для відштовхування для стрибка, своєчасний стрибок і винесення рук над сіткою. Щоб «закрити» політ м'яча на основному напрямі, блокуючий відштовхується навпроти нападаючого, який виконує прямий удар. Розміщення долоней у процесі блокування може змінюватися залежно від напрямку польоту м'яча під час удару.

Щоб оволодіти технікою блокування, необхідно навчитись:

- а) приймати положення готовності;
- б) переміщуватись звичайними і приставними кроками, а також бігом;
- в) відштовхуватись двома ногами, виконувати стрибок вертикально вгору і винесення кистей рук над сіткою. Наводимо послідовність окремих педагогічних завдань та зміст матеріалу для навчання (табл. 10).



Таблиця 10

Завдання учням	Зміст матеріалу
Прийняти правильне положення готовності	Поставити ноги, злегка зігнуті в колінах, на ширині плечей — руки зігнуті в ліктьових суглобах, долоні на рівні пояса або грудей Багаторазові стрибки з виносом рук над сіткою
Розвивати специфічну стрибучість і набувати в елементарній формі навичок блокування	Стрибки вгору з діставанням м'яча (підвішеного або на амортизаторі). В останній момент натиснути на м'яч руками вперед-униз Стоячи біля сітки з м'ячем у руках, підкинути м'яч угору, підстрибнути і двома руками (долонями) відбити м'яч, який знаходиться в найвищій точці, спрямовуючи його вниз
Прийняти правильне положення готовності після переміщення	Імітація блокування після переміщення з прискоренням на 3—6 м уздовж сітки у правий (лівий) бік Зайняти положення готовності біля сітки. На протилежному боці підкидають м'яч на відстані 10—20 см від сітки. У стрибку відбити м'яч долонями
Відчутти правильне положення тулуба під час стрибка вгору	Виконання 2—3 блокувань м'яча після нападаючого удару в попередньо зумовленому напрямі, удар середньої сили

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

Орієнтовні підготовчі вправи для розвитку стрибка під час блокування:

1. Гравець присідає на місці, різко згинає і розгинає ноги. Те саме з обтяжуваннями.
2. Присідання попеременно на правій і лівій нозі. Те саме з обтяжуваннями.

3. Підскоки на двох ногах на місці з одночасними рухами рук.

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

У процесі навчання і вдосконалення блокування для переміщення блокуючих можна використувати підвідні й спеціальні вправи, які виконуються в спрощених умовах:

1. Гравець імітує рух під час блокування біля сітки, стіни. Стрибок виконує з місця, у момент стрибка дивиться на руки. Те саме після переміщення вправо (вліво) на один, два, три і більшу кількість приставних кроків.

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

2. Гравці по одному виходять з колони в зону 2. Тренер стоїть на підвищенні на протилежному боці майданчика в зоні 4, підкидає м'яч і виконує удар у відомому учням напрямі. Гравець робить дві-три спроби блокування.

3. Гравці розміщуються парами обличчям один до одного з обох боків сітки. Сітка розміщена нижче, ніж потрібно на 5—8 см; нападаючий гравець тримає м'яч у руках, з двох-трьох кроків розбігу виконує нападаючий удар, блокуючий гравець намагається закрити удар блоком. Вправа проводиться змагальним методом. Блоківані і пропущені м'ячі підраховуються з 10—15 виконаних ударів, після чого гравці міняються місцями.

4. Багаторазове імітування блокування з переміщенням праворуч і ліворуч та доставанням підвищеного м'яча, який знаходиться на висоті,

що перевищує на 1 м зріст юнаків і на 80 см — зріст дівчаток.

5. Імітація групового блокування. Гравці знаходяться в зоні 3 обличчям один до одного, виконують стрибок і торкаються долонями один до одного над сіткою, після приземлення переміщуються (один — у зону 2, а другий — у зону 4) і виконують блокування з гравцями, які перебувають в цих зонах. Потім переміщуються в зворотному напрямі в зону 4, у зону 2, де повторюють блокування.

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

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

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

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

Якщо удар блокуваний, блокуючий не включається з дальших дій, а намагається здійснити самострахування.

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

Учні швидко оволодівають технікою рухів під час блокування. Значно важче навчитися тактично правильно застосовувати індивідуальне та групове блокування. Це досягається завдяки тренуванням.

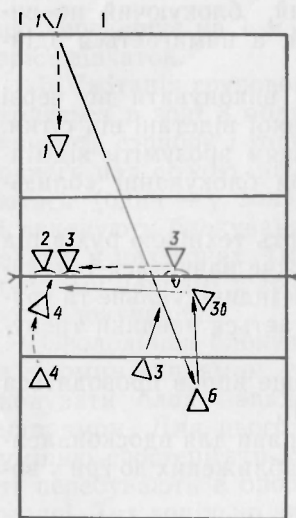
Більшість наведених вище вправ проводяться в спрощеній ігровій ситуації.

Наводимо орієнтовні вправи для вдосконалення блокування в умовах, наближених до гри у волейбол.

1. На одному боці майданчика три блокуючих і три захисники на задній лінії. На другому боці нападаючі гравці в зонах 4 і 2. Перша передача спрямовується в зону 3, де гравець передає м'яч при ударі в зону 4 (або 2). Суперники організують індивідуальне і групове блокування. Якщо м'яч пройшов мимо блокуючого гравця, його приймає захисник і несильним ударом спрямовує у бік нападаючих. Якщо м'яч відскочив від рук блокуючих на сторону нападаючої команди, гравці намагаються прийняти його і знову повторити нападаючий удар.

2. Те саме з індивідуальним і груповим блокуванням нападаючих ударів у напрямі розбігу (тільки різним кутом до сітки) з різних за висотою і відстанню від сітки передач.

3. Вдосконалення блокування в зоні 3 нападаючих ударів з низьких передач з переключенням у зону 2 (мал. 29). Блокуючий виконує



Мал. 29

стрибок у зоні 3. Але передачі для удару спрямовують у зону 4, тому гравець зони 3 швидко переміщується в зону 2 і бере участь у груповому блокуванні.

Вправи ускладнюються зменшенням кількості блокуючих гравців.

Основні помилки, які трапляються під час блокування, можна усунути за допомогою підготовчих і спеціальних вправ.

Наводимо деякі технічні помилки і методику їх виправлення (табл. 11).

#### Практичні поради юним волейболістам:

1. Під час блокування дивись не на м'яч, а на суперника, який завершує атаку.
2. Виконуючи блокування, стрибай з деяким запізненням після нападаючого.
3. Не розводь широко рук під час блокування: м'яч може пройти між ними.
4. Завчасно визнач, хто з команди суперника успішно грає в нападі, не виконуй блокування, якщо гравці виходять для передачі із задньої лінії.
5. Пам'ятай, що після блокування ти маєш право ще раз доторкнутися до м'яча.

Таблиця 11

Технічна помилка	Наслідки помилки	Як виправити помилку
1	2	3
Неодночасне переміщення до місця блокування	Запізнення, внаслідок чого неправильне положення гравця для стрибка	Вправа: партнер розігрує комбінацію без удару. Спочатку — переміщення на незначну відстань, а пізніше — переміщення блокуючих із зони 4 в зону 2 і навпаки
Неодночасний вибір моменту відштовхування	Суперник виконує удар без блокування	Блокування м'яча (імітація) з урахуванням характеру передачі без удару по м'ячу за звуковим сигналом, який визначає початок відштовхування (стрибок). Повторити 20—25 раз. Виконати удар по м'ячу з торканням його в найвищій точці. Повторити 15—20 раз
Неправильне положення перед відштовхуванням і не досить активна робота ніг, тулуба і рук у момент стрибка	Недостатня висота і неправильний напрям стрибка	Стрибки із правильного в. п.: ноги зігнуті до напівприсіду, перед стрибком стопорячий крок, махову ногу відставити в сторону, потім приставити опорну ногу і виконати стрибок угору. Повторити 20—25 раз
Недостатня стрибкова активність	Неспроможність забезпечити захист біля сітки	Стрибки з доставанням підвішених м'ячів на різних висотах (багато раз)

1	2	3
Відсутній стопорячий крок під час виконання стрибка	Торкання сітки; при переміщенні вбік гравець заважає партнерові блокувати	Багаторазові стрибки з місця після приставного кроку вліво (вправо) Те саме, стрибок для блокування після приставних кроків (двох, трьох)
Виконання блокування без зорового контролю, інстинктивне закривання удару	Немає захисних дій; гравці суперника виконують удар майже без блокування	Блокування, коли удар наносять у відомому напрямі. Повторити 15—20 раз. Блокування ударів з довільним напрямом. Повторити 20—25 раз

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

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

8. Після блокування негайно відступи на крок від сітки, приготуйся до наступних дій.

#### ТАКТИКА ГРИ

Під час змагаль залежно від ігрової обстановки, яка складається на майданчику, гравці застосовують найефективніші ігрові прийоми в конкретних умовах.

Тактика гри — це доцільні індивідуальні й групові дії гравців, спрямовані на досягнення високого результату в змаганнях. Тактика гри визначає засоби, способи і форми ведення гри проти

можного конкретного суперника в даних умовах, вона тісно пов'язана з технікою гри і залежить від рівня технічної підготовки учнів.

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.** Під час індивідуальних тактичних дій у нападі потрібно вибирати місце і способи дій, спрямовані на організацію атаки при подачі, передачі, відвертених діях і нападаючих ударів.

Вибираючи місце, учень займає таке положення, яке дає йому змогу добре бачити партнера по команді, гравців команди суперника, майданчик, сітку і напрям польоту м'яча.

**Тактика подач.** Перед виконанням подачі волейболіст повинен вирішити, яким способом і в якому напрямі подавати м'яч: спрямовувати його на гравця, який припускається неточностей під час прийому м'яча, чи спрямувати м'яч на явно незахищену зону майданчика. Для цього подаючий повинен враховувати розміщення гравців команди суперника, систему гри і свої можливості.

Чим різноманітнішими будуть тактика подачі і уміння здійснювати її в процесі змагань, тим більше шансів добитися успіху.

Результивними дослідженнями встановлено, що волейболісти виконують подачу м'яча в середньому за 1,9 с (юнаки), 2,1 с (дівчата). Щоб якісно виконати подачу, потрібно озирнутися, подумати про її напрям, максимально використовуючи час — 5 с.

Найвразливіші місця майданчика: відстань від сітки до 3 м і до 7—9 м. Сюди й доцільно спрямовувати м'яч, оскільки ці місця слабкіше захищаються. Близькі подачі приймаються грав-



цями передньої лінії, що незручно для наступної атаки, а далекі важко «доводити» до сітки, особливо прийомом знизу.

Навчання тактики подач доцільно проводити паралельно з вивченням і вдосконаленням техніки подач. Спочатку необхідно оволодівати різними способами подач і вмінням подавати точно в різні зони майданчика, потім навчати учнів виконувати по черзі подачі силового характеру і подачі на точність.

Добре робити спеціальні вправи, які дають можливість обирати спосіб подачі, її напрям і силу: за завданням тренера команда чи група гравців займають умовне розміщення на майданчику. Кожному з них характерні якісь недоліки, якими суперники повинні скористатися. Наприклад, приймаючи подачу, гравці знаходяться поблизу лінії нападу.

У цьому випадку подачу виконують далі від сітки, ніж потрібно.

Іноді гравці займають позиції надто далеко від лінії нападу (виконується «коротка» подача), гравці на лінії стоять далеко один від одного (м'яч подають між гравцями, особливо між гравцями зон 5—3, 3—6, 6—1, коли нападаючий зони 3 відтягнутий від сітки).

Перед тим як виконуватимуть учні подачі, їм можна запропонувати таке завдання: визначити яким способом доцільно подавати і в яку зону, якщо команда суперника використовує вихід гравця із задньої лінії для передачі. За відповідь виставляється відповідна оцінка.

За завданням тренера учні виконують подачі: на вільне місце, на певного гравця, сильно, слабо, далеко, близько від сітки, низько, високо, застосовуючи звичайний чи планеруючий спосіб.

**Тактика передач.** У процесі виконання передач необхідно створювати найсприятливіші умови для завершення атаки. Якщо гравець недостатньо підготовлений до виконання завершаючого удару, то йому передачу виконують вертикально, на певній висоті та у визначеному місці.

Складними вважаються дії, коли гравця виводять на удар у такому місці, де суперник не спроможний своєчасно забезпечити захисні дії. У цьому випадку передачу виконують з певної ключової позиції, яка дає змогу по-різному передати м'ячі для завершення атакуючих дій.

Для будь-якої тактичної комбінації важливе значення має перша передача: вона дає можливість команді перейти від захисту до нападу.

У сучасному волейболі якість володіння першою передачею зумовлює застосування тієї чи іншої системи гри. Команда, яка досконало володіє першою передачею, може застосувати будь-яку систему гри.

Якщо гравець, що приймає м'яч, не спроможний з першої передачі розпочати тактичну комбінацію в нападі, він повинен піднести м'яч вище і спрямувати в зону нападу. Якщо умови гри дають можливість спрямувати прийнятий м'яч для завершальних дій, то першу передачу необхідно виконувати трохи вище. Спрямувати її треба по діагоналі в зону 2 або 4 на 60—100 см від сітки. Швидкість і траєкторію польоту м'яча треба визначати залежно від особливостей нападаючого гравця. Важливо правильно спрямувати передачу, щоб нападаючий гравець зумів оцінити обстановку й прийняти рішення для завершення атакуючих дій. Це можливо за умови, якщо м'яч передається із «стійкого» положення, а гравець, який виконує передачу, стоїть обличчям до партнерів.

Тактичне завдання гравця, який застосовує другу передачу, полягає в створенні партнерові умов для завершення комбінації ударом, якщо немає блоку або коли протидіє один блокуючий.

Для ведення комбінаційної гри траєкторію, відстань і висоту передачі треба змінювати. Тому другі передачі частіше виконують для того, щоб відвернути дії. У цьому випадку друга передача може виконуватись також у стрибку, якщо перша була призначена для удару, а на дії нападаючого суперник відповів груповим блоком. Таким чином, нападаючий, викликавши своїми рішучими діями (розбігом, стрибком, імітацією удару) блок, застосовує передачу м'яча в стрибку, найчастіше партнерові, який перебуває поруч (передача над собою, за голову).

Головне завдання гравця, який виконує передачу на удар, полягає в тому, щоб створити умови для завершальних дій та ускладнити супернику блокування.

Навчання тактики передач починають з того, що кожний гравець визначає своє місце розміщення на майданчику відповідно до характеру організації нападаючих дій команди.

Кожний гравець, який приймає м'яч з подачі, займає місце на майданчику, спрямовує м'яч до гравця, який виконує передачу для нападаючого удару. Звертається увага на орієнтацію гравця щодо визначення способу, напряму і траєкторії передачі. Дуже важливо навчити гравців швидко «доводити» м'яч до сітки.

При передачі м'яча після приймання з подачі гравець спрямовує його на орієнтир у зону нападу. Це може бути круг діаметром приблизно 2,5 м. Найкраще передачу виконувати на партнера, у зоні нападу. Передача м'яча після приймання подачі не повинна бути низькою чи висо-

кору (у разі потреби можна натягнути шнур на певній висоті).

*Орієнтовні вправи.*

Для виконання першої передачі:

1. Один гравець виконує подачу з встановленими правилами місця, другий приймає м'яч і спрямовує його в задану зону передньої лінії. Можна рекомендувати першому гравцеві змінювати місце на майданчику, а тому, що подає м'яч,— змінювати способи виконання подачі.

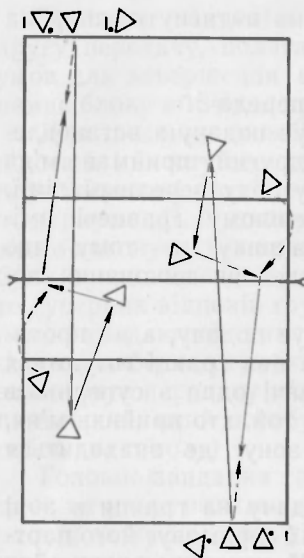
2. Один гравець виконує подачу, а на протилежному боці майданчика два гравці готуються приймати м'яч. Після подачі один з суперників швидко вибігає до сітки, а той, хто прийняв м'яч, швидко спрямовує його в зону, де знаходиться партнер.

3. Гравець виконує подачу на гравця в зоні 5 (0. 1), який приймає м'яч і спрямовує його партнерові біля сітки. Останній повертає знову м'яч на подачу. Той, хто виконав подачу, вибігає в поле, імітуючи різні захисні дії (падіння, переміщення), нападаючі удари, блокування, після чого знову робить подачу. Виконавши 10—15 подач, гравці міняються місцями.

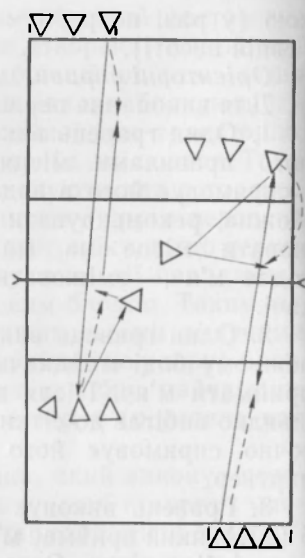
Для виконання другої передачі:

1. Подачу з подачі в зону 5 спрямовують гравцеві зони 3, який виконує другу передачу в зону 4, де гравець завершує нападаючий удар у зону 1. Одночасно з цим інший гравець виконує шосторну подачу другим м'ячем (мал. 30).

2. Гравці розміщуються на лівій і правій половині майданчика (мал. 31). Один чи два гравці з кожної сторони виконують подачу. Перша подача спрямовується до сітки, де гравець виконує другу передачу для гравця, який прийняв подачу, останній передає на протилежний бік.



Мал. 31



Мал. 30

3. Гравці розміщуються на лівій і правій половині майданчика. Подачу виконують з однієї та з другої сторони. Гравці приймають м'яч і виконують другу передачу для завершення атаки. Після 10—15 подач гравці переходять на один номер уперед (мал. 32). Перехід позначений пунктирною лінією і вказаний стрілкою.

**Тактика нападаючих ударів.** Оскільки правила дають можливість блокуючим перенести руки за сітку, то важко подолати щільний заслон над сіткою. Тому нападаючі гравці повинні досконало володіти ударами і перегравати блок суперника не силовими ударами, а різноманітними нападаючими діями. Універсально підготовлений нападаючий уміє виконувати удари з різної відста-

ні під сітки, із стрибком після розбігу або в місця, з різних за характером передач.

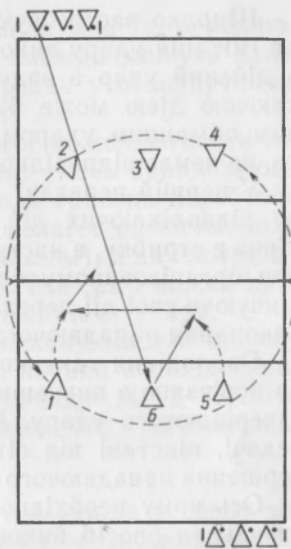
Нападаючий удар без протидії блокуючих має бути сильним, щоб спрямувати м'яч на сторону суперника найкоротшим шляхом. Вигідно змінювати напрям удару — це ще більше утруднює прийом м'яча суперником.

Нападаючий гравець під час розбігу і стрибка вирішує, який удар обрати, в якому напрямі і з якою силою його виконати, виходячи з умов передачі м'яча, постановки блоку, розміщення гравців захисту.

Найефективніша комбінаційна гра біля сітки, яка закінчується різними за силою і напрямом ударами.

Комбінаційна гра включає удари з відволікаючими діями, перевідні, удари зверху блоку, чергування ударів з високих, коротких і швидких передач. Напад ефективний тоді, коли гравець для якісних передач застосовує обманні удари, а для складних — сильні.

Часто гравці спрямовують удари спеціально в блок або по блоку, розраховуючи на небажаний від суперника відскік м'яча. Після виконання одного з трьох нападаючих ударів, які суперник приймає, доцільно виконати обманний удар.



Мал. 32

Широко застосовуються відволікаючі дії, коли імітація удару виконується в одному напрямі, а дійсний удар в задуманому напрямі. Відволікаючою дією може бути також удар з наступним обманним ударом на ту частину майданчика, де немає відповідного захисту.

У першій передачі гравець відразу вдається до відволікаючих дій. А саме: імітує передачу м'яча в стрибку, а наступним рухом виконує удар; при організованому блокуванні імітує удар, закінчуючи свої дії передачею м'яча партнерові для виконання нападаючого удару.

Оволодіння тактикою нападаючого удару тісно пов'язано з вивченням характеру передач для завершаючого удару. Від висоти, швидкості передачі, відстані від сітки залежить тактика завершення нападаючого удару.

Ось чому необхідно виробити в учнів уміння визначати спосіб виконання нападаючого удару залежно від особливостей передачі та розміщення гравців суперника на майданчику.

Для близьких передач застосовують кистьові удари, а для далеких — силові й бокові.

Після засвоєння тактики нападаючих ударів для стабільних передач у зонах 4 і 2 розглядаються нападаючі удари для передач, віддалених від сітки, різноманітних за висотою і швидкістю.

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

Під час змагань часто доводиться виконувати нападаючі удари з незручних передач, з незручних в. п., переключаючись від одних дій до інших.

Необхідно навчати учнів діяти у складних умовах, бо гравці, які володіють нападаючим уда-

ром із складних в. п. і виконують їх, переключившись від окремих дій, завжди можуть здійснити атаку з добрих передач у стандартному положенні.

Тактичне завдання педагог може поставити завчасно або під час виконання учнем нападаючого удару. У момент удару, коли гравець перебуває в безопорному положенні, педагог визначає зону (шуканим або зоровим сигналом), в яку потрібно виконати нападаючий удар. Так само можна пропонувати спосіб або різновидність удару.

Вправи цього розділу виконуються в одному напрямі з певної зони. Усі вправи необхідно виконувати з кожної зони нападу (4—2—3). Це сприятиме розширенню тактичного кругозору нападаючих гравців.

#### *Орієнтовні вправи.*

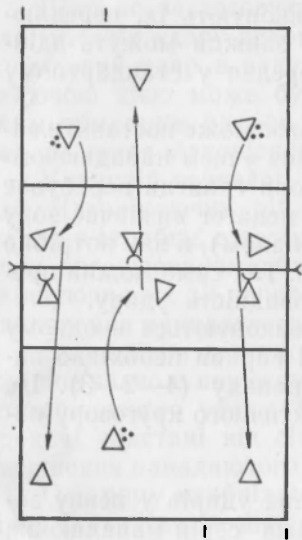
1. Виконання нападаючих ударів у певну зону. Гравці виконують кілька серій нападаючих ударів (не більш як 9) з власного підкидання в зоні 4. Напрямок ударів: із зони 4 в зони 5, 1, 6. Потім серія ударів виконується із зони 2 в зони 1, 6, 5; із зони 3 — у зони 6, 1, 5.

Вправу можна виконувати з різних за висотою, швидкістю і напрямом передач.

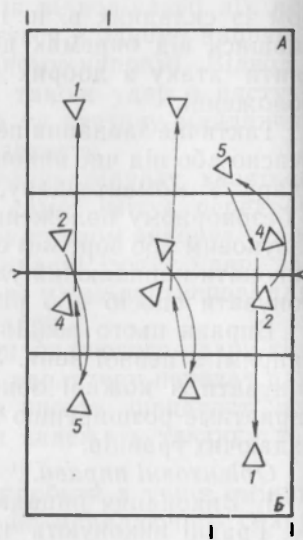
2. Нападаючі удари на ціль. На майданчику покласти круги (діаметром 30 см) різних кольорів. Кожний гравець виконує удар з будь-якої зони в круг тільки певного кольору. Завдання можна змінювати, а саме: гравець спрямовує удари по черзі в круги двох різних кольорів тощо.

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





Мал. 33



Мал. 34

4. Нападаючі удари після імітації передачі (мал. 33).

Гравець виконує передачу, якщо є блок. Коли його немає, то сам виконує удар.

5. Нападаючі удари після участі в блокуванні (мал. 34). Гравець зони 2 майданчика А виконує обманний удар, гравець зони 4 майданчика Б блокує і відразу після цього переходить до атакуючих дій з передачі гравця зони 5. Аналогічні дії виконує і інша група гравців на другій половині майданчика.

6. Нападаючі удари після приймання м'яча від обманних або нападаючих ударів (гравець зони 2 або 4). Гравець зони 3 (мал. 35) виконує нападаючі або обманні удари на гравця зони 4, той, прийнявши м'яч (у стійці або в падінні) від-

разу переключається для виконання нападаючого удару в своїй зоні з передачі гравця зони 3 (останній має два м'ячі).

В усіх вправах гравці після виконання 10—16 ударів міняються місцями.

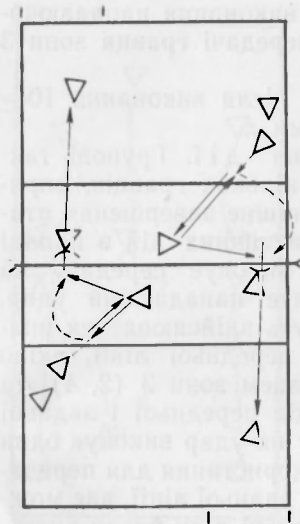
**Групові тактичні дії.** Групові тактичні дії — це взаємодія кількох гравців, спрямована на підготовку і успішне завершення атаки. Основою групових тактичних дій в нападі є взаємодія гравця, який виконує передачу на удар, і гравця, що виконує нападаючий удар. Групові тактичні дії можуть здійснюватися внаслідок взаємодії гравців передньої лінії, якщо передача виконується гравцем зони 3 (2, 4), та внаслідок взаємодії гравців передньої і задньої ліній, коли другу передачу на удар виконує один з гравців зони 1 (5, 6). Використання для передачі гравця, який виходить із задньої лінії, дає можливість усім гравцям передньої лінії брати активну участь у нападі. Взаємодії між гравцями пов'язані із системою гри в нападі і захисті.

Спочатку виконуються вправи, коли взаємодія між гравцями зумовлена лише передачами м'яча. При цьому важливо послідовно змінювати місця розміщення гравців і напрям передач.

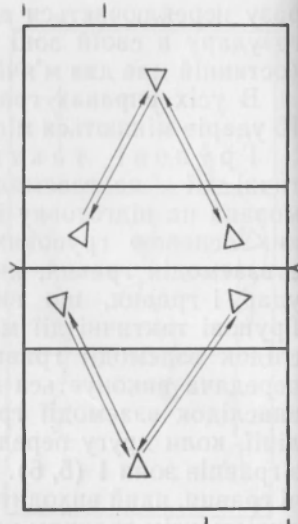
Для вдосконалення взаємодії у нападі важливо, щоб гравці обов'язково виконували вправу в усіх трьох зонах передньої лінії і налагоджували зв'язок з гравцями передньої та задньої ліній.

#### *Орієнтовні вправи*

1. Взаємодія гравців при передачах (мал. 36). Гравці розміщуються на відстані 7 м один від одного. Двоє з них з м'ячами стоять біля сітки в зонах 2 і 4, третій — на лицьовій лінії. Гравці зони 4, 2 по черзі виконують передачі гравцеві зони 6, який повертає м'яч у ту зону, звідки отримав його.



Мал. 35

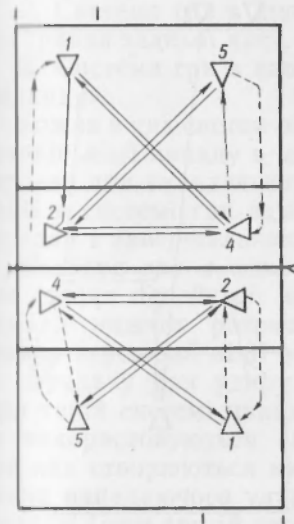


Мал. 36

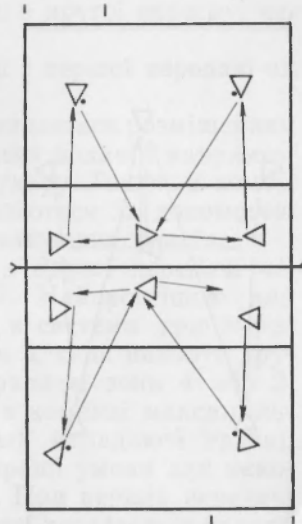
2. Взаємодія гравців при передачах (мал. 37). Гравці розміщуються в зонах 1, 2, 4, 5. Із зони 5 передачу спрямовують у зону 2, після чого гравець переміщується в зону 4. Потім переміщення проводять так:

Передача	Гравець
Із зони 2 в зону 4	У зону 1
←← 4 ←← 1	←← 5
←← 1 ←← 4	←← 2
←← 4 ←← 2	←← 5
←← 2 ←← 5	←← 1

3. Перша і друга передачі між гравцями задньої і передньої лінії. Гравці розміщуються в зо-



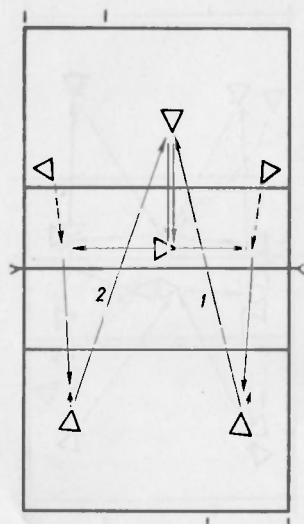
Мал. 37



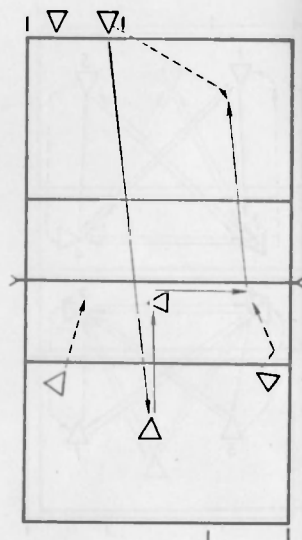
Мал. 38

нах 5, 1, 2, 3, 4 (мал. 38). Гравці зони 5 і 1 з м'ячами по черзі спрямовують м'яч у зону 3, гравець зони 3 виконує другу передачу в зону 4 і зону 2, звідки м'яч повертається на задню лінію.

4. Взаємодія між гравцями різних ліній, наприклад, між гравцями 4, 3, 2 зон і гравцем 6 зони у процесі виконання початкової фази атакуючої дії. На протилежній стороні знаходяться 2 допоміжні гравці в зонах 1 і 5 (мал. 39). Гравець зони 1 подає м'яч через сітку на гравця зони 6, який виконує першу передачу в зону 3, гравці зон 2 і 4 імітують нападаючий удар. Гравець зони 2 після імітації повертає м'яч у зону 1. Потім вправу починає гравець зони 5.



Мал. 39



Мал. 40

5. Те саме, гравці зон 1 і 5 знаходяться за лицьовою лінією і виконують подачу в зону 6. Гравці зон 6, 3, 2 і 4 приймають м'яч з подачі і розігрують комбінацію з нападаючим ударом у зону 1 і 5 на подаючих гравців, які після подачі виконують функції захисників (мал. 40).

6. Те саме, проти нападаючого удару два гравці ставлять блок. Після 10—15 повторень гравці міняються місцями.

Командні тактичні дії. Команда визначає взаємодію всіх гравців, спрямовану на подолання опору суперників. Розрізняють три системи гри в нападі:

1. Система гри в нападі з другої передачі через гравця передньої лінії.

2. Система гри в нападі з другої передачі через гравця задньої лінії.

3. Система гри в нападі з першої передачі чи «відкиду».

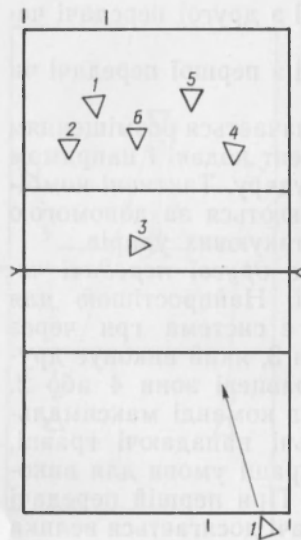
Кожна з цих систем визначається розміщенням гравців лінії нападу в момент подачі і напрямом передач для нападаючого удару. Тактичні комбінації в системі гри здійснюються за допомогою передач і завершальних атакуючих ударів.

*Система гри в нападі з другої передачі через гравця передньої лінії.* Найпростішою для команд нижчих розрядів є система гри через гравця передньої лінії зони 3, який виконує другу передачу для удару гравцеві зони 4 або 2. При такій системі нападу в команді максимальне використовуються сильні нападаючі гравці, для них створюються найкращі умови для виконання нападаючого удару. При першій передачі подачі і при другій передачі досягається велика точність, бо відстань, на яку потрібно спрямувати м'яч, значно менша, ніж при інших системах гри.

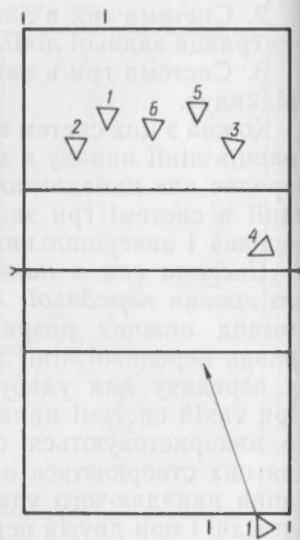
Розміщення гравців для приймання подач, якщо команда готується виконувати завершальний удар з другої передачі через гравця передньої лінії, показано на мал. 41.

Враховуючи, що гравці молодших спортивних розрядів ще недостатньо володіють технікою блокування, система з двома нападаючими цілком виправдовує себе на даному етапі підготовки.

Якщо перша передача з подачі або нападаючого удару спрямовується в зону 1 чи 2, то гравець зони 3 повертається обличчям в напрямі до першої передачі і спрямовує м'яч нападаючому в зону 2. Такі передачі пізніше можуть спрямовуватись через голову для удару гравцеві в зону 4.



Мал. 41



Мал. 42

Якщо в зоні 3 знаходиться сильний нападаючий гравець команди, необхідно використати цю перевагу, давши йому можливість завершувати удари з цієї зони: цей гравець повинен відійти від сітки для підготовки до нападу, а для виконання другої передачі до сітки підходить гравець зон 2 або 4. У момент подачі суперника гравець зони 4 стоїть під сіткою в своїй зоні, а пізніше міняється місцем з гравцем зони 3, який у момент подачі стоїть не під сіткою, а за триметровою лінією нападу (мал. 42).

Протягом підготовки юні волейболісти згодом оволодівають технікою точних передач, а також набувають різноманітних навичок виконання нападаючого удару. Тому виникає можливість перейти до ефективних тактичних дій навіть тоді,

коли використовується проста система гри з двома нападаючими.

Якщо увагу початківців спрямувати на точність передачі, то досконало оволодівши технікою гри з м'ячем, вони зможуть вводити в тактику несподівані для суперника комбінації (наприклад, змінювати напрям і довжину траєкторії передач для нападаючого удару). Так, гравець зони 3 спрямовує другу передачу різним нападаючим або одному й тому самому, але в різні місця майданчика нападу.

Часті зміни напрямку і довжини траєкторії польоту м'яча у другій передачі перешкоджають блокуючим гравцям суперника своєчасно зайняти місце в зоні атаки. Гравець нападаючої команди дістає можливість провести удар без блоку або проти одиночного блокування.

#### *Орієнтовні вправи.*

1. Гравець зони 6 приймає м'яч і спрямовує першу передачу гравцеві зони 3. Гравець зони 3 спрямовує м'яч для нападаючого удару гравцеві зони 4, який завершує удар.

2. Гравець зони 1 прийняв м'яч і спрямовує першу передачу гравцеві зони 3, який виконує передачу для гравця зони 2.

3. Гравець зони 5 прийняв м'яч і спрямовує його партнеру в зону 2, який знаходиться біля сітки. Гравець зони 2 може послати м'яч для удару в зони 3 чи 4.

4. Гравець зони 1 передає першу передачу гравцеві зони 4, який переміщується в зону 3, а гравець зони 3 переміщується в зону 4 для наступних дій у нападі.

5. Гравець зони 6 спрямовує першу передачу на партнера в зоні 2, який спрямовує передачу на голову нападаючому зони 3; нападаючий із зони 3 переміщується в зону 2 і виконує удар.



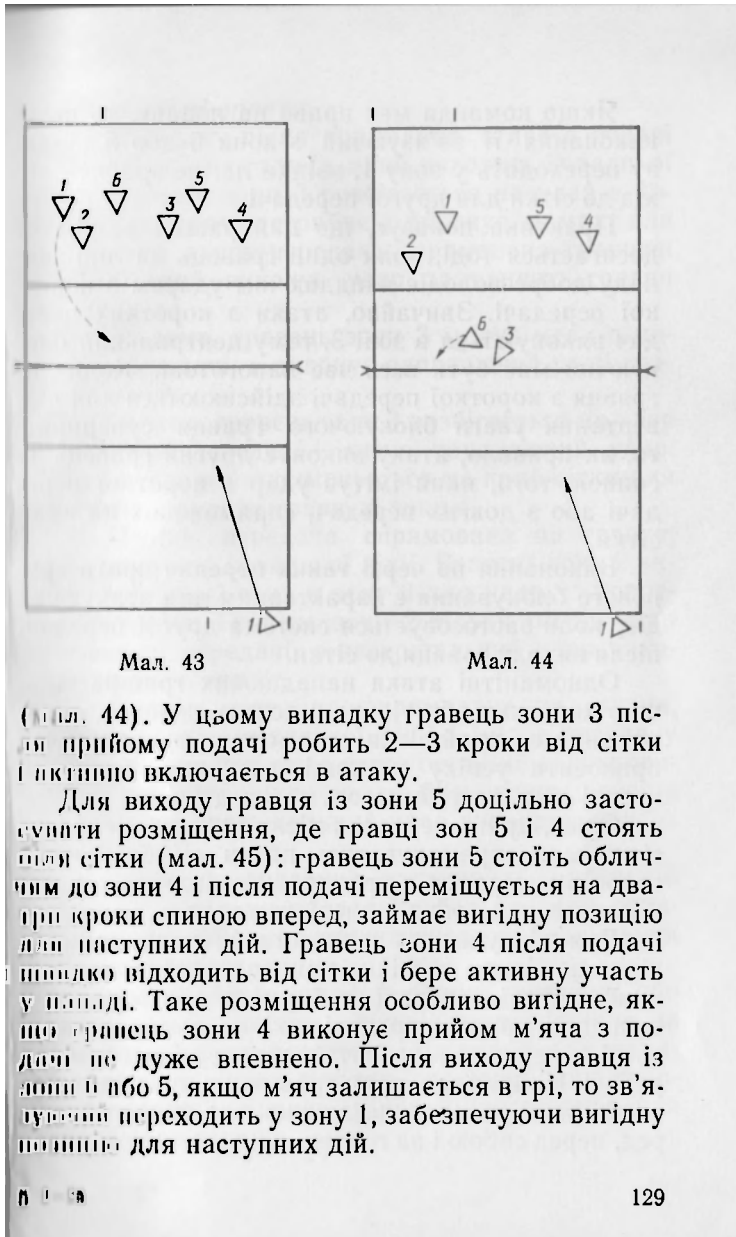
*Система гри з другої передачі через гравця,* що виходить для передачі із задньої лінії, широко застосовується в практиці гри команд, стартовий склад яких укомплектовано за принципом 4—2, 5—1 (чотири нападаючих і два зв'язуючих або п'ять нападаючих і один зв'язуючий). Застосовувати дану систему можна тоді, коли нападаючі гравці володіють ударами з різноманітних за висотою, швидкістю і віддаленістю від сітки передач.

Гравці, що виходять до сітки для виконання другої передачі, повинні добре володіти передачею. Враховуючи, що друга передача виконується після переміщення, якість її має задовольняти не одного нападаючого, а всіх гравців лінії нападу. Виходити до сітки може гравець із зон 1, 6 і 5.

Вихід гравця із зони 1 найбільш перспективний, тому що суперники не завжди спроможні перешкодити йому своєю подачею. Передачу можна легко спрямувати під праву руку для завершення атаки гравцеві передньої лінії. При виході гравця з зони 1 його місце підстраховує гравець зони 6 (мал. 43).

Більшість команд комплектується за принципом 5—1 або 4—2 (п'ять нападаючих і один зв'язуючий або чотири нападаючих і два зв'язуючих). Таким чином, у чотирьох із шести переміщень команда змушена для другої передачі здійснювати вихід гравця із зон 5 і 6 або навіть грати зовсім спрощено, де функції зв'язуючого гравця виконує один з гравців передньої лінії. При цьому значно знижуються атакуючі можливості команди.

Для виходу гравця із зони 6 рекомендується застосовувати таке розміщення гравців, коли прийом подачі м'яча виконують чотири гравці



Якщо команда має право на подачу, то після викопання її зв'язуючий з зони 6 або 5 відразу переходить у зону 1, звідки легше зробити вихід до сітки для другої передачі.

Практика показує, що найкращий результат досягається тоді, коли один гравець на лінії нападу добре володіє нападаючим ударом з короткої передачі. Звичайно, атаки з коротких передач виконуються в зоні 3, тому центральний блокуючий має бути весь час напоготові. Коли дії гравця з короткої передачі здійснюються для відвертання уваги блокуючого гравця суперника, то, як правило, атаку виконує другий гравець за спиною того, який імітує удар з короткої передачі або з довгих передач, спрямованих на край сітки.

Викопання по черзі таких передач проти групового блокування є характерним для атакуючих дій, коли застосовується система другої передачі після виходу гравця до сітки.

Одноманітні атаки нападаючих гравців тільки з коротких або тільки з довгих передач, спрямованих на край сітки, не зможуть тривалий час приносити успіху команді, тому що блокуючі гравці швидко пристосовуються до них.

Отже, друга передача після виходу гравця до сітки має спрямовуватись проти дії блокуючих гравців суперника з урахуванням індивідуальних можливостей гравців своєї команди.

Для затруднення групового блокування необхідно не тільки постійно змінювати напрям і довжину другої передачі, а й уміло приймати такі в. п. для другої передачі, які не дають можливості супернику відгадати характер і напрям передачі. Наприклад, руки гравця у в. п. знаходяться на рівні голови, що зручно для передачі вперед, перед собою і за голову.

*Орієнтовні вправи.*

1. Передачу після приймання м'яча з подачі спрямовують на гравця, який виходить із задньої лінії. Гравець зони 3 розбігається на удар з короткої передачі, стрибає і виконує замах для удару, але друга передача спрямована гравцеві зони 4, який виконує удар за спиною гравця зони 3.

2. Те саме, гравець зони 3 імітує удар з короткої передачі, а виконує нападаючий удар гравець зони 2.

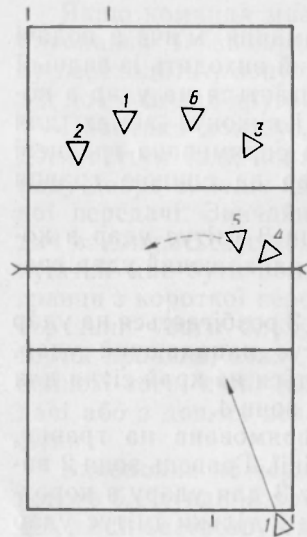
3. Те саме, гравець зони 3 розбігається на удар з короткої передачі і імітує нападаючий удар. Друга передача спрямовується на край сітки для завершення удару гравцеві зони 4.

4. Перша передача спрямована на гравця, який виходить із задньої лінії. Гравець зони 2 виходить із своєї зони в зону 3 для удару з короткої передачі. Гравець зони 2 тільки імітує удар з короткої передачі, а завершальний удар виконує гравець зони 3.

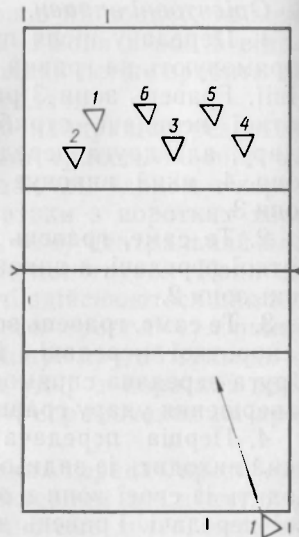
5. Перша передача спрямована на гравця, який виходить із задньої лінії і імітує передачу гравцеві зони 2, в свою чергу останній також своїми діями відволікає увагу блокуючих гравців суперника. Завершальний удар виконує гравець зони 3 чи 4.

Вправи на вивчення тактичних комбінацій спочатку доцільно проводити без протидії гравців захисту. Пізніше можна вводити блокування і страхування.

*Система гри в нападі з першої передачі або «відкиду».* Ця система дуже ефективна, але на практиці рідко застосовується через високу швидкість польоту м'яча з подачі, що затруднює виконання першої передачі м'яча безпосередньо для завершення атаки.



Мал. 45



Мал. 46

На практиці атаку з першої передачі здебільшого застосовують у процесі гри, коли м'яч через сітку з боку суперника спрямований без особливого затруднення.

Як правило, коли застосовується в грі перша передача, нападаючі розміщуються за триметровою лінією для прийняття активної участі в атакуючих діях (мал. 46). Винятком є ігрове розміщення, коли перша передача спрямовується на удар під ліву руку гравцеві зони 3 або 2.

Оскільки, перша передача на удар не завжди може бути спрямована точно, її рекомендують виконувати не на основного нападаючого передньої лінії, а на допоміжного або зв'язуючого гравця. У цьому випадку, коли перша передача спрямована неточно, то завершити тактичну ком-

Після цього зуміє основний нападаючий гравець і другої передачі.

Крім того, гравці нападаючої команди в першій передачі на удар або другій повинні враховувати розміщення блокуючих гравців суперника. Завершальний удар доцільно спрямовувати в зону гравця невисокого зросту або гравця, який слабо володіє блокуванням.

Якщо передача спрямована нападаючому і в цієї передачі не можна створити небезпечну ситуацію в грі для суперника, який не ставить блокування, то доцільно передати м'яч з опорною н. п. для удару одному із своїх партнерів.

Зрозуміло, що протягом усієї зустрічі завершувати атаку за системою нападу з першої передачі майже неможливо. Але застосування атак з першої передачі навіть в окремих ігрових ситуаціях позитивно впливає на результативність гри в нападі, урізноманітнює тактику гри команди.

#### *Орієнтовні вправи.*

1. Перша передача спрямована гравцем зони 6 для удару гравцеві зони 2, який завершує удар.

2. Перша передача спрямована гравцем зони 6 для удару гравцеві зони 2, який побачив груповий блок суперника і виконує передачу в стрибку в зону 3 для завершального удару.

3. Перша передача спрямована гравцем зони 6 для удару гравцеві зони 2, який побачив, що гравці зон 4 і 3 суперника готові для блокування, а гравець зони 2, що ближче до центра, спрямовує м'яч для завершення атаки гравцеві зони 4.

4. Перша передача спрямована гравцем зони 6 для удару гравцеві зони 2. Суперник організовує груповий блок. Гравець зони 2 відкидає м'яч до голови для завершення удару гравцеві, який завершує удар зони 3.

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

6. Перша передача спрямована гравцем зони 5 для удару гравцеві зони 4. Суперник організовує груповий блок. Гравець зони 4 відкидає м'яч для завершального удару гравцеві зони 3.

7. Те саме, гравець зони 4 спрямовує м'яч для завершального удару в зону 2.

8. Перша передача спрямована гравцем зони 1 для удару гравцеві зони 4, який передає м'яч за голову для завершального удару гравцеві, який забігає туди із зони 3.

У практиці волейболу немає таких команд, які проводять гру тільки за однією системою нападу. Якщо команда використовує тільки одну систему, то це призводить до шаблону, знижує її тактичні можливості. Вивчаючи системи гри в нападі, доцільно додержувати такої послідовності: спочатку оволодіти системою гри в нападі з другої передачі через гравця передньої лінії; потім — системою гри з другої передачі після виходу гравця із задньої лінії та системою гри з першої передачі.

#### Тактика захисту

*Індивідуальні тактичні дії.* Вивчення і вдосконалення тактичних дій відбувається одночасно із удосконаленням прийомів техніки гри в захисті. Індивідуальні тактичні дії зумовлюються вибором місця та доцільним застосуванням прийомів техніки. Розрізняємо індивідуальні тактичні дії, що застосовуються для прийому подачі, нападаючих ударів і блокування.

*Тактика прийому подачі.* Перед тим як приймати подачі, гравець повинен визначити своє

місце на майданчику залежно від характеру пастишної подачі суперника. Для прийому сильних подач рекомендується розміщуватися далі від сітки, а для слабких — ближче до неї.

Гравець має бути підготовлений до переміщення в своїй зоні.

Залежно від траєкторії і сили подачі гравець визначає спосіб прийому м'яча, а залежно від розміщення гравців своєї команди — напрям його руху.

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

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

2. Якщо два гравці розміщуються не на одній лінії, то доцільно м'яч приймати тому, хто знаходиться ближче до м'яча.

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

#### *Орієнтовні вправи.*

1. Тренер (партнер) по черзі виконує верхні і нижні подачі, гравець на майданчику намагається одночасно визначити, якою буде подача і відповідно до неї зайняти найбільш вигідне положення для прийому м'яча.

2. Прийом м'яча в обмеженій зоні: якщо м'яч вилітає за межі згаданої зони, то не треба його приймати.

3. Те саме, подачі силові і націлені.

4. Прийом м'яча в певній зоні. Гравці розміщуються парами, прийом м'яча виконує тільки одна сторона. Після серії прийомів (10—15) гравці міняються ролями.

*Тактика прийому нападаючих ударів.* Для



правильного вибору місця для прийому м'ячів від нападаючого удару гравець насамперед визначає, з якої зони супротивник виконує нападаючий удар. Після цього гравець визначає напрям нападаючого удару і перебуває в положенні готовності до переміщення в зону удару. Вибір місця захисником залежить від висоти стрибка нападаючого і від того, на якій відстані м'яч знаходиться від сітки.

Залежно від характеру нападаючого удару гравець визначає спосіб прийому м'яча і можливий його напрям.

Від уміння спостерігати за діями суперника залежить правильний вибір місця гравцем на майданчику. Особливо важливо спостерігати за гравцем, від якого надіється отримати м'яч. Якщо оцінка дій супротивником безпомилкова, то це дає змогу своєчасно вибрати позицію та спосіб прийому м'яча.

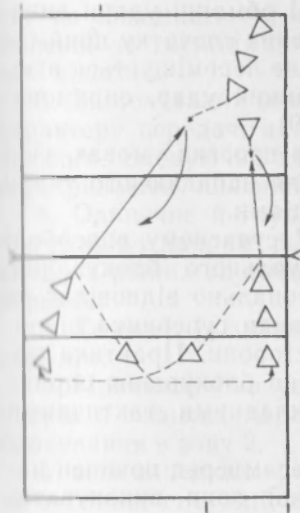
#### *Орієнтовні вправи.*

1. Гравець у зоні 5 виконує функції захисника, приймає нападаючі і обманні удари, спрямовані тренером від сітки із зони 2 (це відповідає завершенню атаки суперника із зони 4).

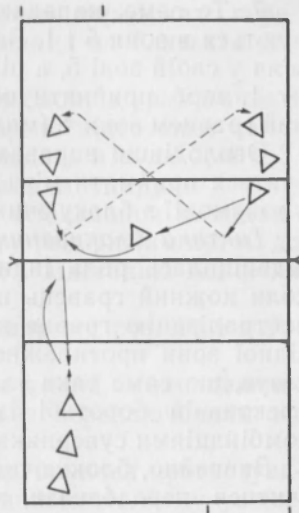
2. Те саме, гравець приймає м'ячі, спрямовані тренером і допоміжним гравцем, які стоять біля сітки в зонах 2, 4 і по черзі виконують нападаючі й обманні удари.

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

Ускладнюючи вправу, можна використати допоміжного гравця, який виконуватиме нападаючий удар з іншої зони.



Мал. 47



Мал. 48

4. Група розміщується в зоні 4. Гравці, підкинувши м'яч, по черзі виконують нападаючий удар в зону 5, де два гравці по черзі приймають нападаючі удари.

5. Нападаючі розміщуються в зонах 4 і 2, а захисники — у зоні 5. Нападаючі виконують сильні і обманні удари. Захисники повинні правильно визначити місце для прийому м'яча після нападаючого удару і спрямувати його в зону нападу (мал. 47).

6. Гравці зони 2 виконують нападаючі удари в передачі гравцям зони 3 назад за голову. Захисник визначає напрям другої передачі, переміщується, займає вигідне положення для прийому м'яча (мал. 48).

7. Те саме, нападаючі і обманні удари виконуються в зони 5 і 1. Захисник спочатку приймає м'яч у своїй зоні 5, а пізніше переміщується в зону 1, щоб прийняти обманний удар, спрямований гравцем зони 4 (мал. 49).

Оволодівши вправами в простих умовах, учні вчаться приймати м'яч після нападаючого удару у взаємодії з блокуючими діями.

*Тактика блокування.* У сучасному волейболі підвищилась роль індивідуального блокування, коли кожний гравець персонально відповідає за нейтралізацію гравця команди суперника відповідної зони протилежної сторони. Практика показує, що саме така тактика блокування сприяє ефективній боротьбі із складними тактичними комбінаціями суперника.

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

У процесі навчання тактики блокування особлива увага звертається на вибір місця і своєчасність стрибка, розміщення рук над сіткою, вміння стежити за діями нападаючого в момент удару і швидке переключення на інші дії.

*Орієнтовні вправи.*

1. Розгадування напрямку передачі для нападаючого удару. Гравець, зайнявши в. п. біля сітки, стежить за рухами зв'язуючого гравця, визначає справжній напрям передачі на удар і відразу починає переміщуватись до місця, де необхідно виконати стрибок для блокування.

2. Своєчасний стрибок на блок при різноманіт-

них за швидкістю та висотою передач: переміщення та імітація блокування на близькі і далекі відстані.

3. Застосування зонного блоку з урахуванням характеру передачі на удар та підготовки нападаючого. Блокуючий переходить в зони 2, 4 й 3, перекиваючи основний напрям удару.

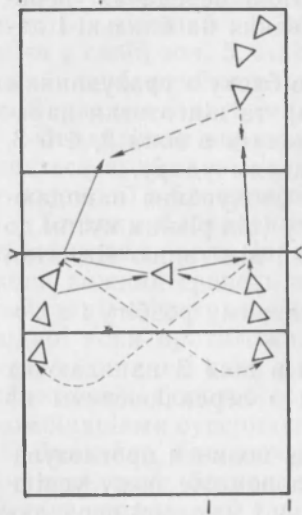
4. Одиночне й групове блокування нападаючих ударів у напрямі розбігу (під різним кутом до сітки) з різних за висотою і відстанню від сітки передач.

5. Те саме, із зміною напрямку розбігу і з поворотом.

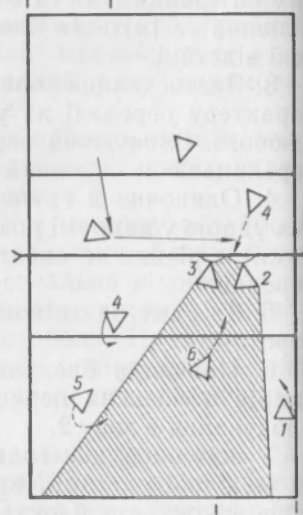
6. Навчання блокувати в зоні 3 нападаючих ударів з низьких передач з переключенням на блокування в зону 2.

У всіх випадках гравець повинен прогнозувати можливі ситуації, що допоможе йому успішніше виконувати блокування і можливі переключення на інші дії, які виникають в ігрових ситуаціях. Так, гравець зони 2 прогнозує для себе такі дії: приєднання до основного блокуючого; розміщення долоні правої руки так, щоб м'яч не відскочив від рук в аут; страхування від обманного удару зблизька; швидке повернення на майданчик, якщо м'яч пролетить мимо блоку, і включення в гру.

*Групові тактичні дії.* Групові тактичні дії в захисті складаються із взаємодії двох — чотирьох гравців, що стоять посередині ліній: передньої (блокуючий, який не бере участі в блокуванні) і задньої (гравці в захисті і на страхуванні), а також між лініями для прийому м'яча від нападаючих ударів і на страхуванні. Головне у взаємній гравців полягає в тому, щоб гравці, які не беруть участі в блокуванні, забезпечили прийом м'яча в зонах, які не закриті блоком.



Мал. 49



Мал. 50

Навчання рекомендується починати із взаємодії двох гравців: двох блокуючих, які стоять у суміжних зонах; блокуючого і страхуючого; блокуючого і захисника.

Пізніше охоплюють вправи на взаємодію трьох і чотирьох гравців у різних варіантах (блокування, страхування, захист).

*Орієнтовні вправи.*

1. Взаємодія двох блокуючих. Два гравці, що знаходяться в зонах 3 і 2 (3 і 4), організовують зонне блокування нападаючого удару із зони 4 (2).

2. Взаємодія блокуючого і захисника.

Гравець перекриває удар, який виконується із зони 4(2), а другий гравець, діючи в захисті зо-

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

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

На наступних етапах для оволодіння захисними діями необхідно застосовувати ігрові вправи і навчально-тренувальні ігри.

*Командні тактичні дії.* До командних тактичних дій у захисті відносять розміщення і взаємодію всіх гравців команди в момент атакуючих дій суперника.

У сучасному волейболі застосовуються дві системи гри в захисті: «кутом уперед» і «кутом назад». Вони характеризуються зменшенням або збільшенням кількості гравців у захисті на задній і передній лініях. Посилення передньої чи задньої ліній відбувається завдяки зміщенню гравця зони 6 вперед або назад.

*Система гри в захисті «кутом уперед».* Вона забезпечує надійне страхування блокуючих у відповідь на дії нападаючого суперника, який часто виконує обманні удари, спрямовуючи м'яч через руки блокуючих. Для цього, гравець зони 6 постійно переміщується, завжди знаходиться в зоні проведення атак суперника, готуючись підстрахувати м'яч від блоку, обманного удару. При цій системі гри страхування поліпшується підсиленням її одним із гравців передньої лінії, які не беруть участі в груповому блокуванні (звичайно, це гравець зони 2 або 4).

Застосування системи захисту «кутом уперед» доцільно в тому випадку, якщо команда добре блокує і може нейтралізувати сильні нападаючі

удари гравців команди суперника, спрямовані в зону 6.

На мал. 50 показано розміщення гравців при системі гри в захисті «кутом уперед». Ця система захисту дуже проста, і навчання починають з неї.

*Система гри в захисті «кутом назад»* забезпечує захист задньої центральної частини майданчика за рахунок гравців зони 6, що розміщуються безпосередньо біля лицьової лінії.

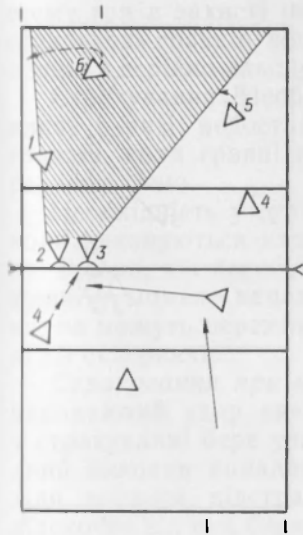
У сучасній грі значно підвищилась атакуюча сила нападаючих ударів, тому команди регулярно використовують систему «кутом назад». Особливо ефективна ця система захисту для завершення атак нападаючими, які виконують удари зверху блоку, або коли виконуються удари з далеких від сітки передач без організації захисту на передній лінії (без блоку). Негативним у цій системі є недостатнє забезпечення страхування передньої лінії центральної частини майданчика.

Розміщення гравців при системі захисту гри «кутом назад» показано на мал. 51.

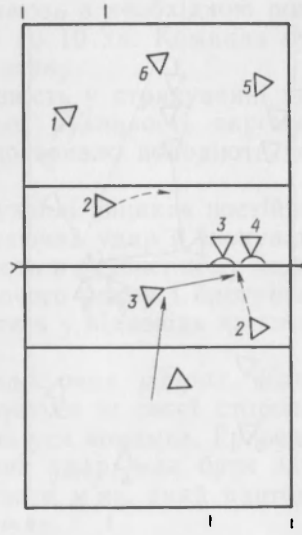
Нападаючий удар виконується з зони 4. Блокування виконують гравці зон 2 і 3. Гравці зон 4, 5 готуються до прийому нападаючого удару в своїх зонах, гравець зони 1 переміщується на майданчику нападу, здійснює страховку, а гравець зони 6 переміщується вправо, у зону 1. Коли напад виконується із зони 2, у блокуванні беруть участь гравці зон 4 і 3; страхування здійснюють гравці зони 5, а гравець зони 6 переміщується вліво, у зону 5.

Ця система гри в захисті складніша, і переходити до її навчання можна тільки тоді, коли всі гравці добре технічно підготовлені і розуміють тактику захисту.

Різноманітність системи гри в захисті «кутом



Мал. 51



Мал. 52

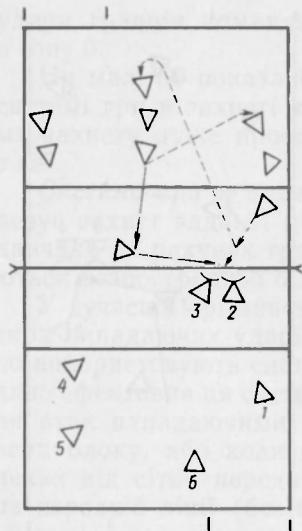
назад»: страхування виконує гравець, який не бере участі в блокуванні (мал. 52).

Системи гри в захисті з різними варіантами страхування мають бути в арсеналі тактичних засобів команди. Вибираючи ту чи іншу систему гри в захисті, враховують індивідуальні особливості нападаючих гравців команди суперника залежно від конкретної ігрової обстановки.

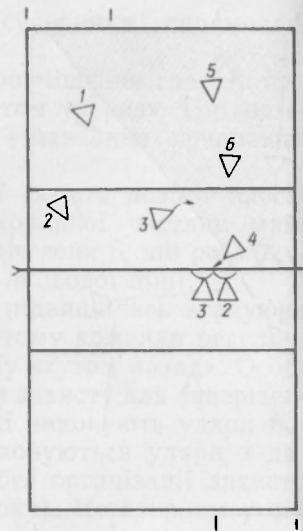
*Орієнтовні вправи.*

1. Гравці команди розміщуються на майданчику. За сигналом тренера: «чотири» («два», «три»), що означає зону, з якої умовно проводять атаку, всі захисники імітують дії, характерні для блокуючих, страхуючих, захисників. У цей же час здійснюють усі переміщення, визначені заздалегідь тренером. Через 5—6 хв грав-





Мал. 53



Мал. 54

ці переходять на другу (третю і т. д.) позицію й вправо продовжують.

2. Те саме, з протилежної сторони із зони 4 (3, 2) виконують нападаючий удар. Гравці команди виконують тактичні дії в захисті з необхідними поправками, що зумовлені ситуацією на майданчику.

3. Із зон 4 і 2 гравці виконують удари (по черзі), на протилежній стороні два гравці блокують, а гравець вільний від блоку і крайній захисник виконують страхування. Гравець зони 6 і другий крайній приймають м'ячі в захисті (мал. 53).

4. Вправу виконують у вигляді навчальної гри. М'яч вводить у гру команда, яка захищається і має право на контратаку; тактичну си-

стему гри в захисті вивчають з необхідною розстановкою гравців від 5 до 10 хв. Команда суперника серійно виконує атаку.

**Страхування.** Необхідність у страхуванні виникає в разі недостатньої рухливості окремих гравців, коли гравці недосконало володіють передачею тощо.

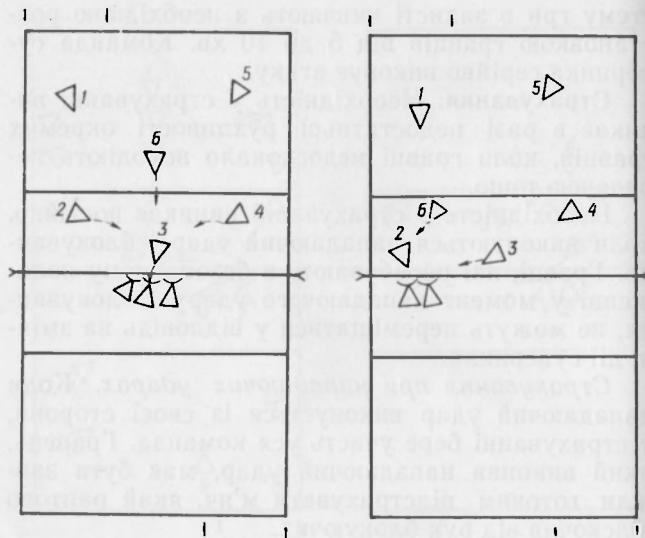
Необхідність у страхуванні виникає постійно, коли виконуються нападаючий удар і блокування. Гравці, які перебувають в безопорному положенні у момент нападаючого удару і блокування, не можуть переміщатися у відповідь на зміни дії суперника.

*Страхування при нападаючих ударах.* Коли нападаючий удар виконується із своєї сторони, у страхуванні бере участь уся команда. Гравець, який виконав нападаючий удар, має бути завжди готовим підстрахувати м'яч, який раптово відскочив від рук блокуючих.

Найбільш типовими при страхуванні на передній лінії є передачі однією і двома руками знизу із середнього в. п. Важливо, щоб у момент відскакування м'яча від блоку, гравець, який виконує страхування, знаходився в динамічній стійці.

Дії страхуючих гравців на передній лінії визначаються розміщенням нападаючих і блокуючих обох команд у різних ігрових ситуаціях. Зона нападаючого гравця успішно страхується двома чи трьома гравцями. А зону задньої лінії може страхувати й один гравець. Це пов'язано з тим, що більшість м'ячів від блоку відскакують до нападаючого гравця (1—2 м) і значно рідше — на задню лінію, при чому м'яч сюди відскакує по нахилній траєкторії.

Для організації страхування своїх нападаючих характерне групування гравців у певних зо-



Мал. 55

Мал. 56

нах. На мал. 54, 55, 56 показано розміщення гравців, які виконують страхування при завершенні атаки із зон 4, 3 і 2.

*Страхування блокуючих гравців.* Блокуючі гравці обмежують напрями сильних нападаючих ударів.

Обманні удари страхуються гравцями задньої лінії і гравцями, які не беруть участі в блокуванні. Наприклад, при атаці супротивника із зони 4 страховку виконують гравці зон 1 і 4, а при атаці із зони 2 — гравці зон 5 і 2.

Успішність страхування залежить від правильних і своєчасних дій гравця, який виконує страхування. Він повинен швидко визначити, як буде виконано удар, і відповідно до цього зали-

нитися в своїй зоні чи переміститися в зону страхування.

Перед нападаючим ударом гравці зон 1 і 5, які беруть участь у страхуванні, повинні стояти на відстані 2—3 м від задньої лінії, а гравці, які не беруть участі в блокуванні, мають відійти від сітки і стати між блокуючими гравцями і боковою лінією.

*Самострахування.* У багатьох ігрових ситуаціях волейболіст, завершивши одну тактичну дію, повинен відразу ж переходити до виконання іншої дії. Мобільність гравця має вирішальне значення для його самострахування, особливо коли він виконує нападаючий удар або блокування. При самострахуванні гравцеві доводиться діяти в момент приземлення на зігнутих ногах з одночасним поворотом у напрямі польоту м'яча. Самострахування здійснюють один або два блокуючих. Тільки правильна позиція готовності, повний зоровий контроль за м'ячем дають змогу діяти безпомилково.

Розрізняємо такі варіанти взаємодії блокуючих при самострахуванні:

а) прийом м'яча одним гравцем, у напрямі якого спрямовано атаку;

б) прийом м'яча гравцем, який раніше займає вигідне положення після блоку, незалежно від напрямку атаки;

в) прийом м'яча одним з гравців з одночасним поворотом до своєї сторони (вправо чи вліво від блоку).

*Орієнтовні вправи.*

1. Блокуючі розміщуються з обох боків сітки один проти одного. Імітуючи блокування, вони приземляються, виконують самостраховку з поворотом у заданому напрямі. Вправи повторюються 2—3 рази в певному темпі. Після кожного

разу даються 30 с для відпочинку і вправи на розслаблення.

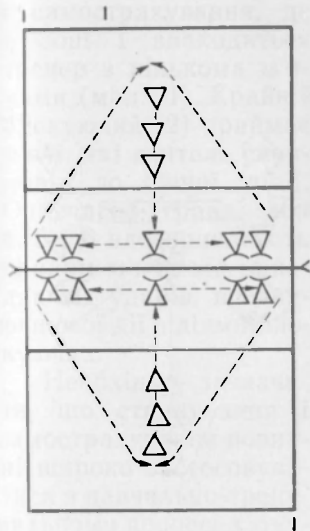
2. Те саме, блокуючі розміщуються парами, імітують групове блокування і самострахування з одночасним поворотом до своєї сторони. Доцільно поєднувати імітацію блокування і прийому м'яча знизу з наступним падінням і перекидом через плече. Вправу виконують серійно (2—3 повторення в заданому темпі з відпочинком (30 с) і вправами на розслаблення).

3. Гравці розміщуються в зоні 3 в колону обличчям до сітки. У зонах 2 і 4 знаходяться два допоміжні гравці. Після імітації індивідуального блокування в зоні 3 кожний по черзі переміщується в крайню зону групового блокування. Гравці, які там знаходяться, імітують подвійне блокування з одночасним самострахуванням у падінні в напрямі бокової лінії (мал. 57).

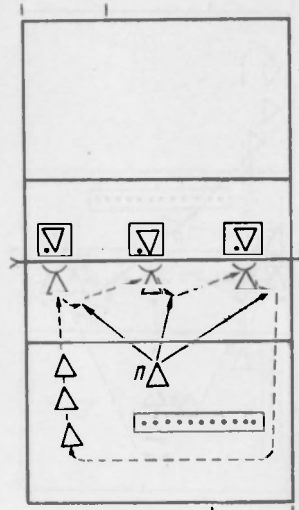
4. Гравці розміщуються біля сітки, імітують блокування. Допоміжні гравці розміщуються з м'ячем за спиною блокуючих. У момент приземлення допоміжні гравці спрямовують м'ячі зліва (справа) від блокуючих, а ті повинні прийняти м'яч і передати допоміжному гравцеві.

5. Допоміжні гравці розміщуються на спеціальному помості (гімнастичній лавці), тримають м'яч у 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 і 2. Одночасно в кожній зоні гравець виконує самострахування, приймаючи м'яч, спрямований йому в момент приземлення (мал. 58).

Допоміжні гравці виконують легкі удари, що створює додаткові труднощі під час блокування.



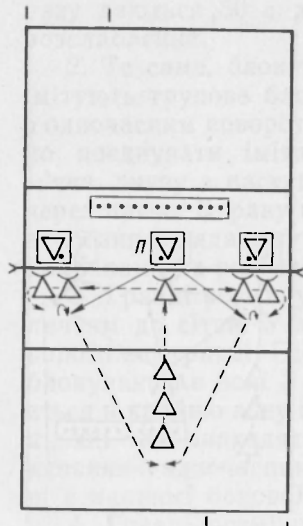
Мал. 57



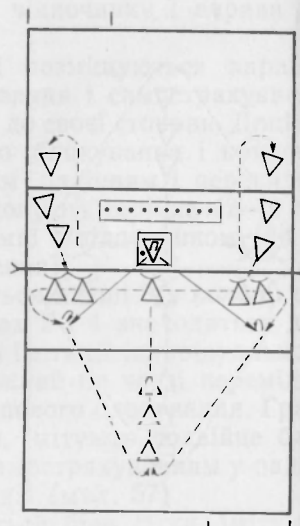
Мал. 58

На наступному етапі вдосконалення прийомів техніки необхідно моделювати певні ігрові ситуації, які сприятимуть навчанню тактики самострахування при груповому блокуванні.

6. Гравці розміщуються в зоні 3 обличчям до сітки в колону по одному. На цій стороні знаходяться крайні блокуючі в зонах 2 і 4 (мал. 59). Тренер, який стоїть на спеціальному помості, і допоміжні гравці з м'ячами мають бути на одній стороні, у зоні 3. Основний блокуючий виконує одиночне блокування з «накриванням» м'яча, що його тримає тренер. Після цього гравці переміщуються в одну з крайніх зон для імітації групового блокування. Крайній блокуючий бере участь у груповому блокуванні та вдоско-



Мал. 59



Мал. 60

налює самостраховку, приймаючи м'ячі, які тренер спрямовує за блоком.

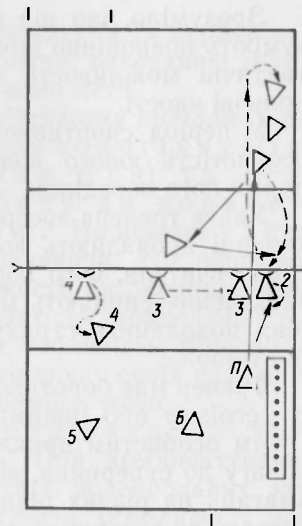
Для підвищення навантаження можна в зоні 3 виконувати нападаючі удари замість пасивного тримання м'яча.

7. Те саме, у зонах 2 і 4 допоміжні гравці виконують нападаючі удари з власного підкидання м'яча. Одночасно виконуються самострахування і прийом «важких» м'ячів (мал. 60). Для вдосконалення самострахування дії допоміжних нападаючих гравців і тренера мають бути чітко узгодженими.

8. Гравці в зоні 4 вдосконалюють по черзі нападаючий або обманний удар у зону 6. На боці суперника гравці вдосконалюють блокування

і самострахування, де в зоні І знаходиться тренер з кількома м'ячами (мал. 61). Крайній блокуючий (2) приймає м'ячі, які вчитель спрямовує до бічної лінії. Одночасно гравці зон 4, 5 і 6 вдосконалюють прийом м'яча від нападаючих ударів, поєднуючи свої дії з діями блокуючих.

Необхідно зазначити, що страхування і самострахування повинні широко застосовуватися в навчально-тренувальному процесі з юними волейболістами. Вправи для самострахування можуть використовуватися як засіб удосконалення прийомів захисних дій школярів.



Мал. 61

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Психологічна підготовка — рівноцінний компонент усього тренувального процесу. На практиці ще не поодинокі випадки, коли тренери вважають, що головне у вихованні юного волейболіста — техніка, тактика і фізична підготовка, а психологічна готовність до змагань прийде з набуттям ігрового досвіду.

Психологічна підготовленість юного волейболіста найбільше проявляється в напружених відповідальних іграх.



Зрозуміло, що під час гри юні волейболісти зуміють повноцінно використати всі свої техніко-тактичні можливості, якщо в них є відповідні вольові якості.

У період спортивної підготовки формується особистість юного волейболіста, виробляються норми його поведінки.

Увага тренера зосереджується на тому, як вихованці проявляють вольові зусилля. Своєчасне слово вчителя, його порада, сувора команда або заохочення сприяють мобілізації зусиль волі учнів; подоланню страху, непевності, скованості дій тощо.

Тренер має боротися з виявами невитриманості, егоїзму або іншими негативними явищами. Своім особистим прикладом він виховує в учнів повагу до суперника, відповідальне ставлення до змагань на різних рівнях. Якщо тренер виявляє зневагу до суперника, то він шкодить психологічному загартуванню юних волейболістів, знижує їх волю до перемоги.

Виховання вольових якостей волейболістів необхідно починати з прогнозування труднощів, які доведеться переборювати учням. Ці труднощі залежать від рівня спортивної підготовки юних волейболістів, їхніх індивідуальних психічних якостей.

Психологічна підготовка волейболістів проходитиме успішніше, якщо вчитель зуміє завоювати любов і повагу своїх вихованців. Юні волейболісти вірять спортивному наставникові, ця віра стає одним з дійових факторів, що сприяють спортивним успіхам.

Для психологічної підготовки в процесі тренувальних занять застосовуються спеціальні вправи, що потребують від учнів певних зусиль. У кожній з цих вправ волейболіст стикається з різни-

ми труднощами, а переборювання їх сприяє загартуванню характеру людини, вихованню її волі, наполегливості у досягненні мети.

Умовно психологічну підготовку поділяють на два етапи: загальну психологічну підготовку до змагання (гри) та психологічну підготовку до конкретного змагання (гри). На кожному з цих етапів виконуються свої завдання. На першому етапі формуються такі якості, як дисциплінованість, наполегливість, завзятість, працелюбність, упевненість у своїх силах, сміливість, рішучість, здібність до максимального вияву своїх фізичних можливостей, воля до перемоги тощо.

Загальна психологічна підготовка до змагань. При комплектуванні учнівських груп — майбутніх волейбольних команд — необхідно враховувати особливості характеру вихованців.

З них створюється єдиний ігровий ансамбль, згуртована бойова команда.

Доскональне знання педагогом своїх вихованців сприятиме формуванню їхніх характерів. У 10—12 років учні дуже безпосередні. Лицемірити і приховувати справжні почуття вони не вміють. І якщо учень на тренуваннях старанний і працелюбний, то цілком закономірно, що й навчається в школі добре.

Велике значення має виховання в учнів дисциплінованості й ініціативності. Це означає насамперед, що вони вчаться підпорядковувати свої дії інтересам колективу. Спортсмен, який ставить з повагою до колективу, наполегливо бореться за досягнення своєї мети. Разом з товаришами по команді йому значно легше переборювати труднощі на тренуваннях і під час змагань.

Ініціативний гравець є організатором, веде за собою команду, вносить у гру дух творчості, не потрапляє під небажаний сторонній вплив.

Ініціативність можна розвивати у волейболістів тоді, коли в них достатня техніко-тактична підготовленість. Ініціативність виховується у процесі самостійного розв'язування поставлених задач, самостійного знаходження способів і засобів для досягнення поставленої мети.

Ефективним засобом виховання цієї якості є двосторонні ігри із спеціальними завданнями в умовах, які вимагають від гравців максимального вияву ініціативи.

Дисциплінованість гравця досягається усією організацією навчання і тренування. Учні повинні строго виконувати правила внутрішнього розпорядку колективу (не допускати запізень, пропусків тренувань без поважних причин, обов'язково виконувати усі командні вказівки тощо). Не можна залишати без уваги найменші вияви недисциплінованості.

Якщо в колективі не додержують правил внутрішнього розпорядку, то поступово учні перестають рахуватися не тільки з цими правилами, а й з іншими вказівками педагога. З погіршенням дисципліни в команді значно знижуються її спортивні можливості в цілому і психологічна підготовленість кожного волейболіста зокрема.

Гра в волейбол дуже емоційна. А тренувальні вправи бувають одноманітними. Зате вони є прекрасним засобом для виховання в учнів наполегливості, завзятості й працелюбності. Необхідно привчати учнів систематично виконувати вправи, що сприятиме вихованню в них цінних психологічних якостей.

Для виховання наполегливості і завзятості в тренуваннях важливо, щоб спортсмен не тіль-

ки прагнув досягти мсти, а й вірив у її досягнення. Цю віру учнів у свої сили, можливості тренер має підкріплювати заохоченнями, похвалою за подолання труднощів у повсякденних вправах.

Працелюбність — основний фактор виховання волі. Відомо чимало прикладів, коли молоді талановиті спортсмени, які мали велике бажання грати у волейбол, не досягли високих спортивних результатів через невміння переборювати труднощі.

Необхідно роз'яснювати юним волейболістам, як важливо бути працелюбним, націлювати їх на подолання труднощів у тренувальній роботі, виконання багатьох вправ, доводити їм теоретично і практично, що без працелюбності неможливо добитися спортивних успіхів.

Одним з перевірених засобів прищеплення працелюбності є завдання з наростаючими труднощами (від учнів вимагається виконання вправи сьогодні хоч на один раз більше, ніж вчора, а завтра — більше, ніж сьогодні).

Тренувальні навантаження стомлюють учнів, школи стають непосильними для тих, хто не має ще достатньої підготовки. У цьому випадку бажано, щоб вправу виконувала група. Тоді тим, хто втомився, буде соромно припинити вправу раніше від своїх товаришів.

Завзятість і працелюбність виховуються змагальним методом виконання вправ. Наприклад, перед юними волейболістами ставиться завдання: хто більше зробить подач, яка команда виграє тощо.

Уміння переборювати труднощі виховується на тренувальних заняттях з високими навантаженнями, і насамперед вправами для розвитку швидкісної й стрибкової витривалості.

Для розвитку вольових якостей рекомендуються такі вправи:

1. Гра двох команд, одна з яких веде рахунок «у два очка» (2 : 0, 3 : 1, 4 : 2 і т. д.).

2. Розігрування двома командами кінцівки партії (якщо рахунок 13 : 13; якщо перевага на боці слабкішої команди в одне очко; якщо подача м'яча виконується слабкішою командою).

3. Щоб здобути право подачі, команда повинна двічі підряд успішно завершити атаку.

4. Слабкіша команда кожену партію починає, маючи перевагу в рахунку (наприклад, 5 : 0, 7 : 0, 9 : 0 і т. д.).

Якщо гра не динамічна, то виконують вправи з фізичної й технічної підготовки (їх можна виконувати між партіями або спеціально перервавши для цього гру).

Наведені приклади відображають лише частину роботи, спрямовану на виховання юних волейболістів. Психологічна підготовка здійснюється протягом усього навчально-тренувального процесу: при виконанні учнями спеціальних вправ, підготовці їх до змагань, комплектуванні команд і т. п.

Практика змагань показує, що правильна оцінка своїх можливостей і команди суперника, посилені завдання дають можливість юним волейболістам добиватися високих результатів.

Психологічні особливості юних волейболістів впливають на мікроклімат у колективі. Велика роль у житті команди належить її капітанові. Він обирається командою або призначається тренером. В обох випадках необхідно, щоб його формальний авторитет (як капітана) підкріплювався фактично.

### Психологічна підготовка до конкретного змагання (гри)

Психологічна підготовка юних волейболістів особливо виявляється під час змагань. Офіційна календарна зустріч — це фактично перевірка досягнень тренера в психологічній підготовці команди. Водночас змагання є прекрасним засобом для виховання волі юних волейболістів.

Під час календарної зустрічі гравець відчуває граничне напруження і повністю розкриває як свої вольові якості, так і недоліки. У напружених іграх швидко формуються цінні психологічні якості волейболіста.

Психологічна підготовка юних волейболістів до наступних змагань або гри відбувається на основі загальної психологічної підготовки і пов'язана з розв'язанням завдань, які виникають перед гравцями в даному конкретному змаганні. Звичайно гравці повинні бути добре інформовані про спортивні змагання в наступній грі. Крім того, вони повинні бути обізнані з конкретними умовами (часом, місцем, освітленістю в спортивному залі, температурою тощо), знати сильні й слабкі сторони суперника, щоб під час підготовки до гри урахувати особливості обстановки.

Перед офіційною грою в юних спортсменів спостерігаються різні психологічні стани: бойова готовність, стартова лихоманка, стартова апатія, самозаспокоєння. Кожний з цих передстартових станів може бути динамічним або стабільним.

Найбільше хвилюються гравці, які вперше беруть участь у змаганнях. Вони відчувають особливу відповідальність перед колективом.

На емоційно-вольову сферу вихованців впливає поведінка тренера. Його врівноваженість,

упевненість перед змаганнями сприяють психологічній підготовці команди.

Сильні емоційні переживання волейболістів зумовлюють у них рефлекторні напруження м'язів (плеча, шиї), що знижує ефективність дій, швидкість і точність координації рухів.

Реакція тривожного чекання властива всім юним волейболістам. Перед змаганням у них погіршуються сон і апетит, вони стають неуважними, легко збуджуються. У такому стані, як правило, гравці невпевнено починають змагання; їм не вдаються тактичні й технічні прийоми, успішно засвоені на тренуваннях. Збуджені волейболісти відмовляються від ігрової ініціативи, часто помиляються.

Передстартові хвилювання виспажують нервову систему гравців, призводять до невдалих виступів.

Особливе значення в змаганні мають такі якості, як витримка, сміливість, рішучість у ігрових діях, воля до перемоги, до подолання психологічних перешкод — невпевненості, страху, пригніченості, які пов'язані з окремими невдачами.

Переконанням і роз'ясненням можна створити в юних волейболістів настрій, який допоможе зберегти їхню боєздатність від початку до кінця змагання.

Позитивно впливають на товаришів по команді волейболісти, які вміють контролювати свій психологічний стан.

Наближення відповідальних змагань особливо позначається на психологічному стані юного волейболіста. Він обмірковує свої майбутні дії, аналізує можливості, настроюється на боротьбу. Збудження, яке виникає, може бути і корисним, і шкідливим. В одних випадках його сила нор-

мальна (оптимальна), внаслідок чого значно підвищуються працездатність, внутрішня зібраність. І, навпаки, надмірне збудження може стати причиною втрати сну, апетиту, загальної кво-лості.

Від надмірного нервового напруження гравці можуть позбавитися за допомогою самопереко-нання. Рекомендується згадувати попередні ус-пішні зустрічі, думати про свої ігрові переваги, переконувати себе в необхідності показати свої уміння під час гри тощо.

Зменшити нервові напруження і краще підго-туватися до наступної гри допоможуть трену-вання з невеликим навантаженням вранці в день змагань. Під час розминки перед грою слід під-бадьорювати один одного добрим словом. Не слід забувати, що одночасно відбувається розминка супротивника. Тренерові слід подбати про те, щоб цей фактор не вплинув негативно на гравців.

Результати багатьох досліджень дають підста-ву вважати, що розминка, яка проводиться для підвищення функціональної готовності, не може створити необхідного настрою учнів. Тільки умі-лий комплекс психологічних факторів і спеці-альної психологічної підготовки безпосередньо перед початком офіційної зустрічі можуть спри-яти мобілізаційній готовності. Вона формується двома етапами: попереднім (до появи гравця на майданчику) і основним (до початку гри за сиг-налом судді). Запізнення або поспішність у мобі-лізації сил на кожному з цих етапів призводять до поразки.

Перемога, ясна річ, зміцнює віру гравців у свої сили, можливості. Однак і в цьому разі дово-диться мати справу з психологічними факторами, що можуть негативно вплинути на команду. Йдеться передусім про небезпеку таких явищ, як



самовпевненість, зарозумілість. Щоб запобігти цьому, тренер повинен після успішного змагання розповісти про помилки гравців, про необхідність дальшого вдосконалення техніки і тактики, підвищення майстерності, стабільності, психологічної стійкості.

Від невдалого виступу на змаганнях волейболіст часом зневірюється у своїх силах, внаслідок чого знижується гострота тактичного мислення, з'являється апатія або, навпаки, сильне хвилювання.

У таких випадках важливе значення мають доброзичливі слова педагога і товаришів по команді, які пояснюють гравцеві причини його помилок і водночас підбадьорюють нагадуванням про успішні виступи волейболіста на попередніх змаганнях.

За дисципліну на майданчику відповідають насамперед тренер і капітан команди, які своєю витримкою, коректністю і тактовністю показують приклад команді.

Аналіз зустрічі доцільно проводити наступного дня чи після тривалого відпочинку, бо в стані післяігрового збудження спортсмени на будь-яку інформацію, навіть позитивну, можуть реагувати неадекватно.

Дії команди великою мірою залежать від умілого керівництва тренера. Але ні в якому разі він не повинен при цьому позбавляти гравців власної ініціативи.

Для психологічного стану гравців велике значення мають 30-секундні перерви. За правилами змагань команді надається право в кожній партії брати по дві такі перерви. Це дає можливість тренерів у разі потреби втручатися в процес гри та інструктувати своїх вихованців щодо наступних дій.

При уважному спостереженні за грою можна помітити помилки у виконанні прийомів техніки, у розв'язанні тактичних завдань тощо. Враховуючи конкретну ситуацію, тренер повинен визначити характер свого втручання в гру.

Момент для перерви слід вибрати з таким розрахунком, щоб з нього якомога менше могли скористатися суперники. Тут тренер також повинен виявити велику тактичну ціль, зрілість.

Коли гра проходить у рівній боротьбі і до останніх секунд невідомо, хто переможе, юним гравцям майже неможливо самостійно і правильно прийняти рішення. Бажання швидше добитися перемоги в такій ситуації часто спричиняється до помилок при подачі м'яча. Саме тоді найдоцільніше використати перерву (щоб збити темп гри або наступальний порив суперника). Як показує практика, за таких обставин для успішного завершення гри, крім технічних і тактичних умінь велике значення мають психічні й фізичні якості волейболістів, а також ігрова дисципліна.

У гострокомбінаційній грі, коли на юних волейболістів припадає велике фізичне навантаження, треба правильно використовувати резерви колективу. Особливу увагу слід звертати на психологічний стан юних волейболістів, які за своїми фізичними, техніко-тактичними якостями ще не досягли рівня провідних гравців, але становлять його майбутнє. Запасних гравців необхідно перевіряти в ігровій обстановці саме тоді, коли є умови для їх успішного виступу.

З іншого боку досвідчених запасних треба випускати на майданчик якомога частіше. Але не треба зловживати замінами без потреби. Кваплива заміна, зумовлена окремими помилками, не тільки не дає користі, а морально пригнічує від-

повідного гравця, позбавляє його впевненості у своїх силах.

Заміну доцільно проводити у таких випадках: гравець стомлений або надто збуджений; гравець явно не справляється з покладеними на нього обов'язками; необхідно передати вказівку команді, підвищити темп гри або посилити дії в нападі, захисті, чи на подачі; потрібно збити темп і наступальний порив суперника, необхідно дати можливість запасним гравцям перевірити свої сили в бойовій обстановці; назріла потреба ввести в гру нові сили — замішити всю стартову шістку або окремі лінії.

Важливе значення для психологічного стану учнів має сама форма звертання тренера до гравців. Його вказівки мають бути чіткими, зрозумілими, робити їх треба спокійним, упевненим тоном. Це найкраща гарантія того, що учні зрозуміють свого наставника і свідомо виконуватимуть його вимоги, що команда психологічно мобілізується у процесі гри.

### **Планування та облік навчально-тренувальної роботи**

Правильне планування і добре поставлений облік — найважливіші фактори, що сприяють успішному розв'язанню завдань, які стоять перед спортивними секціями колективів фізичної культури загально-освітніх шкіл, ДЮСШ та інших фізкультурних колективів.

Планування допомагає визначити мету навчання (на рік чи кілька років уперед), засоби і способи її досягнення.

Залежно від навчальних завдань педагог розподіляє програмний матеріал у школі по четвертях, у спортивних школах — по періодах тре-

нувань (при цьому необхідно враховувати конкретний колектив, вікові закономірності розвитку дитячого організму, фізичну і спортивну підготовку учнів, матеріально-технічну базу і взагалі всі фактори, які тією чи іншою мірою впливають на навчання).

У процесі складання плану необхідно глибоко проаналізувати попередній матеріал, складність його виконання, можливі помилки. Це дає змогу створити передумови для зростання спортивної майстерності учнів, підвищити вимоги до юних спортсменів.

У плані навчальної роботи волейболістів (залежно від їх складу і конкретних умов) необхідно визначити: зміст навчального матеріалу на різні відрізки часу, конкретні завдання щодо розвитку фізичних якостей та оволодіння навичками гри; послідовність вивчення програмного матеріалу; найраціональніші інтервали між заняттями і оптимальні режими занять, які сприятимуть успішному оволодінню руховими навичками і вдосконаленню прийомів техніки і тактики гри.

Для контролю за здійсненням планів, а також для оцінки якісних змін, які відбуваються в юних волейболістів у процесі навчально-тренувальних занять, необхідно вести систематичний облік.

Планування навчально-тренувальної роботи органічно пов'язане з її обліком, який дає змогу виявити: ставлення учнів до занять; динаміку фізичного розвитку учнів, стан їхнього здоров'я, рівень технічної підготовки; обсяг та глибину знань, набутих учнями на заняттях і в процесі самостійної підготовки.

Облік роботи стимулює творчу думку педагога, оскільки допомагає оцінити вибір засобів, форм і методів проведення занять, а глибокий

аналіз документів обліку — це дійова форма перевірки роботи педагога, виявлення кращих із них.

#### Види планування.

У навчально-тренувальній роботі існують такі види планування: перспективне — на кілька років, поточне — на рік, оперативне — на окремі дні року.

**Перспективне планування** — це програма підготовки команди та окремих гравців протягом тривалого часу. В ньому передбачено контрольні завдання з різних видів підготовки та засоби їх розв'язання. Перспективне планування дає змогу враховувати вікові особливості розвитку дитячого організму. Цінність його в тому, що воно забезпечує послідовність між річними навчально-тренувальними циклами, сприяє прищепленню учням стійкого інтересу до волейбола, запобігає випадкам «форсування» навчального процесу.

Перспективний план підготовки команди складається з двох розділів: текстової частини і графіка основних показників.

Наводимо орієнтовний зміст перспективного плану підготовки команди:

1. Мета підготовки. Визначається кінцевий спортивний результат, основний напрям тренувального процесу.

2. Склад команди й підготовка резерву. Визначається стан команди і завдання з комплектування, підготовки резерву.

3. Участь у змаганнях. Передбачаються завдання підготовки до змагань, зазначаються основні змагання, кількість ігор (календарних і контрольних) на кожний рік, прогнозуються спортивні результати.

4. Тренувальні навантаження. Визначаються загальний стан спортсменів, основне завдання, обсяг та інтенсивність їх навантаження на кожний рік.

5. Періодизація підготовки. Перелічуються основні завдання річних циклів підготовки, їх структура і тривалість.

6. Засоби та рівень підготовки. Визначаються основні завдання і напрям кожного з видів підготовки, нормативні вимоги до виконання контрольних вправ, прийоми техніки гри тощо.

7. Облік навчально-тренувальної роботи, педагогічний і лікарський контроль. Встановлюються терміни проведення контрольних вправ і лікарських оглядів, система обліку.

Перспективний план підготовки волейболістів складається за такими даними (табл. 12).

Підготовка кожного гравця конкретизується в індивідуальному плані, де наводяться:

1) дані про спортсмена (загальні і антропометричні);

Таблиця 12

Перспективний план підготовки команди

№ пп	Розділи підготовки	Вихідні показники	Заплановані показники та їх виконання (за роками навчання)								Примітка
			I рік		II рік		III рік		IV рік		
			п л а н	в и к.	п л а н	в и к.	п л а н	в и к.	п л а н	в и к.	

2) спортивно-технічна характеристика учня: функції в команді; фізична, технічна, тактична і теоретична підготовка; психологічна характеристика;

3) мета і завдання підготовки: головна мета і напрям підготовки, завдання за тренувальним навантаженням, завдання за рівнем фізичної, технічної, тактичної, психологічної і теоретичної підготовки;

4) результати лікарського контролю і самоконтролю.

**Поточне планування** порівняно з перспективним конкретніше. У процесі складання плану враховується неперервність навчально-тренувальної роботи протягом року. Обов'язковою умовою цього планування є врахування всебічного розвитку волейболіста для досягнення ним максимальної продуктивності і працездатності в період змагань і створення бази для інтенсивної підготовки в наступні спортивні сезони.

Річне планування здійснюється за періодами — підготовчим, змагальним і перехідним.

Волейбольні змагання, в основному, проводяться в осінньо-зимовому і весняно-літньому сезоні. Тому протягом року є два підготовчих періоди, два змагальних і один перехідний.

Підготовчий період починається за 4,5—5 місяців до початку змагань і ділиться на три етапи: загальної, спеціальної та передзмагальної підготовки.

Підготовчий період — найважливіший етап тренувань, під час якого закладається фундамент майбутніх спортивних успіхів.

Змагальний період — період, що триває від першої до останньої календарної гри. Головне завдання у цьому періоді — досягти максимальних і стабільних результатів.

Перехідний період починається після календарних ігор і продовжується до початку тренувань в новому річному циклі. У цей час забезпечується активний відпочинок волейболістів. Однак тренування не припиняються.

**Оперативне планування** здійснюється на підставі річних планів, але в ньому конкретніше відображено умови застосування засобів і форм тренування на короткий строк (місяць, тиждень, день). При оперативному плануванні вносяться зміни та необхідні доповнення в перспективні плани.

Основними документами оперативного планування є робочий план, конспект і розклад занять.

Робочий план для новачків і дитячих команд складається на кожний місяць. Засоби підготовки і тренувальні навантаження визначаються закономірностями тижневого циклу тренувань (кожний тиждень — закінчений цикл).

**Планування навчальної роботи в школі.**

Навчальна робота в школі починається із складання планів для кожного класу.

Найкращого ефекту у навчанні досягають тоді, коли час, відведений на розв'язування конкретного завдання, використовується раціонально. Тому уроки доцільно проводити серіями.

Розподіл матеріалу на серії уроків дає змогу швидше й ґрунтовніше засвоїти рухові навички, під час повторення пройденого матеріалу підвищити вимоги до учнів щодо виконання вправ.

У навчальних планах зазначаються вправи та послідовність, у якій учні мають виконувати їх.

У них також враховуються теоретичні розділи програми та контрольні вправи для обліку успішності школярів.



Навчання гри у волейбол доцільно планувати на II й IV чверті. У першій чверті є умови для успішного оволодіння вправами, специфічними для гри в волейбол.

До початку навчального року вчитель розробляє річний і робочий плани на чверть (для кожного класу).

Річний план складається на основі програмного матеріалу (основного та за вибором), розподіленого відповідно до кількості уроків у кожній чверті. Робочий план на чверть — це послідовний виклад навчального матеріалу програми. Робочі плани складаються з поурочних та планів-графіків.

Планування роботи в шкільних секціях та відділеннях ДЮСШ.

Робота волейбольної секції у загально-освітній школі і ДЮСШ планується на навчальний рік.

Складанню планів передують глибокий аналіз виконання минулорічних планів, завдань, які стоять перед секцією, а також можливостей матеріально-технічного забезпечення.

Основними документами планування навчально-тренувальної роботи в шкільних секціях і відділах ДЮСШ є навчальний план, програма та графік розподілу годин на рік, робочий план, конспект і розклад занять.

**Облік навчально-тренувальної роботи.** У практиці навчально-тренувальної роботи застосовуються три види обліку: попередній, поточний, підсумковий.

*Попередній* облік дає змогу тренеру зробити висновок про готовність учнів до засвоєння нових розділів програмного матеріалу, раціонально планувати його вивчення. Велике виховне зна-

чення попереднього обліку полягає в тому, що, порівнюючи початкові результати з даними наприкінці року, учні переконуються в важливості систематичних занять волейболом для зростання фізичної й техніко-тактичної підготовки.

*Поточний* облік — основна форма перевірки успішності. Учителю реєструє відвідування занять, їх кількість та зміст, успішність учнів, здачу норм комплексу ГПО, участь у змаганнях.

Основними документами обліку навчально-тренувальної роботи є журнал, щоденник тренера, щоденник спортсмена, медична картка.

У навчально-тренувальному процесі ведеться облік з теорії і практики гри.

Найбільший інтерес для педагога являє облік фізичної, технічної і тактичної підготовки учня. Для цього користуються тестами на визначення рівня фізичної і технічної підготовленості. Щоб точніше оцінити вміння юного волейболіста, проводять спостереження. Здобуті дані дають змогу об'єктивно оцінити підготовку кожного гравця та команди в цілому.

*Підсумковий* облік проводиться наприкінці кожної чверті та року. При цьому враховуються успішність в оволодінні прийомами техніки й тактики гри, результати складання норм ГПО, участь у змаганнях, стан здоров'я тощо.

### **Спортивно-масова робота**

У кожній школі можна створити секцію волейболу. Це питання обговорюється на засіданні ради колективу фізичної культури, а на загальних зборах волейболістів школи вибирається бюро секції, яке працює в тісному контакті з учителем фізкультури.

Обов'язки бюро секції: складання загального плану роботи секції, залучення нових членів, організація навчально-тренувальних груп, підготовка команд до змагань, організація та проведення змагань у школі тощо.

На початку кожного навчального року бюро секції разом з учителем фізкультури складає загальний план роботи секції волейболу, який складається з таких розділів: *навчально-тренувальна робота, ідейно-виховна, спортивно-масова, заняття для підготовки волейболістів до складання норм ГПО, лікарський контроль, секційно-масові заходи, підготовка громадських інструкторів та суддів, організаційно-господарська робота* (табл. 13).

У розділі ідейно-виховна робота зазначаються тематика лекції, екскурсій у музеї, що їх мають відвідати учні. Рекомендується спеціальна література з волейболу та інших видів спорту, яку потрібно вивчити самостійно, художні твори.

У розділі *навчально-тренувальна робота* визначається кількість груп новачків і розрядників, для кожної з них складається робочий план на основі програми. Дається розклад занять з групами та розклад підготовки і складання норм комплексу ГПО.

Таблиця 13

Орієнтовний план роботи волейбольної секції

№ п/п	Зміст заходів	Строк виконання	Відповідальний за виконання	Відмітки про виконання

У розділі *спортивно-масова робота* наведено конкретні строки проведення спортивно-масових заходів з волейболу, в яких беруть участь члени секції школи, ДЮСШ; враховуються змагання добровільних спортивних товариств, міністерств, відповідних комітетів фізкультури; передбачаються конкретні заходи щодо підготовки громадських інструкторів з волейболу (табл. 14).

У плані встановлюються строки лікарського контролю.

У розділі *агітаційно-масова робота* плануються лекції, бесіди про волейбол, показові виступи кращих спортсменів, демонстрування фільмів тощо.

У розділі *організаційно-господарська робота* передбачено заходи щодо поліпшення й ремонту спортивної бази, виготовлення різного обладнання.

Одним із завдань секції є підготовка активу, який повинен допомагати вчителю, стежити за присутністю на заняттях і змаганнях, вияснити причини відсутності, контролювати дисципліну на уроках, підготовку інвентаря, необхідного для занять тощо.

Бажаючих займатися в шкільній секції можна зараховувати в групу протягом цілого року,

Таблиця 14

Календарний план спортивно-масових змагань з волейболу

№ п.п.	Назва змагань	Строк проведення	Місце проведення	Учасники змагань	Відповідальний за проведення змагань

але необхідно добиватися, щоб вони починали відвідувати заняття з початку навчального року.

Щоб зарахувати бажаючих до секції, необхідно ознайомитися з їхніми анкетами, даними лікарського обстеження та визначити рівень підготовки учнів.

Комплектують команди до змагань заздалегідь, це сприяє кращій підготовці гравців.

#### Організація та проведення змагань.

Змагання з волейболу — невід'ємна частина навчально-тренувального процесу. Вони мають велике значення для вдосконалення спортивної майстерності учнів, сприяють вихованню рухових і морально-вольових якостей.

Змагання — це своєрідний підсумок тренувальної, виховної та організаційної роботи вчителя і колективу. Участь в них впливає на характер учнів. Тому змаганням повинна передувати копійка тренувальна робота. При плануванні змагань слід враховувати вік і рівень підготовки учасників.

Про початок змагань треба сповістити любителів спорту, підготувати майданчики, перевірити інвентар, підготувати місця для глядачів.

Організатори змагань повинні завчасно продумати сценарій відкриття та закриття змагань. Для цього необхідно потурбуватися про музичне супроводження; виділити, хто командуватиме парадом і прийматиме його; визначити місце збору учасників змагань, порядок виходу команд, розміщення їх у залі; підготувати прапор і провести репетицію його підйому; ознайомити капітанів команд з процедурою підйому прапора; визначити порядок виходу команд із залу.

Під час змагань на стенді вивісити таблицю і занести результати гри відразу після її закінчення. Зал радіофікувати. Перед кожною грою знайомити глядачів із гравцями команд і суддівською бригадою.

Після змагань провести заключний спортивний нарад, підбити підсумки та провести церемонію нагородження переможців.

Змагання — прекрасний засіб пропаганди гри, вони сприяють залученню до занять волейболом школярів, виявляють найбільш здібних для ДЮСШ.

Після затвердження календаря спортивно-масових заходів з волейболу складається положення про кожне змагання окремо. У ньому передбачено такі основні питання, що пов'язані з організацією і проведенням змагань:

1. Мета та завдання змагань.
2. Місце й час проведення.
3. Керівництво змаганнями.
4. Учасники змагань.
5. Системи розіграшу, оцінка результатів, виявлення переможців.
6. Строки подачі заявок, дати і місце проведення жеребкування.
7. Нагородження переможців.

У практиці проведення змагань з волейболу застосовуються різні системи: кругова, система вибування і мішана.

При виборі системи розіграшу враховуються завдання, які стоять перед змаганнями, строки проведення, рівень підготовки учасників, наявність спортивної бази.

За умовами кругової системи всі команди зустрічаються одна з другою, що дає можливість виявити справжнє співвідношення цих команд, місце всім командам.

Система з вибуванням полягає в тому, що команда, програвши зустріч, у наступних змаганнях участі не бере.

Мішаний спосіб являє собою поєднання двох згаданих систем — кругової та системи з вибуванням.

Перед складанням календаря ігор проводиться жеребкування команд.

Кількість календарних днів для проведення змагань за круговим способом дорівнює кількості команд, якщо ця кількість є непарним числом, а якщо — парним, то календарних днів на одиницю менше від кількості команд.

Для складання календаря змагань у школі доцільно користуватись спрощеною таблицею. Для прикладу наводимо календарі ігор для шести і семи команд (табл. 15 і 16).

Таблиця 15

Календар ігор для шести команд

I день	II день	III день	IV день	V день
1—6	1—5	1—4	1—3	1—2
2—5	6—4	5—3	4—2	3—6
3—4	2—3	6—2	5—6	4—5

Таблиця 16

Календар ігор для семи команд

I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день
1—0	1—7	1—6	1—5	1—4	1—3	1—2
2—7	0—6	7—5	6—4	5—3	4—2	3—0
3—6	2—5	0—4	7—3	6—2	5—0	4—7
4—5	3—4	2—3	6—2	7—0	6—7	5—6

Принцип складання таких. У першій графі цифри записують так: у першій половині графі (по вертикалі) цифри, починаючи з «1», по порядку; у другій — вони записані в зворотньому порядку, починаючи з «6».

У наступних графах перший номер залишається нерухомим, а решту номерів пересувають відносно першого на одне місце по кругу проти руху стрілки годинника.

При непарній кількості команд умовно додається цифра «0» (нуль). Команда, проти якої стоїть «0», вільна від гри.

Переможці змагань визначаються за кількістю очок, набраних у зустрічах із супротивниками. При застосуванні кругового способу дві або кілька команд можуть набрати однакову кількість очок. Тоді місця цих команд розподіляються за результатами зустрічі між ними, інколи, відповідно до положення, призначається додаткова зустріч.

Якщо однакова кількість очок у трьох або більше команд, перевага падає на тій команді, яка має більшу кількість перемог в іграх між ними. Коли й ці показники однакові, враховуються виграні і програні партії в іграх між цими командами, а якщо й останні показники однакові, місце визначається за кількістю виграних і програних очок у партіях.

Якщо виникла необхідність провести змагання за короткий строк, застосовується кругова система з розподіленням команд на підгрупи. Наприклад: у змаганнях бере участь 16 команд. Розділяємо їх на 4 підгрупи і в кожній проводимо змагання за круговим способом (для цього відводиться 3 календарні дні). Команди, які посіли перші місця, створюють групу А та розігрують 1 — 4 місця. Решта команд створюють від-



повідно групи «Б», «В», «Г». Фінальні змагання також займуть 3 дні. Таким чином змагання між 16 командами відбудуться за 6 днів (а не за 15).

Скоротити строки проведення змагань допомагає також спосіб проведення змагань з вибуванням (після кожного туру кількість команд скорочується вдвоє).

Наприклад, для проведення змагань між 32 командами за круговим способом потрібно 31 день (якщо ігри проводяться кожного дня), а якщо змагання проводяться за системою з вибуванням, потрібно лише 5 днів. Останній спосіб застосовується тоді, коли в змаганнях бере участь велика кількість команд, а змагання необхідно провести у відносно короткі строки. Цим способом проводяться одноденні турніри, присвячені знаменним датам.

Календар ігор за способом з вибуванням складається на основі таблиці (табл. 17).

Якщо кількість команд-учасниць кратна числу 2, то в змаганнях з першого дня беруть участь усі команди; а коли не кратна, то частина команд (залежно від одержаних ними при жеребкуванні номерів) грає у другому турі. Кількість команд, які грають у першому турі, визначається за формулою  $(A-2^n) 2=x$ , де  $A$  — кількість команд-

Таблиця 17

Таблиця змагань за системою з вибуванням  
(зразок для восьми команд)

1. Школа № 5)	Школа № 5)	} Школа № 1	} Школа № 8 (переможець)
2. Школа № 3)	Школа № 1)		
3. Школа № 7)	Школа № 8)	} Школа № 8	
4. Школа № 1)	Школа № 6)		
5. Школа № 8)			
6. Школа № 2)			
7. Школа № 4)			
8. Школа № 6)			

учасниць,  $n$  — степінь, при піднесенні до нього числа 2, дістаємо число, максимально наближене до кількості команд-учасниць. Наприклад: у змаганнях бере участь 11 команд, наближене до цього числа  $2^3$  дорівнює 8. Розкриваємо формулу:

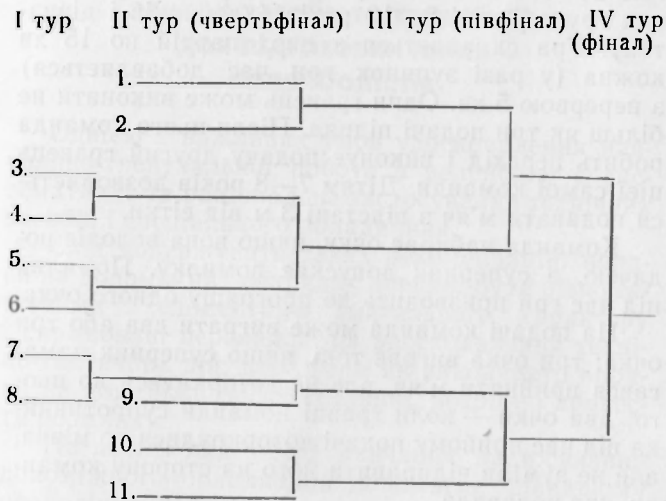
$$(A - 2^n) \cdot 2 = (11 - 2^3) \cdot 2 = (11 - 8) \cdot 2 = 6$$

Отже, у першому турі гратимуть шість команд, а 5 команд почнуть змагання в другому турі (табл. 18).

Якщо у першому турі в змаганнях беруть участь не всі команди, то грають ті, які за жеребкуванням мають середні номери, а інші команди

Таблиця 18

Таблиця змагань за системою з вибуванням  
(зразок для одинадцяти команд)



вступають у гру в другому турі. Якщо в першому турі грає парна кількість команд, то сюди не входять ті команди, що мають перші і останні номери (однакова кількість), якщо непарна кількість команд, то в грі беруть участь ті команди, що стоять у кінці таблиці плюс одна команда.

Міні-волейбол (спрощений варіант звичайного волейболу) ознайомлює дітей з ігровими прийомами, допомагає розвивати швидкість, стрибучість, спритність та інші необхідні якості. Ця гра особливо корисна для молодших школярів, сприяє заохоченню їх до систематичних занять.

У міні-волейбол грають за правилами сучасного волейболу, що пристосовані для дітей 7—10 років.

Особливості гри полягають у тому, що її проводять на майданчику розміром 12 × 9 м, сітка встановлюється на висоті 2 м, шкіряний м'яч вагою 200 г. Змагання проводяться для двох вікових груп: 7—8 і 9—10 років (хлопчиків і дівчаток). Гра складається з двох партій по 15 хв кожна (у разі зупинок гри час добавляється) з перервою 5 хв. Один гравець може виконати не більш як три подачі підряд. Після цього команда робить перехід і виконує подачу другий гравець цієї самої команди. Дітям 7—8 років дозволяється подавати м'яч з відстані 3 м від сітки.

Команда набирає очки, якщо вона володіє подачею, а суперник допускає помилку. Помилка під час гри призводить до програшу одного очка.

На подачі команда може виграти два або три очка: три очка виграє тоді, якщо суперник намагався прийняти м'яч, але не доторкнувся до нього; два очка — коли гравці команди супротивника під час прийому подачі доторкнулися до м'яча, але не зуміли відправити його на сторону команди, яка подавала.

Виграш партії дає команді два очка, програш до 10 очків — 1 очко, програш партії більш як 10 очок — 0 очків. Нічийний результат дає командам по 2 очка. Таким чином, рахунок гри може бути таким: 4:0; 4:1; 4:2; 3:2; 2:2; 3:3; 3:4. Команда, яка не з'явилася на гру, зараховується поразка з рахунком 0:4.

Дозволяється переступати середню лінію. Кількість замінів не обмежена. Усі запасні гравці повинні брати участь в грі.

Перед змаганнями з міні-волейболу необхідно ознайомити школярів з правилами гри і простими ігровими прийомами — стійками і переміщеннями, передачами м'яча двома руками зверху і знизу, нижньою прямою подачею. Для цього організують секційну або гурткову роботу в школі.

### **Технічні засоби та тренажери для підготовки юних волейболістів**

Однією з важливих умов удосконалення навчально-тренувальної роботи з волейболу є систематичне та раціональне застосування технічних засобів і спеціального обладнання.

Слід додержувати таких рекомендацій: вправи на допоміжних снарядах повинні бути різноманітними з елементами змагального характеру і спрямовані переважно на вдосконалення техніко-тактичних дій; перед тим як виконувати вправи на допоміжному обладнанні, потрібно провести розминку.

На початковій стадії навчання застосування допоміжного обладнання допомагає швидшому оволодінню основами техніки гри. На етапі вдо-

сконалення за допомогою спеціального обладнання створюються умови, які сприяють оволодінню навичками гри. Це дає можливість тренеру проводити заняття з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, підвищувати інтенсивність тренувань.

Тренажери та прилади, які використовуються в процесі підготовки волейболістів, можна поділити на три групи: для теоретичного навчання; для підвищення спеціальної фізичної підготовки; для техніко-тактичного навчання та вдосконалення гри у волейбол.

Засоби для теоретичного навчання такі:

а) магнітофон, телевізор, радіо (для прослуховування і перегляду передач);

б) діаскоп (для демонстрації непрозорих малюнків, фотографій);

в) діaproектор (для демонстрації прозорих зображень із синхронізацією магнітозапису і автоматичним переміщенням кадрів);

г) кінопроектор з пристроєм, який дає можливість зупиняти або зменшувати швидкість руху стрічки (для демонстрації навчальних фільмів);

д) відеоманітофон (для відеозапису, що допоможе вивчати техніку і тактику окремих гравців або команди);

е) макети волейбольних майданчиків різного розміру (для вивчення тактичних систем гри в нападі та захисті).

На практичних заняттях з різних видів спорту використовують майже однакове обладнання для розв'язування завдань загальної та спеціальної фізичної підготовки (гирі, мішки з піском, штанги, канати, гантелі, набивні м'ячі різної ваги, гімнастичні стінки, трампліни, містки). Багато тренувальних засобів можна виготовити самостійно. Ось деякі з них.

**Прилад для підняття вантажу замотуванням тросу на стрижень** (мал. 62). Використовується для зміцнення м'язів передпліччя, зап'ястя, кисті.

**Блок** (мал. 63), за допомогою якого виконують вправи для навантаження м'язів верхніх і нижніх кінцівок.

**Обважнена сорочка** (мал. 64). Ваптаж (свиццевий дріб) рівномірно розподілено по всій сорочці (вага до 5 кг). Це дає можливість вільно виконувати практично всі прийоми техніки гри. Застосовують для зміцнення м'язів тулуба, нижніх кінцівок, а також для розвитку стрибучості.

Для зміцнення м'язів доцільно використовувати спеціальний пояс, вага якого може бути постійною (від 2 до 5 кг). Є можливість збільшувати цю вагу, вкладаючи додатковий тягар в кишені, пришиті до пояса.

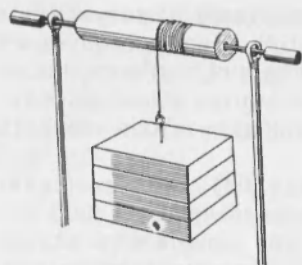
**Пояс з гумовим шнурком**, прикріплений до підлоги (мал. 65). Використовується для подолання опору (розвитку сили та швидкості): виконуються різні стрибки вгору.

Щоб розвивати силу, є багато різних так званих універсальних станків, які особливо зручні для розвитку сили ніг. Спортсмен встановлює штангу заданої ваги на потрібну висоту і може виконувати любі силові вправи для ніг (мал. 66).

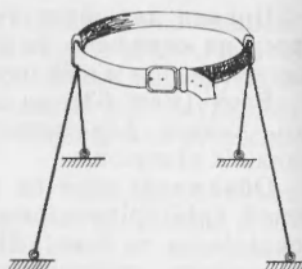
У швидкісно-силовій підготовці велику роль відіграють вправи з набивними м'ячами (1—5 кг), гантелями (0,5—5 кг), скакалками, гумовими амортизаторами. З цією метою використовують також гімнастичні стінки і лавки.

Для розвитку сили м'язів живота і спини застосовують **похилу дошку** (мал. 67), змінюючи кут нахилу, можна варіювати навантаження.

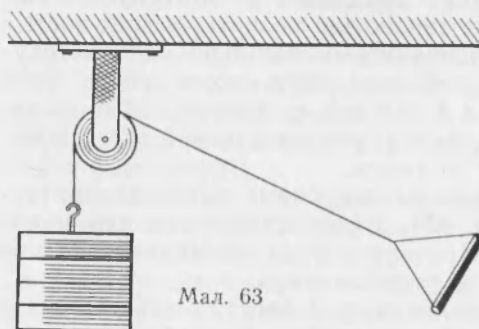
**Тумба для стрибків** (мал. 68) виготовляється із металевих труб, які вільно ковзають по трубах більшого діаметру. Тумбу ставлять до стіни.



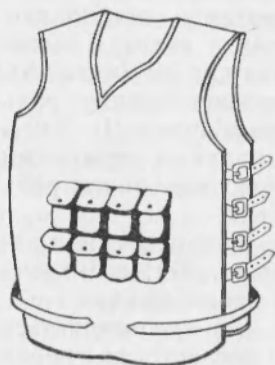
Мал. 62



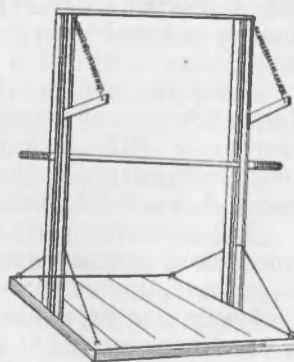
Мал. 65



Мал. 63



Мал. 64



Мал. 66

Площадку можна піднімати на різну висоту. Волейболіст з місця або з розбігу поштовхом двох ніг стрибає на тумбу. Стрибки виконують серіями 10—20—30 разів на певній висоті або поступово збільшуючи висоту тумби.

Ефективним засобом для розвитку стрибучості є вправи, пов'язані з подоланням декількох (4—5) перешкод, близько розташованих. Висоту бар'єру міняють залежно від рівня підготовленості учнів.

**Майданчик для стрибків** (мал. 69) зварюється з металевих штаб, прикріплюється до гімнастичної стінки. Цей прилад використовується для розвитку стрибучості, зміцнення гомілковостопних суглобів і м'язів. Волейболіст стає однією ногою на площадку так, щоб другою діставати підлогу і поштовхом вистрибує догори. Вправа виконується серіями стрибків на кожній нозі. Площадка використовується для розвитку стрибучості, зміцнення гомілковостопних суглобів і розгиначів ніг.

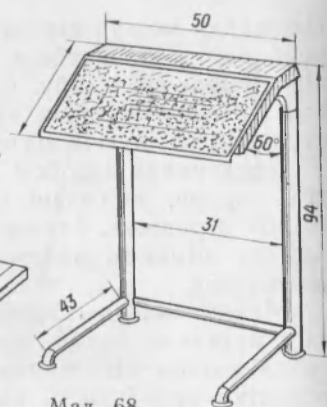
**Похилий тримач м'ячів** (мал. 70) виготовляється з легкої металевої труби і зачіпками прикріплюється до гімнастичної стінки. До нижньої поверхні похилої частини кронштейна приварені гачки, на які підвішуються тенісні м'ячі. Відстань від нижнього гачка до підлоги 2 м 20 см, від верхнього — 3 м 60 см. Учні з розбігу стрибають уверх поштовхом обох ніг, знімають м'яч з нижнього гачка, перевішують на наступний і так до найвищого гачка. Вправа розвиває координацію рухів і стрибучість.

**Косий екран системи В. М. Абалакова** (мал. 71) застосовується для вимірювання висоти стрибка вгору. Гравець стає на пальці, піднімаючи руку вгору. За допомогою кільцевого шнура до кінцівок ніг підводять нульове ділен-

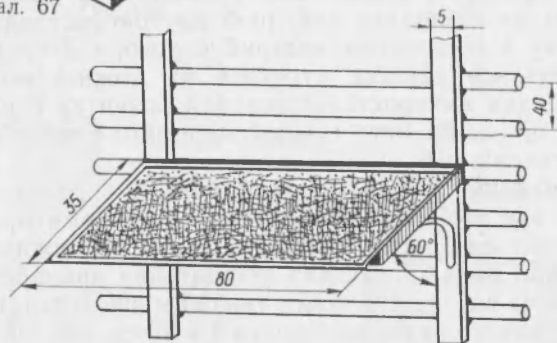




Мал. 67



Мал. 68



Мал. 69

ня стрічки. Після цього учень виконує стрибок, торкаючись стрічки; треба замітити, до якого ділення він доторкнувся.

«Іван-покиван» (мал. 72) виготовляється з металевих труб та тягаря, розташованого в основі прилада. Використовується у рухливих іграх та естафетах, що є засобом розвитку швидкості і спритності. Кілька таких приладів розставля-

ють на майданчику, гравці оббігають їх. Якщо при цьому прилад буде повалено, тягар, розташований в основі, поверне його в нормальне положення.

При проведенні занять з учнями використання підвісних м'ячів допомагає їм визначити точку зіткнення рук з м'ячем при верхній передачі та передачі в стрибку, при прийомі м'яча знизу.

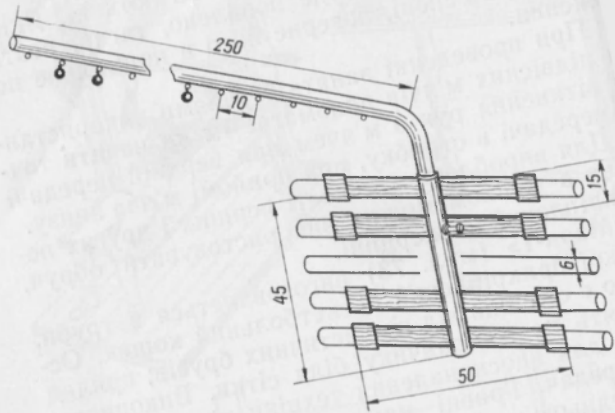
Для вироблення точності перших і других передач з успіхом можна використовувати обруч, прикріплений на жердині.

«**Маяк-1**» (мал. 73) виготовляється з труби, до якої прикріплений баскетбольний кошик. Основою є станина від гімнастичних брусів; прилад ставлять на майданчику біля сітки. Використовують для вдосконалення техніки першої і другої передач. Гравці намагаються послати м'яч за середньою траєкторією так, щоб потрапити в кошик.

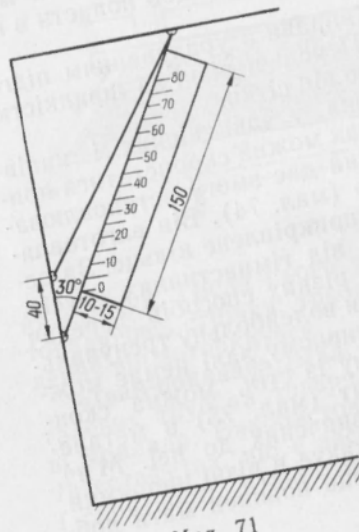
Тренер добирає вправи з урахуванням підготовленості гравців. Передачі різні за швидкістю, напрямом і відстанню від сітки.

Для вдосконалення у швидкісних і напівпрострільних передачах можна скористатися приладом «**М а я к-2**», який дає змогу встановлювати кільця вертикально (мал. 74). Він виготовляється з труби, до якої прикріплене кільце. За основу береться станина від гімнастичних брусів.

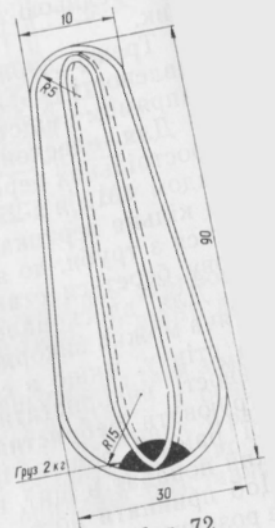
Для вдосконалення різних способів передач м'яча можна використати волейбольну тренувальну стінку. Якщо в спортивному залі немає можливості використати одну із стін, можна сконструювати **ребристий щит** (мал. 75) з металеві рами і дощок, пригвинчених до неї. М'яч, який попадає в щит, відскакує в різні напрямки. Щоб прийняти його, гравець повинен мати добре розвинену реакцію.



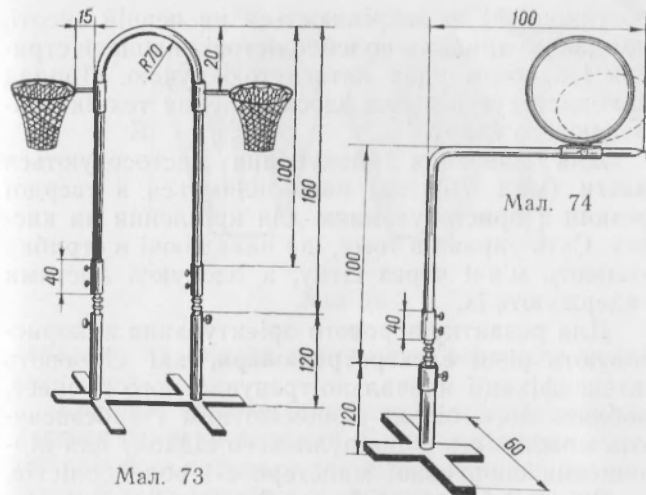
Мал. 70



Мал. 71



Мал. 72



Мал. 73

Мал. 74

За допомогою цього приладу виконують вправи для розвитку швидкості і спритності, а також для вдосконалення техніки приймання м'яча з попереднім переміщенням убік. Можливі різні варіанти: гравець стоїть перед щитом і спрямовує м'яч різними способами в щит; або: партнер за спиною гравця кидає м'яч у щит, м'яч відскакує в різних напрямках, волейболіст його приймає.

**Прилад для вдосконалення траєкторії подачі.** Над сіткою натягнуто трос із кольоровими прапорцями. Волейболісти виконують подачу так, щоб м'яч пролетів між тросом і сіткою. Відстань між тросом і сіткою можна змінювати. Спочатку подачі виконують без цільової настанови, потім у певні зони (1, 5, 6), які позначаються кольоровими стрічками.

М'яч на амортизаторах застосовують для вивчення нападаючих ударів. До м'яча пришиті три шкіряні петельки, до них прикріплені гумові

розтяжки. М'яч закріплюється на певній висоті, що дає можливість волейболістові виконати стрибок і зробити удар витягнутою рукою. Прилад використовується для вдосконалення техніки нападаючого удару.

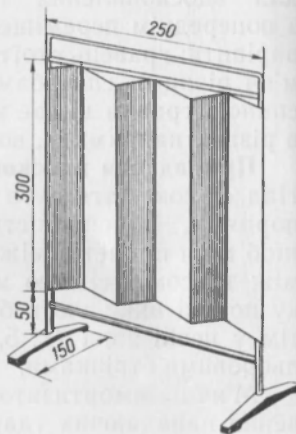
Для вивчення блокування застосовуються ласты (мал. 76), які виготовляються з твердої резини з пристосуванням для кріплення па кистях. Суть справи в тому, що нападаючі в стрибку кидають м'ячі через сітку, а блокуючі ластами задержують їх.

Для розвитку зорового орієнтування використовують різні **електротренажери**, які сприяють інтенсифікації навчально-тренувального процесу, роблять його більш різноманітним і забезпечують можливість індивідуального підходу для підвищення спортивної майстерності волейболістів.

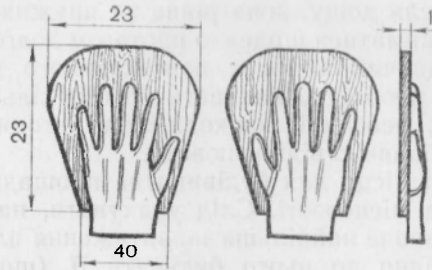
**Волейбольний майданчик.**

Особливості волейбольного майданчика вимагають дбайливої підготовки його поверхні. Відкритий майданчик не може бути вкритий крупним піском, щебнем, а в спортивних залах поверхня підлоги повинна бути гладенькою.

Розмітка майданчика проводиться відповідно до правил: лінії чіткі, сітка кріпиться на стовпах, які краще всього виготовити з металевих труб діаметром 10 см, що забезпечує достатню надійність. Для кріплення сітки на потрібній висоті на стовпи надівають рухомі хомутики з



Мал. 75



Мал. 76

гачками, на них за допомогою розтяжок кріпляється трос.

Кращим ґрунтом для основи майданчика являється глиняно-піщаний. Як правило, для таких майданчиків робиться суцільний дренаж, розміри якого більші розмірів майданчика. Ґрунт виймається до 30 см, дно виїмки застеляється битою цеглою або засипається грубим щебнем приблизно на 1/3. Після цього насипається більш дрібна цегла, поверхня вирівнюється, трамбується (краще катати катком). Потім на основу кладеться верхній шар зі спеціальної суміші (10 см).

Варіанти складу спеціальної суміші різноманітні і добираються залежно від 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 водою, а потім вже утрамбовується протягом 2—3 днів з періодичним поливанням. Поверхня майданчика посипається сіяним піском або цегляним порошком і знову поливається та утрамбовується.

Збудований таким чином майданчик має ряд переваг. Завдяки дренажу та спаду від середини майданчика до лінії подачі поверхня скоро про-

сихає після дощу, вона рівна та пружна, що дозволяє займатися щоденно протягом довгого часу.

Майданчик вимагає повсякденного догляду. В спеку необхідно поливати його декілька разів на день, невеликі пошкодження лагодити, білі лінії періодично відновлювати.

Вибір місця для будівництва площадки залежить від місцевості. Слід урахувати, на які години припадає найбільше завантаження площадки і відповідно до цього будувати її (щоб сонце менше заважало гравцям). Якщо є можливість відвести місця для глядачів, то це доцільно зробити з західної та північної сторони. Коли будуються не одна, а декілька площадок, то їх краще розташувати паралельно і на одному рівні. Віддаль між двома суміжними площадками повинна бути не менше 3—4 м. При можливості площадку краще будувати поблизу зелених насаджень (для захисту від вітру та пилу), а якщо такої можливості немає, то варто самим посадити дерева навколо майданчика.

## З М І С Т

Передмова . . . . .	3
Короткий нарис розвитку гри . . . . .	5
<b>Загальні основи спортивної підготовки юних волейболістів . . . . .</b>	<b>10</b>
Основні вікові особливості дітей та лікарський контроль . . . . .	16
Фізична підготовка . . . . .	24
<b>Спеціальна фізична підготовка і методика розвитку спеціальних фізичних якостей . . . . .</b>	<b>36</b>
Техніка гри . . . . .	47
Тактика гри . . . . .	110
<b>Психологічні основи підготовки юних волейболістів . . . . .</b>	<b>151</b>
Планування та облік навчально-тренувальної роботи . . . . .	162
Спортивно-масова робота . . . . .	169
Технічні засоби та тренажери для підготовки юних волейболістів . . . . .	179



Демчишин А. П. та інші.  
Д31 Підготовка юних волейболістів/А. П. Дем-  
чишин, Р. С. Мозола, Ю. М. Панишко.— К.:  
Рад. школа, 1982.—191 с., іл.  
В опр. 40 к. 16 000 пр.

У посібнику висвітлюються питання організації і ме-  
тодики проведення навчально-тренувальних занять і змагань  
з волейболу. Основна увага приділяється фізичній і техніч-  
ній підготовці юних волейболістів. Розкривається послідов-  
ність навчання та вдосконалення техніки й тактики гри, на-  
водиться конкретний практичний матеріал для послідовного  
оволодіння навичками гри. Розрахований на вчителів фі-  
зичного виховання, тренерів, учнів.

Д 4306010000—214  
М210(04)—82 301—82

75.569

Антон Афанасьевич Демчишин,  
Роман Степанович Мозола,  
Юрий Митрофанович Панышко

ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ  
(на украинском языке)

Издательство «Радянська школа». 252053, Ю. Коцюбинского, 5.  
Завідуючий редакцією педагогіки *М. І. Мухін*.  
Редактор *А. П. Шабалова*. Літредактор *Л. О. Поповченко*. Художній  
редактор *Г. Ю. Поліщук*. Технічний редактор *Ж. А. Головіна*.  
Коректор *Л. В. Шумінська*.

Информ. бланк № 3175.

Здано до набору 30.12.81. Підписано до друку 31.05.82. БФ 03783.  
Формат 70×90<sup>1/32</sup>. Папір друк. № 1. Гарнітура літературна. Спосіб  
друку високий. Умовн. арк. 7,02. Обл.-видавн. арк. 7,42. Тираж  
16 000. Видавн. № 27519. Зам. № 2-25. Ціна 40 к.  
Видавництво «Радянська школа». 252053. Київ. Ю. Коцюбинського, 5.  
Київська книжкова фабрика «Жовтень». 252053, Київ, Артема, 25.