

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЕКОНОМІКО-ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ТРАНСПОРТУ
Кафедра фізичної підготовки та спорту**

Буга В. П., Короп М. Ю.

ВОЛЕЙБОЛ

**Методичні вказівки до практичних занять
для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання**

Київ 2014

УДК 796

Буга В. П., Короп М. Ю.

Волейбол: Методичні вказівки до практичних занять для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання. – К.: ДЕТУТ, 2014 – 25 с.

В даних методичних вказівках викладено загальні відомості про гру у волейбол, історію його розвитку та її основні правила. Наведено основи методики розвитку фізичних та спеціальних фізичних якостей, таких, як сила, витривалість, швидкість, спритність та гнучкість. Також викладено основні відомості про техніку та тактику гри у волейбол. Різноманітні методичні поради, тренувальні вправи дозволяють оволодіти цією грою студентам як самостійно так і під час проведення навчально-тренувальних занять з фізичного виховання.

При підготовці цих методичних вказівок використано досвід роботи зі спортсменами-волейболістами, власні дослідження, а також вітчизняні та зарубіжні літературні джерела.

Для студентів вищих навчальних закладів денної форми навчання усіх спеціальностей.

Методичні вказівки розглянуто та затверджено на засіданні кафедри (протокол № 9 від 13.03.2014 року) та на засіданні навчально-методичної комісії факультету УЗТ (протокол № 9 від 14.04.2014 року).

Укладачі: **В. П. Буга**, ст. викладач,
М. Ю. Короп, доцент, кандидат педагогічних наук
кафедри фізичної культури КНТЕУ

Рецензенти: **Н. Ю. Довгань**, доцент, кандидат педагогічних наук
кафедри фізичної культури КНТЕУ;
Н. М. Кононова, ст. викладач кафедри «Фізична
підготовка та спорт» ДЕТУТ.

Зміст

<i>Вступ</i>	4
1. Історія розвитку та зміст гри	4
2. Техніка гри та особливості вивчення її прийомів	5
2.1. Переміщення	5
2.2. Подачі м'яча	6
2.3. Передачі м'яча	7
2.4. Приймання м'яча двома руками знизу	9
2.5. Нападаючий удар	11
2.6. Блокування	13
3. Тактика і тактичні системи гри	15
3.1. Тактичні системи нападу	15
3.2. Тактичні системи захисту	16
4. Спеціальна фізична підготовка і методика розвитку спеціальних фізичних якостей	18
4.1. Спеціальна сила	18
4.2. Спеціальна швидкість	20
4.3. Стрибучість	21
4.4. Спеціальна витривалість	22
4.5. Спеціальна спритність	23
4.6. Спеціальна гнучкість	24
<i>Список використаної літератури</i>	25

Вступ

Заняття фізичною культурою і спортом сприяють формуванню морального і духовного обличчя молоді, її всебічному гармонійному розвитку, збереженню на довгі роки міцного здоров'я та творчої активності, підготовці майбутніх молодих спеціалістів до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини.

Важливим засобом фізичного виховання студентів є спортивні ігри. Серед великого різноманіття спортивних ігор одна з найбільш цікавих і доступних - гра у волейбол. Це пояснюється не тільки її доступністю й естетичною красою, але й благотворним впливом на розвиток життєво необхідних якостей і, перш за все, основних властивостей уваги (інтенсивність, стійкість, переключення), що має виняткове значення для студентів.

Поряд з вирішенням завдань зміцнення здоров'я, різнобічної фізичної підготовки, вдосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок, добре поставлене навчання волейболу сприяє виявленню "волейбольних" талантів, що дозволяє формувати збірні команди навчальних груп і факультетів, а також створює передумови для масового залучення молоді різної статі до систематичних занять цим видом спорту протягом усього життя.

Кожний викладач, враховуючи конкретні показники своїх студентів під час навчально-тренувальних занять, може внести певні зміни у зміст і методику проведення наступних тренувальних занять, поліпшити управління процесом тренування, а також вміло керувати діями гравців і команди в цілому під час проведення змагань.

Методичні принципи і закономірності навчально-тренувального процесу взаємозв'язані і визначають основний напрямок його організації і проведення.

Успішно розв'язати ці завдання мають допомогти запропоновані методичні вказівки

1. Історія розвитку та зміст гри

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

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

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

У нашій країні волейбол – один з масових і доступних видів спорту. На Україні волейбол особливо розвинувся у повоєнні роки. За часів Радянського Союзу Україна була представлена дев'ятьма командами майстрів класу "А".

Волейбол – гра командна. Дві команди, кожна з шести гравців, ведуть гру на майданчику 18x9 м, розділеному навпіл сіткою, натягнутою на висоті: для хлопчиків і юнаків до 14 років – 2,20 м, до 16 – 2,35 м, до 18 – 2,43 м; для дівчаток до 14 років – 2,10 м, до 16 – 2,20 м, до 18 – 2,24 м; для чоловіків – 2,43 м, для жінок – 2,24 м.

Відповідно до правил, м'яч вводять у гру ударом руки гравця, що стоїть за лицьовою лінією на місці подачі. Команда, яка приймає м'яч, має право зробити три чіткі торкання м'яча.

Одним з них, здебільшого останнім, що виконують нападаючим ударом, м'яч переправляють через сітку на сторону супротивної команди, гравці якої зробили належні три торкання, в свою чергу, переправляючи м'яч назад. Причому один і той же гравець не має права торкатися м'яча двічі підряд.

Розігрують подачу після помилки однієї з команд (нечітке торкання м'яча, торкання гравця сітки, приземлення м'яча тощо). У разі помилки суперника команда, яка подає, одержує очко. Гравець продовжує подавати м'яча, поки він або його партнери не зроблять помилки, після чого подача переходить до другої команди. При переході подачі, подавати починає перший гравець передньої лінії, котрий і стає на місце подачі. Всі гравці при цьому відповідно переміщуються на одну позицію за годинниковою стрілкою.

Для виграшу партії команді потрібно набрати 25 очок з обов'язковою перевагою в 2 очка.

Таких партій необхідно виграти дві з трьох або три з п'яти, щоб вийти переможцем зустрічі. Залежно від масштабу змагань грають три чи п'ять партій, що заздалегідь обумовлюють у положенні про дане змагання.

2. Техніка гри та особливості вивчення її прийомів

Під технікою гри розуміють комплекс раціональних прийомів і їх способів, необхідних волейболістові для успішної участі у змаганнях.

Техніка гри волейболіста складається з таких основних прийомів:

- переміщення;
- подачі м'яча;
- передачі;
- нападаючі удари;
- блокування;
- захисні дії.

Кожний прийом виконують різними способами. Оволодіння різними способами прийомів техніки визначає високий рівень волейболіста, його технічні можливості у вирішенні тактичних завдань у різних ігрових умовах.

2.1 Переміщення

Характер переміщень у грі відповідає розв'язанню технічних завдань у ситуаціях, які виникають постійно й раптово. У зв'язку з цим волейболістам

доводиться вибірково застосовувати різні переміщення: кроком, стрибком, бігом; стрибки для удару по м'ячу або блоку його; падати – щоб прийняти м'яч. Зрозуміло, у грі часто зустрічаються різноманітні сполучення способів переміщення.

Ігрова стійка – це не якесь стандартне положення гравця. Навпаки, вона відзначається раціональною варіантністю, що зумовлює своєчасні переміщення гравця по майданчику й вихід його в початкове положення для конкретного прийому техніки. Найбільш поширена така стійка: тулуб нахилений уперед, передпліччя зігнуті в ліктьових суглобах, на рівні пояса, ноги ледь зігнуті, ступні ніг на ширині плечей, причому одна ступня виставлена вперед, вага тіла розподілена на обидві ноги з акцентом на передню, увага гравця зосереджена на м'ячі, діях своїх партнерів і гравців команди суперника.

Схресні кроки – застосовують для переміщення по майданчику при достатньому ліміті часу.

Приставні кроки – виконують уперед, назад, праворуч, ліворуч. Гравець починає рух з ноги, що стоїть ближче до напрямку переміщення.

Стрибок – більш швидкий спосіб переміщення з безопорною фазою на відстані подовженого приставного або подвійного кроків. Ним може закінчуватися ходьба, ходьба й біг, їх виконують в основному при нападаючому ударі та блокуванні.

2.2 Подачі м'яча

Подача – це удар, за якого м'яч вводиться у гру. При бездоганному оволодінні нею вона може стати способом атаки.

Техніка подачі складається з верхнього положення, підкидання м'яча й замаху, удару по м'ячу та заключних дій гравця. Вихідним положенням гравця має бути стійка, що забезпечує виконання наступних рухів з найбільшим зусиллям і точністю.

Подачі, за яких удар по м'ячу виконують над головою, називають верхніми; якщо долонею знизу – нижніми. Коли гравець виконує подачу, стоячи обличчям до сітки – бокова.

Навчання техніки подачі

1. Навчати правильної початкової позиції гравця перед виконанням конкретного способу подачі.
2. Багаторазове підкидання м'яча з початкової позиції з метою досягти стабільності в цьому елементі прийому.
3. Імітація всього циклу рухів з підкиданням м'яча.
4. Подачі в напрямку сітки на відстані 7-8 м від неї.
5. Подача з-за лицьової лінії через сітку.
6. Подача з місця подачі.
7. Подачі, посилаючи м'яч на задню, середню, ближню третини майданчика.

8. Середні, довгі, короткі подачі в напрямку зон 6, 1, 5.
9. Подачі, спрямовуючи м'яч на гімнастичні мати, покладені в зонах 1, 2, 5, 4, а потім у зонах 1, 2, 3, 4, 5, 6 (мати можна замінити яскравим розмічуванням майданчика).
10. Подачі на гравця, який займав довільну позицію на майданчику.
11. Серія подач (8-10 ударів).
12. Подача в просторі між двома гравцями, за гравців, глибоко в зони 5 чи 1.
13. Фіксоване виконання подачі (одна спроба) за завданням викладача.
14. Подачі в умовах навчальних і тренувальних ігор.

Практичні поради студентам

1. Навчися подавати точно і сильно. Добре виконана подача – це той же нападаючий удар.
2. При подачі займи стійке положення. Якщо м'яч підкинуто під час подачі неточно, дай йому впасти на землю і повтори спробу.
3. Якщо під час подачі робиш крок уперед, то ставай на метр далі від лицьової лінії. Це допоможе уникнути помилок. Подача з лінії заборонена правилами гри.
4. Перед виконанням подачі подивися на майданчик суперника. М'яч треба не просто вводити, а спрямовувати в найбільш уразливі місця.
 1. Не поспішай подавати м'яч. Поквапливість при виконанні подачі призводить до втрати м'яча і не створює труднощів тим, хто його приймає. Для поліпшення якості подачі потрібно правильно визначити її напрям, максимально використовуючи належних п'ять секунд.
 2. Виконуючи подачу, не допускає помилок, особливо якщо твій попередник раніше її зробив.
 3. Виконавши подачу, не затримуйся на місці, а відразу активно включайся в гру.

2.3 Передачі м'яча

Передачі – найважливіші прийоми техніки, за допомогою яких волейболіст забезпечує процес організації захисних і нападаючих дій. Передачі за технікою виконання і за своїм призначенням дуже різноманітні.

Залежно від положення рук і їх рухів розрізняють верхні й нижні передачі.

Навчання техніки верхніх передач

Навчання прийомів техніки починається з розучування верхніх передач.

Спочатку вивчають техніку верхньої другої передачі над собою, перед собою, за голову. Після цього переходять до освоєння верхніх передач після приймання м'яча, що летить з підвищеною зустрічною швидкістю (до 12 м/с), нижніх передач з падіннями-перекочуваннями.

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

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

Передачі виконують на різну відстань і з неоднаковою висотою польоту м'яча. Розрізняють передачі: короткі (у межах однієї зони), середні (із зони 2 у зону 3) і довгі (із зони 2 в зону 4). Передачі можуть бути низькими (до 1-го м заввишки), середніми (до 2-х м заввишки) і високі (понад 2-х м). Довгі і високі передачі характеризуються активною роботою ніг. Під час виконання високих передач плечі відхиляються дещо назад, у довгих передачах – супроводжують політ м'яча, а в коротких – перебувають у фіксованому стані.

Навчальний матеріал

1. Прийняття вихідного положення для верхньої передачі. Те ж після пересування вперед, назад, вбік (кроком, приставними кроками, подвійним кроком, стрибком, бігом).
2. Партнер накидає м'яч точно в руки гравцеві; способом верхньої передачі той відбиває м'яч.
3. Передача м'яча між двома партнерами, що стоять за 4-5 м один від одного. Те ж саме, але передача з середньої та високої траєкторії.
4. Передача між двома групами гравців. Направляючі цих груп стоять один проти одного на відстані 5-6 м. Виконавши передачу, гравець переміщується слідом за м'ячем і займає місце в кінці протилежної колонки гравців. Кожен із гравців виконує те ж саме завдання.
5. Передача м'яча за голову:
 - гравець посилає м'яч за голову по високій траєкторії, потім переміщується спиною вперед до зайняття позиції під м'ячем з тим, щоб знову послати м'яч за голову, тощо;

- передача м'яча між трьома гравцями, що стоять на одній лінії за 3-4 м від одного. Середній гравець виконує передачу м'яча за голову.
6. Передачі в стрибку:
- гравець підкидає м'яч над собою на 2,5–3 м, а потім стрибає вгору й в безопорному положенні виконує передачу над собою. Так повторюється декілька разів;
 - передачі м'яча в стрибку перед собою у вправі за участю двох гравців;
 - те ж саме, за участю трьох гравців. Передачі виконують із попереднім поворотом тулуба в бік передачі;
 - те ж саме, але біля сітки. Застосовують передачу м'яча в стрибку за голову.

Практичні поради студентам

1. Пам'ятай, що точна передача – основа всієї гри. Постійно вдосконалюй першу і другу передачі.
2. Готуючись до виконання передачі, враховуй обстановку на своєму майданчику і на стороні суперника.
3. Виконавши передачу м'яча, не стеж за ним, а негайно готуйся до наступних дій.
4. Старайся виконувати всі передачі зверху з опорної стійки. Передавай м'яч знизу чи в падінні тільки в окремих випадках, коли верхню передачу виконати неможливо.
5. Не передавай м'яч у спину партнерові, передачу з глибини майданчика (4-5 м) намагайся спрямувати в зону нападу.
6. Вчися бачити не тільки м'яч, але й весь майданчик. Спостереження за грою – основа тактичного мислення.

2.4. Приймання м'яча двома руками знизу

Завдяки застосуванню силових і планеруючих подач, збільшенню сили нападаючих ударів все частіше використовується приймання м'яча двома руками знизу.

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

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

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

Навчальний матеріал

1. Підбивання м'яча знизу двома руками (передпліччями) над собою на висоту 1,5 - 2м. Те ж з поворотами ліворуч, праворуч.
2. Підбивання м'яча знизу двома руками (передпліччями) перед собою з наступним виходом до м'яча, повторним підбиванням тощо.
3. Передачі між двома партнерами.
4. Те ж, але коли двоє гравців переміщуються паралельним курсом.
4. Передачі м'яча, посланого партнером ліворуч або праворуч від гравця.
5. Передачі після приймання м'яча, посланого партнером несильним ударом.
6. Передачі до сітки після приймання м'яча, посланого партнером несильним ударом. Партнер займає позицію біля сітки поперемінно в зонах 2, 3, 4 а гравець відповідно – зонах 5, 6, 1.
7. Передачі до сітки в зону 3, 1, 2, після приймання м'яча, посланого з-за сітки, а потім із місця подачі, нижніми прямою та боковою подачами.
8. Те ж, але після приймання м'яча посланого ускладненими способами подач (силова, плануюча). Позиція гравця: зони I, 6, 5. Напрямок передачі - у зони 2, 3.
9. Передачі після приймання м'яча, посланого партнером через сітку ударом в $\frac{1}{2}$ і $\frac{3}{4}$ сили.

Практичні поради студентам

4. Завжди будь готовий прийняти м'яч.
2. Приймаючи подачу, не забувай, що кожний гравець повинен контролювати свою зону. Якщо м'яч летить у зону партнера, не намагайся прийняти його, щоб не заважати іншому виконати цю дію.
3. Готуючись до прийому м'яча, завчасно визначай, куди найдоцільніше спрямувати його.
4. Приймаючи м'яч способом зверху, не випрямляй рук, а злегка зігни їх у ліктьових суглобах. Коли прийом м'яча виконуєш двома руками знизу, не згинай їх у ліктьовому суглобі.
5. М'яч з подачі або після нападаючого удару намагайся прийняти без падіння.
6. Приймай м'яч знизу не однією рукою, а двома.

7. М'яч, який летить убік, приймай однією рукою знизу.
8. «Важкий» м'яч після другого дотику не перебивай через сітку, а намагайся повернути на свій майданчик.
9. Не поспішай приймати м'яч, який не встиг відскочити від сітки. Не підходь надто близько до сітки. Почекай, доти м'яч відскочить від сітки, а тоді приймай його.

2.5. Нападаючий удар

Ефективним способом нападу є нападаючий удар. Під нападаючим ударом розуміють перебивання м'яча однією рукою через верхній край сітки. Його виконують двома способами: прямим і боковим. При виконанні прямого удару ударний рух здійснюють у сагітальній площині, при боковому – у фронтальній.

У практиці гри широко застосовують варіанти прямого удару; наприклад з поворотом в один бік, а ударом кисті в інший.

Нападаючий удар виконується так: стрибок з місця або з розбігу, удар, приземлення. Щоб стрибнути з розбігу, відштовхуються однією або двома ногами; з місця - тільки двома ногами.

Виконуючи стрибок відштовхуванням двома ногами під час розбігу, гравець набирає швидкість, необхідну для високого стрибка.

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

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

Прямий нападаючий удар виконують після розбігу та в стрибку з місця. Цей спосіб найефективніший, якщо гравці суперника не встигли організувати блокування або залишили незакритою зону удару.

Початкові фази руху – розбіг і відштовхування – виконуються майже однаково при всіх різновидах нападаючого удару. Розбіг може виконуватися під різними кутами щодо сітки, він складається з 2-3 кроків, найважливіших з них – останній, який виконують стрибком. Третій, останній, крок виконують широким стопорним рухом за рахунок різкої постави ступні на носок. Під час розбігу, починаючи з другого кроку, обидві руки відводяться назад, а на останньому кроці, різко виносяться вперед. Стрибок виконують із стійки ноги паралельні на ширині 20-30 см одна від одної. Відштовхуються перекатом ступнів з п'яток на носки, випрямленням ніг і тулуба. Звичайно велике значення має погодженість дій: у момент приставляння лівої ноги руки йдуть униз з таким розрахунком, щоб випрямлення ніг відбулось одночасно з рухом

рук угору. Руки спочатку йдуть разом до рівня обличчя, а потім активніше працює права рука, яка виконує удар.

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

Навчання техніки нападаючого удару

Для вивчення досить складного за технікою виконання переліку нападаючих ударів застосовують спеціальні вправи для розвитку стрибучості й спритності, підвищені вправи імітаційного характеру та спеціальні вправи, які виконують в умовах зростаючої складності завдань.

Навчальний матеріал

1. Багаторазовий показ і пояснення техніки виконання конкретного способу нападаючого удару. Перегляд змагань з наступним аналізом техніки нападаючих ударів у виконанні кращих гравців команд. Перегляд навчальних плакатів, кінограм.
2. Метання (в момент імітації ударного руху руки) тенісного м'яча чи схожого предмета. Виконують у стрибку з місця, після розгону в один, два, три кроки.
3. Удари по м'ячу в стрибку з місця, після розгону в один, два, три кроки. М'яч для удару підкидає партнер. Напрямок удару вниз у бік огорожувальної сітки, стіни залу.
4. Метання тенісного м'яча через сітку пониженої висоти. Руки волейболіста повинні відповідати структурі рухів для нападаючого удару. Виконують після розгону (в один, два, три кроки) й стрибка.
5. Нападаючі удари через сітку пониженої висоти (для чоловіків 220 - 230 см, жінок 200 - 205 см, з розгону (в один, а потім в два й три кроки) й із стрибка. М'яч для удару підкидає викладач.
6. Нападаючий удар з передачі викладача потім партнера. У вихідному положенні волейболіст з м'ячем стоїть на лінії нападу. З нього й починають вправу точною передачею м'яча викладачу.
7. Першу передачу до сітки в зону 3, виконують з центра поля. Другу передачу для удару виконують на 2 - 2,5 м від сітки з таким розрахунком, щоб нападаючий 4-ої зони встиг виконати розбіг, стрибок і удар.

Серійне виконання нападаючого удару

1. Нападаючі удари із занижених по висоті й швидкісних передач. Нападаючий поперемінно, діє в зонах 4, 3, 2, а його партнер, який виконує передачу, відповідно в зонах 2, 3, 4.
2. Нападаючі удари з передач, віддалених від сітки на 1, 2 м.
3. Нападаючі удари (з позицій 4 і 2) з першої передачі, яку виконують безпосередньо для удару.
4. Нападаючий удар з передачі м'яча, виконаної в стрибку.
5. Нападаючі удари під час протидії блокуючого. Ці дії гравець починає з того моменту, коли він задовільно засвоїв техніку нападаючого удару. Те ж, але за умови протидії блокуючих.

Практичні поради студентам

1. Розвивай уміння стрибати. Якісний стрибок - основа нападаючого удару.
2. Навчайся виконувати удар з будь-якої передачі, якщо м'яч летить над верхнім краєм сітки.
3. Гравець, який володіє нападаючим ударом правою і лівою рукою, удвічі небезпечніший для суперника.
4. Готуючись до нападаючого удару, уважно спостерігай за гравцем, який виконує передачу, і за майданчиком суперника.
5. Не поспішай робити розбіг для стрибка і нападаючого удару. Перший крок зроби тоді, коли м'яч торкнеться рук того, хто передає.
6. Намагайся виконувати нападаючі удари з різною силою і в різноманітних напрямках. Не виконуй підряд два удари з однаковою силою і в одному і тому самому напрямі.
7. Якщо вирішив виконувати слабкий нападаючий або обманний удар, то стрибай так само високо і різко, як при сильному.

2.6. Блокування

Блокування - найефективніший спосіб захисту, а нині його застосовують і для контратакуючих дій.

Блокування перетинає шлях м'ячу, що перелітає сітку після удару. Його здійснюють один, два чи три гравці.

Цей прийом складається з переміщення, стрибка, виносу і поставки рук над сіткою, приземлення. Блокування, виконане одним гравцем - одиночне блокування, двома або трьома гравцями, - групове блокування. Блокування буває нерухоме і рухоме. Для закриття певної зони майданчика ставиться нерухомий (зонний) блок, в якому руками, що піднесені над сіткою, не робиться ніяких рухів убік.

Під час рухомого (ловлячого) блокування після стрибка гравець переносить руки вправо або вліво залежно від визначеного напрямку польоту м'яча.

Одиночне блокування. Перед початком дій блокуючий приймає в. п.: ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Після того як визначився напрям передачі для удару, блокуючий на невеликій відстані від м'яча виконує переміщення приставними кроками (а на відстані 2-6 м – ривком уздовж сітки), на останньому кроці-стрибку повертається обличчям до сітки і виконує блокування. У зоні атаки гравець ще більше згинає ноги: це сприяє збільшенню сили відштовхування.

Розрахувавши, коли потрібно стрибнути на блок, гравець відштовхується від опори і виносить руки вгору. У безопорній фазі зоровий контроль переключають з м'яча на руки нападаючого.

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

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

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

Навчання техніки блокування

Блокування - важлива й надзвичайно важка за виконанням дія. Успіх для блокуючих залежить від своєчасності пересування їх до сітки й вздовж неї з найрізноманітніших положень щодо сітки. При цьому обов'язково враховують характер постановки блока.

Навчальний матеріал

1. Імітація блока після стрибка з місця.
2. Імітація блока після приставного кроку ліворуч (праворуч) і стрибка. Те ж саме виконують після двох приставних кроків і стрибка.
3. Імітація блока після прямого розгону до сітки (з лінії нападу) й стрибка; те ж, але після розгону до сітки під гострим кутом.
4. Блок після стрибка з місця. Напрямок нападаючого удару відомий. Те ж, але з пересуванням, щоб знайти вихідне положення для виконання стрибка та блоку.
5. Блок після розгону до сітки (під прямим і гострим кутом).
6. Блок проти нападаючого удару з двома відомими напрямками.
 1. Блок проти нападаючого удару з довільним напрямом.
7. Блок проти нападаючого, який виконує удар із занижених по висоті й прострільних передач.
8. Блок проти нападаючого, який виконує удар з першої передачі та відкиданням.
9. Блок в умовах навчальних і тренувальних ігор.

Практичні поради студентам

1. Під час блокування дивися не на м'яч, а на суперника, який завершує атаку.
2. Виконуючи блокування, стрибай з деяким запізненням після нападаючого.
3. Не розводь широко рук під час блокування: м'яч може пройти між ними.
4. Завчасно визнач, хто з команди суперника успішно грає в нападі, не виконуй блокування, якщо гравці виходять для передачі із задньої лінії.
5. Пам'ятай, що після блокування ти маєш право ще раз доторкнутися до м'яча.
6. Приземляйся після блокування на зігнуті ноги, це допоможе швидко включатися в наступні ігрові дії.
7. Не розставляй рук, коли приземляєшся після групового блокування, щоб не заважати діям партнера.
8. Після блокування негайно відступи на крок від сітки, приготуйся до наступних дій.

3. Тактика і тактичні схеми гри

Тактика гри - доцільні узгоджені дії гравців команди, спрямовані на досягнення перемоги в змаганнях.

Дії гравців відбуваються в умовах, коли команда нападає чи захищається. Відповідно до цих стадій тактика гри складається з тактики нападу й тактики захисту. Організація нападаючих і захисних дій здійснюється тільки колективними зусиллями, але це не знижує значення особистості, ініціативи гравця. Навпаки, вимагає більш ефективного їхнього застосування для досягнення перемоги.

Таким чином, у тактиці гри постійно проявляються індивідуальні й колективні дії. Індивідуальні дії, пов'язані з передбаченням ігрової ситуації, прийняттям рішень щодо вибору місця на майданчику й виконання конкретних прийомів техніки. Колективні дії проявляються при застосуванні системи гри, комбінацій під час атаки і відповідних захисних групових дій.

Тактичні системи гри

Тактичні системи гри характеризуються певним вихідним розташуванням гравців на майданчику, розподілом основних функцій між ними з характерним застосуванням технічних прийомів.

3.1. Тактичні системи нападу

У волейболі існує три системи нападу: після другої передачі зв'язуючим гравцем першої лінії; після другої передачі зв'язуючим гравцем другої лінії; після передачі та відкидання.

Першу систему нападу застосовують у тому випадку, якщо при будь-якому розташуванні гравців команди на першій лінії є волейболіст, що слабо грає в нападі, але володіє необхідною техніко-тактичною підготовкою у виконанні інших передач. Таких гравців у команді повинно бути не більше двох. Кожен з них є диспетчером передач, які роблять для удару нападаючим гравцям усієї лінії. При застосуванні цієї системи нападу існує досить різноманітний набір комбінацій, в яких беруть участь два нападаючі. Тактична суть дій зв'язуючого гравця і нападаючих полягає в прагненні завершити атаку з мінімумом перешкод з боку блокуючих команди суперника. Для цього застосовують різні за висотою, швидкістю й напрямком і передачі для удару, а також узгоджень, своєчасні переміщення та відволікаючі маневри нападаючих. Все це повинно забезпечити утримування кожного з блокуючих у своїй зоні й особливо в зоні 3, що не дасть змогу йому прийти на допомогу одному з партнерів для організації групового блоку.

Друга система нападу – найпоширеніша в практиці гри команд, стартові склади, яких укомплектовані за принципом 4 - 2, 5 - 1. Вона передбачає участь в атаці трьох гравців першої лінії, для яких виконує другу передачу м'яча зв'язуючий гравець, що вибіг до сітки з другої лінії.

Взаємодія двох нападаючих у першій та другій системах ідентичні, а третій нападаючий підключається до атаки, як правило, у своїй зоні, коли перші два виконали відволікаючу функцію.

Третя система нападу – з першої передачі м'яча і з відкиданням - дуже результативна атака, але застосовується, на жаль, дуже рідко через складність виконання першої передачі м'яча безпосередньо для удару. Найчастіше атаку з першої передачі застосовують у процесі гри, коли суперник переправляє м'яч через сітку несильним ударом.

При цій системі нападаючий, якому спрямовують передачу, розташовується в 1,5 - 2 м від сітки. Після короткого й швидкого розбігу нападаючий в стрибку виконує удар, спрямовуючи м'яч найчастіше по ходу розбігу (з 4 в зону 5, з 3 в зону 4 - 5). Результативність його дій викликає відповідні дії блокуючого, а інколи й двох блокуючих. У цих випадках тактично доцільніше чергувати удар чи імітацію удару та відкидання м'яча партнерів. У зв'язку з цим першу передачу адресують тому нападаючому, який міг би не тільки здійснити удар, але й технічно правильно відкинути м'яч. Причому роблять це так, щоб блокуючий не встиг стрибнути повторно й відбити удар другого нападаючого. Передачі м'яча в стрибку можуть бути найрізноманітніші: над собою, перед собою, за голову.

Характер взаємодії двох нападаючих обумовлюють заздалегідь. Застосовують ту зв'язку дій між партнерами, яка найвигідніша в ситуації, що склалася.

За системою нападу з першої передачі не можна грати протягом усієї зустрічі. Але навіть епізодичне застосування атак підвищує, загальну результативність нападу команди, робить різноманітною її тактику.

3.2. Тактичні системи захисту

Кожна система передбачає взаємодію гравців у лініях захисту (блокуючі, страхуючі, власне захисники) й між цими лініями.

Нині застосовують дві тактичні системи захисту під умовною назвою "кутом уперед" і "кутом назад". Різниця між ними полягає в характері виконання страхування блокуючих.

Система "кутом-вперед". Вона забезпечує надійне страхування блокуючих у відповідь на дії нападаючої сторони, гравці якої, поряд з ударом, досить часто користуються обманними ударами, спрямовуючи м'яч через руки блокуючих.

Вихідне положення гравців команди та їхня взаємодія при цій системі - блокуючі займають позиції біля сітки в середині своїх зон. Гравці зон 5, 1 – 1, 5 – 2 м від лицьової лінії і за 1 м від бічної. Гравець № 6, який готується до виконання страхування, займає вихідну позицію в центрі поля. Відбиваючи атаки суперника на правому фланзі оборони, взаємодіють таким чином: блокуючі зон 2 і 3 організують груповий блок, гравець зони 4, вільний від блока, швидко відбігає назад до лінії нападу для захисту зони; гравець № 6 визначивши, кого із блокуючих він повинен страхувати, займає позицію за 1 – 1,5 м за блокуючим зони 2. Гравці зон 1 і 5, орієнтуючись на характер передачі для удару та дій нападаючого, займають позиції для наступних дій по захисту своїх зон. Середину майданчика захищають блокуючі. Такий же характер взаємодій гравців усіх ліній захисту, коли відбивають атаки на лівому фланзі оборони, але з відповідними змінами окремих функцій ліній блокуючих (тут у груповому блоці братимуть участь гравці зон 4 і 3, а гравець зони 2 відбіжить назад для захисту).

Під час атаки суперника в центрі сітки в блокуванні бере участь здебільшого тільки один гравець. У цьому випадку флангові гравці першої лінії відбігають на 2,5 – 3 м назад для участі в захисті. Решта гравців виконують функції, подібні до вищеописаних.

Основна вада цієї системи полягає у досить складному захисті задньої середньої частини майданчика, незважаючи на зусилля в цьому плані блокуючих.

Система "кутом назад" забезпечує захист задньої середньої частини майданчика за рахунок розташування гравця зони № 6 в цій зоні.

При цьому змінюються дії гравців при організації страхування блокуючих. Взаємодія гравців при захисній системі "кутом назад" під час відбиття атаки на правому фланзі оборони – блокуючих зон 2 і 3 страхує гравець, вільний від блоку № 4. У зв'язку з виходом гравця із зони 4 на страхування відносний контроль цієї зони здійснює гравець № 5, котрий виходить із своєї вихідної позиції вперед до лінії нападу. Його висування вперед компенсує гравець зони 6, переміщуючись на 1 - 1,5 м ліворуч. Гравець № 1 займає позицію за 3 м від лінії нападу й не більше як за 1 м від бічної лінії.

Під час атаки суперника на лівому фланзі оборони характер взаємодії гравців підпорядковується напрямку атаки. Так, у цьому випадку груповий блок організують гравці зон 4, 1, 3; гравець № 2, що не бере участі в блокуванні, страхує своїх партнерів.

Коли суперник атакує в центрі сітки, обидва флангові, гравці першої лінії, як правило, відбігають назад і займають захисні позиції в районі лінії нападу. Гравці зон 5 і 1 висуваються вперед і розташовуються за 1 м від бічних ліній за 2 м від лінії нападу. Гравець № 6 лишається в своєму вихідному положенні на той випадок, якщо доведеться забезпечувати приймання м'яча, що відскочив від рук блокуючих і летить на задню частину майданчика.

Основний недолік цієї системи захисту полягає в складності страхування блокуючих і організації переходу від захисних дій до нападу, бо всі потенціальні нападаючі (лінія блокуючих) у момент приймання м'яча після удару суперника перебувають на одному "п'ятачку", і при цій ситуації не завжди вдається своєчасно організувати активні, цілеспрямовані дії нападаючих.

Для ліквідації цього недоліку в деяких випадках застосовують страхування блокуючих фланговими другої лінії (5 або 1). Та при цьому порушується захист другої частини майданчика трьома гравцями.

4. Спеціальна фізична підготовка і методика розвитку спеціальних фізичних якостей

Мета спеціальної фізичної підготовки – розвиток фізичних якостей і здібностей учнів, необхідних для гри у волейбол, а також конкретне виявлення однієї з основних фізичних якостей або їх комплексу в руховій діяльності гравців на майданчику. Наприклад, якості сили і швидкості взаємопов'язані і виявляються в стрибучості. Вони дають учням змогу виконувати стрибки з короткого розбігу і з місця, повторювати їх у складних ігрових умовах. Спеціальна фізична підготовка сприяє підвищенню рівня діяльності усіх систем організму гравця, що необхідно для вдосконалення рухових навичок. Більшість методів, що їх застосовують на заняттях із загальної фізичної підготовки, використовуються і в процесі спеціальної фізичної підготовки волейболістів.

3.1. Спеціальна сила

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

Ефективність роботи ніг визначається цілим рядом прийомів техніки, що застосовуються в ігровій ситуації. Тому розвитку сили

м'язів ніг необхідно приділяти особливу увагу. При цьому враховують специфіку: швидку зміну характеру зусиль, змінні динамічні зусилля в поєднанні з переходом від максимальних напружень до відносного розслаблення і навпаки.

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

Силу і швидкість металевих рухів, що становить основу техніки нападаючих ударів і подач м'яча, можна розвивати за допомогою таких вправ: метання в ціль предметів порівняно невеликої ваги з якнайбільшою швидкістю; махових вправ з гантелями, що виконуються однією і двома руками з різних вихідних положень. Головні вимоги до вправ, які спрямовані на вдосконалення металевих рухів – це швидкість, дальність і точність кидка.

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

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

1. Згинання і розгинання рук у променезап'ястному суглобі і кругові рухи кистями, стискання і розтискання пальців рук у положенні рук вперед, в сторони, донизу, на місці і в поєднанні з різними переміщеннями.
2. З положення в упорі лежачи пересуватися на руках вправо, вліво, по колу, не зрушуючи з місця носків ніг. Те саме, але під час переміщення вправо або вліво, одночасно виконувати приставні кроки ногами.
3. Відштовхування долонями і пальцями від стіни одночасно двома руками і поперемінно правою і лівою рукою
4. Згинання кистей (до себе) і розгинання, тримаючи набивний м'яч двома руками біля обличчя (рухи нагадують заключну фазу верхньої передачі м'яча).
5. Багаторазові кидки баскетбольного (футбольного, набивного) м'яча в стінку і ловіння м'яча, який відскочив від неї.
6. Поперемінне ловіння і кидки набивних (баскетбольних) м'ячів у різні боки.
7. Вправи для кистей рук з гантелями (вагою 1–1,5 кг), з кистьовим еспандером. Стискання тенісного (гумового) м'яча.

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

1. Напружене стискання пальців рук у кулак і випрямлення пальців.
2. З положення в упорі лежачи переміщатися на прямих руках вліво і вправо, під час переміщення тулуб не згинати.
3. З положення в упорі спереду поперемінно піднімати руки в сторони, вперед і назад.
4. З положення в упорі лежачи випрямити руки, піднімаючи поперемінно то праву ногу, то ліву.
5. З положення нахилу вперед (гумові амортизатори прикріплено ззаду на рівні колін) рух руками вниз- вперед; те саме виконується правою (лівою) рукою з кроком лівої (правої) ноги вперед.
6. Кидки набивного м'яча вагою 1 кг знизу однією рукою з-за лицьової лінії через сітку (нижній край сітки не закріплений і накинута на верхній трос); кидки зверху однією рукою з положення боком до сітки (спосіб "крюк").

Вправи для розвитку м'язів, що беруть участь у виконанні нападаючих ударів.

1. Стискання тенісного м'яча, обертальні рухи кистями з обтяжуваннями; відштовхування долонями і пальцями від стіни обома руками одночасно і поперемінно правою і лівою рукою.
2. Кидки набивного м'яча вагою 1 кг кистями: однією (правою чи лівою) рукою або обома з положення руки вгорі.
3. Удар по волейбольному м'ячу (на кисті обтяження – рукавичка із свинцевою пластинкою).
4. Вправи для плечового пояса з гумовими амортизаторами, гантелями, штангою.
5. Кидки набивного м'яча вагою 1–2 кг з-за голови двома руками, однією рукою над головою ("крюком").
6. Стрибки на гімнастичні мати, стрибки з висоти 40–80 см з наступним стрибком вгору; стрибки з місця з відштовхуванням двома ногами та доставанням підвішеного м'яча, стрибки з розбігу з відштовхуванням однією або двома ногами.
7. Метання гумових м'ячів (хокейних, тенісних із свинцевим шротом) у стрибку з розгону через сітку.
8. Багаторазові стрибки з місця і з розгону в поєднанні з ударами по м'ячу на гумових амортизаторах; те саме після стрибка з висоти 40–50 см.

4.2. Спеціальна швидкість

Швидкість волейболіста виявляється в руховій реакції, різних прискореннях, ривках, швидкості, розвинутій на відрізках 3–6 м, а також у виконанні прийомів техніки з м'ячем або без м'яча. Основними засобами розвитку швидкості є легкоатлетичний біг, різні стрибки. Проводячи естафети, доцільно застосовувати змагальний метод. Для

розвитку спеціальної швидкості вправи повторюються серіями, що складаються з 3–5 ривків (пауза для відпочинку між серіями 1–1,5 хв).

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

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

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

Вправи для розвитку швидкості переміщення і відповідних дій.

1. Біг на 10–30 м з максимальною швидкістю обличчям вперед, боком (правим, лівим) вперед, схресним кроком, спиною вперед.
2. Прискорення під час бігу різними способами на майданчику: від лицьової лінії до лінії нападу, із середини майданчика до сітки, по діагоналі майданчика із зони 1 в зону 4, із зони 5 в зону 2.
3. Біг різними способами із зміною напрямку (оббігати стійки, набивні м'ячі, учнів у колоні).
4. Біг із зупинками і прискореннями з місця по прямій, із зміною напрямку, такий самий біг на майданчику.
5. За зоровим сигналом біг на 10–15 м з різних вихідних положень: стійка волейболіста (обличчям, боком, спиною до стартової лінії), сидячи, лежачи обличчям догори і вниз (щодо стартової лінії волейболіст буває в різноманітних положеннях).
6. Біг із зупинками та зміною напрямку. “Човниковий” біг на відстань 5–10 м.
7. Зміна способу переміщення за зоровим (звуковим) сигналом: звичайна ходьба, приставними кроками, напівприсядки, спиною вперед, стрибками на одній або на двох ногах, звичайний біг.

4.3. Стрибучість

Стрибучість – одна з важливих якостей волейболістів. Вона залежить від рівня розвитку швидкісно-силових здібностей. Стрибучість ґрунтується на силі м'язів, швидкості їх скорочень і координації рухів у фазі польоту і в момент приземлення.

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

Вправи для розвитку стрибучості.

1. Підскоки на одній нозі, з ноги на ногу, на двох ногах на місці.
2. Те ж саме після переміщення вперед з різною швидкістю.
3. Те ж саме із скакалкою.
4. З положення випаду зміна положення ніг стрибками.
5. Вистрибування з низького присідання; те ж саме з незначним обтяженням.
6. Зістрибування з одного предмета і без зупинки вистрибування на інший предмет.
7. Стрибки з діставанням підвішених предметів.
8. Стрибки на сходах через одну, дві, три, сходинки.
9. Стрибки через кілька легкоатлетичних перешкод.
10. Стрибки з місця (відштовхнутися двома ногами) вперед, вправо, вліво, назад, угору; те саме, рухаючись обличчям, боком або спиною вперед, те саме з опором амортизаторів (прикріплених до підлоги).
11. Стоячи біля стіни, підкинути м'яч угору, підстрибнути і двома руками (долонями) відбити м'яч у стінку, після приземлення піймати м'яч (м'яч відбивати в найвищій точці зльоту); те саме, м'яч підкидає партнер.
12. Переміщення біля сітки, зупинка і стрибок угору, долонями торкнутися до підвішеного над сіткою волейбольного (набивного) м'яча.
13. Переміщення одночасно двох партнерів з двох боків біля сітки; вони виконують стрибок і торкаються руками один одного над сіткою в зонах 2 і 4, 3, 4 і 2.

4.4. Спеціальна витривалість

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

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

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

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

Орієнтовні вправи для розвитку спеціальної витривалості:

1. Стрибки на одній і двох ногах на різну висоту .
2. Серії стрибків (протягом 15 с). У першій серії використовується максимально можлива кількість стрибків, у другій – виконуються стрибки максимальної висоти. 2–3 серії стрибків виконують без зупинок протягом 1–1,5 хв. У цій вправі можна використовувати і скакалку.

3. Переміщення в низькому в. п. В різних напрямках протягом 0,5–1хв; потім дається відпочинок, повторюється 2–3 рази (можна з обтяжуваннями вагою 1–2 кг).
4. Гравець послідовно імітує нападаючий удар і блокування (удар – два блоки), після чого якнайшвидше відходить на лінію нападу, звідки знову починає виконувати вправу. При цьому виконується 15–20 стрибків.
5. Кількаразове падіння (4–6) з перекатом на груди, між падіннями виконується 2–3 кроки переміщення.
6. Захисні дії в парах. Партнери підкидають один одному м'ячі, намагаючись посилати їх не гравцеві, а вбік або вперед. Кожний захисник в ході тренування може виконувати серії таких вправ. Проводити їх необхідно з максимальною інтенсивністю. Тривалість кожної серії – 30 с, перерва між ними – 1–1,5 хв.

4.5. Спеціальна спритність

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

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

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

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

1. Акробатичний стрибок, перекид через перешкоду, після короткого розбігу стрибок у “вікно”, відштовхування від пружинного містка, стрибок на канат, піднімання по канату до певної позначки, зіскакування і точне приземлення, заключний ривок до фінішу.
2. З положення лежачи на спині за сигналом встати, зробити короткий розбіг (3–4 м), потім – стрибок через бар'єр, відразу перелізти через гімнастичну колоду, зробити ривок на 5–7 м, залізти на гімнастичну стінку і торкнутися рукою позначки – злізти на підлогу і зробити заключний ривок до фінішу.
3. Гравці розміщуються попарно обличчям один до одного на відстані 6–8 м. Першу передачу виконують над собою, другу – партнерові, після чого

гравець робить перекид уперед або назад. Вправу повторюють 8–10 разів.

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

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

4.6. Спеціальна гнучкість

Для розвитку гнучкості застосовують гімнастичні вправи, що виконуються з поступовим збільшенням амплітуди і повторенням пружинних рухів; вправи, що виконуються за допомогою партнера, невеликими обтяженнями

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

Список використаної літератури

1. *Железняк Ю. Д.* К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 222 с.
2. *Виера Б. Л.* волейбол. Шаги к успеху. – М.: А.С.Т. Астрель, 2004. – 271 с.
3. *Панагергиу А.* Пляжный волейбол. Руководство к действию. – М.: Terra Спорт, 2012. – 160 с.
4. *Железняк Ю. Д., Кунянский В. А.* Волейбол – методическое пособие по обучению игре. – М.: Terra-Спорт, 2011. – 216 с.
5. *Піменов М.П.* Волейбол. – К.: Здоров'я, 2009. – 92 с.
6. *Ханко В. С.* Волейбол юним. – К.: Здоров'я, 2010. – 116 с.
7. *Демчишин А. П., Мозола Р. С.* Підготовка юних волейболістів. – К.: Олімпійська література, 2005. – 191 с.
8. *Пилипчук Б. С.* Підготовка волейболістів. – К.: Олімпійська література, 2010. – 102 с.
9. *Опнума С.* Уроки волейбола. – М.: Спорт и культура, 2012. – 182 с.
10. *Фурманов А. Г.* Волейбол. – М.: Terra-Спорт, 2008. – 144 с.
11. *Едельман А. С.* Волейбол: справочник. – М.: Terra-Спорт, 2011. – 224 с.
12. *Ивкова Т. П.* Волейбол. – Минск: Эдельвейс, 2008. – 164 с.

Навчально-методичне видання

Буга Володимир Петрович

Короп Михайло Юрійович

ВОЛЕЙБОЛ

**Методичні вказівки до практичних занять
для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання**

Відповідальний за випуск: *В. О. Хитрий*

В редакції автора

Підписано до друку 22.04.14. Формат паперу 60x84/16, папір офсетний,
друк – на ризографі. Зам. № 104/14, тираж 35 прим.

Надруковано РВВ ДЕГУТ
Свідоцтво про реєстрацію від 27.12.07 р. Серія ДЕ, №3079
03049, м. Київ – 49, вул. Миколи Лукашевича, 19.