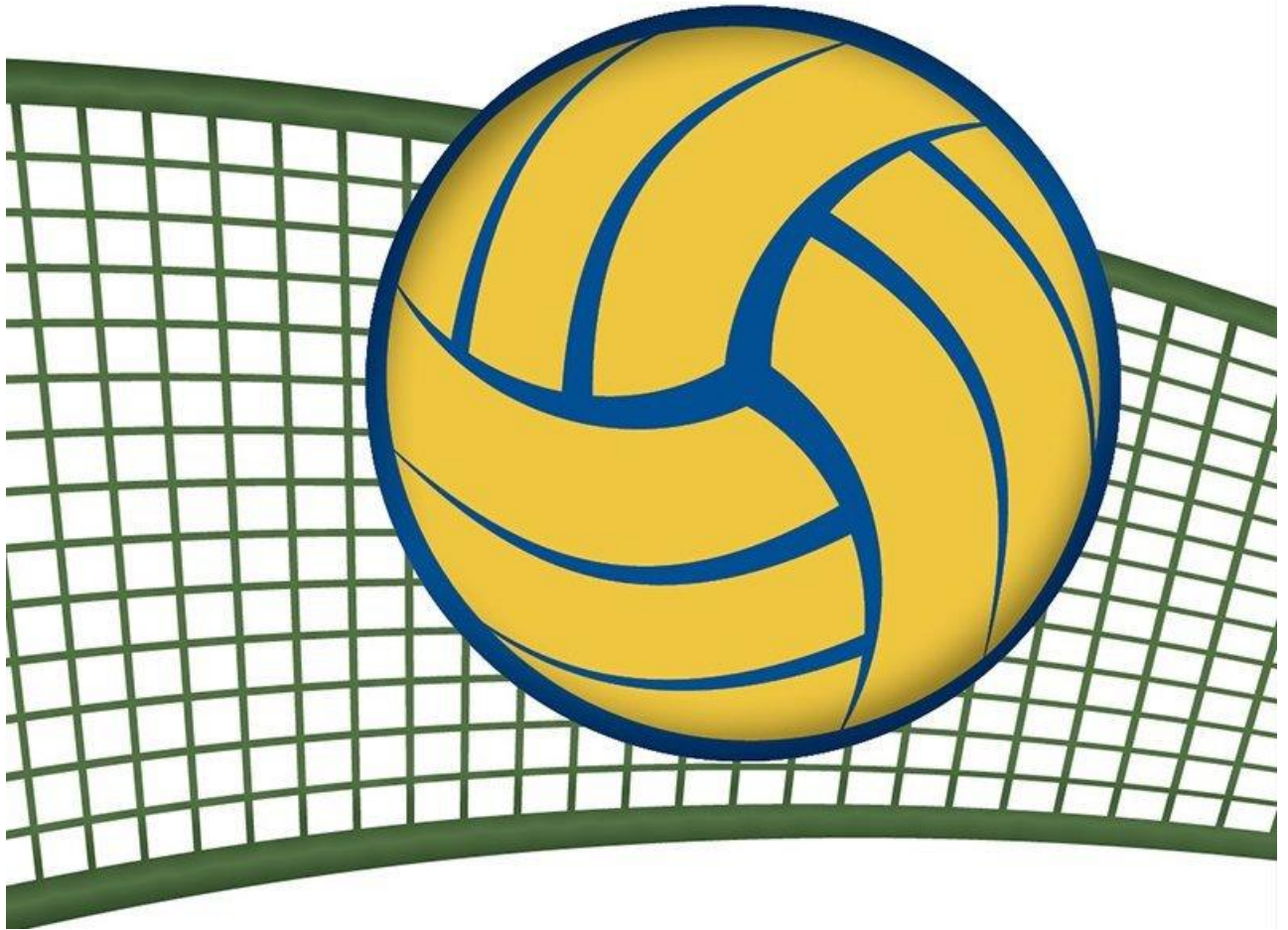


**МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Кулаков Ю.Є., Вертелецький О.І., Богатир В.Г.

ВОЛЕЙБОЛ



МИКОЛАЇВ 2019

Укладачі:

Ю.Кулаков, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури.
О. Вертелецький, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури.
В. Богатир, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури.

Рецензенти:

Чернозуб А. А., В.о. професора, доктор біологічних наук, декан факультету фізичного виховання та спорту ЧНУ ім. Петра Могили.

Кулаков Ю.Є., Вертелецький О.І., Богатир В.Г.
Волейбол /За ред. Ю.Є. Кулакова, О.І. Вертелецького,
В.Г. Богатиря – Миколаїв: МНУ – 190 с.

Рекомендовано вченою радою Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського (протокол № , від .2019р.).

Методичні рекомендації задумані як посібник для професійної підготовки студентів факультетів фізичного виховання стаціонарної та заочної форми навчання, молодих спеціалістів - вчителів фізичної культури та тренерів з волейболу. У посібнику викладено теоретичні основи методики навчання спортивної гри «волейбол», надані навчаючі програми з техніки гри. Методичні вказівки, наведені в посібнику, достатньо конкретні, що дозволить зосередити увагу вчителів (тренерів) на основних моментах під час навчання технічним елементам.

Методичні рекомендації нададуть допомогу студентам з поліпшенням рівня підготовленості, придбання необхідного досвіду для подальшої професійної діяльності.

УДК – 796.2

ББК – 75. 5

Кулаков Ю.Є., Вертелецький О.І., Богатир В.Г.
Миколаївський національний університет
імені В.О. Сухомлинського, 2019

Кулаков Ю.Є., Вертелецький О.І., Богатир В.Г.

ВОЛЕЙБОЛ

Методичні рекомендації

Миколаїв: МНУ, 2019

ЗМІСТ

Розділ I ІСТОРИЧНИЙ НАРИС.....	5
1.1 ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТОК ГРИ.....	5
1.2. ЕВОЛЮЦІЯ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ.....	7
Розділ II ТЕХНІКА ГРИ	
II.1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ.....	19
II.2. КЛАСИФІКАЦІЯ І ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТЕХНІКИ ГРИ...	20
II.3. ТЕХНІКА НАПАДУ.....	23
II.4. ТЕХНІКА ЗАХИСТУ.....	45
Розділ III ОСНОВИ НАВЧАННЯ	113
III. 1. ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИКІВ І ЕТАПИ НАВЧАННЯ...	54
Розділ IV ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА	
IV.1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ.....	57
IV.2. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ І ВДОСКОНАЛЕННЯ В НІЙ.....	61
IV.3. КОНТРОЛЬ ЗА РІВНЕМ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ...	80

Розділ I

ІСТОРИЧНИЙ НАРИС

ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТОК ГРИ

Донині по більшості джерел батьківщиною волейболу вважають Сполучені Штати Америки, хоча є дані, що говорять про раніше виникнення цієї гри в Європі (зокрема, в Росії гра називалася «Кулачний м'яч») і на Азіатському континенті (Китай, Японія, Корея).

Автором даної гри в США був викладач фізичної культури коледжу в місті Геліок штату Массачусетс Вільям Морган. Він хотів створити просту гру, яку можна було б проводити без особливих приготувань і витрат на устаткування. У 1895 р. Морган розробив правила нової гри. І названа вона була «волейбол», що в перекладі з англійського означає м'яч, що «літає». Вперше волейбол був продемонстрований перед публікою в липні 1896 р. в Спрінгфілді.

Опубліковані в 1897 р. в США перші правила мали десять параграфів:

§ 1. Розмітка майданчика.

§ 2. Приладдя для гри.

§ 3. Величина майданчика — 25X50 футів (7,6 мX15,1 м).

§ 4. Розмір сітки — 2x27 футів (0,61 мX8,2 м). Висота сітки — 6,5 фута (198 см).

§ 5. М'яч — гумова камера в шкіряному або полотняному футлярі. Коло м'яча — 25—27 дюймів (63,5—68,5 см), вага — 340 г.

§ 6. Подача. Гравець, що проводить подачу, повинен стояти однією ногою на лінії і ударити м'яч відкритою долонею. Якщо допущена помилка при першій подачі, то подача повторюється.

§ 7. Рахунок. Кожна неприйнята супротивником подача дає 1 очко. Очки зараховуються тільки при власній подачі. Якщо після подачі м'яч на стороні тих, що подають і вони допустять помилку, то гравець, який подає змінюється.

§ 8. Якщо м'яч під час гри (не при подачі) потрапляє в сітку, це помилка.

§ 9. Якщо м'яч потрапляє на лінію, це вважається помилкою.

§ 10. Кількість гравців не обмежена.

Поступово гра стає все більш популярною в різних країнах. Особливо швидко волейбол розповсюджується на Європейському континенті (Чехословачія, Франція, СРСР). Починає проводитися перша офіційна першість країн (Чехословачія, Польща). У 1928 р. в Москві проходить Всесоюзна спартакіада, в програму якої включений волейбол.

Поширювалася популярність волейболу, мінялися, удосконалювалися і правила гри:

1900 р. — партія вважається закінченою, коли одна з команд набирає 21 очко; висота сітки — 7 футів (213 см). Лінія є частиною майданчика.

1912 р. — розмір майданчика — 35x60 футів (10,6x18,2 м); висота сітки — 7,5 фути (228 см); ширина сітки — 3 фути (91 см). Після втрати подачі гравці змінювалися.

1917 р. — висота сітки — 8 футів (243 см); партія продовжується до 15 очок.

1918 р. — склад команди обмежений шістьма гравцями.

1921 р. — введена середня лінія.

1922 р. — гравцям кожної команди дозволяються тільки три удари по м'ячу.

1923 р. — розмір майданчика — 30x60 футів (9,1x18,2 м). За рахунку 14:14 переможцем вважається команда, першою що набрала 2 очки.

Очевидно, основні пункти правил, що характеризують волейбол як гру, сформувалися саме в період з 1917 по 1925 р.

1.2. ЕВОЛЮЦІЯ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ

Разом з правилами мінялися техніка і тактика волейболу. Спочатку

волейбол був грою-розвагою. Назва «М'яч, що літає,» повністю відповідала змісту гри. М'яч довго знаходився в повітрі. І навіть при слабкій техніці гравців і великій їх кількості на майданчику (8—9 чоловік і більше) перебити м'яч на вільне місце майданчика супротивника було важко. Проте, поступово стали з'являтися способи передачі м'яча через сітку, що ускладнює дії супротивника.

Незабаром стало очевидним, що перебивати м'яч на сторону супротивника з першого удару не завжди доцільно. Кращі умови для виграшу очка створювалися, якщо м'яч посилали через сітку з передньої частини майданчика. Гравці почали застосовувати декілька торкань, в грі стали з'являтися елементи колективних дій. Введення пункту правил, що обмежує число торкань, стимулювало розвиток технічних прийомів. Третій удар став нападаючим.

Тактика гри спочатку зводилася до уміння рівномірно розташувати гравців на майданчику і перебити м'яч супротивникові.

У 1921—1928 рр. уточнюються правила гри, формуються технічні прийоми (подача, передачі, нападаючий удар, блок). Виникають основи тактики гри. Полягали вони в першу чергу в організації дій декількох гравців і застосуванні ними окремих технічних прийомів.

Вже на цьому етапі розвитку волейболу подачу, що була раніше тільки способом введення м'яча в гру, починають використовувати як засіб нападу. З'являється верхня бічна подача, технічні прийоми набувають все більш агресивного, нападаючого характеру. Починає узагальнюватися тактика гри, поступово стає очевидним необхідність спеціалізації гравців.

У 1929—1939 рр. розвиваються далі техніка і тактика. З'являється груповий блок, який все частіше застосовують проти нападаючих ударів супротивника. Це, у свою чергу, позначається на розвитку способів нападаючих ударів. Гравці починають використовувати силові, обманні удари. Стає очевидним необхідність страхувати блокуючих. Цю роль доручають гравцеві

зони 6. З'являється бічний нападаючий удар.

Волейбол все більше стає грою колективною. Це позначається на розстановці гравців на майданчику, на організації нападаючих і захисних дій команди.

У 1934 р. на міжнародній нараді представників спортивних федерацій в Стокгольмі пропонується створити технічну комісію з волейболу. Пропозиція була прийнята на XI Олімпійських іграх в Берліні в 1936 р. Першим головою комісії став голова польської федерації Равіч-Масловські. До комісії увійшло 13 європейських країн, 5 країн Американського континенту і 4 азіатських країни. За основу були прийняті американські правила гри з наступними змінами: переходили на метричну міру вимірювання; дозволялося ударяти м'яч тілом тільки до поясу; гравцям, що торкаються м'яча при блокуванні, заборонялося торкатися до нього до тих пір, поки цього не зробить інший гравець;

висота сітки для жінок стала 224 см; обмежувалося місце для подачі.

Крім того, комісія вела переговори про включення волейболу в програму Олімпійських ігор 1940 р.

Після другої світової війни за ініціативою Франції, Чехословачії і Польщі була створена нова технічна комісія, за рішенням якої в квітні 1947 р. в Парижі відбувся перший конгрес з волейболу. В ньому брали участь представники 14 країн. Конгрес ухвалив рішення про створення Міжнародної федерації волейболу (ФІВБ).

Створення міжнародної федерації означало визнання волейболу як виду спорту. Зростало його міжнародне значення.

У 1948 р. в Римі ФІВБ провела першу в історії волейболу першість Європи серед чоловічих команд, в якому брало участь 6 країн. Перше місце завоювала команда Чехословаків.

Подальші роки (1948—1968 рр.) характеризуються бурхливим розвитком волейболу у всьому світі. Під керівництвом міжнародної федерації починає

регулярно проводиться першість Європи, миру, Кубки світу.

Удосконалюються правила гри: у 1949 р. введено три перерви в кожній партії, дозволений груповий блок; у 1951 р. введена лінія нападу, дозволена зміна розстановки гравців на майданчику після подачі; у 1952 р. ліквідована третя перерва.

У 1957 р. у зв'язку з тим, що волейбол став втрачати своє видовище через велику кількість зупинок в грі, було обмежено число замінів (з 12 до 4); скорочений час, що відводиться на заміну і перерви (з 1 хв. до 30 с.); заборонено виконання заслону при подачі. Крім того, було ухвалено рішення, що зміни в правилах можуть вноситися тільки раз на чотири роки. У 1961 р. кількість замінів під час гри збільшили до 6 і одночасно ліквідували час на заміну. Зміни в правилах, що вступили в дію з 1965 р., були направлені на те, щоб ще більше підвищити видовище волейболу. Було дозволено переносити руки при блокуванні на сторону супротивника, надано право гравцям, що беруть участь в блокуванні, ще раз торкатися м'яча. В результаті зменшилася перевага нападу перед захистом, а крім того, вдалося уникнути суб'єктивізму в суддівстві при фіксації помилок на блоці.

Разом з вдосконаленням правил розвивалися техніка і тактика волейболу. З'явилися удари з країв сітки, з низьких передач, поверх блоку. У нападі стали розвиватися способи ударів як з першої передачі, так і з другої передачі гравця, що виходить. Вони, у свою чергу, дали поштовх до народження таких цікавих комбінацій, як «хрест», «ешелон» і ін.

Поступово у більшості провідних команд миру намітилася тенденція до раціональнішої гри. До цього примушували подачі які стали агресивнішими (особливо з виходом на міжнародну арену команд Японії), і дуже велика ще перевага нападу над захистом. Більшість гравців команд перейшли на прийом подачі знизу двома руками. Це дозволило різко скоротити помилки при прийомі подач.

З переходом на прийом подач знизу двома руками гра стала раціональнішою, тактику гри в нападі з першої передачі стали застосовувати дуже рідко. Із зміною правил блокування (1965 р.) блок став активним засобом захисту. Оскільки гравцям у блоці було дозволено переносити руки на сторону супротивника, нападаючі опинилися в досить скрутних умовах. Почалися пошуки нових прийомів, різноманітних дій. Останнім часом до гри в нападі залучаються гравці не тільки передньої, але і задньої лінії; знижується висота передач, збільшується їх швидкість.

У вересні 1949 р. в Празі відбулася першість миру серед чоловічих команд і першість Європи серед жіночих. Першими чемпіонами світу і Європи стали представники Радянського Союзу.

У 1952 р. (Москва) удруге проводиться першість миру серед чоловіків і вперше — серед жінок. І тут переможцями стали представники Радянського Союзу. Вперше в чемпіонаті світу брали участь представники Азії (Індія).

На першості миру в 1956 р. (Париж) Азія була представлена вже трьома командами — Індії, КНР, КНДР. Вперше приїхали волейболісти Американського континенту (США, Бразилія, Куба). Цю першість миру відрізняла рекордна кількість команд, що брали участь: 17 жіночих і 24 чоловічих.

Господарями чемпіонату світу 1960 р. були бразильці. На цьому чемпіонаті жіноча збірна СРСР третій раз підряд завоювала звання чемпіона світу. Сенсаційним був виступ дебютанта — жіночої команди Японії, що завоювала срібні медалі. Чоловіча збірна СРСР знову стала чемпіоном світу. Передолімпійська першість миру проводилася в 1962 р. в СРСР. Звання чемпіонів серед жіночих команд завоювали спортсменки Японії, серед чоловічих — волейболісти Радянського Союзу.

У подальші роки значно виросла техніка більшості команд. Подачі стали значно агресивнішими, тактика нападу — раціональнішою.

Багато міжнародних змагань 1963 р. проходили під знаком підготовки до Олімпійських ігор 1964 р. в Токіо. Деякі команди почали комплектувати основний склад за принципом 5—1. Першим олімпійським чемпіоном серед жінок стала команда Японії, а серед чоловіків — команда СРСР. Токійський турнір показав, що клас більшості команд виріс. Якщо раніше на призові місця претендували дві-три команди, то тепер — п'ять-шість. В дні Олімпіади в Токіо проходило засідання арбітражної комісії, на якому були прийняті зміни в правилах змагань. Ці зміни вступили в силу з 1965 р.

У 1965 р. вперше проводився розиграш Кубка світу серед чоловічих команд. Він проходив під знаком омолодження складу в більшості команд. Збірна СРСР завоювала перше місце. Це були перші офіційні змагання, що проводилися за новими правилами. Вони показали, наскільки зросло значення блоку.

У липні 1966 р. в Угорщині вперше проходила першість Європи серед юніорів (до 20 років). У ній брало участь 12 жіночих і 16 чоловічих команд. Чемпіонами Європи стали жіноча і чоловіча команди юніорів СРСР.

Першість миру 1966 р. показала, як виріс клас гри багатьох команд. На призові місця тепер претендували п'ять-сім команд. Жодна з команд, що брали участь в турнірі, не уникла поразок. У ряд з сильними миру — збірними Чехословачії, Румунії, СРСР — встали команди ГДР, Японії. Помітно виросла майстерність гравців збірних КНР, США, Куби, Бразилії. Тактика гри в нападі стала різноманітнішою.

Починаючи з 1965 р. встановилася наступна послідовність проведення найбільших міжнародних змагань по волейболу: Кубок світу, наступного року першість миру, потім першість Європи і, нарешті, олімпійські ігри. Таким чином щороку проводилося яке-небудь одне офіційне змагання. З 1975 р. першості Європи стали проводитися раз на два роки.

Помітно виросла в подальші роки майстерність команд КНДР, Півд.

Кореї, КНР, Перу, Бразилії, США, що потіснили колись імениті європейські команди.

Якщо проаналізувати результати чемпіонатів світу, що проводяться з 1962 р. регулярно раз на чотири роки, то ми переконаємося, наскільки виросла конкуренція в боротьбі за чемпіонське звання. Так, у чоловіків чемпіонами світу за цей період ставали команди таких країн: 1962 р. — СРСР, 1966 р. — ЧССР, 1970 р. — ГДР, 1974 р. — Польщі, 1978 р. — СРСР, 1982 р. — СРСР; у жінок: 1962, 1967 і 1974 рр. — Японії, 1970 р. — СРСР, 1978 р. — Куби, 1982 р. — КНР. Починаючи з 1967 р. жодна жіноча європейська команда, окрім СРСР, не була призером чемпіонатів світу. У ці роки на провідні позиції в світовому жіночому волейболі вийшли команди Японії, КНР, США, Півд. Кореї, Куби, Перу — команди Азіатського і Американського континентів.

І в чоловічому волейболі коло претендентів на призові місця в ці роки було не стабільнішим. Чемпіонами Олімпійських ігор, світу і Європи в період з 1962 по 1976 р. ставали команди СРСР, ЧССР, ГДР, Японії, Польщі.

З 1977 р. почалася прекрасна серія перемог збірної команди СРСР. Мінялися другі і треті призери офіційних турнірів, серед них були команди Польщі, Італії, Куби, Болгарії, Румунії, Бразилії, Югославії. Незмінним залишався тільки чемпіон всіх офіційних змагань — збірна команда СРСР.

Найбільш стабільними були результати наших національних збірних на чемпіонатах Європи. Чоловіча збірна утримувала звання чемпіонів Європи з 1967 р., жіноча — з 1958 по 1979 р.

Чемпіонами всієї першості Європи серед молодіжних команд, що проводяться з 1966 р., і серед юніорів незмінно ставали збірні команди СРСР. Переможцем двох першостей світу серед молодіжних команд (1977 і 1981 рр.) ставала також чоловіча збірна СРСР. Результати нашої жіночої команди в цих змаганнях невтішні — двічі дев'яте місце. Серед призерів — тільки команди Азіатського і Американського континентів. Взагалі в жіночому волейболі

останніми роками на передові позиції різко висувалися представниці саме цих континентів — команди Японії, Півд. Кореї, КНР, Куби, США, Перу.

В даний час під егідою Міжнародної федерації волейболу проводяться наступні офіційні змагання:

волейбольні турніри в програмі олімпійських ігор — раз на чотири роки (1976—1980 рр., 1984 р.);

чемпіонати світу — раз на чотири роки (1978 р., 1982 р. і т. д.); Кубок світу — раз на чотири роки (1981 р., 1985 р. і т. д.); чемпіонати Європи — раз на два роки (1981 р., 1983 р., 1985 р. і т. д.);

чемпіонати світу серед молодіжних команд (до 20 років) — раз на чотири роки (1977 р., 1981 р., 1985 р. і т. д.);

чемпіонати Європи серед молодіжних команд (до 19 років) — раз на два роки (1980 р., 1982 р., 1984 р. і т. д.);

Кубки європейських команд чемпіонів і володарів кубків — щорічно для клубних команд.

Волейбол став одним з провідних видів спорту в світі. Про це говорить, зокрема, той факт, що членами Міжнародної федерації волейболу до 1983 р. стали 146 країн.

У СРСР волейбол почав широко розвиватися в 1920—1921 рр. в районах середньої Волги (Казань, Нижній Новгород). Потім він з'явився на Далекому Сході — в Хабаровську і Владивостоку, а декілька пізніше (з 1925 р.) — на Україні.

У Москві першими до регулярних занять волейболом залучилися слухачі Вищих художніх і театральних майстерень. Стало широко пропагувати цей вид спорту і суспільство «Динамо», створене в 1923 р.

Волейбол стає все більш популярний. З'явилася необхідність в створенні єдиних правил. У січні 1925 р. Московська рада фізкультури розробила і затвердила перші офіційні правила змагань по волейболу. Була визначена

висота сітки — 2 м 20 см для жінок і 2 м 40 см для чоловіків. Ігри жіночих команд стали проводитися на майданчику розміром 15x7,5 м.

У 1926 р. в Москві за новими правилами були проведені перші змагання волейболістів, а з 1927 р. вже регулярно проводиться першість Москви.

Рік 1926-ою відмічений цілим поряд важливих подій: волейбол був включений в план роботи секції ігор Всесоюзної ради фізичної культури; секція ігор Всесоюзної ради фізичної культури затвердила єдині правила змагань; у Харкові відбулася перша міжміська зустріч московських і харківських волейболістів.

Важливою подією в розвитку волейболу в країні з'явився всесоюзний чемпіонат, розіграний під час Всесоюзної спартакіади 1928 р. в Москві. У нім брали участь чоловічі і жіночі команди Москви, УРСР, Північного Кавказу, Закавказької Федерації і Далекосхідного краю. Змагання проводилися по системі з вибуванням. Переможцями серед жінок стала команда Москви, серед чоловіків — команда України. Зустрічі на спартакіаді сприяли виробленню єдиного тлумачення окремих пунктів правил змагань. Слід зазначити, що тут жіночі команди вперше виступали на майданчиках розміром 18x9 м. Ігри спартакіади показали, яке велике значення мають колективні дії всієї команди. Намітилися і різні напрями в розвитку волейболу в різних районах нашої країни. Українських волейболістів відрізняли тактика колективної гри і самовідданий захист, москвичів — сильний напад, далекосхідники привезли новинку — удар з низької передачі.

Слід зазначити, що підготовка збірних команд до Всесоюзної спартакіади сприяла масовому розвитку волейболу на місцях. У першості України, що передувала Всесоюзній спартакіаді, брало участь 21 команда міст і областей республіки.

У тому ж, 1928 р. в Москві була створена постійна суддівська колегія.

Велику роль в розвитку волейболу надано Спартакіаді піонерів і

школярів 1929 р. Багато її учасників надалі стали майстрами волейболу.

Значно збільшилося число міжнародних зустрічей, що сприяло появі різноманітних технічних прийомів, подальшому розвитку тактики волейболу. Гравці стали застосовувати силові подачі, широко вводити в гру обманні удари, велику увагу приділяти техніці передачі. Зросла роль захисту, гра пішла в швидшому темпі, що зажадало від гравців більшої рухливості.

У 1931 р. вводиться Всесоюзний комплекс «Готовий до праці і оборони», що став основою фізичного виховання в СРСР. Введення комплексу сприяло не тільки підвищенню загальної і спеціальної фізичної підготовленості волейболістів, але і ширшому залученню молоді до занять цим видом спорту.

Для розвитку волейболу велике значення мали масові змагання, що проводилися на майданчиках парків культури і відпочинку. Тисячі глядачів збиралися біля майданчиків в Центральному парку культури і відпочинку в Москві. Ігри на цих майданчиках були хорошою школою не тільки для багатьох москвичів, але і для зарубіжних гостей. Недаремно на початку 30-х років в Германії були видані правила змагань по волейболу під назвою «Волейбол — народна російська гра».

Весною 1932 р. при Всесоюзній раді фізичної культури СРСР була створена секція волейболу, до складу якої увійшли А. Поташник (голова), В. Осколкова, В. Більрат, Ю. Багон, В. Крюк і ін.

З 1933 р. починає регулярно проводитися першість Радянського Союзу, яка спочатку називалася всесоюзними святами волейболістів. Ігри, що проводяться по круговій системі, привертали велику кількість глядачів. Тут демонструвалися новинки техніки і тактики, які потім ставали надбанням тисячі волейболістів.

Поштовхом в розвитку волейболу серед молоді послужила всесоюзна першість школярів, проведена в серпні 1935 р. Перший етап змагань, в яких брали участь команди 12 міст і областей, проводився з вибуванням, а фінал —

по круговій системі. За колектив кожного міста виступали три команди: хлопці старшого і молодшого віків і дівчата старшого віку.

Рік 1935-го ознаменувався першою пробою сил наших гравців в міжнародних змаганнях: у Ташкенті і Москві відбулися дві товариські зустрічі радянських волейболістів з командою Афганістану. Не дивлячись на те що ігри проводилися за афганськими правилами (у команді було 9 гравців, гра велася до 22 очок, гравці не робили переходу на майданчику), радянські волейболісти отримали переконливу перемогу.

У 1936 р. найбільш масовими були змагання на Кубок ВЦСПС, в яких брало участь більше 100 команд. Кубок і серед жінок і серед чоловіків завоювали команди московського «Медика». У тому ж році вперше було проведено першість серед колгоспних команд.

Продовжували удосконалюватися не тільки техніка і тактика волейболу, але і правила змагань. Так, в 1935 р. сітка для чоловіків була піднята до 2 м 45 см, а в 1937 р. для жінок — до 2 м 25 см. До розмітки майданчика була внесена лінія нападу і введено поняття про гравців передньої і задньої ліній, що обмежило дії любителів індивідуальної гри. У тому ж році місце подачі було обмежене триметровим коридором за правою частиною лицьової лінії, дозволена заміна гравців (раніше заміна Запалу можлива тільки при нещасному випадку), заборонено перенесення рук через сітку при блокуванні.

У 1938 р. значно змінилися правила проведення першості СРСР. Першість того року пройшла на літніх майданчиках серед команд спортивних суспільств. Попередні ігри проводилися в різних містах країни, а фінал — в Москві. Першість привернули значно більше команд і внесло пожвавлення і роботу на місцях. Дві подальші першості СРСР (1939 і 1940 рр.) проводилися за тим же принципом.

Тренери і гравці продовжували творчі пошуки нових рішень в області техніки і тактики. У зв'язку із збільшеною роллю нападу почали намагатися

комплектувати команду з шести нападаючих (збірні Москви 1937 р. і Ленінграда 1938 р.). Гравці стали використовувати удари, з краю сітки. Московські команди з успіхом застосували удари з першої передачі. Велике значення придбала сильна бічна подача. Деякі команди стали частішими вдаватися до групового блоку.

У ці роки в основні склади команд прийшло багато молодих талановитих гравців.

У роки Великої Вітчизняної війни волейбол, продовжували культивувати у військових частинах. Вже в 1943 р. починають оживати волейбольні майданчики. У тому ж році розігрується першість по волейболу в Москві, Ленінграді, Тбілісі, Баку. Налагоджується регулярна учбово-тренувальна робота в секціях.

З 1945 р. поновлюється першість СРСР. Першість цього року показала збільшену роль нападаючих гравців. Чемпіони країни — динамівці мали в основному складі чотири нападаючих і цим відрізнялися від інших команд, які будували гру на двох або трьох нападаючих. Відбулися зміни і в тактиці — широко стали застосовувати напад з першої подачі. Проте рідко ще використовували групове блокування, сильні подачі. Рік від року удосконалювалися техніка і тактика, фізична підготовка волейболістів.

Рік 1947-й був роком виходу наших волейболістів на міжнародну арену. На першому Всесвітньому фестивалі демократичної молоді і студентів в Празі був проведений турнір з волейболу, в якому брали участь п'ять чехословацьких і три зарубіжні команди, і в їх числі команда Ленінграду. Волейболісти стали переможцями цих змагань. У зустрічі з чехословацькими спортсменами нашим гравцям вперше довелося зіткнутися з подачами «свічкою». Восени того ж року триразові чемпіони СРСР динамівці Москви виїжджали на товариські ігри до Польщі, де перемогли у всіх зустрічах з великою перевагою. У подальші роки міжнародні зв'язки волейболістів розвивалися і міцніли.

У 1948 р. Всесоюзна секція волейболу вступила в члени Міжнародної федерації волейболу (ФІВБ), а в наступному, 1949 р. наші гравці вперше взяли участь в офіційних міжнародних змаганнях. У вересні того ж року в Празі відбулася першість світу серед чоловічих команд і першість Європи серед жіночих. Генеральною репетицією перед такими значними змаганнями для волейболістів була участь в другому Всесвітньому фестивалі демократичної молоді і студентів в Будапешті. Спортсмени отримали перемогу в турнірі по волейболу.

Блискуче завершилися і перші офіційні виступи наших команд на першості світу. У 1950—1952 рр. обидві команди блискуче підтверджували звання сильних. Проте в подальші роки результати виступів в офіційних міжнародних змаганнях знизилися. Так, на першості Європи 1955 р. в Бухаресті наша чоловіча збірна команда була тільки четвертою, а жіноча — другою. На першості світу 1956 р. в Парижі жіноча збірна СРСР другий раз завоювала звання чемпіона, а чоловіча пропустила вперед команди Чехословачії і Румунії. Першість Європи 1958 р. в Празі не змінила співвідношення сил на міжнародній арені. Ці невдачі чоловічої збірної СРСР пояснюються в першу чергу повною зміною основного складу команди після першості миру 1952 р. Гравці, що довгі роки виступали в основному складі, покинули команду, а молодь виявилася не готовою прийняти естафету старшого покоління. Крім того, значно виросла майстерність гри національних збірних команд, і в першу чергу Чехословачії, Румунії, Угорщини, Польщі.

Матч трьох континентів, що проходив в 1959 р. в Парижі, зібрав сильні команди світу. Перемігши основних суперників — гравців Румунії і Чехословачії, чоловіча збірна СРСР зайняла перше місце в міжнародних змаганнях.

Розділ II

ТЕХНІКА ГРИ

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Техніка гри — це комплекс спеціальних прийомів, необхідних волейболістові для успішної участі в грі. На кожному етапі свого розвитку вона є засобом ведення спортивної боротьби, що дає можливість гравцеві в рамках правил вирішувати конкретні тактичні задачі в різних ігрових ситуаціях. Для досягнення успіху в швидко змінних ігрових умовах волейболіст повинен володіти широким колом технічних прийомів і способів, ефективно використовувати їх в грі — це визначається поняттям «Технічна майстерність спортсмена». Критеріями вищої технічної майстерності є:

різносторонність, визначувана широким довшола технічних прийомів (і їх варіантів), які уміє виконувати волейболіст;

ефективність як рівень високої результативності технічних прийомів, заснованих на умінні використовувати свої можливості в конкретних умовах ігрової діяльності;

стабільність, що характеризується стійкістю техніки до дії різних чинників і постійністю досягнення високих результатів у всіх умовах діяльності.

Рівень технічної майстерності гравця багато в чому визначає тактичні схеми ведення гри і успіх гри команди в цілому.

В процесі розвитку волейболу виконання технічних прийомів і способів, а також критерії їх оцінки змінювалися і удосконалювалися залежно від:

співвідношення рівнів розвитку нападу і захисту, рівня фізичної підготовленості гравців, розробки нових концепцій ведення гри і побудови ефективних тактичних схем в нападі і захисті, зміни правил гри.

Так, підвищення рівня фізичної підготовленості гравців і формування нових підходів до організації гри в нападі привело до прискорення гри, широкого використання нападаючих ударів з низьких швидкісних і прискорених передач. У свою чергу, застосування таких ударів привело скорочення амплітуди рухів гравця при замаху і ударі по м'ячу, розширення діапазону використання швидкісних і прискорених других передач. Підвищення атакуючого потенціалу команд, активізації нападу сприяло зміні правил гри (дозвіл перенесення рук при блокуванні), що сприяло зміцненню захисних дій команди. Плідну співдружність передового досвіду і наукового пошуку створюють передумови для появи нових шляхів подальшого вдосконалення техніки нападу і захисту.

КЛАСИФІКАЦІЯ І ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

ТЕХНІКА ГРИ

Класифікація — це розділення однорідних прийомів і способів дій по класах на основі схожих ознак.

За цільовою ознакою організації дій техніку гри ділять на два розділи — техніку нападу і техніку захисту. У свою чергу, кожний з цих розділів складається з двох груп: техніка переміщень і техніки володіння м'ячем (техніка протидій). Кожна група поділяється на ряд технічних прийомів: у техніці переміщень їх чотири (стартові стійки, ходьба, біг, стрибок), в техніці нападу— три (подача, передача, нападаючий удар), в техніці захисту — два (прийом м'яча, блок).

Технічний прийом — це система раціональних рухів, схожих по структурі і направлених на рішення однотипних завдань. Кожен технічний прийом включає способи дій, які відрізняються один від одного деталями виконання руху. Основними ознаками на цьому рівні є: кількість рук, що беруть участь в ударному русі; місце удару кистей рук по м'ячу; положення тіла гравця щодо

сітки і т.д. Різновиди техніки деталізують опис способів і характеризують рух за різними ознаками умов виконання прийому, як: відношення до опори; параметри передачі, після якої виконується даний прийом, і т.д. Варіанти техніки — кінцевий рівень класифікації, що описує особливості виконання технічного прийому за ознаками результуючої траєкторії польоту м'яча: напряду польоту, особливості польоту і т.д. Цей рівень характеризує особливості техніки виконання прийомів при їх тактичній реалізації.

Використовуючи метод формального перебору допустимих можливостей за ознаками кожного рівня класифікації, можна отримати повний каталог варіантів всіх технічних прийомів, що дуже важливе для учбово-тренувального процесу. Так, з'являється можливість програмування технічної підготовки гравців різної кваліфікації по етапах і періодах річного циклу, чіткіше виявляється зв'язок технічної підготовки з іншими сторонами підготовки (фізичною, тактичною).

Кожен технічний прийом представляє систему рухів, тобто щось ціле, що складається із зв'язаних воєдино частин (склад системи), що певним чином взаємодіють один з одним (структура системи). Системно-структурний підхід до вивчення техніки припускає аналіз складу системи і її структур: кінематичної (взаємодія характеристик руху у просторі та часі), динамічної (прояв активних і реактивних сил, їх взаємодія і т. д.), фазової (взаємодія і послідовність окремих частин руху) і т.д. Фаза — це елемент (частина) системи руху в часі, що має певні межі і що реалізовує певне завдання. У одноразових рухах, до яких відносяться технічні прийоми волейболу, виділяють підготовча, основна (робочу) і завершальна фази. Разом з початковим положенням вони визначають руховий склад кожного прийому.

Основним завданням початкового положення (так званих стартових стійок) є створення максимальної готовності до подальшого переміщення.

Стартові стійки по ступеню згинання ніг в колінах ділять на низькі (кут

між стегном і гомілкою менш 90°), середні (кут $90—135^\circ$) і високі (кут більш 135°).

У підготовчій фазі дія направлена на створення якнайкращих умов для реалізації смислового завдання даного технічного прийому. Гравець переміщується до місця зустрічі з м'ячем, що летить, і приймає певне положення (робочу позу) для виконання зустрічного ударного руху.

У основній (робочій) фазі дія направлена на реалізацію смислового завдання технічного прийому — взаємодію гравця з м'ячем зустрічним ударним рухом.

У завершальній фазі виконання технічного прийому завершується і гравець переходить до нових дій.

Кожна фаза може включати дрібніші частини — міні - фази (наприклад, розгін і стрибок в підготовчій фазі технічного прийому «нападаючий удар»).

Дії волейболіста протікають в умовах активного впливу зовнішнього середовища, причому нерідко такий вплив виступає в ролі затримуючих чинників, погіршуючи результат виконання технічних прийомів (за якістю, точністю і т. д.). Так, дія зайвого шуму погіршує результат на 10%, надмірне або недостатнє освітлення — до 20%, зміна темпу рухів — до 26%, стомлення гравця — до 40% і т.д. Із зростанням кваліфікації гравця дія затримуючих чинників знижується. Стабільність виконання технічних прийомів і тим самим стабільність результату зв'язуються з виконанням основної (робочої) фази кожного прийому (коефіцієнт варіації основних характеристик— 11 —13%). Одне з основних завдань підготовчої фази будь-якого технічного прийому — пристосування даного прийому до змінних умов гри, у зв'язку з чим рівень її варіативності вищий (коефіцієнт варіації основних характеристик — 51—54%).

Всі ці моменти необхідно враховувати при навчанні технічним прийомам і їх вдосконаленні.

ТЕХНІКА НАПАДУ

ТЕХНІКА ПЕРЕМІЩЕНЬ

Перш ніж здійснити той або інший технічний прийом, волейболіст переміщається по майданчику. Основна мета таких переміщень — вибір місця для виконання технічних прийомів. Техніка переміщень включає стартові стійки і різні способи переміщень.

Стартові стійки. Їх завдання — придбання максимальної готовності до переміщення. Це можливо в тому випадку, якщо гравець приймає нестійке положення, при якому йому легко почати рух. Для прийняття оптимальної стійки необхідні відносно невелика площа опори і незначне згинання ніг в колінах. Вона дозволяє на початку руху виконати поштовх ногою від опори, швидко вивести ЗЦВ тіла за межу опори і швидко, без великих зусиль почати переміщення в будь-яку сторону. Виділяються три типи стартових стійок.

Стілка — одну ногу (частіше різнойменну сильній руці) ставлять попереду іншої. ЗЦВ тіла гравця проектується між ніг на середині площі опори, ноги зігнуті в колінах, тулуб дещо нахилений, руки зігнуті в ліктях і винесені вперед.

Основна стійка — обидві ноги розташовано на одному рівні, стопи паралельні на відстані 20—30 см: один від одного. ЗЦВ тіла гравця проектується на середину опори, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, зігнуті в колінах. Тулуб дещо нахилений вперед, зігнуті в ліктях руки винесені перед тулубом (мал. 2).

Нестійка стійка — обидві ноги розташовано на одному рівні, аналогічно основній стійці. Гравець стоїть або на носках, або на повній ступні; проте в останньому випадку вага тіла доводиться на передню третину стоп обох ніг. Ноги зігнуті в колінах, руки зігнуті в ліктях і винесені вперед.

Прийнявши певну стійку, гравець може або стояти нерухомо до початку переміщення, або рухатися на місці, переступаючи з ноги на ногу або

підскакуючи на обох ногах, — це активізує діяльність м'язового апарату ніг і допомагає швидше почати переміщення. Такі стійки називають відповідно статичними і динамічними.

Особливості стартових стійок наступні:

у всіх випадках початок руху в будь-яку сторону з положення стартової стійки здійснюється швидше і точніше, ніж із звичайного положення.



Мал. 2

Основна стартова стійка волейболіста

початок руху з положення динамічних стійок здійснюється швидше, ніж з положення статичних стійок;

незалежно від типу стійки швидкість руху в сторони визначається по рангу: вперед-вліво — управо-назад;

найбільш оптимальною є основна стійка (статична, динамічна).

У різних ігрових ситуаціях при виконанні різних технічних прийомів можуть використовуватися всі типи стартових стійок.

Переміщення. Переміщення по майданчику здійснюють ходьбою, бігом, стрибком.

Ходьба — гравець переміщається злегка зігнутою в коліні ногою . На відміну від звичайного кроку тут ногу виносять вперед злегка зігнутою в коліні. Це дозволяє уникнути вертикальних коливань ЗЦВ тіла і швидко приймати початкові положення для виконання технічних прийомів. Окрім звичайного кроку можна застосовувати приставний і схрещений кроки.

Біг характеризується стартовими прискореннями, незначними відстанями

переміщення, різкими змінами напрямку і зупинками. Здійснюють його тим же кроком, що дозволяє зберегти високу швидкість руху на малій відстані пересування. Останній біговий крок по довжині повинен бути найбільшим і закінчується зупиняючим рухом винесеною вперед ноги, аналогічним кроку, що стрибає, при нападаючому ударі. Це дозволяє швидко робити зупинки після переміщення або різко міняти його напрям.

Скачок — це широкий крок з безопорною фазою. Як правило, стрибок поєднується з кроком або бігом. Переміщення може закінчуватися стрибком, що дозволяє швидше завершити його.

ТЕХНІКА ВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ

Подачі

Подача — технічний прийом, за допомогою якого м'яч вводять в гру. Не дивлячись на відмінності в техніці окремих способів подач, рухи при їх виконанні мають ряд загальних закономірностей. Перед виконанням подачі гравець приймає стійку, ліву ногу ставить попереду правої на відстані кроку. Ноги, зігнуті в колінах, розташовує приблизно на ширині плечей. При цьому тіло має кут повороту щодо фронтальної осі до 45° , ліве плече знаходиться попереду правого, — це грає істотну роль в подальшому ударному русі. При нижніх подачах тулуб злегка нахилений вперед, при верхніх подачах розташовано вертикально. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, ЗЦВ тіла гравця проектується на середину площі опори. Ліва рука зігнута в ліктьовому суглобі і винесена вперед так, щоб лікоть був відведений від тулуба, а кисть знаходилася на рівні носка лівої ноги. М'яч лежить на долоні. Права рука готується до замаху.

Найважливіша деталь техніки подачі — підкидання м'яча. Значна частина помилок в техніці падає саме на цю частину подачі, яка багато в чому визначає подальший ударний рух. Для забезпечення якнайкращого виконання удару необхідно дотримувати наступні умови:

траєкторія руху м'яча від низу до верху повинна бути можливо ближче до вертикальної, для чого кисть при підкиданні у всіх положеннях повинна бути паралельна опорі;

підкидання м'яча необхідно виконувати плавним рухом руки з поступовим наростанням швидкості, — це сприяє оптимальному регулюванню форми траєкторії і висоти підкидання м'яча.

Замах здійснюють рукою назад в площині майбутнього ударного руху, при цьому праве плече відводять ще далі назад. Одночасно із замахом гравець переносить вагу тіла на ногу, що стоїть ззаду, — проекція ЗЦВ тіла зміщується до задньої межі опори. Обидві ноги згинають в колінах, що стоїть ззаду — дещо більше. Потім слідує невелика пауза.

В основній фазі гравець виконує зустрічний ударний рух, який починається з повороту тіла навколо вертикальної осі і виведення вперед правого плеча. Декілька пізніше в роботу включають ноги: розгинаючись в колінах, вони піднімають тіло гравця вгору, декілька просувають його вперед і спільно з рухом повороту створюють початкову швидкість руху руки, що б'є. Потім включають праву руку: маховим рухом виводять до місця зустрічі з м'ячем. Одночасно з виведенням руки вагу тіла переносять на ногу, що стоїть попереду, — проекція ЗЦВ тіла зміщується до передньої межі опори.

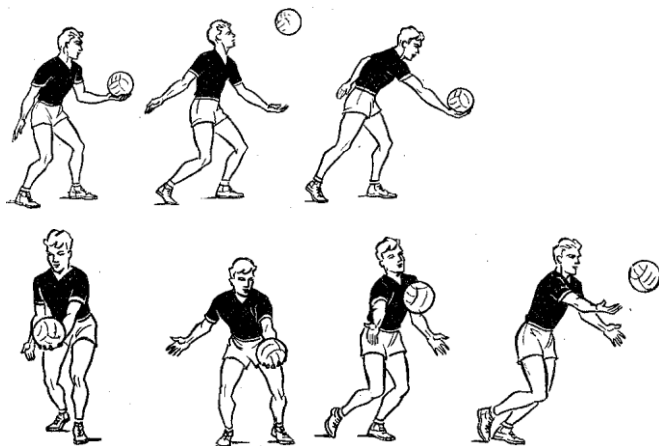
Удару по м'ячу завдають напруженою кистю так, щоб м'яч далі рухався вперед і вгору. Пальці повинні обхвачувати м'яч і утримувати його від ковзання, кисть і передпліччя у момент удару складають єдиний важіль.

Рух підкидання м'яча, замах і удар певним чином поєднуються за часом виконання. Можливі три варіанти такого поєднання. У першому випадку гравець спочатку підкидає м'яч, потім робить замах і виконує удар по м'ячу. Таке поєднання характерне для гравців, що починають, і не є оптимальним. У другому випадку гравець заздалегідь виконує замах, потім підкидає м'яч і проводить удар. Таке поєднання характерне для виконання подач на точність і

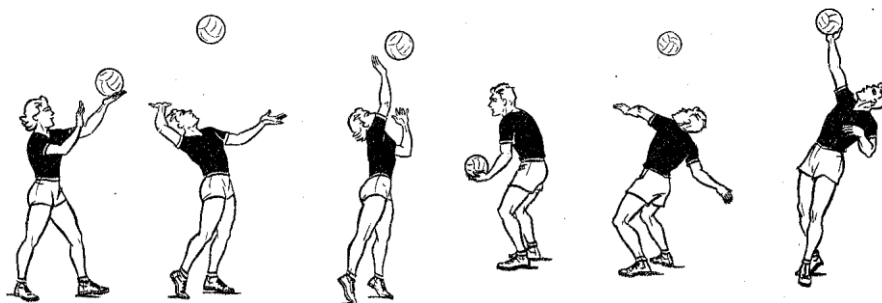
деяких видів плануючих подач. У третьому випадку одночасно виконують підкидання м'яча і замах, потім слідує удар по м'ячу. Таке поєднання дещо складніше в координаційному відношенні, але більш досконале по своїй організації.

Після вильоту м'яча рука продовжує рух і витягується у напрямі подачі; ноги при цьому випрямлені. Для контролю за напрямом польоту м'яча можна використовувати такий прийом: гравець стежить, щоб око, кисть витягнутої руки і верхній край сітки склали уявну пряму лінію. У завершальній фазі разом з опусканням рук можна зробити крок на майданчик, щоб швидше взятися до нових дій. Існують чотири способи виконання подачі.

Мал. 3. Нижня пряма подача



Мал. 4. Нижня бічна подача



Мал. 5. Верхня пряма подача Мал. 6. Верхня бічна подача

Нижня пряма подача. Тут удару по м'ячу завдають нижче за вісь плечового суглоба, коли гравець стоїть лицем (прямо) до сітки. Підкидають м'яч на висоту до 0,5 м попереду над головою. Замах виконують назад і декілька вгору в площині, перпендикулярній опорі. Удар здійснюють маховим рухом правою рукою ззаду-вниз-вперед на рівні поясу і наносять по м'ячу знизу-ззаду. Після удару руку витягають у напрямі подачі і потім фіксують в такому положенні (мал. 3).

Нижня бічна подача. Удару по м'ячу завдають нижче за вісь плечового суглоба, стоячи боком до сітки. Існує два варіанти виконання цієї подачі. У звичайному варіанті замах проводять в напрямі вниз-назад в площині, похилій до опори приблизно під кутом 45° . Праве плече при цьому відводять назад і опускають. Удар здійснюють маховим рухом правою рукою ззаду-управо-вперед, її виводять під м'яч так, щоб місце удару знаходилося приблизно, на рівні поясу. Ударяють по м'ячу напруженою зігнутою кистю знизу-збоку. Після удару здійснюють супроводжуючий рух, витягаючи руку у напрямі подачі і фіксуючи її в такому положенні (мал. 4) . Другий варіант описується в розділі «Особливості техніки подач при їх тактичній реалізації».

Верхня пряма подача. Удару по м'ячу завдають вище за вісь плечового суглоба, стоячи лицем до сітки (прямо). М'яч підкидають майже над головою і декілька попереду на висоту до 1,5 м. Замах виконують вгору-назад, руку піднімають і відводять зігнутою в лікті за голову. Кут згинання в ліктьовому суглобі (плече - передпліччя) не повинен бути менше 90° . Одночасно із замахом прогинаються в грудному і поперековому відділах, праве плече відводять назад. При ударному русі праву руку розгинають в ліктьовому суглобі, піднімають і маховим рухом виносять вгору, праве плече піднімають вгору. Продовжуючи маховий рух, гравець виводить руку до місця зустрічі з м'ячем декілька попереду себе (кут нахилу витягнутої руки приблизно 80°). Удар виконують ззаду і декілька знизу, щоб м'яч рухався вперед і вгору (мал. 5).

Верхня бічна подача. Удару по м'ячу завдають вище за вісь плечового суглоба, стоячи боком до сітки. Підкидають м'яч на висоту до 1,5 м так, щоб він знаходився майже над головою. Замах виконують вниз-назад, значно опускаючи праве плече і згинаючи праву ногу при перенесенні ваги тіла назад. У ударному русі праву руку махом виносять по дузі ззаду-вгору; при цьому праве плече піднімають вгору, залишаючи ліве в тому ж положенні. Продовжуючи рух рукою вперед, гравець ударяє кистю по м'ячу декілька попереду себе (кут нахилу витягнутої руки біля 80°) ззаду і декілька знизу так, щоб після удару м'яч рухався вперед і вгору (мал. 6).

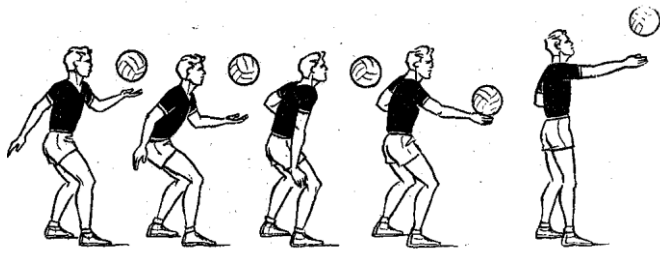
Особливості техніки подач при їх тактичній реалізації (варіанти подач)

Варіанти подач, як прояв особливостей, при їх тактичній реалізації визначаються параметрами результуючої траєкторії: висотою траєкторії польоту м'яча (висока, звичайна), особливостями польоту (з обертанням, без обертання) і т.д.

У сучасній грі подача може використовуватися як засіб активного нападу. Тактичним завданням в таких випадках є безпосередній виграш очка або ускладнення тактичних дій суперника, виконуючи при цьому точні, швидкісні, плануючі подачі. При виконанні точних подач можна використовувати нижню пряму, звичайний варіант нижньої бічної і варіант верхньої прямої подачі з обертанням м'яча, Для правильного виконання такої подачі необхідно:

зменшити амплітуду замаху, можна використовувати і попередній замах перед підкиданням м'яча;

збільшити довжину шляху руки при перенесенні ваги тіла в ударному русі;



Мал. 7. Подача з високою траєкторією польоту м'яча

використовувати направляючу роботу руки, в якій кисть до випуску м'яча повинна займати постійне положення; витягати руки вперед в супроводжуючому русі.

При виконанні швидкісних подач використовують такі варіанти — верхню пряму подачу з обертанням м'яча, верхню бічну з місця і після переміщення. Для правильного виконання перших двох варіантів важливо:

далі відводити руку при замаху, щоб шлях розгону ударної маси був найбільшим;

поєднувати в ударний рух основні групи м'язів ніг, тулуба і руки;

поступово і плавно нарощувати швидкість руху руки, щоб до моменту удару вона була максимальною.

Верхню бічну подачу можна виконати після попереднього переміщення в один або декілька кроків. Завдання такого переміщення — збільшення ударного імпульсу і тим самим швидкості польоту м'яча.

Умови правильного виконання такого варіанту подачі: переміщення закінчувати так, щоб з останнім кроком ноги прийняли, початкове положення, характерне для замаху;

на останньому кроці, одночасно з приставлянням ноги, праву руку відводити для замаху;

підкидати м'яч перед переміщенням або на останньому кроці. Для того, щоб траєкторія польоту м'яча при подачах була високою, на відкритих

майданчиках можна використовувати різновид нижньої бічної подачі. Перед виконанням подачі гравець стає правим боком до сітки, праву ногу ставить попереду. М'яч підкидає декілька ближче до правої руки і тулуба (менше довжини витягнутої руки). Замах правою рукою він виконує вниз - назад в площині, перпендикулярній опорі. Вага тіла розподілена на обох ногах, ноги в колінах згинає одночасно. У ударному русі праву руку, маховим рухом ззаду - вниз – вперед - вгору гравець виводить під м'яч так, щоб завдати удару приблизно на рівні поясу. Удар виконує різким і швидким рухом знизу по дальній від сітки половині м'яча ребром долоні з боку великого пальця так, щоб після удару він отримав обертання. Обидві ноги при цьому випрямляє в колінах. Після удару рука продовжує рух вгору до зупинки; амплітуда супроводжуючого руху невелика (мал. 7).

Подачі, при яких м'яч летить не обертаючись, отримали назву плануючих. Плануючі подачі виконуються способом верхня пряма, по своїй структурі вони мало відрізняються від верхньої прямої подачі з обертанням м'яча. Проте тут особливо важливо дотримувати наступні умови:

підкидати м'яч так, щоб він опускався не обертаючись, висоту підкидання зменшувати;

при замаху значно зменшувати амплітуду руху, що забезпечує точне попадання в потрібне місце м'яча при ударі. По м'ячу слід ударяти кулаком або плоскою напруженою кистю, що зазвичай не створює ефекту, що обертає. При ударі м'яч повинен отримати високу початкову швидкість польоту (не менше 17 м/с), інакше він не плануватиме. Тому ударний рух повинен бути дуже швидким, різким. У момент удару в одному випадку рух руки різко гальмується — вона миттєво зупиняється (супроводжуючий рух відсутній) у іншому — також різко гальмується, але супроводжуючий рух виконується з меншою швидкістю. У всіх випадках контакт кисті з м'ячем повинен тривати якнайменше.

Верхня бічна подача також може бути використана як плануюча. По конструкції руху цей варіант не відрізняється від звичайного, необхідно лише дотримати умови виконання удару по м'ячу. Таким чином, виконання плануючих подач визначають конструктивні особливості техніки і специфіка нанесення ударів по м'ячу.

Передачі

Взаємодія гравця з м'ячем при виконанні передач включає:

прийом м'яча; завдання — у будь-якому випадку залишити його в грі; передача м'яча; мета — напрям в певне місце або певному партнеру.

Отже, таку взаємодію можна розглядати як цілісний технічний прийом. Проте в тренувальній роботі доцільно розглядати прийом і передачу м'яча як окремі технічні прийоми, визначувані поточним завданням, яке стоїть в певні моменти гри (нападі або захисті).

Передача (при тактичній реалізації як друга передача) — технічний прийом, за допомогою якого м'яч направляють вище за верхній край сітки для виконання нападаючого удару. Існує два способи виконання передачі (двома руками зверху і однією рукою зверху) і декілька різновидів.

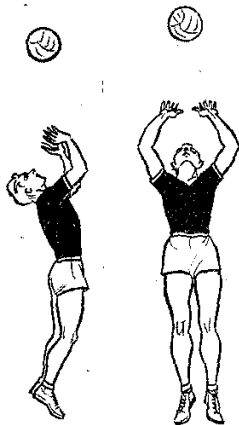


Мал. 8. Передача м'яча зверху двома руками

Передача двома руками зверху. Перед виконанням передачі гравець приймає стійку готовності: одна нога попереду іншої, опора на ногу, що стоїть

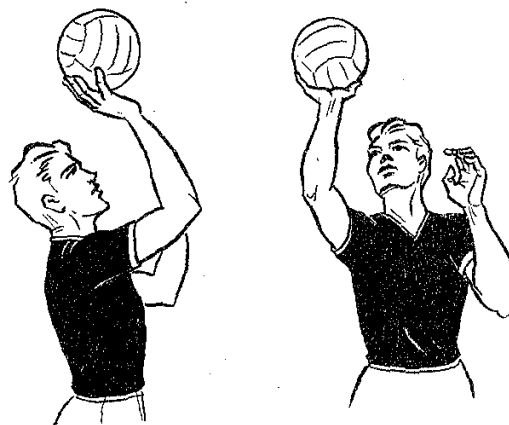
попереду. Якщо від партнера очікується передача з лівого боку, попереду ставлять праву ногу, і навпаки. Переміщаються до передбачуваного місця зустрічі з м'ячем кроком або бігом. Тут важливі швидкий старт, швидке нарощування швидкості руху на першій третині шляху і поступове гальмування для точного вибору місця зустрічі з м'ячем. Останній крок виконують як що стопорить; стопи доцільно ставити на одному рівні, паралельно одна одній, — це допомагає точніше адресувати м'яч при передачі. У початковому положенні ноги зігнуті в колінах (кут в колінному суглобі не повинен бути менше 90°), руки зігнуті в ліктях і підняті; кисті винесені перед особою так, щоб великі пальці знаходилися приблизно на рівні брів. Вказівні і великі пальці обох рук утворюють трикутник, через який гравець спостерігає за м'ячем, що наближається. Кисті рук при оптимальній напрузі мають форму овалу, утворюючи своєрідний ківш.

При наближенні м'яча зустрічний рух починають ноги — їх розгинають в колінах. Декілька пізніше в рух включають руки: розгинаючись в ліктьових суглобах, вони задають загальний напрям польоту м'яча при передачі. Це здійснюється прямолінійним рухом осі суглоба по відношенню до осі плечового суглоба. При виконанні зустрічного ударного руху швидко і енергійно розгинають ноги і відносно поволі — руки.



Мал. 9.

Передача м'яча в стрибку зверху двома руками



Мал. 10.

Передача м'яча зверху однією рукою

Кисті, регулюючи напрям польоту м'яча при передачі, зберігають положення розгинання, при якому долоні перпендикулярні напрямку руху м'яча при передачі. Пальці при ударі виконують різні функції: великі пальці приймають на себе основне навантаження амортизації і утримання м'яча у напрямі його руху; вказівні і у меншій мірі середні пальці є основною ударною частиною кисті; безіменні пальці і мізинці утримують м'яч в бічному напрямі, регулюючи напрям його польоту.

Після вильоту м'яча ноги і руки продовжують розгинатися до повного випрямлення, до повної зупинки і паузи; у цьому положенні слід фіксувати руки після супроводжуючого руху (мал. 8).

Передачу в стрибку виконують у тому випадку, коли м'яч летить високо і за гравця. Розгін і стрибок здійснюють так само, як при нападаючому ударі (див. далі). Під час зльоту руки виносять так, щоб кисті були над головою гравця декілька вище, ніж при виконанні звичайного варіанту передачі. Зустрічний ударний рух характерний активною роботою рук і мінімальними рухами тулуба і ніг: такі передачі можуть бути лише короткими і укороченими.

Найбільш ефективним є виконання ударного руху у вищій точці підйому тіла при зльоті (мал. 9).

Передача однією рукою зверху. Її виконують тільки в стрибку і як скорочену. Розгін і стрибок здійснюють так само, як і при нападаючому ударі. Під час зльоту праву (ліву) руку виносять над головою. Лікоть високо піднятий і направлений вперед. Кисть розгорнена долонею вперед і розташована над головою, пальці декілька зігнуті і напружені, великий палець приведений, утворюючи своєрідну форму чарки. Пальці направлені вгору, назустріч м'ячу. Ударний рух виконують активним розгинанням руки в ліктьовому суглобі, в плечовому суглобі рух мінімальний. Удар по м'ячу поштовхом, різкий, без супроводу; пальці обхвачують м'яч (мал. 10).

Особливості техніки передач при їх тактичній реалізації (варіанти передач)

У сучасній грі передача — найважливіший елемент нападу, що зв'язує дії захисту безпосередньо з атакою. Головне технічне завдання тут — забезпечити якнайкращі умови для дій атакуючого гравця при виконанні їм нападаючих ударів, використовуючи при цьому передачі точні, швидкісні, чергуючи їх по напрямку, довжині, висоті, виконуючи відволікаючі дії.

За швидкістю польоту м'яча передачі підрозділяють на повільні (до 10 м/с), прискорені (до 16 м/с) і швидкісні (більше 16 м/с). Для збільшення швидкості польоту м'яча використовують варіанти швидкісних і прискорених передач, виконаних способом зверху двома руками. Швидкість польоту м'яча збільшують таким чином:

у початковому положенні приймають вищу стійку, ноги в колінах згинають менше (біля 140°); положення кистей рук залежить від довжини передачі, але у всіх випадках вони розташовані нижче, ніж при повільній передачі;

удар виконують швидким, активним рухом рук, ноги і руки при цьому

випрямляються одночасно.

Характерна відсутність супроводжуючого руху, тому такі передачі менш точні.

Для виконання точних передач використовують всі варіанти повільних передач, що виконуються способом зверху двома руками. Умовами правильного виконання таких передач є :

правильний і точний вихід під м'яч;

активні, швидкі рухи ніг при відносно повільному русі рук;

активне виконання супроводжуючого руху у напрямі польоту м'яча при передачі.

Чергування передач по напрямку і довжині дозволяє використовувати для атаки всю ігрову частину сітки. Передача вперед розглянута раніше.

Передача назад. Її доцільно виконувати з положення, в якому одну ногу (зазвичай ліву) ставлять попереду іншої. У початковому положенні руки виносять так, щоб кисті знаходилися над головою (точніше, над проекцією ЗЦВ тіла). У ударному русі спочатку розгинають ноги в колінах. Одночасно гравець прогинається в грудній і поперековій частинах. Потім включають в роботу руки: їх повністю розгинають в ліктях строго вгору. Необхідний кут зльоту у напрямі передачі задається і регулюється тільки величиною прогинання, а не рухом рук (мал. 11).

Передачі довгі, короткі, скорочені. По довжині передачі класифікуються таким чином: довгі — передачі, направлені через зону (наприклад, із зони 2 в зону 4); короткі — направлені в сусідню зону (наприклад, із зони 3 в зону 4); укорочені — направлені в свою зону (наприклад, із зони 2 в зону 2). Коротка передача описана раніше, кут зльоту м'яча складає $75 \pm 3^\circ$. При довгій передачі кисті в початковому положенні під час винесення рук розташовуються декілька нижче, так що великі пальці знаходяться приблизно на рівні носа гравця. При виконанні ударного руху швидкість

розгинання ніг залишається високою; характерним є енергійніший і швидший рух рук. Кут вильоту м'яча — $67 \pm 2^\circ$.

При скороченій передачі в початковому положенні кисті виносять високо, великі пальці розташовують на рівні лоба гравця. Передачу виконують з вищої стійки, розгинання ніг мінімальне; кут вильоту м'яча складає $85 \pm 2^\circ$.

Для досягнення ефекту несподіванки атакуючих дій можна чергувати висоту передач і використовувати відволікаючі дії.



Мал. 11. Передача м'яча назад зверху двома руками

Передачі високі, середні, низькі. По висоті розрізняють передачі: низькі — найбільша висота траєкторії польоту м'яча над сіткою до 1 м; середні — висота до 2 м; високі — вище 2 м. Висота траєкторії польоту м'яча регулюється швидкістю виконання ударного руху і величиною попереднього присідання (згинання ніг в колінах) в робочій позі. Чим вище необхідно передати м'яч, тим нижче слід опуститися перед ударом і швидше виконати ударний рух.

Передачі з відволікаючими діями. Один з шляхів дезінформації суперника про передбачувану атаку — відволікаючі дії гравця, що виконує передачу. Підготовча фаза, як найбільш інформативна для суперника, береться з одного технічного прийому, а основна — з іншого.

Як приклад розглянемо передачу, відому в практиці під назвою «відкидка». У підготовчій фазі гравець виконує всі дії, характерні для прямого нападаючого удару: розгін, стрибок, замах. Проте руку в положенні замаху не фіксує. У вищій точці зльоту гравець повертає тулуб перпендикулярно сітці,

одночасно із-за голови опускає праву руку і піднімає ліву в початкове положення для передачі в стрибку. Потім м'яч передає партнерові. Таким чином, передачу з відволікаючими діями структурно можна представити таким чином:

виконання підготовчих дій іншого технічного прийому (наприклад, нападаючого удару) або іншого варіанту цього технічного прийому (наприклад, при бажанні виконати передачу назад — всі підготовчі дії для передачі вперед);

ухвалення початкового положення, специфічного для виконання необхідної передачі (наприклад, передачі зверху двома руками в стрибку або передачі двома руками зверху назад);

виконання передачі своєму партнерові.

Нападаючі удари

Нападаючий удар — технічний прийом атаки, що полягає в перебиванні м'яча однією рукою на сторону суперника вище за верхній край сітки. Виділяються два способи (прямою і бічною) і декілька різновидів.

Прямий нападаючий удар (мал. 12). При прямому нападаючому ударі ударний рух виконують в сагітальній площині. Початкове положення аналогічно стійці при виконанні передачі, Підготовча фаза включає розгін, стрибок і замах. Розгін служить для досягнення достатньої горизонтальної швидкості руху і максимальної її використання для стрибка.

Довжина розгону — 2—4 м (як правило, три кроки). Перший крок відносно невеликий, швидкість руху невелика. Він визначає вибір загального напрямку розгону. Другий крок коректує напрям розгону. Довжина кроку збільшена, часу на його виконання витрачається менше, швидкість руху зростає. На третьому кроці горизонтальна швидкість розгону перетворюється у вертикальну швидкість стрибка. Довжина кроку невелика; ЗЦВ тіла значно

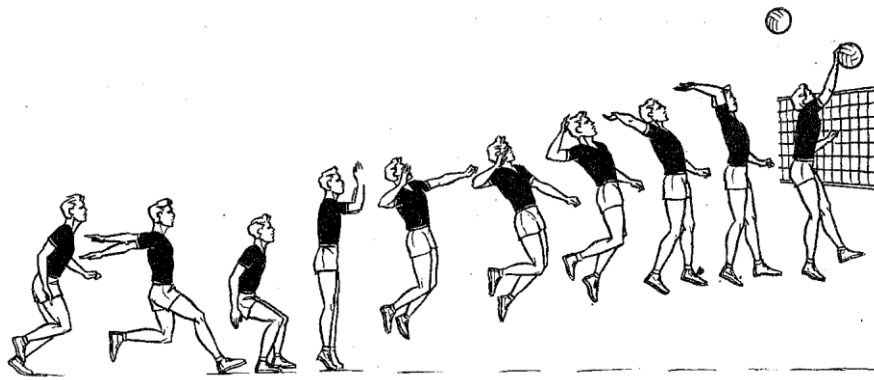
знижується, швидкість руху ще більше зростає. Останній крок зазвичай виконують стрибком: ногу (зазвичай праву) виносять витягнутою вперед і ставлять на п'яту, стопа знаходиться в положенні розгинання. Тільки при такій жорсткій постановці правої ноги на опорі виникає такий ефект. Іншою ногою в останньому кроці гравець відштовхується від опори і через невеликий проміжок часу підставляє її до Правої.

Для координації рухів ланок тіла важливе розташування стоп при відштовхуванні. Найраціональніше трохи повернути їх носками всередину або розташувати паралельно. При зменшенні довжини розгону і переході на розгін виконують другий і третій кроки.

Одночасно з кроком обидві руки відводять назад. При відштовхуванні рух в першу чергу починають руки — по дузі ззаду-вниз-вперед. Це маховий рух закінчується різкою зупинкою рук в той момент, коли кисті винесені над головою.

Ноги включають в рух відштовхування декілька пізніше, коли ЗЦВ тіла гравця знаходиться позаду опори; їх при цьому розгинають у всіх суглобах. Висота стрибка залежить від махового руху рук і величини згинання ніг в колінах в кінці розгону. Проте цей кут не повинен бути менше 90° .

З моменту відриву ніг від опори тіло гравця набуває руху вгору і декілька вперед, — це фаза зльоту. Для боротьби з так званим горизонтальним зносом слідує у момент відриву ніг від опори верхню частину тулуба відводити назад. Такий рух певною мірою перерозподіляє масу тіла навколо ЗЦВ тіла і створює деякий обертальний момент, направлений в протилежну горизонтальної сили, що становить, сторону. Це сприяє зменшенню довжини траєкторії польоту тіла.



Мал. 12. Прямий нападаючий удар

Одночасно із зльотом правою рукою роблять замах вгору - назад. Таким чином, рух рук в підготовчій фазі складається з махового, такого, що тягне зусилля і замаху, що збільшує шлях розгону ударної маси. Ці дві частини розділяє невелика пауза при зміні напрямку руху. При замаху передпліччя відводять за голову, кисть розгортають долонею вгору, праве плече відводять назад. Висота підйому ліктя варіюється залежно від індивідуальних особливостей гравців, але у будь-якому випадку лікоть повинен бути вище за вісь плечового суглоба. Нерідко гравці приймають так зване положення «лук» — прогинаються в грудній і поперековій частинах, ноги згинають в колінах, гомілку відводять назад. Ліва рука бере активну участь в русі замаху: її відводять убік, внаслідок чого розтягується великий грудний м'яз.

Ударний рух починається з повороту тіла навколо вертикальної осі, виведення вперед і підняття правого плеча. Цей рух задає початкову швидкість руці, яка включається в роботу декілька пізніше. Її випрямляють в лікті і витягають, вгору і декілька вперед, цим забезпечується достатня висота удару по м'ячу. Кисть накладають на м'яч в розслабленому стані зверху - збоку (кут нахилу руки приблизно 75°). При цьому плече далі проводять вперед, руку просувають з м'ячем вперед - вниз, кисть згинають в суглобі. М'яч утримують від вислизання дистальними фалангами пальців і направляють вперед-вниз.

Потім плече виводять ще далі вперед і вниз, воно виконує роль опори рухомої вперед-вниз руки. Швидкість руху руки збільшується плавно, до моменту удару вона повинна бути найбільшою.

Ефективними при ударі можуть бути:

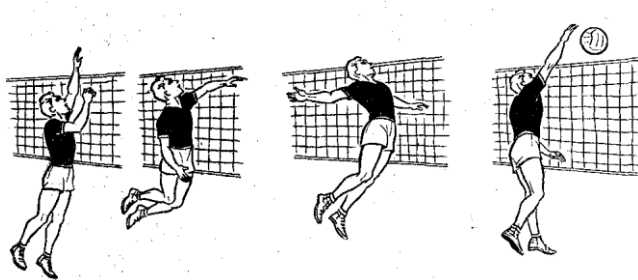
опускання підборіддя, воно дозволяє використовувати ефект шийно-тонічних рефлексів, при яких в цьому положенні напружуються групи м'язів передньої поверхні тулуба гравця;

видих під час удару, що сприяє швидшому його виконанню, оскільки ряд м'язів відволікається від функції дихання.

Після виконання удару гравець приземляється, обов'язково згинаючи ноги в колінах.

Різновиди нападаючого удару визначаються параметрами другої передачі і мають деякі особливості. При передачах, що розрізняються по довжині (довгих, коротких, укорочених), характер рухів під час виконання нападаючих ударів практично однаковий, проте із збільшенням часу польоту м'яча змінюється ритмічна структура розгону: збільшується час виконання першого і другого кроків розгону, поліпшується узгодження дій нападаючого гравця з передачею. У практиці передачі високі і середні по висоті — повільні, а низькі — прискорені і швидкісні. Техніка виконання нападаючого удару з високих (середніх) повільних передач нами вже описана. Для нападаючого удару з низьких швидкісних (прискорених) передач характерні:

зменшення довжини розгону до 1—2 кроків;



Мал. 13. Бічний нападаючий удар

швидше відштовхування в результаті меншого згинання ніг в кінці розгону;

менша амплітуда замаху і менше згинання руки в лікті при відведенні назад;

менший супроводжуючий рух руки після удару.

При виконанні нападаючого удару з віддаленої від сітки (більше 1 м) передачі існують деякі особливості:

місце удару визначається витягнутою рукою, кут нахилу 80— 85°;

одночасно з веденням руки в ударному русі гравець згинається в тазостегнових суглобах;

руку в ударному русі ведуть у напрямі верхнього краю сітки.

Бічний нападаючий удар. У сучасній грі бічні нападаючі удари порівняно рідкісні. Розгін принципово не відрізняється від розгону при прямому нападаючому ударі, тільки виконують його під гострішим кутом до сітки, а іноді паралельно їй. Відштовхування також аналогічно описаному. Під час зльоту виконують замах за типом замаху при верхній бічній подачі: руку відводять вниз-в сторону, ліву руку піднімають вгору, тулуб нахиляють у бік руки, що б'є. Ударний рух виконують аналогічно руху при верхній бічній подачі. Він починається з повороту тіла навколо вертикальної осі, виведення вперед правого плеча і махового руху правою рукою знизу – ззаду - вгору-вперед до м'яча, удар по якому здійснюють кистю зверху-збоку. Далі поворот тіла, рух плеча і руки вперед - вниз продовжуються за інерцією. Після закінчення удару гравець приземляється на обидві ноги (мал. 13).

Особливості техніки нападаючих ударів при їх тактичній реалізації (варіанти нападаючих ударів)

У сучасній грі нападаючі удари — основний засіб атаки, що дозволяє виграти очко або право на подачу. Загальним тактичним завданням в цьому

випадку є досягнення виграшу за допомогою нападаючих ударів, точних, швидкісних, специфічних для боротьби з блоком суперника. По напрямку польоту м'яча нападаючі удари підрозділяють на удари по ходу (напрямок розгону гравця співпадає з напрямом польоту м'яча після удару) і удари з перекладом руки або поворотом тулуба (напрямок польоту м'яча не співпадає з напрямом розгону). За швидкістю польоту м'яча після удару їх ділять на повільні (до 10 м/с), прискорені (до 16 м/с) і швидкісні (більше 16 м/с — такий удар часто називають силовим).

При виконанні нападаючих ударів на точність використовують прямі прискорені удари (їх часто називають кистьовими).

Прискорений нападаючий удар. Структура підготовчої фази удару (розгін, стрибок, замах) аналогічна структурі описаного швидкісного удару. У ударному русі руку виносять вгору декілька зігнутою в лікті. Власне удар здійснюють випрямленням руки в лікті одночасним рухом кисті. Після удару по м'ячу рух руки різко гальмується, вона зупиняється; супроводжуючий рух мінімальний.

Для збільшення швидкості польоту м'яча використовують варіанти нападаючих ударів: прямі, швидкісні по ходу, бічні. При цьому амплітуда замаху збільшується, тулуб прогнутий в грудній і поперековій частинах (положення «лук»), ноги зігнуті в колінах, ударний рух має значну амплітуду.

У грі (особливо команд старших і вищих розрядів) точні і швидкісні нападаючі удари можуть і не принести очікуваного ефекту, оскільки суперник організовує у сітки надійний захист — блок. Тому використовують варіанти боротьби проти блоку:

удари мимо блоку — прямий швидкісний нападаючий удар з поворотом тулуба, прямий прискорений з перекладом рукою;

удар вищий за блок — прямий прискорений по ходу;

обман вище блоку — прямий повільний удар по ходу;

обман мимо блоку — прямий повільний удар з перекладом руки;

удари по блоку з відскоком в аут — прямий швидкісний по ходу, бічний.

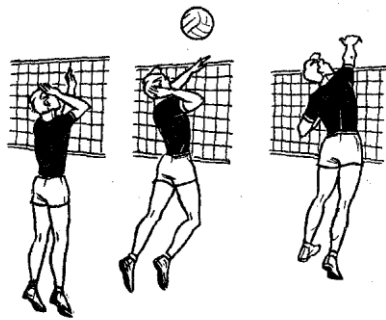
Нападаючий удар з поворотом тулуба. Удар виконують в три етапи (мал. 14):

1-й етап — підготовчі дії (розгін, стрибок, замах), що виконуються, як і в звичайному ударі. Особливості їх такі: при ударі з перекладом вправо гравець залишає м'яч з правого боку ударної зони (він не долітає до гравця); ударна зона знаходиться між віссю і витягнутою вперед-вгору правою рукою; при виконанні удару з перекладом вліво м'яч повинен бути з лівого боку ударної зони (гравець трохи пропускає його);

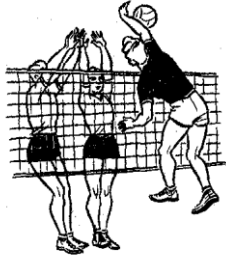
2-й етап — поворот тіла в повітрі управо або вліво;

3-й етап — виконання нападаючого удару по ходу в новому напрямі, не співпадаючому з продовженням напрямку розгону.

Нападаючий удар з перекладом рук. Підготовча фаза тут така ж, як і в ударі по ходу. У ударному русі при перекладі управо руку ведуть по дузі вліво-вперед так, щоб кисть лягала на м'яч з лівого боку. Великий палець правої руки опускають; праве плече декілька піднімають, а ліве опускають. Після удару по м'ячу руку трохи опускають, додаючи напрям польоту м'яча (мал. 15).



Мал. 14. Прискорений нападаючий удар з низькою (швидкою) передачею



Мал. 15. Нападаючий удар з перекладом вправо (переклад)

У ударному русі при перекладі ліворуч від вертикальної осі рука рухається по невеликій дузі вперед-управо так, щоб кисть лягала на м'яч зверху і справа. Великий палець піднімають вгору. Разом з рухом руки ліве плече декілька виводять вперед. Після удару по м'ячу руку опускають вниз-вперед.

Повільні удари (обмани). Іноді в грі необхідно направити м'яч близько до сітки, перекинути за блок або в зону, де відсутня страховка. При обманах вище блоку використовують прямий повільний удар по ходу. Всі підготовчі дії виконують, як в звичайному нападаючому ударі. У ударному русі руку переміщують, як в прискореному нападаючому ударі: на вертикаль виносять декілька зігнутою, ліктем вперед, удар по м'ячу здійснюють розгинанням в лікті, дистальними фалангами пальців, складеними «чаркою» (за зразком передачі зверху однією рукою). При обманах мимо блоку використовують повільний нападаючий удар з перекладом руки управо або вліво.

ТЕХНІКА ЗАХИСТУ

ТЕХНІКА ПЕРЕМІЩЕНЬ

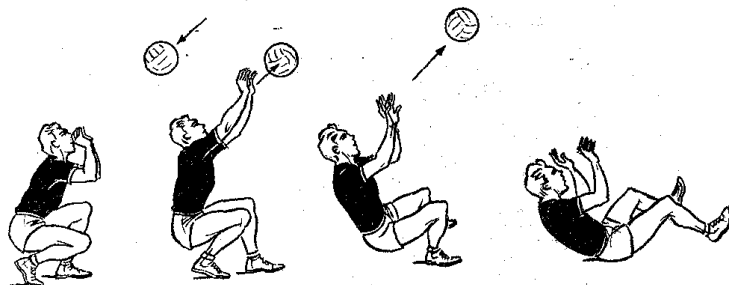
Техніка переміщень в захисті включає стартові стійки, ходьбу, біг, стрибок. Вона аналогічна переміщенням в нападі.

ТЕХНІКА ПРОТИДІЙ

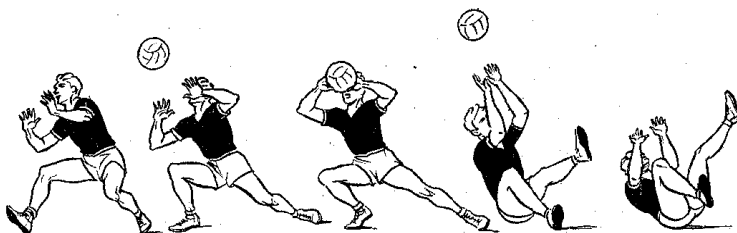
Прийом м'яча

Це технічний прийом захисту, що дозволяє залишити м'яч в грі після нападаючих дій суперника. Здійснюють його трьома способами: двома руками

зверху, двома руками знизу, однією рукою знизу.



Мал. 16. Прийом м'яча зверху двома руками з падінням на спину



Мал. 17. Прийом м'яча зверху двома руками з падінням на стегно — спину

Прийом м'яча зверху двома руками. Як правило, швидкість польоту м'яча при нападаючих діях супротивника вища, ніж при першій передачі свого партнера. Це визначає специфіку прийому м'яча зверху двома руками. Після переміщення ноги ставлять так, щоб одна була попереду іншої. Причому, якщо передачу необхідно направити в ліву від гравця сторону, попереду доцільно залишити праву ногу, і навпаки. При винесенні рук кисті приблизно на рівні обличчя. Пальці рук напружені. Це пов'язано з амортизацією удару м'яча, що летить з підвищеною швидкістю. У ударному русі зберігається загальна структура, але амплітуда рухів ніг і рук менша, рух різкіше. Супроводжуючий рух мінімальний.

Такий прийом можна виконати на місці, після переміщення і в падінні на спину і стегно—спину, коли м'яч летить низько прямо на гравця або в стороні

від нього.

При виконанні прийому з падінням на спину (мал. 16) після переміщення гравець з останнім кроком приймає положення присіду, одну ногу (зазвичай ліву) ставить декілька попереду. Одночасно руки виносить до рівня обличчя. Ударний рух виконує, як в передачі зверху двома руками. При ударі гравець декілька відводить плечі назад і прогинається, із-за чого маса тіла перерозподіляється навколо ЗЦВ тіла і порушується рівновага. Після удару гравець як би сідає на п'яту ноги, що знаходиться ззаду, групується, прогинаючись в грудній частині, нахиляє голову і падає на «круглу» спину, поступово перекочуючись. Руки при цьому зберігають колишнє положення.

У прийомі з падінням на стегно —спину (мал. 17) після попереднього переміщення гравець на останньому кроці приймає положення випаду — одна нога зігнута в коліні, інша витягнута убік. Одночасно виносить руки до рівня обличчя. Ударне положення аналогічно описаному. Після удару гравець сідає на п'яту, повертає тулуб у бік витягнутої ноги і поступово опускається на майданчик, послідовно торкаючись її стегном, зігнутою ногою і шиєю. Після перекочування маховим рухом ніг гравець встає і приймає вихідне для подальших дій положення.

При виконанні перекочування на спину і стегно — спину можна виконати перекид через плече. Для цього використовують інерцію руху, що дозволяє швидко встати і зайняти початкове положення.

Прийом м'яча двома руками знизу. Це основний спосіб прийому м'яча в сучасній грі (мал. 18). Переміщаються до місця зустрічі з м'ячем кроком, стрибком або бігом. У останньому кроці руки виносять вперед витягнутими і напруженими, кисті сполучають, утворюючи своєрідний «замок». Можна з'єднати кисті, стислі в кулак. Доцільно ставити одну ногу попереду іншої: ЗЦВ тіла при цьому опускається, ноги зігнуті в колінах, тулуб дещо нахилений. Краще всього розташовувати руки перпендикулярно до траєкторії польоту

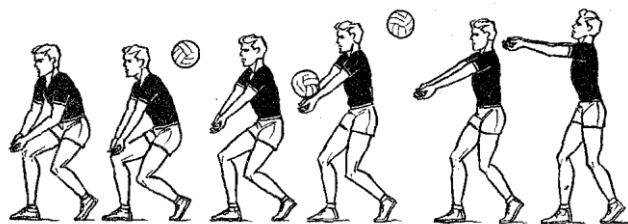
м'яча. При наближенні м'яча зустрічний рух починають ноги: їх розгинають в колінах; тіло гравця піднімається вгору і декілька вперед (кут приблизно 20°). Ноги випрямляють швидко і енергійно, що створює для рук початкову швидкість руху. Руки включають в роботу декілька пізніше: швидкість їх руху росте незначно. Удар по м'ячу виконують передпліччям. Час контакту з м'ячем дуже малий, тому супроводжуючий рух рук має сенс для контролю за напрямом польоту м'яча. При цьому ноги майже повністю випрямляють, руки витягають вперед.

Прийом м'яча знизу однією рукою. Таким чином приймають м'ячі, що летять далеко від гравця після попереднього переміщення або випадку. При наближенні м'яча долоня повинна перегороджувати йому шлях. Ударний рух виконує тільки рука, ноги в нім не беруть участь. Пальці руки напружені, стислі; можна ударяти кулаком або долонею (мал. 19). Такий прийом можна виконувати на місці, після переміщення і в падінні на стегно — спину і на груди, якщо м'яч летить далеко від гравця.

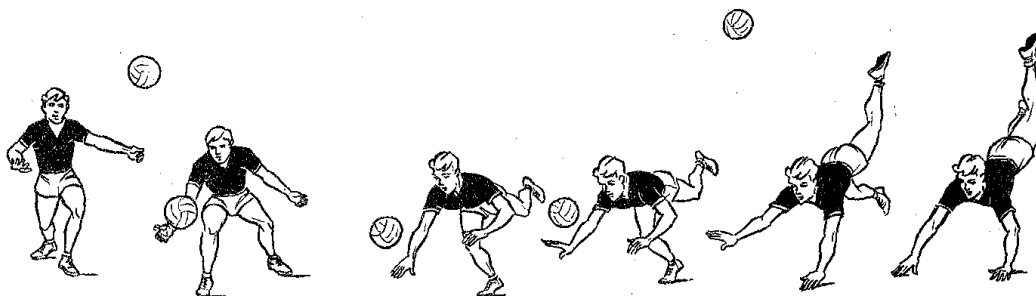
При виконанні прийому з падінням на стегно — спину рух аналогічно описаному, удар по м'ячу здійснюється за типом прийому м'яча однією рукою. При виконанні прийому з падінням на груди (мал. 20) гравець з останнім кроком робить випад вперед, а потім поштовхом ноги, що знаходиться попереду, різким рухом посиляє тулуб вниз-вперед, руки виносить вперед. Одночасно з поштовхом ногу, що знаходиться ззаду, маховим рухом виносить вгору зігнуто в коліні. Удар по м'ячу здійснює у фазі польоту тильною стороною долоні рухом від низу до верху.

Після удару обидві руки витягають вперед і розводять в сторони дещо ширше за плечі. Одночасно маховим рухом виносять вгору ногу, що знаходиться попереду, також зігнуто в коліні. Тулуб прогинають в грудній і поперековій частинах, голову відхиляють назад. Надалі руки ставлять на опору, поволі згинають в ліктях, амортизуючи інерцію руху тіла. Гравець

приземляється на груди і робить перекочування на живіт і стегна.



Мал. 18. Прийом м'яча знизу двома руками



Мал. 19. Прийом м'яча знизу однією рукою

Мал. 20. Прийом м'яча знизу однією рукою з падінням на груди

Після виконання прийому і падіння гравець встає і приймає початкове положення.

Особливості техніки прийому м'яча при його тактичній реалізації (варіанти прийому)

У сучасній грі прийом м'яча — провідний елемент захисних дій команди, особливо при прийомі подачі суперника. Його можна розділити на дві відносно самостійні частини:

1. Прийом м'яча, коли основне завдання — прийняти його, залишити в грі

після нападаючих дій супротивника.

2. Передача м'яча після прийому (перша передача), в якій основне завдання — більш менш точно направити м'яч своєму партнерові.

Таким чином, загальне тактичне завдання прийому — залишити м'яч у грі після нападаючих дій супротивника і після прийому направити його партнерові для розвитку атаки. Приватними при реалізації тактичного завдання є:

прийом м'яча від подачі суперника і подальша передача його на передню лінію (на певного партнера або місце); в цьому випадку доцільно приймати м'яч з направленою передачею — двома руками зверху, двома руками знизу;

прийом м'яча від нападаючого удару супротивника; тут основним завданням є «підняти» м'яч, тому доцільно приймати його без направленої передачі — двома руками знизу, двома руками зверху в падінні, однією рукою знизу в падінні на стегно—спину і груди;

прийом м'яча при самостраховці блоку; тут доцільно приймати його без направленої передачі — двома руками або однієї знизу.

Прийом м'яча з направленою передачею. Прийом м'яча двома руками зверху в практиці зустрічається порівняно рідко. Найчастіше м'яч приймають двома руками знизу. Напрямок його польоту регулюють рухом тулуба. Так, при необхідності прийняти м'яч і передати його вперед зберігають нахил тулуба вперед. Якщо потрібно направити м'яч над собою, тулуб розташовують вертикально. При виконанні передачі назад гравець декілька прогинається в грудній і поперековій частинах, плечі відводить назад. Висоту траєкторії польоту регулюють згинання ніг в попередньому присіданні.

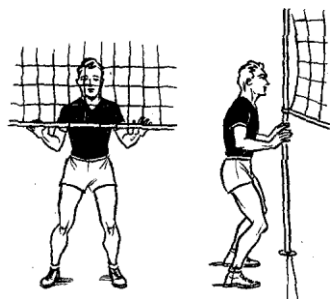
Блок

Блок — технічний прийом захисту, за допомогою якого перегороджують шлях м'ячу, що летить після нападаючого удару або подачі супротивника. Виконують його в переважній більшості випадків після переміщення. Гравець стоїть біля сітки, лицем до неї; ноги на одному рівні на ширині плечей, зігнуті в

колінах, стопи паралельні. Руки зігнуті в ліктях, кисті перед грудьми (мал. 21). Переміщуються до передбачуваного місця зустрічі з м'ячем на відстань до 2 м стрибком, на 2—3 м — приставними кроками, більш 3 м — звичайним бігом, повертаючись потім до сітки обличчям.

Останній крок виконують як настрибуючий і що стопорить (за типом розгону до нападаючого удару). Якщо при нападаючому ударі стопор доводиться на п'яту, то в блоці рух здійснюється внутрішньою частиною стопи.

Після переміщення бігом гравець заздалегідь повертається до сітки, а потім виконує рух що стопорить. Іншу ногу приставляє на ширині плечей, потім сідає і одночасно декілька опускає лікті.



Мал. 21. Блокування



Мал. 22.

Рух під час стрибка починають руки, потім ноги. Відриваючись від опори, гравець виносить руки над сіткою так, щоб вони залишилися зігнутими в ліктях. Передпліччя мають невеликий нахил по відношенню до сітки, пальці рук розведені і оптимально напружені, долоні рук паралельні сітці (мал. 22). При блоці у краю сітки долоня однієї руки, ближня до краю сітки, повернена під кутом; це також відноситься до блокування ударів з перекладом. При наближенні м'яча руки розгинають в ліктьових суглобах і рухають вперед-вгору. Одночасно кисті згинають в суглобах; пальці рухаються вперед-вниз.. При ударі по м'ячу кисті амортизують удар і направляють м'яч вперед-вниз, на сторону супротивника. Після завершення блоку кисті піднімають вгору, гравець опускається і приземляється на зігнуті ноги.

Важливими елементами блоку є вибір місця і часу для стрибка і постановки рук над сіткою. При виконанні блоку проти нападаючого удару місце вибирають так, щоб гравець, який блокує розташовувався на уявному продовженні лінії розгону нападаючого гравця. Блокування нападаючих ударів з перекладом, як правило, здійснюють при груповому блоці; в цьому випадку місце для стрибка вибирає гравець, який блокує удар по ходу, а інший гравець «пристроюється» до нього.

Вибір моменту стрибка гравця, який блокує визначається діями нападаючого гравця. Конкретними орієнтирами можуть служити:

при швидкісному ударі з передачі, направленої близько до сітки, — перетин рукою вертикалі при замаху нападаючого гравця;

при швидкісному ударі з передачі, віддаленої від сітки, — початок ударного руху руки нападаючого гравця;

при швидкісному ударі з низької прискореної передачі («метр») — момент відриву ніг від опори або винесення рук над головою при відштовхуванні нападаючого гравця;

при швидкісному ударі з передачі швидкісною (зліт, простріл) — одночасно з нападаючим гравцем;

при бічному нападаючому ударі — початок ударного руху руки нападаючого гравця.

Слід зазначити, що всі орієнтири для початку стрибка проти нападаючого удару ефективні за умови, якщо нападаючий і гравець, що блокує приблизно одного зросту. Гравцеві нижчого зросту слід стрибати декілька раніше, вищого — пізніше. У кожному окремому випадку такі поправки слід вносити незалежно від умов гри і індивідуальних особливостей нападаючих гравців.

Особливості техніки блокування при його тактичній реалізації (варіанти блокування)

У сучасній грі успішне застосування блоку визначає ефективність гри

команди. Це найважливіший технічний прийом захисту. Тактичним завданням його є забезпечення першого ешелону захисту проти атакуючих дій команди супротивника.

Приватними рішеннями тактичної задачі можуть бути:

захист окремих вразливих місць команди (вільного місця; гравця, що слабо володіє прийомом м'яча, і т. д.); це зонне блокування, тут доцільні варіанти рухомого блоку;

нейтралізація нападаючих ударів супротивника і таким чином захист всього майданчика; це блокування, що ловить, тут доцільно використовувати варіанти рухомого блоку.

Рухомий блок. Рухомий блок аналогічний нерухомому. Після того, як руки винесені над сіткою, їх можна переміщати управо або вліво залежно від напрямку польоту м'яча, щоб перегородити йому шлях на майданчик команди, що грає в захисті.

ОСНОВИ НАВЧАННЯ

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИКІВ І ЕТАПИ НАВЧАННЯ

Під руховим навиком розуміють такий ступінь володіння рухом, коли управління ним здійснюється автоматизовано, вся система руху стійка до різних чинників, які перешкоджають грі (стомленню, емоційним зрушенням, тривалим перервам і т. д.).

При формуванні рухового навичу розрізняють ряд значно виражених стадій, яким відповідають певні етапи навчання руху. Прийнято виділяти три стадії формування навичків:

утворення первинного уміння, якому відповідає оволодіння основою техніки прийому, що вивчається;

уточнення системи руху;

зміцнення і вдосконалення навичків на етапі вдосконалення спортивної майстерності.

Перша стадія формування рухового навичу характерна тим, що вивчається система рухів у загальних рисах. При становленні навичків педагог повинен полегшити учням оволодіння основою руху, створити такі умови, щоб вже при перших спробах виконати прийом, їх відчуття відповідали таким, як при правильному виконанні прийому, виключити можливість появи помилок, захистити від впливу чинників, які заважають. Першорядне значення тут мають вправи, що підводять, і ряд методів, специфічних для даного етапу.

Мета першого етапу навчання—оволодіння основою техніки прийому, що вивчається, у загальних рисах. Завдання цього етапу:

навчання тим частинам дій, якими учні ще не володіють;

забезпечення можливості виконати основу руху в цілому;

навчання загальному ритму виконання прийому; усунення непотрібних рухів, зайвої напруги і скутості при виконанні прийому.

Для вирішення цих завдань необхідно перш за все створити у учнів загальне уявлення про прийом (словесне, зорове, рухове), що вивчається, потім розучити основний варіант технічного прийому, використовуючи цілісне або розчленоване (з потреби) виконання. Завершується етап, коли тренер визнає, що основа техніки руху освоєна, усунені зайві рухи, в основному засвоєний загальний ритм рухового акту.

Друга стадія формування рухового навичу в цілому характеризується уточненням системи рухів, досягненням злитості, легкості і економічності рухів в процесі вироблення тонких диференціювань. Процеси збудження і гальмування концентруються, виробляються різні гальмівні реакції, які обумовлюють варіативність навичок володіння прийомами техніки і тактики волейболу.

В кінці другої стадії створюється уточнена система рухів, значна частина яких автоматизована. Проте це ще не навик, оскільки створена система і її варіанти не закріплені. Рух може бути легко розладнатися під впливом різних чинників. Коли відбувається утворення динамічного стереотипу, необхідно прагнути до формування гнучкого навичу, міцного в своїй основі, але пластичного в зовнішньому прояві що складається згідно ігровим обставинам. Досягається це ускладненням самого прийому і особливо умов, в яких він виконується, а також застосуванням відповідних методів.

Третя стадія формування рухового навичу характеризується стійкістю системи рухів, виробленої в процесі багаторазових відтворень прийому в різних умовах. Зміцнюється і автоматизується руховий навик. Стадія автоматизації дозволяє зосередити увагу на ефективності застосування прийомів в складних умовах. На другій стадії ускладнення умов сприяє вихованню тактичних умінь, зв'язаних із застосуванням технічного прийому в грі, на третій стадії на перший план виступає тактичний аспект застосування технічного прийому на основі, що дозволяє зосередити всю увагу на аналізі ігрової ситуації, виборі найбільш

розумної дії і своєчасному і результативному його застосуванні.

Фізичні якості виявляються в конкретних рухових атаках. Чим вище рівень розвитку фізичних якостей (головним чином в поєднаннях, специфічних для конкретного рухового навичку), тим ефективніше навик. Вдосконалення фізичних якостей протікає відповідно до закономірностей утворення рухових навичок. Проте для того, щоб фізичні здібності спортсмена реалізувалися повністю, техніка рухів повинна бути бездоганною.

Розвиток фізичних якостей вимагає перебудови руху, тобто певної зміни техніки. Якщо у волейболіста покращилася стрибучість, це повинно знайти віддзеркалення і в техніці нападаючого удару (розгін, стрибок, амплітуда замаху по відношенню до напрямку і швидкості польоту м'яча). Таким чином, існує тісний взаємозв'язок фізичних якостей і рухових навичок.

Перш ніж приступити до навчання новому технічному прийому гри, необхідно розвинути до оптимального рівня фізичні якості в поєднаннях, специфічних саме для цього прийому. Велике значення тут має запас рухових навичок у учнів, особливо тих, які можуть полегшити оволодіння новими прийомами за принципом позитивного перенесення навичок.

У методиці навчання волейболістів виділяють наступні етапи:

Ознайомлення з розучуваним прийомом.

Розучування прийому в спрощених умовах.

Розучування прийому в ускладнених умовах.

Закріплення (застосування) прийому в грі.

Всі технічні прийоми у волейболі виконують в умовах короткочасного дотику руками до м'яча. Високий рівень розвитку необхідних якостей і здібностей створює сприятливі умови для оволодіння навиками гри. Зважаючи на специфіку волейболу, в учбово-тренувальному процесі необхідно дотримуватися наступного:

1. Розвивати у волейболістів здібності тонко розраховувати свої рухи з

урахуванням напрямку і швидкості польоту м'яча, що забезпечить своєчасний вихід до місця дії. Особливо яскравий приклад важливості цього — блокування, нападаючий удар, гра в захисті.

2. Розвивати спеціальні фізичні якості, головним чином швидкість скорочення м'язів, від яких залежить оволодіння умінням впливати руками на м'яч при передачі, подачі, нападаючому ударі, а також спеціальні координаційні здібності стосовно конкретного технічного прийому.

3. Розвивати швидкість складних реакцій, зорове орієнтування, спостережливість, тактичне мислення і інші якості, які обумовлюють успішність дій.

При низькому рівні розвитку цих якостей навчання тактичним діям носитиме характер заучування тактичних комбінацій, схем і формального їх застосування в грі.

Розділ IV

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Технічна підготовка — процес навчання і вдосконалення техніки рухів і дій, що є засобами ведення спортивної боротьби (технічних прийомів). Загальним завданням є оволодіння технікою волейболу, в процесі якого гравець пізнає біомеханічні закономірності рухів і дій, освоює на практиці відповідні рухові навички, доводячи їх до можливо більшого ступеня досконалості. Високі спортивні результати можуть бути показані тільки на основі всебічної технічної підготовленості волейболіста, що визначає рівень тактичної майстерності команди в цілому. Для цього необхідно:

1. Володіти певним арсеналом технічних прийомів і уміти виконувати ці прийоми сучасними способами; у цьому виявляється один з показників технічної майстерності — різносторонність технічної підготовленості гравця.

2. Досконало володіти способами технічних прийомів, якими в грі

доводиться користуватися значно частіше у зв'язку з виконанням певних функцій в команді, і використовувати їх в конкретній ігровій ситуації. У цьому виявляється такий показник технічної майстерності, як ефективність володіння спортивною технікою.

3. Виконувати технічні прийоми стабільно, при активній протидії суперника і дії різних чинників. У цьому виявляється показник стабільності техніки.

Успішне оволодіння технікою кожного прийому і його способів визначається індивідуальними особливостями гравця, різноманітністю його рухових навиків і послідовністю вивчення елементів.

Навчання і вдосконалення в техніці — це багаторічний процес, в якому прийнято виділяти три етапи: початкового навчання, поглибленого розучування і подальшого вдосконалення, мета якого — досягнення вищої спортивної майстерності.

Етап початкового навчання. Він має велике значення. Тут закладається фундамент технічної майстерності волейболіста. Цьому етапу відповідає стадія формування первинного уміння виконувати головні варіанти руху, причому в основних рисах. Характерними рисами фізіологічного механізму формування навички є генералізація рухових реакцій, зайва м'язова напруга, обумовлена іррадіацією процесів збудження в корі великих півкуль мозку. Методичним завданням на цьому етапі є оволодіння основами техніки і загальним ритмом руху, усунення непотрібних рухів і зайвої м'язової напруги.

На етапі початкового навчання вивчають основні прийоми техніки волейболу, формуються навички виконання і використання їх в грі.

Спочатку прийом вивчають ізольовано, а потім у поєднанні з іншими прийомами. У послідовності вивчення технічних прийомів, способів і їх варіантів панує принцип від головного до другорядного. Вивчення кожного прийому йде по загальній схемі: показ, пояснення, випробування і т.д.

Навчання починають з техніки переміщення (біг, скачки і т. д.). Потім переходять до техніки володіння м'ячем в простих умовах. При цьому основну увагу звертають на оволодіння наступними елементами:

правильним початковим положенням;

правильним положенням в робочій позі (на стику підготовчої і основної фаз);

структурою рухів по фазах технічного прийому і їх зведенням в цілісну дію.

Освоєння технічних прийомів проводять в спеціально створених для цього умовах. Коли у тих, що займаються з'являються чіткі уявлення, увагу концентрують на оволодінні деякими деталями прийому. Дуже важливо добиватися узгодженості в роботі ланок тіла при оптимальному розмаху руху в потрібному ритмі.

При подальшому навчанні умови ускладнюють, поступово підводять учнів до освоєння вивчених прийомів в простих іграх. Таке ускладнення досягається:

зміною початкових положень;

виконанням прийомів після попередніх переміщень;

збільшенням площі дії.

Етап поглибленого розучування. Його завдання — розширення і закріплення навиків виконання способів і варіантів техніки волейболу, глибоке вивчення і вдосконалення способів і варіантів технічних прийомів на основі оволодіння деталями рухів. Для цього необхідні:

1. Оптимізація структури рухів при виконанні технічних прийомів (уточнення амплітуди, темпу і ритму, узгодженості роботи ланок, невимушеність виконання).

2. Підвищення точності результату при виконанні технічних прийомів.

Освоєння технічних прийомів на цьому етапі проводять в складних

умовах:

виконання у поєднанні з іншими технічними прийомами; зміна трудності виконання самого прийому (незвичайне початкове положення, зміна способу переміщення, часу дії і т. д.);

підвищення вимог до якості і ефективності виконання прийому;

створення простих моделей ігрової ситуації, в яких час виконання прийому обмежений.

Етап подальшого вдосконалення. На цьому етапі вирішують наступні задачі:

1. Закріплення навичку виконання вивчених прийомів і максимальне пристосування техніки до індивідуальних особливостей гравця.

2. Визначення варіантів технічних прийомів, які виконуються найефективніше.

3. Розширення кількості варіантів технічних прийомів, уміння вільно переходити від одних до інших.

4. Оволодіння технікою специфічних прийомів для виконання певних функцій в команді.

5. Стабільне і надійне виконання варіантів при активній протидії супротивника.

6. Виконання технічних прийомів з високою ефективністю в умовах стомлення і великої психічної напруги.

Вдосконалення техніки повинне проходити в умовах, наближених до гри. Для цього дають завдання виконувати технічні прийоми з максимальною швидкістю і точністю, в незвичайних умовах, при опорі умовного суперника, в стані стомлення і значної емоційної напруги, при формуванні попередньої установки.

Для вдосконалення техніки використовують різні вправи, поєднання прийомів і чергування їх в певній послідовності, в змінних умовах гри. Крім

того, широко використовують ігрові вправи (зокрема рухливі ігри), учбові і товариські ігри. Різноманітне поєднання методів і засобів створює необмежені можливості для вдосконалення техніки.

ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ І ВДОСКОНАЛЕННЯ В НІЙ

ТЕХНІКА ПЕРЕМІЩЕНЬ

Біг

Починають вивчати техніку переміщень із звичайного бігу лицем вперед. При показі і поясненні його техніки слід акцентувати увагу перш за все на ступені згинання ніг і особливості постановки стоп на майданчик, а потім вже на інших сторонах — швидкості, ритмі і т. і. Спочатку вправи повинні сприяти засвоєнню техніки бігового кроку, для чого використовують біг на місці з переходом на біг по прямої, дрібний біг з переходом на звичайний, біг по дистанції, з високим підняттям стегон, стрибки з ноги на ногу з невеликим пересуванням вперед, з високим підняттям стегон, з ноги на ногу по спеціальних відмітках з подальшим переходом на біг, біг із стрибками, високо піднімаючи стегна і високо злітаючи, із стрибками, високо піднімаючи стегна і далеко пролітаючи.

При виконанні таких вправ слід звертати увагу на повне і активне випрямлення ноги і прискорення до кінця рухів.

Далі вивчають переміщення приставними кроками, для чого використовують такі вправи, як переміщення приставними кроками вправо, вліво, то вправо, то вліво.

Навики, отримані при освоєнні цих вправ, дозволяють перейти до вивчення техніки бігу з прискореннями. Тут слід звернути увагу на оптимальну величину кроків (індивідуально для кожного учня), активні рухи руками і ефективно відштовхування від опори. Розвитку цього навичку сприяють наступні вправи:

1. Старту з місця, біг на 5—10 м.
2. Чергування звичайного бігу і бігу з прискоренням до певного орієнтиру.
3. Те ж, але прискорення виконують по сигналу викладача.
4. Ті, що займаються шикуються в колону поодинці. Викладач, стоячи біля першого гравця, кидає м'яч так, щоб він котився по майданчику з певною швидкістю. Гравець наздоганяє м'яч і повертає його викладачеві.

Наступний етап — освоєння бігу спиною вперед. Для цього можна використовувати всі описані вправи. Особливу увагу слід звернути на оптимальну величину кроків (індивідуально для кожного учня), швидкість переміщення, а також на страховку на початку навчання.

При вдосконаленні переміщень необхідно відпрацьовувати їх швидкість, швидкість руху, формувати навик раптово змінювати напрям. Для волейболу характерне виконання технічних прийомів після зупинки. Тому одночасно з технікою бігу необхідно навчати і зупинкам. Формування навиків швидкої зупинки після бігу і прийняття початкового положення для виконання певного технічного прийому здійснюється за допомогою наступних зразкових вправ:

1. Повільний біг з прийняттям стартової стійки (вправи виконують в строю і окремо в будь-якому місці майданчика).
2. Рівномірний біг із зупинкою по сигналу викладача і прийняттям початкового положення для виконання певного технічного прийому.
3. Зупинки по раптовому сигналу з імітацією певного прийому.

Стрибок

В більшості випадків стрибку передуює переміщення в яку-небудь сторону, а потім слідує виконання того або іншого технічного прийому. При навчанні стрибку використовують такі вправи:

1. Після переміщення кроком або бігом стрибок вперед або вперед убік у

певної відмітки.

2. Стрибок з подальшою імітацією якого-небудь технічного прийому (наприклад, передачі).

3. Після швидкого бігу стрибок з подальшою імітацією технічного прийому.

Особливо слід звернути увагу учнів на згинання ніг, в колінних суглобах (зниження ОЦТ тіла) в кінці стрибка і зупинку після його виконання.

Техніку різних способів переміщень удосконалюють, використовуючи їх в різних поєднаннях, характерних для гри. Вдосконалення йде шляхом: поліпшення структури і ритму виконання кожного способу переміщення, оволодіння навиками застосування всіх варіантів переміщень в конкретних ігрових ситуаціях, поєднання різних переміщень між собою і з іншими технічними прийомами в різній послідовності.

Для вдосконалення таких навиків використовують комплексні завдання, в яких поєднуються різні переміщення і технічні прийоми. Приведемо зразкові вправи:

1. Учні стають в круг. Дистанція між ними —2-3 м. Всі рухаються по кругу бігом. По сигналу викладача кожен робить прискорення, прагнучи торкнутися того хто біжить попереду.

2. Вишикувавшись в колону, учні рухаються бігом і по умовних сигналах викладача виконують певні переміщення.

3. Вишикувавшись в шеренги на лицьовій лінії, учні біжать до протилежної лицьової лінії. По певному сигналу виконують стрибок вгору, після чого продовжують біг до кінця майданчика.

Паралельно з перерахованими вправами необхідно використовувати і інші, сприяючі розвитку спеціальних фізичних якостей волейболіста.

ТЕХНІКА ВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ І ПРОТИДІЙ

Вивчення технічних прийомів починається з освоєння подач, передач і прийому м'яча, потім приступають до вивчення нападаючих ударів блоку.

Подачі

Вивчають подачі в такій послідовності: нижня пряма, нижня бічна, верхня пряма, верхня бічна. Пояснивши і учням спосіб подачі, приступають до навчання його розчленованим методом. Для цього слід навчити їх приймати правильне початкове положення, а потім вже переходити до найважливішої деталі техніки — підкиданню м'яча. Тільки після освоєння структури руху при підкиданні м'яча можна приступати до вивчення удару по м'ячу і узгодження роботи окремих ланок тіла в ударному русі. Необхідно відразу добиватися точності рухів, уміння контролювати їх, а також перемикати увагу з цілі на м'яч і навпаки.

На початку навчання подачам доцільно виконувати вправи в спрощених умовах.

Зразкові вправи для освоєння подач:

1. Імітація способу подачі, що вивчається.
2. Гравці шикуються парами лицем один до одного на відстані 8—10 м. Один підкидає м'яч 5—10 разів, інший контролює виконання. Надалі одночасно з підкиданням гравець робить замах.
3. Розташування гравців те ж. Гравець з м'ячем приймає початкове положення для подачі способом, що вивчається, підкидає м'яч і виконує удар у напрямі партнера. Слід звертати увагу на узгодженість роботи ланок тіла, а також на висоту траєкторії польоту м'яча.
4. Гравці шикуються парами по обидві сторони сітки, в 5—6 м від неї. Гравець з м'ячем приймає початкове положення, підкидає м'яч і виконує подачу способом, що вивчається. При оволодінні подачею з вибраного місця слід поступово збільшувати відстань до сітки, щоб з часом подавати з лицьової лінії.

5. Гравці по черзі виконують подачу способом, що вивчається, з місця подачі. Спочатку ставлять завдання — перебити м'яч, сітку, потім — подавати в ліву або праву частину майданчика.

Типові помилки при виконанні подач на початковому етапі навчання: неправильне початкове положення (ноги не зігнуті, тулуб зайве нахилений, вперед ставиться нога, однойменна руці, що б'є), неправильно підкидається м'яч (за голову, убік або далеко від гравця), удар по м'ячу розслабленою кистю, неточне попадання кистю по м'ячу (відсутній зоровий контроль) і т.д.

Після оволодіння структурою руху при виконанні основних способів подач можна перейти до вдосконалення їх в наступних напрямках: обробка деталей техніки, виконання подач на силу, точність плануючих подач. Для цього підбирають вправи, завдання і умови, виконання яких ускладнюють поступово.

Зразкові вправи для вдосконалення подач:

1. Подачі в певну зону передньої або задньої лінії, в праву або ліву частину. Слід добиватися, щоб в одну і ту ж зону гравець міг направити подачу різними способами, з різною траєкторією і швидкістю польоту м'яча.

2. Подачі «на силу», добиваючись максимальної швидкості польоту м'яча.

3. Подачі із завданням добиватися високої швидкості польоту м'яча і попадати в позначену на майданчику ціль (круг, стілець і т. д.).

Доцільно удосконалювати подачі і прийом м'яча після подачі.

Після оволодіння всіма способами подач кожен гравець повинен вибрати певні варіанти їх виконання на силу і точність і в тренуваннях приділяти їм більше уваги. Це, проте, не виключає паралельного вдосконалення і інших варіантів.

Передачі

Спочатку необхідно, щоб учні освоїли початкове положення (робочу позу), а також розташування рук і кистей при виконанні передачі. Для цього

використовують наступні завдання.

1. Гравці приймають початкове положення для передачі. Викладач особливу увагу звертає на постановку ніг і ступінь їх згинання, положення тулуба, рук і кистей з розведеними пальцями, на оптимальну їх напругу.

2. Гравці приймають початкове положення для передачі після переміщення кроком, бігом в різних напрямках.

3. В. п. те ж — партнер вкладає м'яч в руку гравця, контролюючи положення кистей і розташування пальців на м'ячі.

4. Учні шикуються парами. Один накидає м'яч, інший приймає початкове положення для передачі і ловить його.

5. Підкинувши м'яч вгору і декілька вперед або убік, гравець переміщається під м'яч, що летить, і ловить його, прийнявши початкове положення для передачі.

Після засвоєння цих вправ можна переходити до безпосереднього навчання ударному руху в передачах зверху двома руками, для чого використовують наступні вправи.

Зразкові вправи для освоєння ударного руху:

1. Гравець підкидає м'яч над собою, приймає початкове положення і виконує подачу зверху двома руками своєму партнерові.

2. Гравці стоять один проти одного. Один накидає м'яч іншому, що стоїть в початковому положенні, а той виконує передачу.

3. Положення гравців те ж. Партнер накидає м'яч декілька вперед гравця що займається, який робить крок вперед, приймає початкове положення і виконує передачу. Далі м'яч можна накидати декілька убік (управо, вліво) і за гравця.

Ці вправи дозволяють послідовно навчати виконання передачі зверху двома руками з місця і після попереднього переміщення. Змінюючи напрям і висоту підкидання, можна варіювати умови виконання передачі.

4. Група розташована по колу, в центрі — викладач, який виконує передачу по черзі на учнів.

Коли передачі вперед достатньо освоєні, можна переходити до вивчення передач назад. Послідовність навчання і принципи підбору вправ аналогічні описаним. Проміжним етапом може бути вивчення і освоєння передач зверху двома руками над собою.

При навчанні у гравців з'являються наступні помилки, які дуже важливо враховувати викладачеві:

при переміщенні — невчасний вихід під м'яч (запізнювання), відсутність зупинки після переміщення (передача виконується в русі);

у початковому положенні — недостатньо зігнуті ноги, неправильне положення тулуба (значно нахилено вперед або відкинуто назад), широко розведені руки, дуже низьке або дуже високе положення кистей;

в ударному русі — неузгоджені рухи ланок тіла, розслаблені пальці, неповне випрямлення рук при ударі.

Помилки слід виправляти тільки індивідуально, для чого використовують повторні покази, пояснення, вправи що підводять.

Послідовність вдосконалення передач зверху двома руками така:

1. Передачі в різних напрямках — вперед, назад, в сторони.
2. Передачі на різні відстані — довгі, короткі, укорочені.
3. Передачі різної висоти — високі, середні, низькі.
4. Передачі різній швидкості — повільні, прискорені, швидкісні.

Зразкові вправи для вдосконалення передач:

1. Гравці шикуються в дві шеренги один проти одного на відстані 5—9 м. Один з гравців ударяє м'яч об підлогу, інший переміщається під м'яч після його відскоку і передає партнерові.

2. Побудова та ж, але передачі партнерові чередують з передачами над собою. Передачу партнерові можна виконувати з різних положень (лицем до

нього, боком або спиною).

3. Гравці розташовуються в шеренгах на майданчику, паралельно сітці або перпендикулярно до неї на відстані 5—4 м. Виконують передачі в парах на різну відстань, різні по висоті і швидкості польоту м'яча. Партнер може штучно ускладнювати гравцеві виконання передачі, направляючи м'яч перед ним, в сторони і за нього. Це наближає умови виконання вправи до гри.

4. Гравці шикуються трійками і виконують передачі в праву або ліву сторону в довільному порядку.

5. Гравці шикуються трійками: один — біля лицьової лінії, двоє — біля сітки. Вправу виконують двома м'ячами. Ті, що стоять біля сітки поперемінно виконують передачу, той що стоїть на задній лінії передає м'яч тому партнерові, від кого отримав м'яч.

6. Три гравці встають один за одним, паралельно сітці. Гравець 1 передає м'яч гравцеві 2, той виконує передачу назад (за голову) гравцеві 3, який довгою передачею повертає м'яч гравцеві 1.

7. Гравці розташовуються в зонах 6, 3, 4 (2). М'яч із зони 6 передають в зону 3, із зони 3 — в зону 2, потім із зони 2 повертають в зону 6. Після виконання передачі гравці можуть залишатися на місці або переміщатися у напрямі передачі.

8. Гравці розташовуються в зонах 5, 2, 4 або 1, 4, 4. Виконують довгі передачі 5—2—4—5 або 1—4—2—1 з переміщенням по ходу руху м'яча.

9. Гравці розташовуються в зонах 6, 3, 4 (2) на двох майданчиках. М'яч передають із зони 6 в зону 3, із зони 3 — в зону 4, а із зони 4 — в зону 6 через сітку. Гравці, що знаходилися на протилежній стороні, прийнявши м'яч в зоні 6, виконують ту ж вправу. Переміщатися доцільно тільки на своєму майданчику по схемі 6—3—4—6. Цю вправу можна виконувати з одним або двома м'ячами.

10. Гравці розташовуються в дві шеренги один проти одного на відстані 2—3 м і виконують передачу в стрибку. Після оволодіння передачею зверху

двома руками в стрибку можна використовувати цю вправу у сітки, роблячи відкидання однією або двома руками.

Прийом м'яча

До вивчення прийому м'яча знизу однією або - двома руками слід переходити після оволодіння технікою передачі м'яча зверху. Передачу м'яча знизу вивчають і удосконалюють в тій же послідовності, що і передачу зверху.

Зразкові вправи для освоєння прийому м'яча:

1. Гравці вишикувавшись в шеренги, імітують прийом м'яча двома руками або однією рукою знизу.

2. Гравці шикуються парами один проти одного на відстані 3—4 м. Один накидає м'яч, інший приймає його знизу двома руками і повертає партнерові. Змінюючи висоту і напрям польоту м'яча при накиданні, можна створювати приймаючому гравцеві складніші умови.

3. Побудова гравців та ж. Гравець ударяє м'яч об підлогу, партнер переміщається до м'яча, що відскочив, і приймає його двома руками знизу, повертаючи партнерові передачею. Цю вправу можна виконувати, приймаючи м'яч знизу однією рукою.

4. Гравець виконує передачі над собою знизу двома руками (одною), переміщуючись по всьому майданчику. Його завдання — не втратити м'яч і зробити як найбільше таких передач.

При навчанні прийому м'яча знизу найбільш типові наступні помилки:

при переміщенні — невчасний вихід, при якому гравець не встигає переміститися ближче до м'яча, що летить, не встигає прийняти потрібне початкове положення;

у початковому положенні — неправильне положення тулуба (зайвий нахил вперед) і рук (зігнуті в ліктях);

при ударі — м'яч потрапляє на кисті, а не на передпліччя.

Зразкові вправи для вдосконалення прийому м'яча знизу:

1. Гравець двома руками накидає м'яч на висоту 2—3 м, після чого приймає його двома руками. Умови виконання вправи ускладнюються, змінюючи висоту підкидання і напрям польоту м'яча (вперед, назад, в сторони).

2. Гравець ударяє м'ячем об підлогу, після відскоку переміщається під м'яч, приймає потрібне початкове положення і виконує прийом м'яча знизу двома руками.

3. Чергування середніх (3-4 м) і високих (8—9 м) передач після прийому знизу двома руками. Заздалегідь гравець переміщається до м'яча.

4. Прийом і передача м'яча знизу двома руками біля стіни. Складніший варіант цієї вправи — прийом м'яча знизу після удару об стіну. Міняючи відстань до стіни і силу удару м'яча об стіну, можна полегшити або ускладнити вправу.

Виконуючи індивідуальні вправи, кожен гравець може міняти висоту передачі, траєкторію польоту м'яча, величину відскоку від підлоги і від стіни залежно від підготовленості.

Коли освоєний прийом м'яча в опорі, можна переходити до вивчення його в падіннях. Спочатку освоюють падіння назад з перекочуванням на спину, а потім вперед з перекочуванням на груди.

Зразкові вправи для освоєння падінь з перекочуванням:

1. Падіння назад з низького положення з перекочуванням на спину або стегно — спину.

2. Кроком вперед прийняти низьке початкове положення — падіння назад з перекочуванням на спину або стегно — спину.

3. З середнього початкового положення випад убік і падіння перекочуванням на спину або стегно — спину.

4. Після повільного бігу прийняти низьке початкове положення — падіння на спину або стегно — спину.

5. Вправи, що включають різні поєднання способів переміщення, для

вдосконалення техніки падінь.

Зразкові вправи для вдосконалення падінь з перекочуванням на спину або стегно спину:

1. Біг по колу, по сигналу викладача приймаючи низьке початкове положення і виконуючи падіння з перекочуванням на спину або стегно — спину.

2. Те ж, але після випаду убік.

3. Гравці шикуються в колони (дистанція і інтервал — 3—4 м) лицем до викладача і приймають початкове положення. По сигналу викладача «Права рука убік!» переміщуються вліво, «Ліва рука убік!» — управо, «Ліва рука вниз!» — випад і падіння з перекочуванням на спину, «Права рука вниз!» — випад і падіння з перекочуванням на стегно — спину.

Після виконання серії таких вправ можна перейти до прийому м'яча зверху двома руками в падінні з перекочуванням на спину або стегно — спину.

Типові вправи:

1. Гравці в парах стоять один проти одного. Один приймає низьке початкове положення для передачі зверху двома руками, інший накидає м'яч. Перший гравець посилає партнерові м'яч, одночасно виконуючи падіння з перекочуванням на спину або стегно — спину.

2. Розташування гравців те ж. Один стоїть в середньому початковому положенні, інший накидає м'яч. Партнер приймає низьке початкове положення для передачі і виконує цю передачу в падінні з перекочуванням на спину — стегно.

3. Розташування гравців те ж. Один накидає м'яч декілька попереду іншого або убік від нього.

Змінюючи висоту підкидання м'яча, швидкість його польоту і напрям, ускладнюють умови виконання вправи і тим самим удосконалюють прийом м'яча зверху з падінням назад.

Падінню перекочуванням на груди слід навчати тільки за допомогою окремого один від одного методу. Гравці спочатку вчаться виконувати перекочування на груди, для чого рекомендуються наступні вправи:

1. Гравці лежачи на грудях, по команді виносять руки в сторони, прогинаються в грудній і поперековій частинах тулуба, зігнуті в колінах ноги відводять назад і виконують похитування на грудях.

2. Гравець в упорі лежачи на руках, партнер тримає його за гомілковостопні суглоби. З упору лежачи учень згинає руки і виконує перекочування на груди.

3. З одного кроку з низького випаду гравець поштовхом однією ногою виконує перекочування на груди.

Коли перекочування на груди освоєне, переходять до вивчення прийому м'яча знизу однією рукою (або двома) з падінням. Типові вправи:

1. Гравці в парах стоять один проти одного. Один в положенні глибокого випаду. Партнер накидає м'яч декілька попереду гравця, який виконує удар по м'ячу тильною стороною долоні і падіння з перекочуванням на груди.

2. Розташування те ж. Партнер накидає м'яч декілька попереду гравця, останній робить крок-випад до нього, ударяє по м'ячу і, одночасно відштовхуючись ногою, що знаходиться ззаду, виконує перекочування на груди.

3. Партнер накидає м'яч, змінюючи напрям (вперед, в зони) і попередивши про це гравця. Той виходить до м'яча, виконує падіння перекочуванням на груди.

Змінюючи висоту підкидання м'яча, швидкість його польоту і напрям, ускладнюють умови виконання вправ, що допомагає удосконалювати прийом м'яча знизу в падінні з перекочуванням на груди.

При прийомі м'яча з падінням найчастіше зустрічаються наступні помилки:

гравець не встигає переміститися до м'яча;

при падіннях назад недостатнє угруповання тіла;

недостатнє прогинання тіла при виконанні падіння вперед і т.д.

Зразкові вправи для вдосконалення прийому м'яча і подальшій його передачі:

1. Гравець ударяє м'ячем об підлогу, приймає його знизу двома руками, а потім передає зверху двома руками. Складніший варіант цієї вправи — виконання верхньої передачі двома руками на точність (у баскетбольне кільце, певну зону майданчика і т.д.).

2. Гравці шикуються парами лицем один до одного на різній відстані (4—9 м). Доцільно розташуватися перпендикулярно сітці, щоб передача після прийому м'яча знизу була направлена від лицьової лінії. Це більше відповідає ігровим ситуаціям.

3. Два гравці розташовуються на лицьовій лінії. Гравець 1 ударяє м'ячем об підлогу, виконує переміщення і передачу знизу двома руками над собою. Гравець 2 після переміщення виконує передачу зверху двома руками в зону 4 або 2.

4. Гравці парами шикуються біля сітки лицем до лицьової лінії. Гравець 1 ударяє м'ячем об підлогу так, щоб після відскоку він опускався в 7—8 м від сітки. Гравець 2 переміщається під м'яч, виконує передачу знизу двома руками над собою, повертається довкруги і ударом двома руками зверху повертає м'яч до сітки гравцеві І. Гравець 1 здійснює нападаючий удар у напрямі гравця 2, який повинен прийняти м'яч зверху або знизу двома руками.

5. Гравці шикуються трійками. Гравці 1 і 2 стоять біля сітки, гравець 3 — у лицьової лінії. Гравець 1 виконує нападаючий удар у напрямі гравця 3, який приймає м'яч знизу двома руками і направляє його гравцеві 2. Гравець 2 передає м'яч ударом зверху двома руками гравцеві 1 і т.д. Кожен гравець в даній вправі має свої функції: гравець 1 — нападаючий, гравець 2 — пасуючий, гравець 3 — захисник. Вправу виконують безперервно, зміна місць відбувається по команді

викладача.

При виконанні більшості вправ, направлених на вдосконалення передач і прийому м'яча, можна акцентувати увагу на тому або іншому способі (залежно від цілей і завдань тренування).

Нападаючий удар

Навчання починається з прямого, нападаючого удару по ходу, потім переходять до освоєння нападаючого удару з переводами. Надалі, паралельно з освоєнням прямого, можна вивчати бічний нападаючий удар. Навчання ведеться тільки розчленованим методом. Гравці освоюють розгін і стрибок, добиваючись закріплення ритму рухів. Особливу увагу слід приділяти правильній постановці ніг при відштовхуванні. Для вивчення стрибків рекомендуються наступні зразкові вправи:

1. Стрибок з місця вгору, вгору-вперед, убік, вверх - назад.
2. Стрибок з місця з поворотом (90—360°) управо і вліво.
3. Стрибки в серіях по 5—10 разів, акцентуючи увагу на висоті зльоту.

Для вивчення техніки стрибка з розгону слід після показу і пояснення виконувати його спочатку з одного кроку, потім з двох і, нарешті, з трьох кроків.

Зразкові вправи:

1. Зробити крок, піднімаючи пряму праву ногу, приставити ліву і виконати стрибок вгору.
2. Те ж, але акцентуючи увагу на випереджаючому маховому русі двома руками.
3. Зробити крок, крок що стопорить і стрибок вгору з махом руками.
4. Те ж саме, але крок виконати стрибком. Особливу увагу слід звернути на постановку ноги і узгоджену роботу ніг і рук.
5. Виконати розгін в 2—3 кроки, крок що стопорить і стрибок вгору.

На початку навчання техніці розгону і стрибка необхідно стежити за

активним відштовхуванням від опори після настрибування, а також активною роботою рук в маховому русі, сприяючому високому стрибку.

При виконанні стрибка з розгону найчастіше зустрічаються наступні помилки: у кроці ногу ставлять не на п'яту, а на носок, внаслідок чого немає ефекту що стопорить, а політ проходить в горизонтальній площині; перед відштовхуванням гравець зупиняється, із-за чого зменшується висота стрибка; немає випереджаючого махового руху руками, що зменшує висоту стрибка і порушує загальну координацію рухів.

Особливу увагу необхідно приділити приземленню. Гравець повинен приземлитися на прямі ноги і тут же зігнути їх, щоб підготуватися до подальших дій. Освоювати приземлення допомагають спеціальні вправи:

1. Стрибки з місця, звертаючи увагу на приземлення.
2. Зістрибування з гімнастичних снарядів (коня, лавки, гімнастичної стінки і т. і.).
3. Стрибки з підкидного містка, звертаючи увагу па приземлення.

Після оволодіння стрибком з розгону або паралельно слід вивчати удар по м'ячу в спрощених умовах — без стрибка, використовуючи наступні зразкові вправи:

1. Удар по підвішеному на висоті витягнутої руки м'ячу, звертаючи увагу на випрямлені руки при ударі.
2. Гравці розташовуються парами. Гравець підкидає м'яч лівою рукою і виконує удар правою у напрямі партнера, який приймає його знизу двома руками.
3. Гравець розташовується біля стіни (5—6 м) і виконує нападаючий удар з власного удару об підлогу на відстані 1 м від стіни.
4. Те ж, але удари виконують безперервно по м'ячу, що відскакує від стіни.

Після оволодіння нападаючим ударом по частинах гравці можуть

виконувати його в цілому, але в спрощених умовах.

Зразкові вправи:

1. Імітація нападаючого удару. Необхідно звернути увагу на правильну послідовність роботи ланок тіла і їх узгодженість.

2. Те ж саме, але біля сітки в зонах 4, 3, 2. Тут важливо стежити за місцем відштовхування і приземлення.

Гравці розташовуються в колону поодинці в зонах 4, 3, 2. По сигналу викладача гравець виконує розгін, стрибок і кидок тенісного м'яча через сітку нападаючим ударом.

4. Нападаючий удар по підвішеному над сіткою м'ячу. Тут створюються спрощені умови для послідовної і узгодженої роботи ланок тіла при виконанні прийому в цілому.

5. Гравці розташовуються парами. Один, знаходячись з боку руки що б'є, іншого гравця, підкидає м'яч вгору; партнер, знаходячись на відстані 2—3 м від нього, розбігається і виконує нападаючий удар.

Цю вправу можна виконувати біля стіни.

6. Розташування те ж, але гравець 1, що підкидає м'яч, стоїть біля сітки. Гравець 2 розбігається і виконує нападаючий удар через сітку.

7. Гравці розташовані, як в впр. 5. Замість підкидання гравець передає м'яч зверху двома руками, а партнер виконує нападаючий удар з цієї передачі.

8. Гравці з м'ячем стають в колону поодинці в зоні 4, один гравець в зоні 3. Із зони 4 виконується передача в зону 3, гравець зони 3 передає м'яч на удар в зону 4, гравець зони 4 розбігається і здійснює нападаючий удар.

Після оволодіння ударом із зони 4 можна виконувати нападаючі удари із зони 3 з передачі із зони 2, а потім — із зони 2 з передачі із зони 3. У останньому випадку слід звернути увагу на те, що передача здійснюється з боку слабкої руки. Тому виконання удару декілька специфічно.

Типові помилки при виконанні нападаючого удару в початковому періоді

навчання:

при розгоні запізнювання з виходом до м'яча або пробігання за м'яч, вихід боком до сітки;

стрибок не вгору, а в довжину, із-за чого гравець торкається сітки; недостатньо активний рух руками при відштовхуванні;

удар зігнутою рукою;

приземлення на прямі ноги без подальшого згинання їх в колінах.

Після оволодіння структурою руху можна переходити до його вдосконалення, освоюючи складніші варіанти нападаючих ударів, поступово підвищуючи ступінь складності вправ і умови їх виконання.

Зразкові вправи для вдосконалення нападаючих ударів:

1. Нападаючі удари з власного накидання з різних зон в різних напрямках.
2. Нападаючі удари з довгих передач: із зони 4 з передачі із зони 2; із зони 2 з передачі із зони 4.
3. Нападаючі удари з укорочених передач: із зони 4 з передачі із зони 4; із зони 3 з передачі із зони 3; із зони 2 з передачі із зони 2.
4. Нападаючі удари з передачі з глибини майданчика; із зони 4 з передачі із зони 6; із зони 2 з передачі із зони 6 і т. і.
5. Нападаючі удари з швидкісних і прискорених передач, довгих і коротких.
6. Нападаючі удари з далеких від сітки передач: із зон 1, 5, 6 з передачі від сітки; із зон передньої лінії з передачі, віддаленої від сітки.
7. Нападаючі удари з переводом тулуба вліво і управо в різних напрямках.
8. Нападаючі удари з переводом руки вліво і управо в певні зони майданчика.
9. Нападаючі удари з першої передачі і відкидання.
10. Нападаючі удари з переміщенням в сусідні зони.
11. Серії нападаючих ударів (10—15), що виконуються з максимальною

швидкістю.

12. Нападаючі удари проти одиночного і групового блоків. На певному етапі удосконалювати нападаючі удари обов'язково слід з протидією, що відповідає умовам ведення гри.

13. Нападаючі удари після передачі, блокування, пробіжки коротких відрізків, стрибків і т.д. Вправи такого типу сприяють формуванню навичку використання нападаючого удару в грі.

Процес навчання нападаючим ударам і вдосконалення в них повинен будуватися так, щоб учні поступово опанували всі способи і варіанти, навчилися виконувати удар будь-якою рукою з різних початкових положень в різних умовах.

Блок

Починають вивчення цього технічного прийому з одиночного нерухомого блоку, потім переходять до рухомого. При цьому доцільно використовувати розчленований метод. Спочатку необхідно освоїти стрибок у сітки, далі — винесення і постановку рук над сіткою, а потім — переміщення. Необхідно прищепити учням навик уважно спостерігати за діями нападаючого гравця. Крім того, важливо, щоб гравці мали чітке уявлення про вибір місця і часу для стрибка на блок у відповідь на певні дії нападаючого.

Зразкові вправи для навчання блоку:

1. Імітація блоку з місця у сітки.
2. Два розташовуються парами по обидві сторони сітки. По сигналу викладача обидва стрибають і ударяють один одного по кистях над сіткою.
3. Кидки м'яча двома руками через сітку. Тут слід звернути увагу на рух кистей.
4. Імітація блоку після переміщення уздовж сітки: управо і вліво. Вправи можна виконувати багато разів після переміщення в один або два приставні кроки.

5. Гравці розташовуються по обидві сторони сітки. Один гравець знаходиться на лінії нападу. Він розбігається і імітує нападаючий удар. Інший гравець, що стоїть біля сітки на протилежній стороні майданчика, визначає місце і час стрибка по розгону нападаючого, переміщається туди і імітує блок, закриваючи руками уявний напрям польоту м'яча. Виконавши вправу 4—5 разів, гравці міняються ролями.

6. Розташування гравців те ж, але нападаючий гравець тримає в руках м'яч, розбігається і виконує удар з власного підкидання в строго певному напрямі (наприклад, в зону 5). Інший гравець, що стоїть у сітки на протилежній стороні, ставить блок, закриваючи відомий йому напрям польоту м'яча.

7. Гравці з м'ячами в руках шикуються в колону поодинці в зоні 4. У зоні 3 знаходиться гравець, що передає, в зоні 2 на протилежній стороні майданчика — той, що блокує. Так само розташовуються гравці на іншій стороні майданчика. Гравець зони 4 передає м'яч гравцеві зони 3, той виконує передачу на удар гравцеві зони 4. Гравець зони 2 з протилежного боку виконує блок (нерухомий або рухомий, за завданням викладача), прагнучи закрити спочатку відомий напрям удару, а потім невідомий.

Міняють того, що блокує після серії нападаючих ударів. Цю вправу потрібно виконувати при блокуванні нападаючих ударів і з інших зон.

Помилки, що найчастіше зустрічаються при виконанні блоку: неправильний вибір місця, стрибок вперед або убік, невчасний стрибок (раніше або пізніше), широке розведення кистей, гравець дивиться тільки на м'яч, а не на нападаючого; опускання рук після блоку через сторони, приземлення на прямі ноги без подальшого їх згинання.

Зразкові вправи для вдосконалення блоку:

1. Блокування нападаючих ударів з середніх і високих передач в зонах 2, 3, 4.
2. Блокування нападаючих ударів з таких же передач біля країв сітки в

зонах 2 і 4.

3. Блокування нападаючих ударів з низьких прискорених і швидкісних передач.

4. Блокування нападаючих ударів з далеких від сітки передач.

5. Блокування нападаючих ударів з перших передач з повторним блокуванням нападаючого удару з відкидання.

КОНТРОЛЬ ЗА РІВНЕМ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Контроль припускає три види оцінки технічної підготовленості: самої спортивної техніки; результату, досягнутого завдяки використанню даної техніки; ефективності застосування техніки в конкретній ігровій ситуації.

Прийнято використовувати наступні форми педагогічного контролю:

1. Перевірка правильності виконання технічних прийомів і оцінка їх за допомогою наперед встановленої шкали балів. Так контролюють підготовку в школах, молодших групах ДЮСШ. У командах вищої кваліфікації це здійснюється за допомогою кінографії, хроноциклографії динамометрії і т. і.

2. Перевірка рівня технічної підготовленості за допомогою контрольних нормативів і вправ, в яких реєструються результати технічних прийомів (швидкість польоту м'яча, точність і т. д.). Ці нормативи можна використовувати на різних етапах тренування. Як правило, їх встановлюють для технічних прийомів, які відображають рівень сучасного розвитку волейболу.

Для нормативної оцінки результативності підібрані наступні вправи, які оцінюються залежно від рівня підготовленості:

верхні передачі двома руками на точність;

подачі на точність і максимальну швидкість польоту м'яча; нападаючі удари з різних зон в певному напрямі на точність;

прийом м'яча знизу двома руками на точність.

У кожній з контрольних вправ існують певні нормативи, відповідні

кваліфікації гравців.

Реєстрація результату, досягнутого при нападі або захисті за допомогою певних технічних прийомів при відповідних діях супротивника. Для цього використовують спеціальні записи, що дозволяють судити про ефективність, застосування техніки і таким чином, про технічну підготовленість гравця і команди в цілому.

В процесі занять рекомендується здійснювати контроль систематично по періодах і етапах тренування. Найбільш доцільною формою контролю є змагання.