

Міністерство освіти і науки України
Запорізький державний університет

В.О. Цапенко, Е.Ю. Дорошенко, М.М. Медвідь, О.Ю. Гусак

Курс лекцій з волейболу

Навчальний посібник
з навчальної дисципліни «Волейбол з методикою
викладання»
підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
денної та заочної форм здобуття освіти освітньо-
професійної програми «Спорт» спеціальності 017
Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта/
Педагогіка

Затверджено
вченою радою ЗДУ
Протокол № 4 від 28.12.2022

Запоріжжя

2022

УДК 796.325 (075.8)

ББК ч515.69я73

К937

Курс лекцій з волейболу: Навчальний посібник для студентів II курсу факультету фізичного виховання / Уклад.: В.О.Цапенко, Е.Ю.Дорошенко, М.М.Медвідь, О.Ю.Гусак.- Запоріжжя: ЗДУ, 2022.-108 с.

Навчальний посібник містить лекційний матеріал з курсу “Волейбол” згідно з навчальною програмою для факультету фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Призначений підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра денної та заочної форм здобуття освіти освітньо-професійної програми «Спорт» спеціальності 017 Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

Рецензент *Р.В.Клопов*

Відповідальний за випуск *В.О.Цапенко*

Зміст

Передмова	4
Розділ 1. Лекція 1. Історичний нарис розвитку волейболу за кордоном та на Україні	5
1.1. Історія виникнення та розвитку волейболу за кордоном	5
1.2. Історія вітчизняного волейболу та розвиток волейболу на сучасному етапі в Україні	12
1.3. Історія виникнення та розвитку пляжного волейболу	18
1.4. Парковий волейбол	20
1.5. Еволюція правил змагань	20
1.6. Хроніка змагань	22
Розділ 2. Лекція 2. Основи техніки гри	25
2.1. Класифікація прийомів техніки гри в нападі	25
2.2. Класифікація прийомів техніки гри в захисті	35
Розділ 3. Лекція 3. Основи тактики гри у волейболі	41
3.1. Тактика як метод ведення гри	41
3.2. Класифікація тактичних дій в нападі	42
3.3. Класифікація тактичних дій в захисті	48
Розділ 4. Лекція 4. Психологічна підготовленість та психологічна підготовка спортсменів у волейболі	55
4.1. Якості психіки і напрямки психологічної підготовки у спортивних іграх	55
4.2. Загальна психологічна підготовка у волейболі	59
4.3. Психологічна підготовка до конкретних завдань	66
Розділ 5. Лекція 5. Методи і методика навчання гри у волейбол	71
5.1. Специфіка волейболу та вимоги до методики навчання	71
5.2. Засоби навчання	72
5.3. Методи навчання	74
5.4. Методика навчання фізичної підготовки	78
5.5. Методика навчання технічної підготовки	81
5.6. Методика навчання тактичної підготовки	83
Розділ 6. Лекція 6. Організація та проведення змагань з волейболу	87
6.1. Види змагань	87
6.2. Організація змагань	88
6.3. Положення та кошторис витрат	95
6.4. Системи розігрування	99
6.5. Проведення Чемпіонату та Кубку України	101
Бібліографічний опис	106

Передмова

Волейбол – один із найбільш захоплюючих і масових видів спорту, який одержав усенародне визнання. Як один із видів спортивних ігор грає велику роль у системі фізичного виховання, сприяючи усебічному фізичному розвитку, моральному і естетичному вихованню підростаючого покоління. Його відрізняє багате і різноманітне рухове утримування, високий темп ігрової діяльності, миттєва зміна напрямку і швидкості руху, висока емоційність, оволодіння спритністю і витривалістю.

Гра у волейбол потребує від фізичних можливостей максимального прояву, волевих зусиль і уміння користуватися надбаними навичками.

Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є не тільки засобом фізичного розвитку, але й активного відпочинку.

Висока динамічність, емоційність та інші її особливості пред'являють великі вимоги як до фізичного розвитку, так і до виконання технічних і тактичних прийомів гри.

Мета навчального посібника – теоретико-методична допомога вчителю фізичної культури, тренеру – викладачу, студентам, розкриває напрямки оволодіння теоретичним курсом волейболу.

Неодмінною умовою успішної діяльності педагога, викладача фізичної культури і спорту є упевнене володіння навичками гри у волейбол, знаннями про історію розвитку гри, структуру гри, підготовленості волейболістів і шляхах досягнення цієї підготовленості, оволодіння прийомами техніки і тактики гри.

Системно викладений матеріал дає можливість ознайомитися з історією виникнення і розвитку гри, як за кордоном так і на Україні; основами техніки і тактики гри; методами і методикою навчання гри; організацією і проведенням змагань; психологічною підготовкою спортсменів.

Знаючи зміст навчального посібника фахівець і студент може виявити нестачі у своїй підготовленості й удосконалити свою професійну майстерність у цій галузі.

Розділ 1

Лекція 1. Історичний нарис розвитку волейболу за кордоном та на Україні

1.1. Історія виникнення та розвитку волейболу за кордоном

За час свого існування волейбол пройшов значний шлях розвитку та становлення і став однією з наймасовіших та найулюбленіших ігор, в яку грають чоловіки та жінки різного віку, вчені і школярі, державні діячі і селяни, військові та пенсіонери, космонавти і шахтарі, грають в спортивних залах та на відкритих майданчиках, на лісових галявинах, на пляжах, в парку, на снігу.

Волейбол, яким ми його знаємо сьогодні, це далекий відгук витоків одного з найпопулярніших міжнародних видів спорту.

У 1995 році, спортивна громадськість святкувала 100-річчя з дня народження волейболу. Офіційною датою народження цієї гри вважається 1895 рік. Американський викладач фізкультури з Геліокського коледжу (штат Массачусетс) Вільям Дж. Морган оголосив про винахід гри волейбол у 1897 році, правила якої склалися з десятих пунктів:

1. Розмітка майданчика.
2. Приналежності для гри.
3. Розмір майданчика 25x50 футів (7,6x15,1 м).
4. Розмір сітки 2x27 футів (0,61x8,2 м). Висота сітки 6,5 футів (198 см).
5. М'яч - гумова камера у шкіряному або полотняному футлярі, окружність м'яча 25-27 дюймів (63,5-68,5 см), вага 340 р.
6. Подача. Гравець, який виконує подачу, повинен стояти однією ногою на лінії і вдаряти м'яч відкритою долонею. Якщо допущена помилка при першій подачі, то подача повторюється.
7. Рахунок. Кожна не прийнята гравцем подача дає одне очко. Очки зараховуються тільки при власній подачі. Якщо після подачі м'яч на боці суперників які подають і вони припускаються помилки, то гравець, що 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 обмежено.

Вільям Дж. Морган назвав гру МИНТОНЕТ. От рядки, присвячені цій події: Ледве ближче до початку століття деякий вчитель гімнастики сітку для лаун-тенісу вивісив на пустир, і стихійно виниклі дивної гри учасники, стали руками підкидувати над сіткою бичачий міхур. (М. Мартишкін)

Відкриття волейболу наприкінці дев'ятнадцятого століття відбулося швидше за все не в перший раз, і, мабуть, до нього застосований відомий вислів

про те, що нове - це добре забуте старе. Є відомості, що в подібні ігри люди грали сотні і тисячі років тому, в самих різних районах земної кулі - у Європі, у Центральній і Південній Америці.

Збереглися хроніки давньоримських літописців, що датуються III в. до н.е., у яких описується гра, що нагадує волейбол: по невідомо з чого зробленому м'ячу гравці били кулаками. Крім того, відома давня гра за назвою фаустбол, у яку грали ще в 1500 році. Суть гри зводилася до того, що по 3-6 гравців із кожної команди прагнули перебити м'яч через невисоку стіну на площадку суперника. Згодом фаустбол набув популярності в Європі і видозмінився. Кам'яну стіну замінили шнуром, натягнутим між деревами, розміри майданчика скоротили і строго обмежили кількісний склад гравців - по 5 чоловік у кожній команді. М'яч можна було перебивати на бік суперника кулаками або передпліччям, і кожній команді приділялося по 3 торкання м'яча. Величезний майданчик і малий кількісний склад учасників гри привели до появи нового пункту правил, по якому м'яч міг один раз упасти на бік суперника і його дозволялося повернути лише одним торканням. Гра перебувала з двох таймів по 15 хвилин.

Давно відомо, що навколо популярних особистостей, подій і винаходів завжди ходить безліч вигадок, легенд і історій. Не став виключенням і волейбол. Поряд з офіційною версією винаходу цієї гри, існують інші. За однією з версій, американські пожежники, щоб як то зайняти себе, натягнули мотузку між двома стовпами і почали перекидати через неї гумову камеру. Інші джерела стверджують, що У. Дж. Морган придумав цю гру для розваги американських бізнесменів середнього віку, яким дуже популярний баскетбол був не під силу. Однак офіційно роком народження волейболу прийнято вважати 1895 рік, а його першовідкривачем У. Дж. Моргана.

Уже через рік після свого виникнення, у 1896 р., гра "мінтонет" була подана громадськості на конференції ІМКА (Союз християнської молоді) у Спрингфілде (штат Массачусетс, США). Ця асоціація згодом стала активним ініціатором поширення волейболу. Оскільки основна ідея гри полягала в тому, щоб ударяти руками по м'ячу, примушуючи його перелітати через сітку, професор Альфред Хальстед запропонував перейменувати "мінтонет" у "волейбол", що в перекладі означає м'яч, що літає. У 1897 р. фахівцями був зроблений короткий звіт про волейбол і правила гри, що був включений в офіційний довідник атлетичної ліги Асоціації молодих християн.

У 1900 р. волейбол вийшов за межі США і почав швидко поширюватися в інших країнах світу, набуваючи велику популярність. Спочатку Канада, а потім Індія, через яку гра проникає в країни Азії. Початок 1900 років ознаменувався переможним ходом волейболу: у 1905 р. він з'явився на Кубі, у 1906 р. у Китаї, 1908 р. у Японії. До 1909 р. відносяться перші репортажі у ЗМІ про волейбол у

Пуерто-Рико, у 1910 р. у волейбол вже грали в Перу і на Філіппінах, у 1912 р. він з'явився в Уругваї, у 1914 р. ця гра прийшла в Англію, завдяки Асоціації молодих християн, а в 1917 р. - у Мексику і Францію, через рік волейбол в Італії, у 1919 р. - у Чехословаччині, у 1923 р. волейбол з'являється в африканських країнах: Єгипті, Тунісі, Марокко, у 1924 р. в Іспанії і Югославії, а через рік у Голландії.

У 1900 році американською фірмою "Spalding" були виготовлені перші волейбольні м'ячі. В даний час лідерство у виробництві м'ячів для офіційних змагань з волейболу міцно утримує японська корпорація "Mikasa", англійські фірми "Molten" та "Wilson". В тому ж 1900 р. були прийняті перші офіційні правила гри. Через 12 років правила були переглянуті.

Офіційно становлення змагань з волейболу з визначеним регламентом і порядком проведення відбувалося на початку 20-х р. В ці роки починають проводитися неофіційні міжнародні турніри. Так, у 1913 р. були проведені перші Паназіатські ігри за участю 16 чоловічих команд, у числі яких були команди Китаю та Філіппін.

У 1913 р. волейбол був включений у програму Далекосхідних ігор у Манілі, а незадовго до початку першої світової війни американські військові підрозділи, які використовували волейбол як гру для відпочинку, вперше продемонстрували її в Європі. Це дало потужний поштовх розвитку гри в багатьох країнах.

У 1921 р. були проведені Далекосхідні Азіатські ігри і перший національний чемпіонат Японії серед чоловіків. Декілька пізніше, у 1922 р., був проведений перший офіційний чемпіонат з волейболу під керівництвом Асоціації молодих християн у США і Канаді. У цьому ж році пройшов перший національний чемпіонат серед чоловіків у Чехословаччині.

У 1929 р. Національний Олімпійський комітет Центральної Америки включає чоловічий волейбол в Олімпійські регіональні ігри на Кубі. У цьому ж році проводяться перші національні чемпіонати в США і Польщі. Також були проведені перші міжнародні змагання в Європі: в Англії відбувся турнір за участю команд Польщі, США і Франції.

Згодом волейбол набув міжнародного визнання, і вже в 1922 р. США виступили з пропозицією включити цю гру в програму Олімпійських ігор.

Далі волейбол розвивається за наступним сценарієм.

У 1932 р. жіночий волейбол включений в Олімпійські регіональні ігри в Сальвадорі. У США публікується перший підручник з волейболу. Починаються перші чемпіонати в СРСР. Нова тактика створюється за допомогою синтезування Далекосхідного захисту і Європейської атаки.

Однак до початку 30-х р. волейбол був в основному грою для відпочинку. До середини 30-х р. проводиться декілька міжнародних турнірів і національні

чемпіонати в багатьох країнах Східної Європи, де клас гри досягав високого рівня. Поступово волейбол стає високотехнічною грою змагального характеру, багатою тактичними і фізичними прийомами. У багатьох країнах світу з'являються національні волейбольні асоціації, зацікавлені в утворенні єдиного централізованого органа керування - міжнародної волейбольної організації, яка могла б взяти у свої руки проведення змагань.

У 1936 р. на конгресі міжнародної федерації з гандболу, що проводився в Стокгольмі, делегація Польщі виступила з ініціативою організувати технічний комітет з волейболу як частину федерації з гандболу. Була утворена комісія, у яку увійшли 13 країн Європи, 5 країн Америки і 4 країни Азії. Членами цієї комісії в якості основних були прийняті американські правила з незначними змінами: виміри проводилися в метричних пропорціях; м'яча можна було торкатися всім тілом вище пояса; після торкання м'яча на блоці гравцю було заборонено повторне торкання підряд; висота сітки для жінок - 224 см; зона подачі була строго обмежена.

Подальша діяльність по створенню міжнародної федерації з волейболу продовжилася в 1936 р. на Олімпійських іграх у Берліні, однак незабаром почалася друга світова війна, що значно ускладнила роботу в цьому напрямку, але не перервавши її. Вже у військові роки волейбол був включений у програму армії США як гра для відпочинку і підтримки спортивної форми.

По закінченні військових дій із 1944 по 1946 р. проводяться перші чемпіонати з волейболу в Бразилії. У Чехословаччині і Франції проходять перші післявоєнні міжнародні змагання. У Празі проходить зустріч представників Чехословаччині, Франції та Польщі, на якій звучать пропозиції заснувати незалежну міжнародну волейбольну організацію. Пізніше міжнародна громадськість поклала на представників цих країн відповідальність за організацію спеціального комітету.

З 18 по 20 квітня 1947 р. у Парижі проводиться перший конгрес з волейболу за участю 14 країн (Бельгія, Бразилія, Угорщина, Голландія, Єгипет, Італія, Польща, Португалія, Румунія, США, Уругвай, Франція, Чехословаччина і Югославія), на якому була утворена міжнародна федерація волейболу - Federation Internationale de Volleyball (FIVB - ФІВБ), що підняла міжнародний авторитет волейболу.

Першим її президентом був обраний Поль Лібо з Франції. Країнами-засновниками були Бельгія, Бразилія, Італія, Ліван, Польща, Туреччина, Франція, Чехословаччина. Пізніше для керівництва волейболом у різних районах світу і для представництва ФІВБ на місцях були створені зональні конфедерації: Азіатська (1960), Європейська (1963), Африки і Малагасійської Республіки (1965), Північної, Центральної Америки і Карибського моря (1966).

Цілями ФІВБ є: об'єднання національних федерацій, що керують

волейболом у своїх країнах; створення національних організацій; сприяння розвитку волейболу у світі; укріплення дружніх зв'язків між спортсменами і офіційними особами різних країн; проведення офіційних змагань і першостей на засадах солідарності і взаємної допомоги; удосконалювання гри у волейбол та інше.

Статут ФІВБ забороняє дискримінацію у відношенні окремих осіб, команд і країн, а також дискусії та демонстрації політичного, релігійного або расового характеру. Усі приєднані федерації мають рівні права та обов'язки. Від кожної країни може бути прийнята тільки одна національна федерація.

Технічними органами ФІВБ є постійні комісії, що обираються на 4 роки: організаційно-спортивна, арбітражна, з правил гри.

У перші роки свого існування ФІВБ встановлює загальні правила гри шляхом комбінування правил, що діють у США і Європі. У цей час починається нова ера силового волейболу. Зі створенням ФІВБ регулярно проводяться офіційні першості світу і континентів.

У 1948 р. відбувся перший Європейський чемпіонат серед чоловіків у Римі, у якому брало участь 6 команд. Чехословаччина виграла перший міжнародний титул.

Багато національних федерацій робили все можливе, щоб досягти рівня світових лідерів. Вони вдосконалювалися, використовуючи оригінальні методики тренерів, що працюють із лідируючими командами закордонних країн. Комісія тренерів ФІВБ проводила міжнародні курси і симпозіуми для підвищення кваліфікації тренерів. У такий спосіб рівень високоякісних команд збільшувався у всіх географічних зонах. У зв'язку з участю великої кількості команд міжнародні змагання стали більш насиченими. Команди-суперники взаємно збагачували один одного новими техніко-тактичними елементами гри.

Величезну роль у розвитку популярності волейболу у всьому світі зіграв турнір Доброї Волі американських команд у Європі.

У 1949 р. у Празі відбувся перший чемпіонат Європи серед жінок, при організації якого був використаний досвід проведення чоловічого розиграшу. Перемогу одержала жіноча збірна СРСР. Там же проводиться перший чемпіонат світу серед чоловіків, у котрому також перемогла чоловіча збірна СРСР.

Після чемпіонатів у Празі відбувся другий Конгрес ФІВБ, на якому були прийняті нові міжнародні правила гри й оголошено, що членами ФІВБ стала 21 національна федерація.

До кінця 50-х рр. популярність гри в усьому світі стає очевидною і ФІВБ веде переговори з Міжнародним Олімпійським Комітетом з питання включення волейболу до програми Олімпійських ігор.

У 1952 р. у Москві на стадіоні "Динамо" проводиться чемпіонат світу,

перший для жінок і другий для чоловіків, у якому беруть участь 11 національних команд. Після закінчення чемпіонату було відзначено, що рівень гри помітно підвищився. Країна, що приймає, виграє обидва титули.

У 1955 р. волейбол вперше з'являється в програмі Панамериканських ігор у Мехіко. Золоті медалі в жінок виграє збірна Мексики, а в чоловіків - збірна США.

ФІВБ продовжує кампанію з включення волейболу до програми Олімпійських ігор. І от у 1957 р. з нагоди 53-й сесії МОК, що відбулася в Софії, проводиться показовий міжнародний турнір, покликаний продемонструвати переваги волейболу як видовищного виду спорту.

Олімпійське визнання волейбол одержав тільки в 1957 р., але до програми ігор був вперше включений лише на ХУІІІ Олімпіаді 1964 р. у Токіо. Тоді в Японську столицю приїхали шість жіночих і десять чоловічих команд. Першими олімпійськими чемпіонами стали збірні СРСР (чоловіки) і Японії (жінки). На Токійських іграх волейбол відрізнявся атлетизмом. Перевага потужного нападу над обороною була безумовна, тому міжнародна федерація декілька модернізувала правила волейболу.

Гравцям команди, що обороняється, було дозволено при блокуванні переносити руки на бік суперника і вдруге торкатися м'яча після блокування. Нововведення зрівнювало можливості атаки і захисту. Волейбол став більш швидкісним і емоційним.

Декілька пізніше, у 1962 р., МОК приймає волейбол як Олімпійський вид спорту серед жіночих команд.

У цей час у багатьох країнах проводилися національні чемпіонати. Реакцією на це з боку ФІВБ була організація в 1963 р. першого розиграшу Кубка Європейських чемпіонів для клубних команд, а в 1965 р. у Польщі організується перший Кубок Світу для збірних чоловічих команд. Поряд із цим, організуються нові міжнародні змагання. У 1973 р. в Уругваї проходить перший Кубок Світу для національних жіночих збірних. У 1975 р. - перший чемпіонат Азії в Австралії та перший чемпіонат Африки серед жінок у Дакарі. У 1977 р. у Бразилії проводиться перший чемпіонат світу серед молоді, чемпіонами якого стають юнаки зі СРСР і дівчини з Кореї.

У 1964 р. у Токіо відбувся перший Олімпійський турнір з волейболу за участю 10 чоловічих і 6 жіночих команд, це було величезним досягненням волейболу. Радянська чоловіча і японська жіноча команди завоювали перші Олімпійські золоті медалі.

Наприкінці 60-х - початку 70-х рр. у зв'язку з поширенням волейболу в усьому світі виникає необхідність узагальнення накопиченого досвіду змагань і тренерської роботи. Перший науковий симпозіум проходить у Празі, а через рік у Мехіко - перший Конгрес Центральної Америки з волейболу, безпосередньою

передумовою якого послужив перший зональний чемпіонат. У цей же час утворюється тренерська комісія ФІВБ і проводяться перші курси підвищення кваліфікації для тренерів ФІВБ (Японія), на які з'їхалося 49 учасників із усіх континентів.

У 1970 р. у доповіді керівництва на конгресі ФІВБ, що проходив у Софії, відзначається, що в міжнародну волейбольну організацію входить 108 національних федерацій і всі континенти. Волейбол розвивається, удосконалюється і видозмінюється. Із середини 60-х рр. міні-волейбол стає популярним у багатьох країнах світу. У відповідь на це ФІВБ організовує комісію з міні-волейболу і проводить в 1975 р. перший симпозіум з міні-волейболу у Швеції, а в 1978 р. у Бахрейні перші міжнародні курси для тренерів із міні-волейболу.

У зв'язку з проведенням Олімпійських ігор-80 у Москві проходить конгрес ФІВБ, на якому учасників інформують про те, що до складу ФІВБ включено 135 національних федерацій. Проводяться чергові тренерські курси ФІВБ, у яких бере участь 1500 тренерів із 115 країн.

Пізніше конгрес ФІВБ, що відбувся в 1984 р., приймає важливе рішення стосовно програми, структури і керівництву міжнародною організацією. Доктор Рубен Акоста стає новим президентом ФІВБ, змінивши після 37 літнього терміна керівництва Поля Лібо, що був призначений почесним президентом. Мексиканець Р. Акоста один із самих яскравих прихильників нового різновиду волейболу. За його ініціативою відбуваються кардинальні зміни в правилах гри, спрямовані на її популяризацію.

До середини 80-х рр. кількість членів ФІВБ збільшується до 156 національних федерацій. У 1984 р. проводяться ювілейні 100-і тренерські курси.

У міжнародний календар ФІВБ включені, крім олімпійських турнірів, першості світу для жіночих і чоловічих команд, першості Європи для дорослих і молодіжних команд, змагання на Кубок Європи для клубів – чемпіонів країн і Кубок володарів кубків; виник цілий ряд нових великих турнірів: кубок Японії, кубок ФІВБ, кубок Самаранча, Меморіали Савіна і Чініліна. У волейболі постійно удосконалюються технічні і тактичні основи. До трьох дозволених торкань додалося ще одне – від блока, був дозволений перенос рук блокуючими через сітку. У той же час практично зник прийом м'яча зверху, на пальці, - така стала сила ударів нападаючих. Але родзинка волейболу – акробатичні кидки захисників, що поринають за “мертвими” м'ячами - залишилась. Адже без здатності рятувати положення будь-що-будь ослабне “пружина” волейболу. У цій грі одержимість нападу і натхнення захисту зіставлені і протиставлені. Формується думка багатьох тренерів, що волейбол завтрашнього дня – гра високорослих, справжніх атлетів, за двометровими універсалами, гравцями,

здатними виконувати будь-які функціональні обов'язки на майданчику.

Напередодні Олімпійських ігор 88 у Сеулі відбувся 21-й конгрес ФІВБ, на якому були прийняті зміни в регламенті вирішальної п'ятої партії: тепер вона повинна гратися за системою тай-брейк. Рубен Акоста переобраний на новий термін президентства. Склад ФІВБ - 175 національних федерацій, а з 1999 р. - 211 федерацій. Організовано нові змагання: Кубок Світу серед молоді, турнір Гран-При серед жінок, Кубок Світу серед клубних команд. На Олімпіаді вперше використовується статистика команд і гравців із метою визначення кращого гравця за кожним аспектом гри.

У 1990 р. почав розіграватися міжнародний турнір Світова Ліга за участю найсильніших чоловічих збірних команд з усього світу. Ці змагання були організовані з метою популяризації волейболу, тренівкою команд перед найбільшими офіційними міжнародними змаганнями. У 1993 р. пляжний волейбол, який розповсюджується практично на всіх континентах, був визнаний МОК олімпійським видом спорту. У 90-і р. з ініціативи Рубена Акости зроблені численні зміни в правилах гри, спрямовані на підвищення видовищності змагань.

1.2. Історія вітчизняного волейболу, та розвиток волейболу на сучасному етапі на Україні

У нашій минулій країні волейбол почав широко розвиватися в 1920-1921 роках у районах Середньої Волги (Казань, Нижній Новгород). Потім він з'явився на Далекому Сході – у Хабаровську і Владивостоці, а в 1925 році на Україні. Волейбол тієї пори в жарт називали в країні “грою акторів”. У Москві перші волейбольні майданчики з'явилися в дворах театрів – Мейерхольда, Камерного, Революції, Вахтангова.

28 липня 1923 року в Москві відбувся перший офіційний матч, у якому зустрілися команди Вищих художніх театральних майстерень і Державного технікуму кінематографії. Першопрохідниками нового виду спорту стали майстри мистецтв, народні артисти СРСР Микола Боголюбов, Борис Щукін, знамениті художники Георгій Ніський і Яків Ромас, гарними гравцями були знамениті актори А.Кторов і Р.Зелена. З цієї зустрічі і ведеться літочислення нашого волейболу. Однак, існує твердження, що волейбол починався в організаціях, що очолював голова військово-революційного комітету Петроградської Ради Н.І.Подвойский і що саме у Всеобуче, а також у суспільстві будівельників Червоного Стадіону й у піонерів народилися перші волейбольні команди. У січні 1925 року Московська Рада фізкультури розробила і затвердила перші офіційні правила змагань з волейболу. По цих правилах у 1927 році регулярно проводяться першості Москви. Важливою подією в

розвитку волейболу в нашій країні став чемпіонат, розіграний під час першої Всесоюзної Спартакіади 1928 року в Москві. У ньому брали участь чоловічі і жіночі команди Москви, України, Північного Кавказу, Закавказзя, Далекого Сходу. У тому ж році в Москві була створена постійна суддівська колегія. Для розвитку волейболу велике значення мали масові змагання, що проводилися на майданчиках парків культури та відпочинку. Ці ігри були гарною школою не тільки для москвичів, але і для закордонних гостей. Недарма на початку 30-х років у Німеччині були видані правила змагань з волейболу за назвою "Волейбол – народна російська гра".

Перший методичний посібник із волейболу було видано у 1926 р. якій мав назву "Волейбол і кулачний бій".

У 1927 р. виходить посібник М.І. Черкасова "Волейбол, містечкі і кегли".

Першими заслуженими майстрами спорту СРСР стали Валентина Осколкова (1942 р.) і Анатолій Чінілін (1944 р.). Їм же були привласнені перші звання "Заслужений тренер СРСР" (1956 р.)

Навесні 1932 року при Всесоюзній раді фізичної культури СРСР була створена секція волейболу. А вже через рік регулярно проводяться першості Радянського Союзу. Ставши лідерами вітчизняного волейболу, спортсмени Москви удостоїлися пошани представляти його на міжнародній арені, коли гістьми і суперниками в 1935 році були афганські спортсмени. Незважаючи на те, що ігри проводилися за афганськими правилами, радянські волейболісти одержали переконливу перемогу. В роки Великої Вітчизняної війни волейбол продовжували культивувати у військових частинах. Вже в 1943 році починають оживати волейбольні майданчики. З 1945 року відновляються першості СРСР, рік від року удосконалюється техніка та тактика.

Рік 1947-ий ознаменувався виходом наших волейболістів на міжнародну арену. На першому Всесвітньому фестивалі молоді в Празі був проведений турнір з волейболу, у якому перемогли радянські волейболісти.

У 1948 році Всесоюзна секція волейболу вступила в члени Міжнародної федерації волейболу (і не американські, а наші правила гри лягли в основу міжнародних), а в 1949 році наші гравці вперше прийняли участь в офіційних міжнародних змаганнях.

Волейболістки збірної СРСР дебютували на чемпіонаті Європи в Празі і відразу ж завоювали титул найсильніших. І першими олімпійськими чемпіонами на Олімпіаді 1964 року в Токіо стала наша чоловіча збірна. Перемагала вона і на Олімпіадах у Мехіко в 1968 р., і в Москві в 1980 р. А жіноча збірна чотири рази поспіль (1968, 1972, 1980 і 1988 р. м.) завойовувала титул олімпійських чемпіонів.

На чотирьох Олімпіадах поспіль (і з 1964 р.) виступала Інна Рискаль. У неї 4 олімпійські медалі - 2 золоті і 2 срібні. У В'ячеслава Зайцева 4 медалі

чемпіонатів світу, також 2 золоті і 2 срібні. По 6 золотих медалей чемпіонатів Європи у В'ячеслава Зайцева і Олександра Савіна.

У жовтні 1968-го з Мехіко з XIX Олімпіади з золотими медалями поверталася волейбольна команда СРСР, яка складалася, в основному, з гравців клубів України.

Це були переломні для розвитку волейболу роки. Міжнародна федерація волейболу видала Указ про дозвіл перенесення рук при блокуванні через сітку на бік команди суперника. Нововведення оновило тактику волейболу, модернізувало характер гри. Еволюційний розвиток волейболу тривав у напрямку збільшення темпу, швидкості й універсалізації. Збільшувалася кількість нападаючих гравців у командах. Їх стало 4, згодом — 5. У цей період і «зійшла зірка» волейболістів України. На IV Спартакіаді Народів СРСР у Москві (12 — 22 червня 1967 р.) команда України була першою, хоча напередодні фахівці віддавали перевагу збірним Москви, Росії, Ленінграда й Казахстану.

Тому на основі клубів України було сформовано збірну СРСР, яка готувалася до XIX Олімпійських ігор у Мехіко. Це принесло «золоті плоди». Ігри XIX Олімпіади закінчилися перемогою команди СРСР, за яку виступали: харків'яни Юрій Поярков і Василь Матушеvas, Станіслав Люгайло (Донецьк), одесити Євген Лапинський, Віктор Михальчук, Едуард Сибіряков, Георгій Манзолевський, луганчанин Володимир Беляєв, киянин Борис Терещук і Володимир Іванов (м. Коростень). Їм допомагали Валерій Кравченко й Олег Антропов (обидва з Алма-ати) й Іван Бугаєнков (Рига), котрі виходили, переважно, на заміну.

Особливо важкою й найважливішою для нашої команди була гра проти збірної Японії. У цьому поєдинку вирішувалася доля золотих медалей. Команди прийшли до цього матчу з різними показниками: наша з поразкою від збірної США, Японія перемогла всіх з однаковим рахунком 3:0.

Відзначимо, що український волейбол тих років був одним з провідних у світі. Цей вид спорту був дуже популярний у 60-ті роки. Волейбол вигідно відрізнявся від інших видів спорту простотою споруд без значних капітальних витрат. Приміром, першість Києва серед ВУЗів проходила за участю 8-ми чоловічих і жіночих команд кожного інституту. Волейболісти багатьох країн навчалися у нас «таємницям» волейболу. Серед «учнів» були й волейболісти Японії. Після токійської Олімпіади вони поставили собі завдання стати першими у світі.

Враховуючи тенденції розвитку світового волейболу, в команду Японії було підібрано високорослих волейболістів, а з іншого боку, команда зберегла притаманну їй швидкісну манеру гри. І цей матч команди СРСР, складеної з волейболістів України, з командою Японії закінчився з рахунком 3:1 і «приніс»

нашій команді золоті медалі.

Після перемоги на Олімпіаді в Мюнхені 1972 року, головний тренер збірної Японії Мацудайра, аналізуючи гру в Мехіко, у своїй книжці «Волейбол: шлях до перемоги» написав, що плани збірної Японії в Мехіко стати найсильнішими у світі зруйнувало «мегатонне тріо»: Сибіряков, Кравченко, Беляєв.

Вихованці української школи волейболу, виступаючи у лавах олімпійських збірних Радянського Союзу, з шести Олімпійських Ігор привезли вагомий врожай нагород – 25 : з них 15 золотих, 8 срібних та 2 бронзові. Найбільша кількість олімпійських медалей зберігається у колекції диво-майстра Юрія Пояркова з Харкова – дві золоті та бронзова. По двічі лауреатами Ігор були Олег Молибога (золота та срібна) та одесит Євген Лапинський (золото та бронза).

Українські лауреати Олімпійських ігор:

ТОКІО-64: Юрій Венгеровський, Юрій Поярков (обидва Харків), Едуард Сибіряков (Одеса), Станіслав Люгайло (Донецьк)- золото; Людмила Гурєва, Валентина Мищак (обидві Одеса)- срібло.

МЕХІКО-68: Володимир Біляєв (Ворошиловоград), Володимир Іванов (Київ), Євген Лапинський (Одеса), Василіус Матушекас (Харків), Віктор Михальчук (Одеса), Юрій Поярков (Харків), Борис Терещук (Київ) – золото.

МІЮНХЕН-72: Євген Лапинський (Одеса), Юрій Поярков (Харків)- бронза.

МОНРЕАЛЬ-76: Олег Молибога (Дніпропетровськ), Ольга Козакова (Одеса), Лілія Осадча, Анна Ростова (обидві Київ), Любов Рудовська (Одеса) – срібло.

МОСКВА-80: Валерій Кривов, Федір Лащонов (обидва Ворошиловград), Олег Молибога (Дніпропетровськ), Юрій Панченко (Київ) – золото.

СЕУЛ-88: Ольга Шкурнова (Одеса) – золото; Олександр Сорокалет (Одеса) – срібло.

Українські лауреати Світових Чемпіонатів:

ЗОЛОТО: 1949 р. Прага. Михайло Пименов (Київ)

1952 р. Москва. Михайло Пименов (Київ)

1960 р. Ріо-де-Жанейро. Георгій Мондзолевський (Одеса), Юрій Поярков (Харків).

1962 р. Москва. Юрій Венгеровський (Харків), Георгій Мондзолевський (Одеса), Юрій Поярков (Харків), Едуард Сибіряков (Одеса).

1978 р. Рим. Валерій Кривов, Федір Лащонов (Ворошиловград), Олег Молибога (Дн-ск).

1982 р. Буенос-Айрес. Олег Молибога (Дн-ск), Олександр Сорокалет (Одеса).

1990 р. Пекін. Ірина Горбатюк (Дн-ск).

СРІБЛО: 1962 р. Москва. Ніна Задорожна (Одеса), Валентина Мишак (Одеса).

1974 р. Гвадалахара (Мексика). Наталія Горбенко (Ворошиловград), Лілія Осадча (Київ).

1986 р. Париж. Олександр Сороколет (Одеса).

БРОНЗА: 1956 р. Париж. Анатолій Закржевський (Одеса), Георгій Мондзолевський (Одеса), Іван Тіщенко (Київ), Едуард Унгурс (Одеса).

1966 р. Прага. Юрій Венгеровський (Харків), Володимир Іванов (Київ), Євген Лапинський (Одеса), Юрій Поярков (Харків).

1978 р. Ленінград. Лілія Осадча (Київ).

1990 р. Ріо-де Жанейро. Юрій Коров'янський (Донецьк), Олександр Шадчин (Донецьк).

На сьогоднішній день Український волейбол притерпів багато змін та здобув визнання на міжнародній арені.

За останній період починаючи з проголошення незалежності України Федерація волейболу України веде плідну роботу з розвитку волейболу як на Україні так і Українського волейболу за кордоном.

Збірні команди України усіх рівнів беруть участь в усіх офіційних змаганнях, що проводилися Міжнародною Федерацією волейболу та Європейською Конфедерацією волейболу.

Національна жіноча збірна команда посіла 4-те місце у фіналі Чемпіонату Європи 2001 р..

Національна чоловіча збірна взявши участь у відбіркових змаганнях Чемпіонату Європи 2001 р. та 2003 р. не потрапила до фіналу.

У європейському олімпійському предкваліфікаційному турнірі чоловіча збірна вибула зі змагань на стадії пів-фіналу.

Юніорська жіноча збірна України виборола срібні медалі на Чемпіонаті Європи 2002 р. та 6-те місце на Чемпіонаті Світу 2003 р.

За цей період значно виріс рівень виступів клубних команд у Європейських Кубках: харківський “Локомотив”, багаторазовий чемпіон та володар Кубку України серед чоловічих команд, триразовий фіналіст Європейського Кубку Топ команд, посів 4 місце у 2002 році, 2-ге – у 2003 році та виборов цей почесний Європейський трофей у 2004 році. Завдяки такому високому результату команда “Локомотив” заявила для участі у Європейській Лізі Чемпіонів Індезит.

Жіноча команда “Дженестра” м.Одеса посіла 3-те місце у Європейському Кубку Топ команд у 2001 році та 4-те місце у 2003р..

З метою відродження багаторічних традицій волейболу серед студентства у 2000 році було проведено перші змагання серед студентів вищих навчальних

закладів III та IV рівнів акредитації, які стали першим кроком до утворення студентської ліги України. Сьогодні ця ліга об'єднує 40 команд, що представляють 19 регіонів України. Аматорська ліга, в якій беруть участь вже 28 команд, стала популярним змаганням для представників колективів державних та комерційних підприємств і компаній, та інтерес до цих змагань росте щороку. Створення цих ліг надало можливість частині команд, що не брали участь у професійному чемпіонаті, знайти своє гідне місце в українському волейболі та розширити його географію і зробити свій внесок у популяризацію волейболу в країні.

У грудні 2001 року Федерацією волейболу України була підписана угода про співпрацю з Міністерством освіти і науки України, в рамках якої було проведено Кубок України серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів за участю понад 3000 дітей з 24 регіонів України. У 2003 році укладено угоду про співробітництво між Федерацією волейболу України та Міжнародним дитячим центром "Артек", в рамках якої засновано щорічний Кубок ФВУ за участю дитячих колективів МДЦ "Артек", який проводитиметься у 2004 році вже вдруге. Асоціацією дитячого волейболу за проведені першості України серед юнаків та дівчат, у 2001 році вперше проведено змагання дитячої ліги, яка сьогодні об'єднала 53 команди з різних регіонів України. З метою покращення розвитку дитячого волейболу в Україні у 2003 році дитячо-юнацьку комісію було реорганізовано в Асоціацію дитячого волейболу України (АДВУ).

Завдяки співпраці Комісії по зв'язках із засобами масової інформації з покращилося інформаційне висвітлення волейбольних подій у вітчизняних ЗМІ. Організовано телевізійні трансляції фіналів Чемпіонату Європи серед жіночих команд у 2001 р. та 2003 р. за участю національної жіночої збірної команди України, фіналу Європейського Кубку Топ команд 2003 року .. Засновано та налагоджено регулярний вихід всеукраїнського тижневика "Волейбол", на який організовано передплату через поштові відділення та вільний продаж.

Асоціація ветеранів волейболу України налічує у своїх рядах понад 2500 ветеранів волейболу. Географія ветеранського волейболу розширюється щороку : понад 65 команд є членами АВВУ. Щороку проводяться Чемпіонат та Кубок України серед команд ветеранів, меморіали, Кубок президента, інші турніри. Чоловічі команди ветеранів у вікових категоріях 60 та 55 років є срібними та бронзовими призерами Всесвітніх ігор майстрів, у категоріях 40 та 65 років - чемпіонами Європи 2002 р., чоловіки у категоріях 50 та 65 років і жінки у категорії 50 років - чемпіонами світу, а чоловіки у категорії 45 років – срібними призерами чемпіонату світу 2004.

З метою налагодження більш тісної співпраці між національними федераціями за ініціативою Федерацій волейболу Азербайджану, Білорусі, Естонії, Латвії, Литви, Польщі, Росії та України засновано Східно-Європейську

Зональну Асоціацію волейболу (СЄЗАВ). Досвід роботи вже існуючих зональних Асоціацій - Балканської (об'єднує Федерації волейболу Греції, Сербії та Чорногорії, Болгарії, Румунії, Туреччини, Албанії, Македонії, Молдавії), Середньоєвропейської (Австрія, Хорватія, Чехія, Німеччина, Угорщина, Словаччина, Словенія, Швейцарія) та Північно-Європейської (Фінляндія, Данія, Норвегія, Швеція, Ісландія), що офіційно входять до складу ЄКВ, показує ефективність такої форми співробітництва між федераціями з метою скоординованості спільних дій в європейській волейбольній сім'ї. Основними цілями та завданнями Зональної Асоціації є співробітництво з ФІВБ та ЄКВ, зокрема з метою належного застосування міжнародних правил та рішень обох волейбольних органів на кожному спортивному заході, заснування Східно-Європейського Чемпіонату з волейболу для збірних та клубних команд, зміцнення дружби та співробітництва між федераціями-членами та країнами на всіх рівнях - між керівництвом, офіційними особами, тренерами, суддями, гравцями тощо, організація тренувальних зборів та матчів для підготовки збірних команд, організація семінарів для тренерів та суддів, співпраця між ветеранськими, студентськими командами тощо.

Федерація волейболу України є повноправним членом Європейської Конфедерації волейболу (ЄКВ) та Міжнародної Федерації волейболу (ФІВБ), має тісні стосунки з керівними органами ФІВБ та ЄКВ, практично усіма національними федераціями Європи та інших континентів!

1.3. Історія виникнення та розвитку пляжного волейболу

Останнім часом пляжний волейбол набуває широкого розповсюдження популярності, як у світі, так і в Україні на відміну від минулих років він досяг високого професійного рівня. Змагання у версіях AVP та FIVB не поступаються сезонам у NHL та NBA і тривають більш ніж півроку.

У волейбол на піску в двадцяті - тридцяті роки грали в Болгарії, Латвії, СРСР, США, Франції, Чехословаччини.

Пляжний волейбол з двома гравцями на майданчику з'явився в США в 1930 р. В кінці XX століття він одержав дуже широке поширення у світі й у 1993 р. на сесії МОК у Монте-Карло він був визнаний олімпійським видом спорту. Самим відповідним місцем для виникнення нового виду спорту була Санта-Моніка (California) де перші волейбольні корти були перенесені на пляж, а команди грали шість на шість.

У 1930 році пляжний волейбол стає основним видом розваги на французькому нудистському пляжі, заснованим у французькому Франкінвіле. Перший матч з пляжного волейболу з командами, що перебувають із двох учасників, зіграний у тієї ж Санта-Моніке. Пляжний волейбол можна було

побачити у Франції, в околицях Софії, Праги і Риги.

У США в пляжному волейболі люди знаходили засоби запобігання і лікування депресій, причому кількість людей у команді змінювалось (3-4 чоловік).

У 1947 році був проведений перший офіційний турнір з пляжного волейболу у Каліфорнії, організований компанією Holzman.

У 1948 році перший турнір, проведений у Лос-Анжелесе, у якості призового фонду мав шухляду Пепсі.

У 1983 р. створена AVP - Association of volleyball Professionals

У 50-70 р.р. йшла популяризація даного виду спорту, єдиних правил, однак, на той момент так і не було зафіксовано. Загальна концепція змагань була розроблена тільки до 1976 р., у 1978 р. головним спонсором офіційних турнірів стає Jose Cuervo Tequila, а в 1981 р. до неї приєднався Miller Brewing,

У 1987 р. відбувся перший чемпіонат світу з версії FIVB. Призовий фонд, що відповідно до трирічного контракту з компанією Miller, для турнірів AVP склав 4,5 мільйонів доларів США.

У 1992 р. в Іспанії відбувся перший жіночий турнір за версією FIVB.

21 вересня Міжнародний олімпійський комітет дав пляжному волейболу статус олімпійського виду спорту.

Зараз офіційний календар ФІВБ включає наступні змагання з пляжного волейболу: турніри в програмі літніх Олімпійських ігор (із 1996 р.), чемпіонати світу (із 1987 р. для чоловіків, із 1992 р. для жінок) і Світовий тур (із 1989 р. для чоловіків, із 1993 р. для жінок), етапи (турніри) які протягом сезону проводяться в різних країнах.

У СРСР перші офіційні змагання з пляжного волейболу були проведені у 1986 р. У 1989 р. був розіграний Кубок Москви й у тому ж році вперше був розіграний Кубок СРСР серед чоловіків. У 1989 р. волейболісти СРСР дебютували у чемпіонаті світу й у Світовому турі.

У 1996 році на олімпіаді в Атланті 24 чоловічих і 16 жіночих команд представляли свої країни на першому в історії олімпійському турнірі.

На початку 1996 року при ФВУ було утворено комісію з пляжного волейболу, а згодом і Асоціацію, у державі відбувалися змагання з пляжного волейболу, але вони не мали більш-менш організованого та масового характеру. У першому офіційному чемпіонаті України серед чоловіків, який відбувся влітку 1996 року, взяли участь 15 дуетів. У сезоні 2000 року цифри були вже інші: у чоловіків-57, і понад 25-у жінок.

Щорічно проводяться Чемпіонати та Кубки України з пляжного волейболу, першості серед юнаків та дівчат. Провідним регіоном з розвитку пляжного волейболу є Запорізька область.

Завдяки значній підтримці спонсора - компанії "Укрзернопром" - в

м.Києві у 2001 та 2002 р.р. проведено трі офіційних "Челенджери*ФІВБ",. У 2002 р. вперше в історії, саме в Україні, м.Іллічівську, проведений Кубок ЄКВ серед юнаків та дівчат. Щороку росте географія пляжного волейболу : з'явилися нові центри пляжного волейболу в Ужгороді, Краматорську, Харкові, Сумах, створені обласні осередки пляжного волейболу в Харківській та Рівненській областях.

1.4. Парковий волейбол

Конгрес ФІВБ, що відбувся в листопаді 1998 року в Токіо, затвердив принципи для початку розвитку та популяризації паркового волейболу у всьому світі як нової дисципліни волейболу. Парковий волейбол робить ставку на гравців, без обмежень у віці та статі, для яких участь є більш важливою, ніж перемога (хоча набір очок все ж залишається основною метою). Вважаючи, що правила дуже прості, та до гравців ставиться менше технічних вимог, парк-волей є чудовим введенням до гри у волейбол. Крім того, оскільки півсвіту грає у волейбол "без даху", ця нова дисципліна має безмежні можливості для розвитку на усіх п'яти континентах.

Парковий волейбол грається двома командами по 4 гравці в кожній, на майданчику, що розділений сіткою. Існують різні версії для різних обставин для того, щоб адаптувати гру до ігрових умов та характеристик гравців. Як пропонує сама назва гри, парк-волейбол - це в основному гра на відкритому повітрі, але вона також може проводитися в приміщенні. Для молодших категорій може використовуватися спеціально адаптований м'яч - легший та більшого розміру. На майданчику встановлюється проста, легка та мобільна система, яка може використовуватися і на відкритому повітрі, і в залі, якщо необхідно. Хоча ознаки волейболу зберігаються, парк-волей має менше правил і вони набагато простіші. Один з основних канонів - це "автосуддівство". Найважливішими моментами є чесна гра та спортивна поведінка учасників. Парк-волей грається за такою ж системою, як і волейбол, де кожний розіграш м'яча закінчується очком.

1.5. Еволюція правил змагань

Протягом усього періоду існування правила змагань з волейболу змінювалися, відображая зміну техніко-тактичних концепцій ведення гри.

Першим укладачем правил змагань з волейболу в СРСР стала всесоюзна баскетбольна секція, на засіданні якої в 1922 р. вперше обговорювалися правила з волейболу, перекладені бюро перекладів Головної військової школи фізичної освіти трудящих.

У січні 1925 р. Московською секцією фізичної культури (МСФК) спортивних ігор були затверджені правила гри у волейбол.

З 1928 р. починає комплектуватися суддівський корпус, що до 1929 р. склав 36 чоловік. Робота зі створення суддівського корпусу проводилася під керівництвом іспитової-кваліфікаційної комісії секції ручних ігор (С. Фельдман, А. Поташник, М. Черкасов).

На I Всесоюзній спартакіаді 1928 р. виникли перші різночитання правил гри. Команда Далекого Сходу виконувала нападаючий удар без затримки, а москвичі — «поштовхом» (із затримкою). Після спартакіади москвичі виключили зі свого арсеналу виконання атакуючого удару «поштовхом».

У 1929 р. був проведений перший суддівський семінар, на якому обговорювалися оцінки виконання різних технічних прийомів, була вироблена єдина методика суддівства. Так, у тому ж році москвич Н. Рибін вперше став застосовувати облудні дії. Відразу ж пішла реакція на новий прийом — з'явився гравець, що страхує, видозмінилася розміщення гравців на майданчику.

Обговоривши матеріал, що накопичився, із питань суддівства, секція ручних ігор Всесоюзної секції фізкультури і спорту (ВСФК) у середині 1931 р. внесла ряд уточнень з правил гри з волейболу.

До 1952 р. правила змагань з волейболу випускалися епізодично. У 1952 р. були випущені міжнародні правила, а починаючи з 1956 р. правила змагань з волейболу в СРСР відповідають міжнародним правилам.

Раз у чотири роки, під час проведення волейбольного турніру на олімпійських іграх, проводяться конгреси Міжнародної федерації з волейболу (ФІВБ), на яких затверджуються зміни окремих розділів правил змагань. З такою же періодичністю випускаються правила й у нашій країні.

З обліком зростаючих можливостей спортивної індустрії — введенням у будівництво безлічі прекрасних Палаців спорту, спортивних залів підвищувалися вимоги до ігрового поля, висоти залу, освітленню. Якщо правилами 1953 р. передбачалася висота стелі не менше 5 м, то в 1966 р. — вже не менше 7 м, а з 1974 р. вводиться доповнення: висота залу при проведенні всесоюзних змагань повинна бути не менше 9 м, а при проведенні міжнародних — 12,5 м.

З 1980 р. введена вимога до освітленості ігрового поля — від 500 до 1500 лк.

Якщо ще в 1966 р. глибина зони подачі була обмежена 2 м, то з 1974 р. вона збільшена до 8 м, а за бічними лініями забіги збільшилися до 5 м.

Послідовно проводяться зміни, спрямовані на підвищення видовищності змагань, зменшення різних умовностей, що обмежували ігрові дії спортсменів. У 1960 р. було дозволено наступати на середню лінію, а з 1974 р. — переступати лінію за умови торкання її частиною ступні (ступнею).

Для правильного визначення польоту м'яча над сіткою з 1970 р. у комплектацію сітки введені антени, що прикріплюються до обмежувальних стрічок.

Змінюються габарити м'яча і його вага: так, у 1953 р. окружність його обмежувалася 65-68 см (вагу 250- 300 г), у 1966 р. — 65-67 см (вага 250-280 г), а з 1974 р. і дотепер - 66 ± 1 см (вага 270 ± 10 г). З 1974 р. уводиться вимога до внутрішнього тиску м'яча — спочатку $P=0,48-0,52$ кг/см², а з 1980 р. — $P=0,4-0,45$ кг/см², у теперешній час — $0.30-0.325$ кг/см².

Велику роль у розвитку волейболу зіграли зміни, що приймалися в частині визначення правильності виконання технічних прийомів. З 1966 р. дозволене блокування з переносом рук, а з 1976 р. торкання на блоці не входить у кількість трьох дозволених торкань.

З листопада 1984 р. введено істотне послаблення при виконанні першої передачі способом знизу: «При виконанні першої передачі способом знизу дозволене багатократне, уривчасте торкання м'ячем різних частин тіла вище пояса». Ця зміна дозволила успішно приймати найсильніші нападаючі удари і каверзні подачі. Одночасно з цим було заборонено блокувати подачу й атакувати з подачі.

На Олімпіаді в Сіднеї у волейболі відбулися самі серйозні зміни за останні десятиліття свого розвитку - введена позиція гравця "ліберо" і кожна команда зможе заробляти очко не тільки на своїй подачі; але і на подачі противника, змінився формат партії (кожна партія грається до 25 очків з мінімальною перевагою в 2 очка, крім 5-ої вирішальної партії (до 15 очків з перевагою в 2 очка)); відбулися деякі зміни в грі з м'ячем (дозволено при першому командному торканні послідовне торкання м'яча під час однієї дії, дозволено торкання м'яча будь-якою частиною тіла); в грі біля сітки (торкання сітки не вважається помилкою крім випадків коли гравець торкається сітки під час ігрової дії з м'ячем); введено одну спробу подачі тривалістю 8 секунд; відбулися зміни в шкалі покарань.

В даний час Міжнародна федерація волейболу продовжує пошук шляхів підвищення видовищності волейбольних змагань.

1.6. Хроніка змагань

1948 Чемпіонат Європи Чоловіки - Чехословаччина

1949 Чемпіонат Світу Чоловіки - СРСР

1952 Чемпіонат Світу Жінки - СРСР

1956 Чемпіонат Світу Чоловіки - Чехословаччина

1956 Чемпіонат Світу Жінки - СРСР

1960 Чемпіонат Світу Чоловіки - СРСР

1960 Чемпіонат Світу Жінки - СРСР
1962 Чемпіонат Світу Чоловіки - СРСР
1962 Чемпіонат Світу Жінки - Японія
1964 Олімпіада Чоловіки - СРСР
1964 Олімпіада Жінки - Японія
1965 Кубок Світу Чоловіки - Польща
1966 Чемпіонат Світу Чоловіки - Чехословаччина
1967 Чемпіонат Світу Жінки - Японія
1968 Олімпіада Чоловіки - СРСР
1968 Олімпіада Жінки - СРСР
1969 Кубок Світу Чоловіки - ГДР
1970 Чемпіонат Світу Чоловіки - ГДР
1970 Чемпіонат Світу Жінки - СРСР
1973 Кубок Світу Жінки - СРСР
1974 Чемпіонат Світу Чоловіки - Польща
1974 Чемпіонат Світу Жінки - Японія
1976 Олімпіада Чоловіки - Польща
1976 Олімпіада Жінки - Японія
1977 Чемпіонат Світу (юніор) Чоловіки - СРСР
1977 Чемпіонат Світу (юніор) Жінки - Південна Корея
1978 Чемпіонат Світу Чоловіки - СРСР
1978 Чемпіонат Світу Жінки - Куба
1980 Олімпіада Чоловіки - СРСР
1980 Олімпіада Жінки - СРСР
1981 Кубок Світу Чоловіки - СРСР
1981 Кубок Світу Жінки - Китай
1982 Чемпіонат Світу Чоловіки - СРСР
1982 Чемпіонат Світу Жінки - Китай
1984 Олімпіада Чоловіки - США
1984 Олімпіада Жінки - Китай
1985 Кубок Світу Чоловіки - США
1985 Кубок Світу Жінки - Китай
1986 Чемпіонат Світу Чоловіки - США
1986 Чемпіонат Світу Жінки - Китай
1988 Олімпіада Чоловіки - США
1988 Олімпіада Жінки - СРСР
1988 Турнір Супер 4 Чоловіки - СРСР
1988 Турнір Супер 4 Жінки - Італія
1989 Кубок Світу Жінки - Куба
1990 Світова Ліга Чоловіки - Італія

1990 Світова Ліга Жінки - СРСР
1991 Світова Ліга Чоловіки - Італія
1992 Олімпіада Чоловіки - Бразилія
1992 Олімпіада Жінки - Куба
1992 Світова Ліга Чоловіки - Італія
1992 Турнір Супер 4 Чоловіки - Бразилія
1992 Турнір Супер 4 Жінки - Куба
1993 Гран При Жінки - Куба
1993 Світова Ліга Чоловіки - Бразилія
1993 Всесвітній кубок чемпіонів Чоловіки - Італія
1993 Всесвітній кубок чемпіонів Жінки - Куба
1994 Світова Ліга Чоловіки - Італія
1994 Чемпіонат Світу Чоловіки - Італія
1994 Чемпіонат Світу Жінки - Куба
1995 Світова Ліга Чоловіки - Італія
1995 Гран При Жінки - США
1995 Кубок Світу Чоловіки - Італія
1995 Кубок Світу Жінки - Куба
1996 Олімпіада Чоловіки - Голландія
1997 Всесвітній кубок чемпіонів Чоловіки - Бразилія
1997 Всесвітній кубок чемпіонів Жінки - Росія
1998 Чемпіонат Світу Чоловіки - Італія
1998 Чемпіонат Світу Жінки - Японія
2000 Світова Ліга Чоловіки - Італія
2000 Олімпіада Чоловіки - Югославія
2000 Олімпіада Жінки - Куба
2001 Світова Ліга Чоловіки - Бразилія
2001 Гран При Жінки - США
2001 Всесвітній кубок чемпіонів Чоловіки - Бразилія
2001 Всесвітній кубок чемпіонів Жінки – Куба
2004 Олімпіада Чоловіки – Бразилія
2004 Олімпіада Жінки – Китай

Розділ 2

Лекція 2. Основи техніки гри

2.1. Класифікація прийомів техніки гри в нападі.

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

Щоб своєчасно й ефективно діяти проти суперників на майданчику, гравці набирають оптимального положення - ігрової стійки (мал.1). Для виконання ігрової стійки тулуб нахилений трохи вперед, ноги на ширині плечей і зігнуті у колінних суглобах, руки зігнуті в ліктьових суглобах на рівні поясу. Щоб гравець був у найкращому положенні готовності рекомендується прийняти так звану динамічну стійку, переступаючи з ноги на ногу.

При виконанні нападаючих ударів застосовують стрибки відштовхуванням двома або однією ногою, з місця та з розбігу.

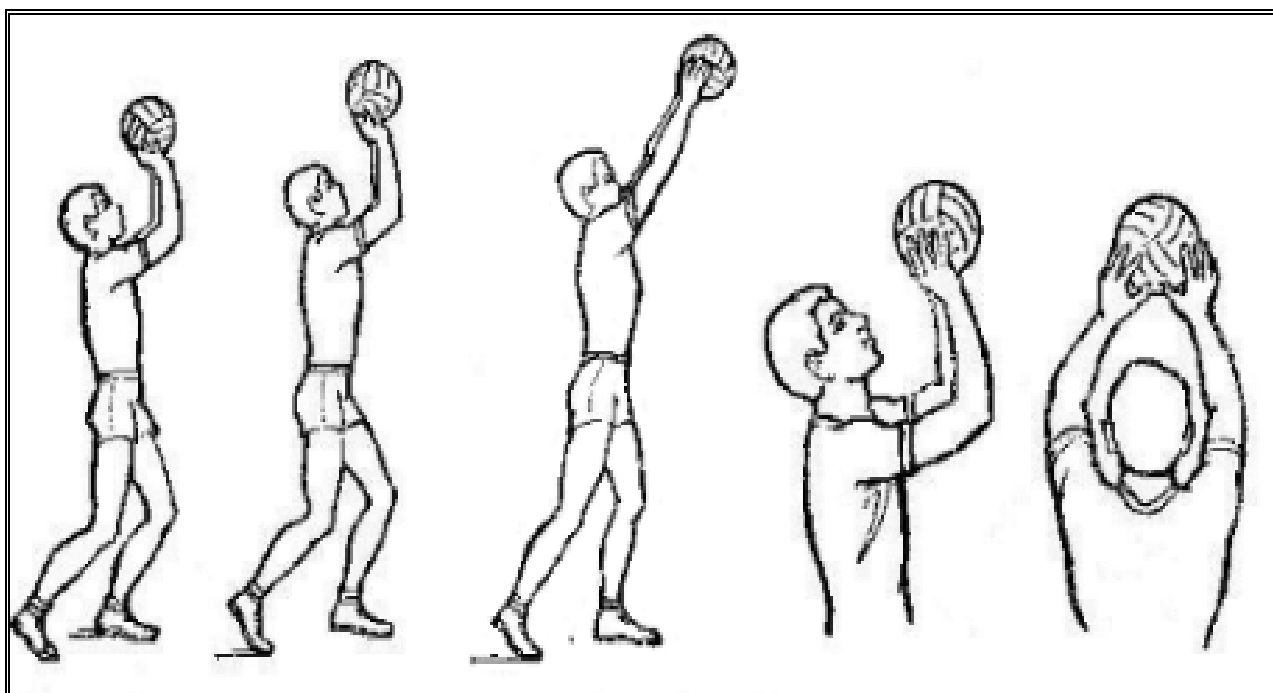
Передачі - основні прийоми техніки. Розрізняють верхні і нижні передачі, їх виконують двома та однією рукою. У розділі “ гра в нападі” розглядають тільки верхні передачі. Основою для правильного виконання передачі є своєчасне переміщення до м'яча і прийняття ігрової стійки.



Мал 1. Сійка волейболіста

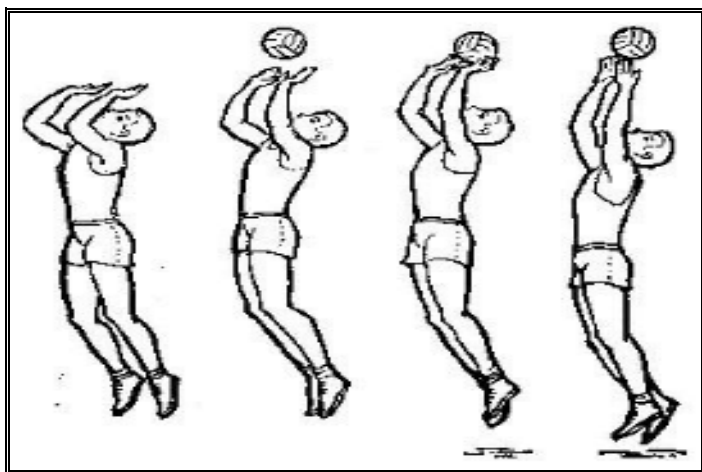
Верхня передача м'яча двома руками виконується з основної стійки - ноги зігнуті в колінах, одна нога спереду, тулуб майже у вертикальному положенні (мал.2), руки зігнуті в ліктях, кисті на рівні обличчя й трохи відведені назад, пальці рівномірно розставлені й напружені. Передачу виконують погодженим розгинанням ніг, тулуба й рук, м'ячу надається поступальний рух вгору-вперед. За напрямком передачі можна виконати вперед, над собою, назад (за голову) і в сторони. Для виконання передачі над собою і назад гравець займає таке положення - руки піднімає над головою. За рахунок незначного прогину в грудях й відведення плечей назад виконується передача.

Руки випрямляються вгору, а кисті в променезап'ястному суглобі не рухаються. При передачі над собою гравець займає вертикальне положення, а руки випрямляються точно вгору.



Мал 2. Верхня передача м'яча двома руками

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



Мал 3. Передача в стрибку

Різноманітністю передачі двома руками зверху є передача в стрибку (рис.3). Вона складніша, тому що виконується в безпорному положенні. Після переміщення під м'яч гравець стрибає вгору і піднімає зігнуті руки над головою.

Передача виконується в найвищій точці стрибка за рахунок випрямлення рук.

Передача в стрибку з імітацією нападаючого удару називається «відкидкою». В окремих випадках передачу зверху виконують однією рукою.

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

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

м'яча збільшують.

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

Орієнтовні вправи для вивчення передачі:

1. Прийняти основну стійку, імітувати передачу. Зверніть увагу на послідовність рухів. Імітацію передачі виконують після переміщення, а потім вивчають правильне положення кистей рук.

2. Із основної стійки, яка передуює передачі, кидки м'яча партнерові.

3. Підкидання м'яча над собою і передача його партнерові.

4. Виконання передачі після накинутого партнером м'яча (спочатку точно гравцеві, потім перед ним і в сторони від нього).

5. Зустрічна передача м'яча в парах (відстань змінюється).

Основні помилки при виконанні передачі:

1. Передачу виконують на прямих ногах — гравець не прийняв основної стійки.

2. Передачу виконують від грудей або живота — низьке положення рук.

3. М'яч торкається долонь—пальці розслаблені.

4. М'яч проходить між руками — кисті широко розставлені.

5. Передачу виконують збоку або з-за голови — неправильний вихід під м'яч.

Основні поради з техніки виконання передач:

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

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

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

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

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

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

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

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

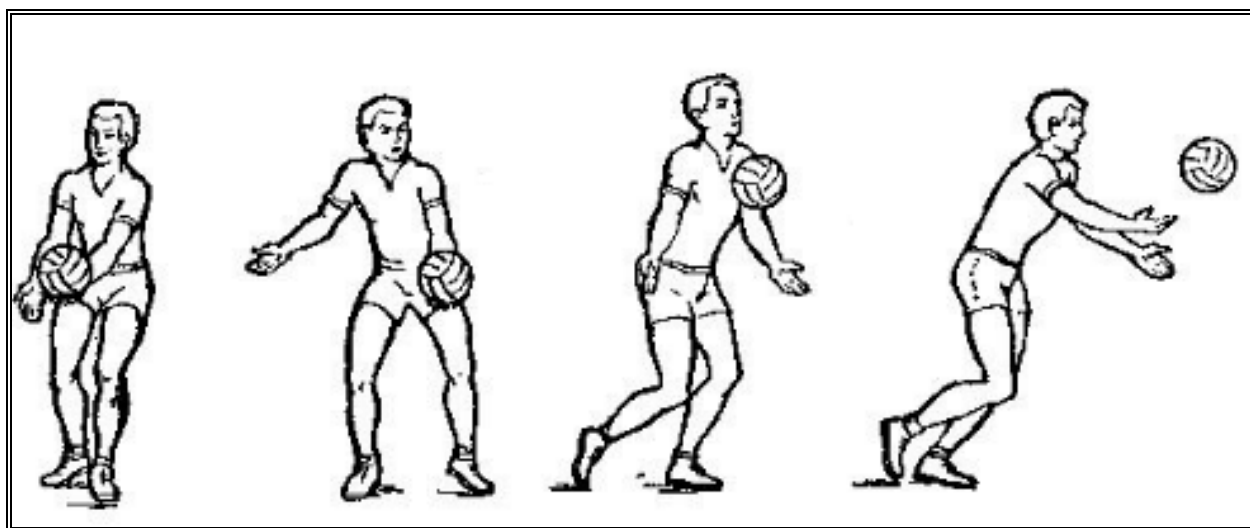
Подачі — це способи введення м'яча в гру. В сучасному волейболі подачу використовують як ефективний засіб атаки, за допомогою якого суперникові ускладнюють підготовку тактичних комбінацій у нападі. Подачі бувають: нижні пряма й бокова, верхні пряма й бокова.

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

Щоб виконати подачу будь-яким способом необхідно:

* прийняти вихідне положення перед подачею, точно і невисоко підкинути (випустити) м'яч, правильно виконати удар, продовжити рух рукою в напрямку подачі.

Розрізняють подачі силові, націлені і планеруючі. Точне виконання подачі значно ускладнює прийом м'яча суперникові. Варіативність застосування подач підвищує ефективність атаки за рахунок швидкості м'яча,



Мал 4. Нижня пряма подача

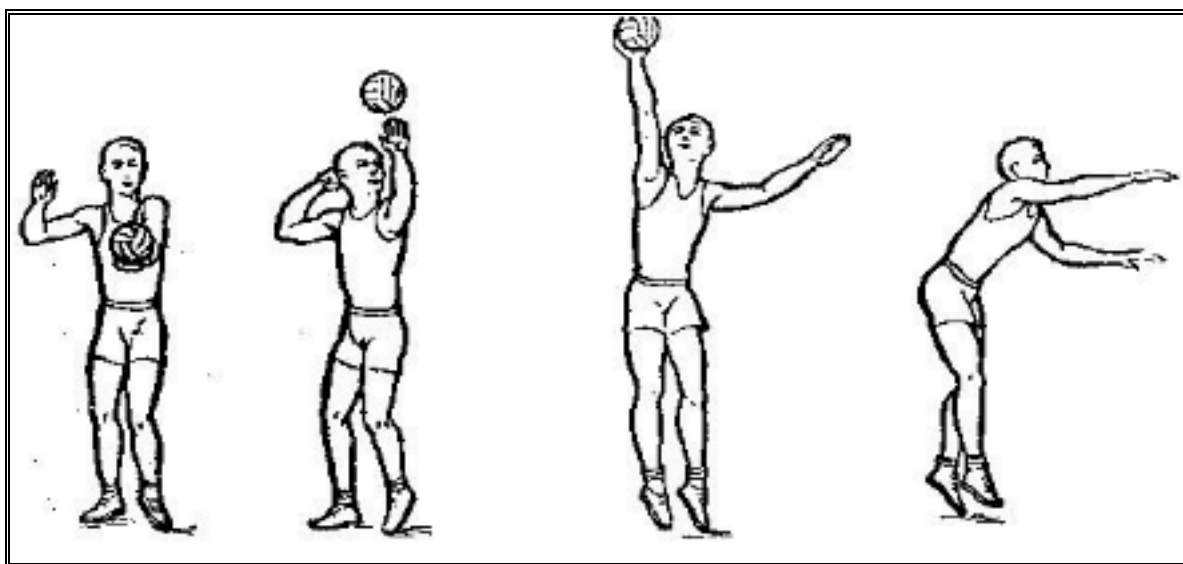
що летить (силова подача), точності (націлена подача), зміни траєкторії польоту (планеруюча подача).

Нижня пряма подача (мал.4). Для її виконання гравець стає на місце подачі у вихідному положенні, ноги ледь зігнуті в колінах, ліва трохи попереду, тулуб ледь нахилений вперед. М'яч на долоні лівої руки (для гравця, який подає правою рукою), зігнутої в ліктьовому суглобі, напроти руки, що виконує удар. Правою рукою виконують замах назад, масу тіла переносять на праву ногу, одночасно підкидають м'яч вертикально вгору на 0,4—0,6 м. Випрямляючи праву ногу, виконують мах правою рукою вниз-вперед і б'ють по м'ячу знизу-ззаду, спрямовуючи його вперед-вгору. Удар виконують на рівні пояса. Нижня пряма подача виконується з місця без попереднього розбігу. Команди вищих спортивних розрядів її майже не застосовують. На сучасному рівні розвитку гри вона малоефективна.

Верхня пряма подача (мал. .5). Для її виконання гравець стає обличчям до сітки. Одна нога ставиться на півкроку вперед. М'яч підкидають лівою рукою вгору перед собою на висоту до 1,5 м, правою рукою замахуються вгору назад,

масу тіла переносять на праву ногу, яку згинають у колінному суглобі, тулуб прогинають. Ударний рух починають сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулуба вліво й перенесенням маси тіла на ліву ногу. Удар виконують майже одночасно з рухами ніг і тулуба. Права рука випрямляється й виконує удар по м'ячу (кисть руки ледь напружена, пальці міцно стиснуті). Для подачі характерний довший супроводжуючий рух.

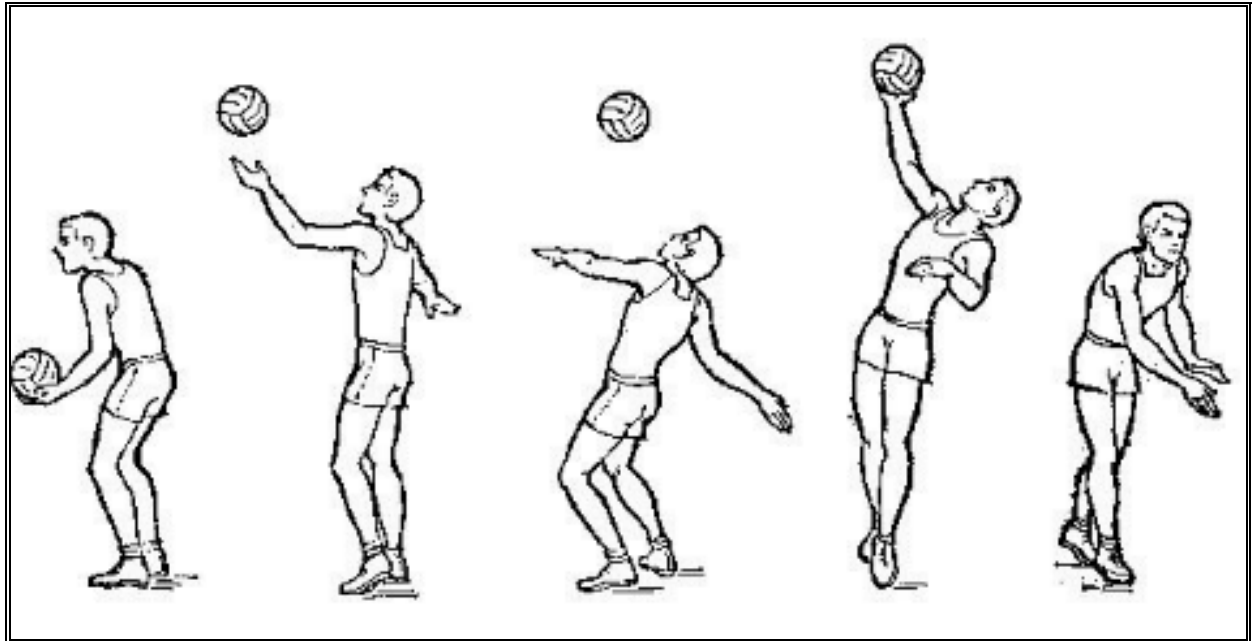
З такого вихідного положення виконується націлена подача, яка за структурою подібна до описаної. Вона відрізняється від верхньої прямої подачі меншими параметрами окремих рухів волейболіста. Так, переміщення маси тіла незначні, замах короткий, м'яч підкидається вище голови на 0,4—0,6 м, уривчастий ударний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



Мал 5. Верхня пряма подача

Верхню пряму подачу часто застосовують гравці всіх спортивних розрядів. Верхня бокова подача (мал. 6). Для виконання подачі гравець займає вихідне положення: ледь зігнуті ноги на ширині плечей, ліва трохи попереду, м'яч у лівій руці на рівні пояса. Підкидаючи м'яч вгору (до 1,5 м) над лівим плечем, гравець згинає ноги в колінах, робить замах правою рукою, масу тіла переносить на праву ногу, тулуб нахилиє вправо, плечі розвертає вправо. Ударний рух починають розгинанням ніг і випрямленням тулуба, права рука рухається по дузі вгору, при цьому передпліччя і кисть дещо відстають, ноги випрямляються, тулуб повертається вліво, маса тіла переноситься на ліву ногу. Удар по м'ячу виконують у найвищій точці розкритою долонею випрямленої руки. Після удару гравець робить крок правою, ногою вперед і повертається обличчям до сітки. В момент удару долоню не слід дуже повертати вліво, площина її повинна бути перпендикулярною до напрямку польоту м'яча.

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



Мал 6. Верхня бокова подача

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

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

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

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

Орієнтовні вправи для освоєння подач:

1. Імітація подачі з вихідного положення.

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

Основні помилки при виконанні подач:

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

Основні поради щодо техніки виконання подачі:

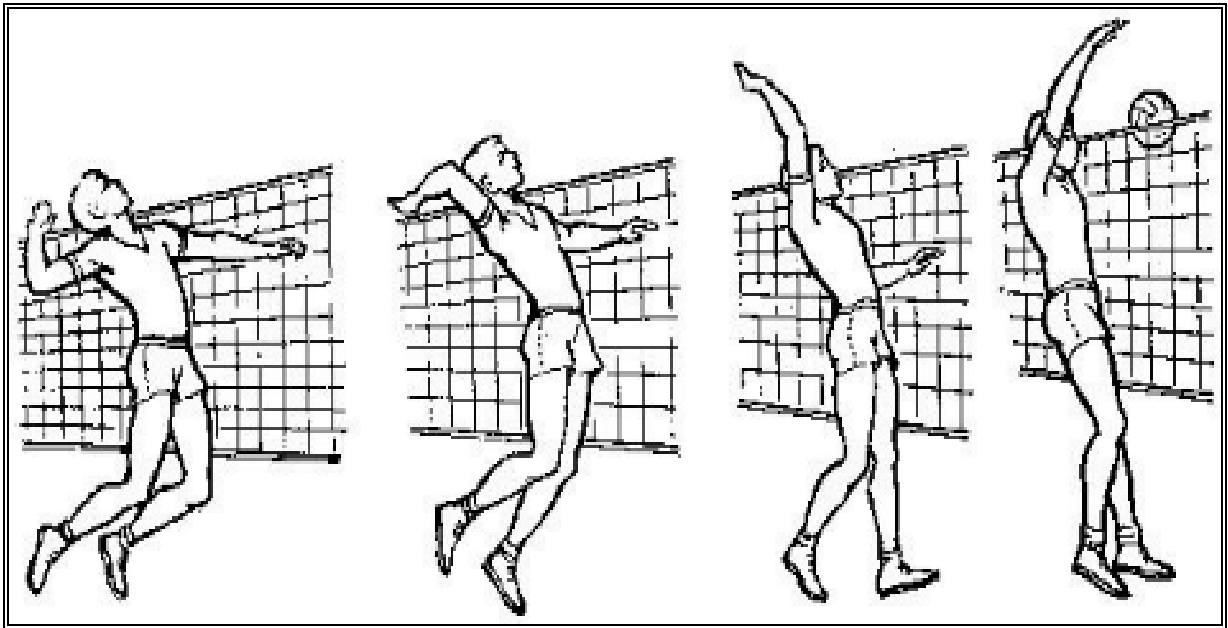
1. Якщо м'яч підкинуто неточно, дайте йому впасти на підлогу і виконуйте подачу знову.
2. Якщо під час подачі робите крок вперед, то ставайте на 1 м далі від лицьової лінії. Подача з лінії заборонена правилами гри.
3. Перед виконанням подачі подивіться на майданчик суперника. М'яч слід направляти в найбільш вразливі місця.
4. Навчіться подавати м'яч точно й сильно. Добре виконана подача — це той самий нападаючий удар.
5. Під час виконання подачі не кваптесь, щоб не втратити м'яча і не спростити суперникам його прийом. Тому для точного виконання подачі визначте її напрям, максимально використавши п'ять секунд.
6. Після виконання подачі не залишайтеся на місці, а негайно повертайтеся на майданчик, щоб взяти участь у грі.
7. Гравець не повинен помилятися при виконанні першої подачі, це може негативно вплинути на наступні дії.

Нападаючі удари. Прямий нападаючий удар (мал.7) виконують після розбігу і в стрибку з місця. Початкові фази — розбіг і відштовхування — однакові при виконанні всіх нападаючих ударів. Розбіг можна виконувати під різними кутами по відношенню до сітки. Він складається з 2—3 кроків. Найважливіший з них останній, який виконується стрибком. При виконанні другого кроку обидві руки відводяться назад, а на останньому кроці різко виносяться вперед. Перед стрибком ноги ставлять паралельно, на ширині 20—30 см одна від одної. Відштовхування виконують перекатом ступнів з п'яток на носки, випрямленням ніг і тулуба. Велике значення має узгодженість дій: у момент приставлення лівої ноги, руки опускають вниз з таким розрахунком,

щоб випрямлення ніг відбулось одночасно з рухом рук вгору.

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

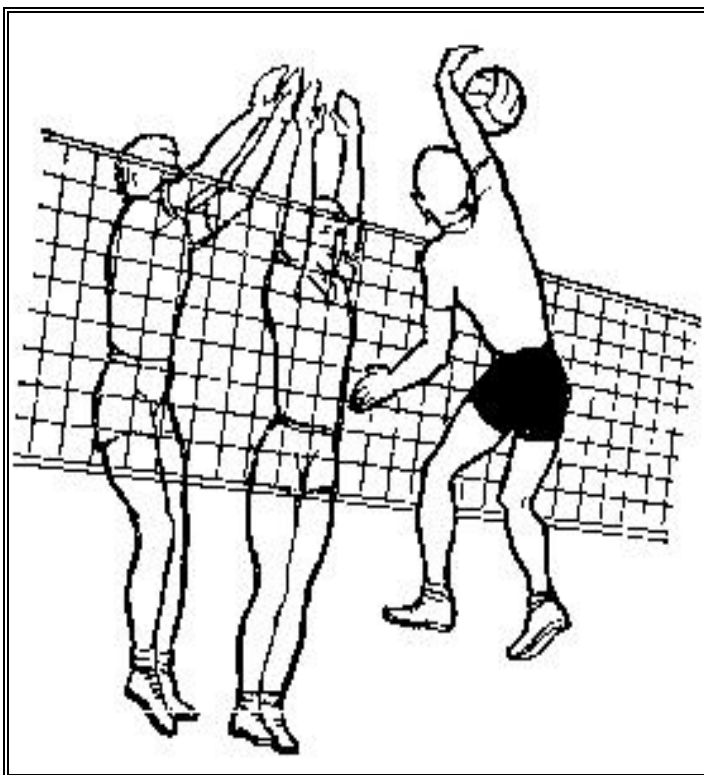
Ударний рух починають швидким згинанням тулуба. Рука, що виконує удар, розгинаючись в ліктьовому суглобі, рухається вперед-вгору з виведенням вперед передпліччя. Спочатку рухається плече, за ним - передпліччя й кисть. Швидкість руху поступово зростає і стає найбільшою в момент торкання м'яча.



Мал 7. Прямий нападаючий удар

Удар виконують акцентованим рухом кисті по верхньо-задній частині м'яча, який перебуває вище голови й трохи попереду. Після удару гравець м'яко приземляється на носки, згинаючи ноги й тулуб, а руки, напівзігнуті, опускає вниз. Нападаючий удар з переводом (мал. 8) застосовують проти блока суперника. Цей прийом є різновидністю прямого нападаючого удару, тільки напрямком польоту м'яча не збігається з напрямком розбігу нападаючого. Перевод відбувається поворотом тулуба або кисті руки.

Якщо удар виконують без повороту тулуба, то в останній фазі ударного руху змінюється напрям руху руки й кисті в бік удару, а тулуб залишається в вертикальному положенні. При ударах з переводом з поворотом тулуба, тулуб повертається в напрямку удару. Нападаючі удари з переводом вимагають від виконавців високої координації рухів. Боковий нападаючий удар (мал. 9) застосовують, атакуючи з віддаленої позиції. При цьому розбігаються під певним кутом до сітки, ступні ніг на останньому кроці ставлять майже паралельно до сітки. У момент замаху обидві руки виносять вгору, тулуб прогинають, ноги згинають. В момент удару тулуб розгинають, повертаються ліворуч, ліву руку опускають униз, а права дугоподібним рухом завершує удар

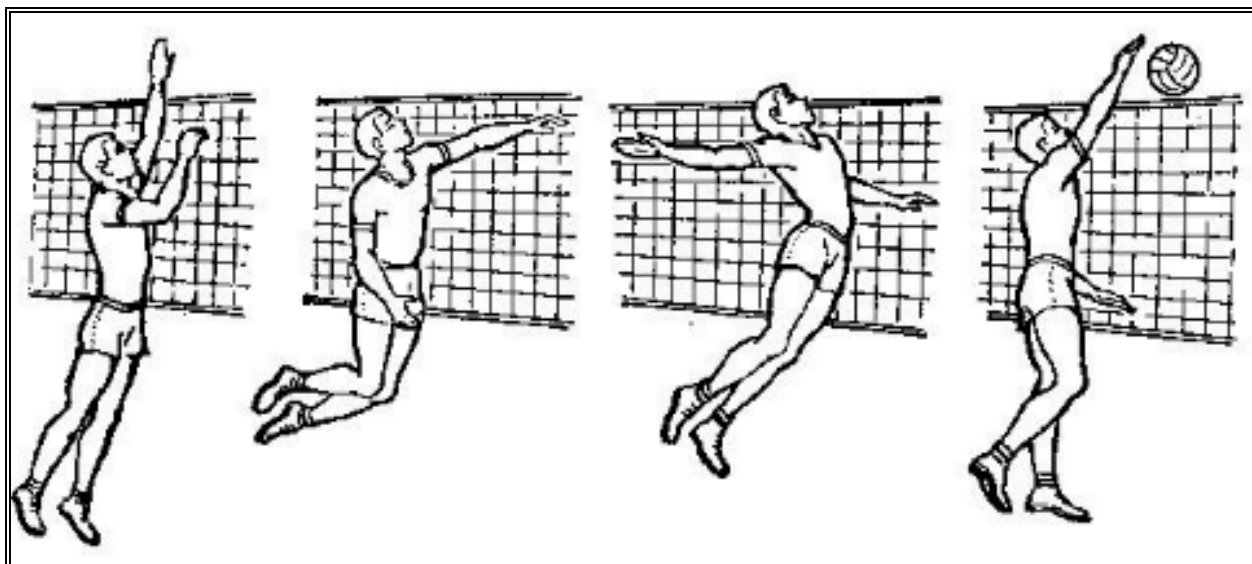


Мал 8. Нападаючий удар з переводом

по м'ячу. Боковий удар характеризується активною роботою тулуба. Після удару рукою продовжують супроводжувати рух вниз по дузі, а потім м'яко приземлюються. Гравець, змінюючи рух руки й положення кисті, може виконувати удари в різних напрямках.

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

одночасним поворотом тулуба.



Мал 9. Боковий нападаючий удар

Методика навчання нападаючим ударам:

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

Орієнтовні вправи при вивченні нападаючого удару:

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

Далі ці завдання виконують через сітку нормальної висоти.

Основні помилки при виконанні нападаючих ударів:

1. Після розбігу стрибок виконують не вгору, а вперед, що приводить до переходу середньої лінії чи торкання сітки.
2. Передчасний вихід для нападаючого удару.
3. Недостатньо активна робота рук під час стрибка.
4. Вихід на удар боком до сітки.
5. Виконання удару по м'ячу рукою, зігнутою в ліктьовому суглобі.
6. Виконання удару розслабленою кистю руки.
7. Приземлення на прямі ноги.

Основні поради з техніки виконання нападаючих ударів:

1. Вчитися виконувати нападаючий удар правою і лівою рукою.
2. Розвивайте вміння стрибати. Якісний стрибок-основа нападаючого удару.
3. Вчитися виконувати удар з будь-якої передачі, якщо м'яч знаходиться вище верхнього краю сітки.
4. Готуючись виконати нападаючий удар, стежте за діями гравця, який буде передавати м'яч, і за майданчиком суперника.
5. Під час гри перші нападаючі удари виконуйте не з максимальним зусиллям. Спочатку необхідно “відчути” удар.
6. Намагайтесь виконувати нападаючі удари різноманітне за напрямком і силою. Не виконуйте удар двічі підряд з однаковою силою і в одному напрямку.
7. Виконуйте удар на суперника, який слабо володіє прийомом м'яча.
8. З важкого положення не виконуйте нападаючий удар на виграш, це нерідко приводить до помилки.
9. Не виконуйте “відкидку”, якщо суперник не ставить блок. В цьому випадку краще самому виконати нападаючий удар.
10. Якщо при виконанні нападаючого удару ви помилились, не робіть зауважень партнерові, який виконував передачу на удар. Шукайте причину

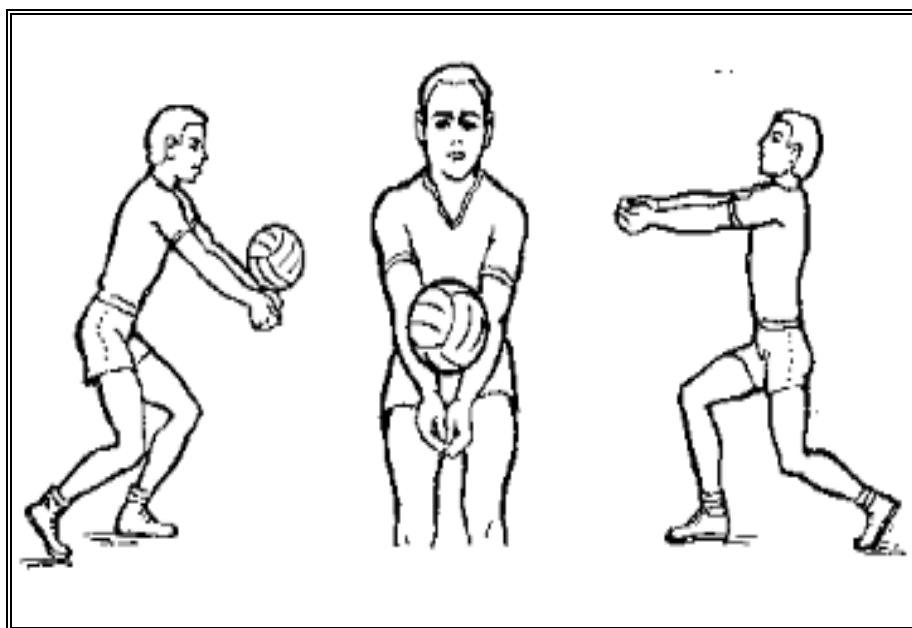
помилки у своїх діях.

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

2.2. Класифікація прийомів техніки гри в захисті.

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

Приймаючи в захисті важкі м'ячі, гравець часто виконує передачу з падінням. Приймання м'яча з подачі і нападаючих ударів. Подачі і нападаючі



Мал 10. Нижня передача двома руками.

удари можна приймати двома руками зверху або двома руками знизу.

Нижня передача двома руками (мал.10). Цей прийом найчастіше використовують для відбивання м'яча після силових і планеруючих подач.

Вихідним положенням для нижньої передачі є основна або низька

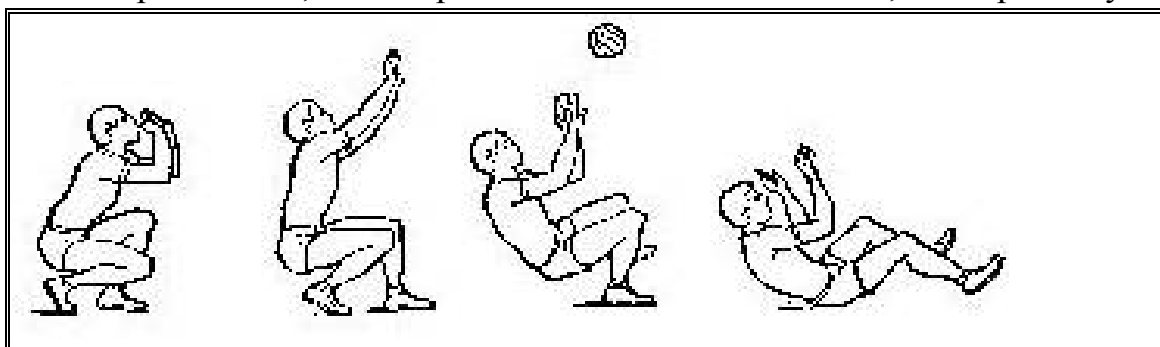
стійка. Прямі руки витягують вперед, лікті максимально зближують. Кисті рук тримають в такому положенні: одна стиснута в кулак, пальці другої охоплюють його, а великі пальці - паралельно один до одного. Під час виконання передачі тулуб тримають вертикально, руки працюють лише в плечових суглобах. М'яч приймається на передпліччя.

Для правильного виконання передачі слід попередньо переміститися так, щоб м'яч знаходився перед гравцем. В окремих випадках м'яч, який знаходиться далеко збоку, можна приймати знизу однією рукою (кистю або передпліччям). Верхню передачу двома руками з падінням - перекатом на спину - застосовують

у грі в захисті (мал.11).

Для правильного її виконання гравець після переміщення приймає низьку стійку, виконує передачу, потім поступово відводить плечі назад, сідає на п'ятку ноги, групується й падає перекатом на спину. Голова при цьому нахилиється до грудей, щоб запобігти удару. Після перекату маховим рухом ніг гравець встає й займає положення готовності до наступних дій. Після падіння перекатом на спину перед прийомом м'яча виконується переміщення вперед бігом або скачком. Цей прийом можна виконувати після випадку вбік.

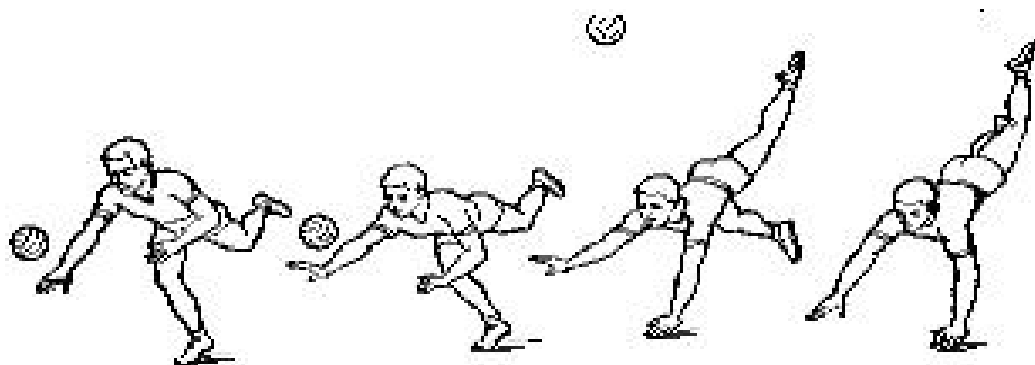
В останні роки гравці виконують падіння після швидких переміщень з перекидом через плече, для приймання складних м'ячів, використовуючи



Мал 11. Верхня передача двома руками з падінням - перекатом на спину

інерцію від попереднього переміщення. Цей спосіб найбільш раціональний, оскільки дає змогу швидше зайняти вихідне положення.

Передачі м'яча з падінням вперед на руки й перекатом на груди — застосовують при прийманні м'ячів, що далеко падають (мал.12).



Мал 12. Передача м'яча з падінням вперед на руки й перекатом на груди

Після відштовхування ногою, що стоїть попереду, різким рухом тулуба вперед-вниз виконують кидок уперед. Тулуб прогинають, ноги згинають у колінах. Після приймання м'яча (у безопорній фазі) руки посилають уперед, долонями до поверхні майданчика. Повільно згинаючи їх, амортизують інерцію тіла. Гравець приземляється на груди (тулуб прогинається, ноги зігнуті в

колінах, голова повернена вбік) і перекочується прогнутим тулубом. Можна після торкання грудьми поверхні майданчика розвести руки у сторони й продовжувати рух по майданчику з прогнутим тулубом і зігнутими ногами. Вивчити нижні передачі й передачі з падінням можливо лише після засвоєння гравцями верхніх передач двома руками. Передачі з падінням вивчають розчленованим методом. Спочатку вчать виходу під м'яч, потім падінню. Особливу увагу приділяють своєчасному переміщенню і прийняттю основної або низької стійки.

Орієнтовні вправи для вивчення техніки гри в захисті:

1. Імітація передачі на місці і після переміщення.
2. Із низької стійки кидання м'яча й виконання падіння перекатом на спину.

3. Виконання передачі м'яча, накинутого партнером.
4. Приймання м'яча після несильно виконаного удару.

Основні помилки при виконанні захисних передач:

1. Гравець не встигає прийняти низьку стійку.
2. Під час прийому м'яча, який знаходиться в стороні, гравець не робить випадку.
3. Падіння передуює виконанню передачі.
4. Неправильне положення рук і тулуба під час нижньої передачі (корпус нахилений вперед, руки зігнуті в ліктях).
5. Під час прийому знизу двома руками м'яч попадає на кисті рук, а не на передпліччя.
6. Під час виконання падіння перекатом на спину гравець не групується.

Основні поради з техніки гри в захисті:

1. Щоб гра у захисті була успішною, слід постійно розвивати спритність, швидкість реакції, рішучість, сміливість у прийманні м'яча, пробитого з великою силою.
2. М'яч, що летить з великою швидкістю, краще приймати в безопорному положенні. Так, краще амортизується сильно пробити м'яч.
3. Приймаючи м'яч, що летить на захисника, підбивання виконують двома руками знизу з невеликим відривом ступень від опори.
4. Виконувати приймання м'яча збоку від захисника в падінні — перекатом на спину (на бік), в момент, коли м'яч торкається рук, гравець повинен перебувати в безопорному положенні.
5. Далекі м'ячі чоловіки приймають в падінні перекатом на руки й груди, а жінки — перекидом через плече.
6. Розвивайте периферійний зір: дивіться вперед і намагайтесь помітити, не повертаючи голови, що відбувається збоку.
7. Щоб успішно приймати м'яч з подачі чи нападаючого удару навчіться

правильного виходу під м'яч.

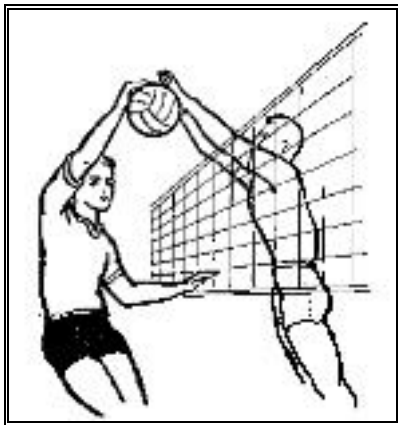
8. Приймати подачу чи нападаючий удар намагайтесь без падіння. Не повинно бути падіння заради падіння.

9. В захисті намагайтесь приймати будь-який м'яч, навіть як що він безнадійний. Самовіддані спроби прийняти такий м'яч, запалюють команду.

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

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

Блокування — це спосіб зупинити атаку суперників після того як їхній гравець зробив удар по м'ячу. У сучасному волейболі блокування застосовують для ефективних захисних і контратакуючих дій.



Мал 13 . Блокування

Блокування (мал.13) складається з переміщення, стрибка, винесення і постановки рук над сіткою, приземлення. Блокування, виконане одним гравцем — це одиночне блокування, двома або трьома гравцями — групове.

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

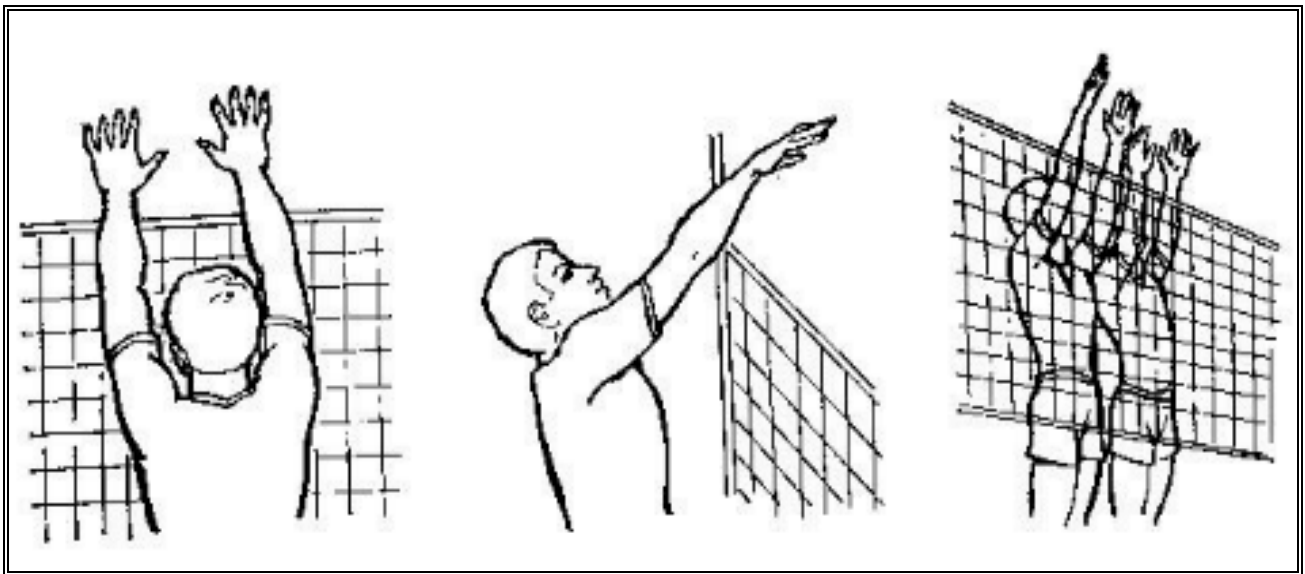
Одиночне блокування. Перед початком дій блокуючий приймає вихідне положення: ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Після визначення напрямку передачі для удару, на невеликій відстані від м'яча, блокуючий переміщується приставними кроками (а на відстані 2—6 м — ривком вздовж сітки),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

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

Після блокування гравець приземляється на зігнуті ноги, руки опускає вниз і готується до повторного стрибка, самострахування, переміщення в будь-якому напрямку, виконання передачі.

Групове блокування (мал.14) виконують два або три гравці. Подвійне блокування — основний засіб захисту, який застосовують з метою закриття певної зони майданчика (зонний блок). Після узгоджених дій двох гравців (основний та допоміжний блокуючий) над сіткою з'являється «бар'єр» з чотирьох рук для м'яча, що перелітає. Основний блокуючий, діючи в зоні 3, перекриває основний напрямок удару (із зони 4 в зону 4, із зони 2 в зону 2), а до нього на фланзі приєднується допоміжний блокуючий.

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



Мал 14. Групове блокування

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

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

Орієнтовні вправи для вивчення блокування:

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

Основні помилки при виконанні блокування:

1. Несвоєчасне переміщення до місця блокування.
2. Стрибок виконується не вертикально, а вперед або в сторону.
3. Блокуючий вистрибує раніше нападаючого.
4. Блокуючий вистрибує далеко від сітки.
5. Руки блокуючого широко розставлені.
6. Гравець під час блокування дивиться на м'яч, а не на руки нападаючого.

7. Блокуючий приземляється на прямі ноги.
8. Під час приземлення руки опускають через сторони.

Основні поради з техніки блокування:

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

Розділ 3

Лекція 3. Основи тактики гри у волейболі

3.1. Тактика як метод ведення гри

Практичний досвід свідчить про те, що сучасні спортивні ігри, у тому числі волейбол, стають усе більш швидкісними, процес гри інтенсифікується. Спортсменам усе частіше доводиться відчувати дефіцит часу при вирішенні ігрових завдань. У цих умовах головне значення здобуває ефективна організація діяльності гравців - це відноситься до області тактики гри. Більшість авторів характеризуючи тактику спортивних ігор, підкреслюють її вирішальну роль у боротьбі рівних під силу команд. Тактика більшістю авторів визначається як доцільно погоджені технічні прийоми і дії гравців команди, спрямовані на досягнення перемоги. У цьому визначенні відбитий організаційний бік діяльності. Змістовний бік тактики визначають як мистецтво ведення спортивної боротьби. Ми будемо притримуватися крапки зору М. Фідлер і визначемо тактику як метод ведення боротьби в ігровому процесі.

Головною рушійною силою розвитку тактики є боротьба між нападом і захистом. Тактичним способом ведення гри є вибір оптимальних дій декількох гравців (тактичні комбінації), спрямовані на створення сприятливих умов для завершення дій команди, що атакують, у нападі і сприятливих можливостях у захисті. Засобами тактики є всі технічні прийоми і способи їх виконання. При цьому відзначається єдність техніки і тактики, їхнє взаємне доповнення один одного.

У спортивних іграх у поняття тактики входить представлення про систему гри, під який розуміється розташування гравців на майданчику, їхня поведінка і діяльність із метою заздалегідь визначених завдань, ведення безупинної боротьби у визначених рамках. У границях системи ведення гри виділяються індивідуальна, групова і командна тактика.

Індивідуальна тактика характеризується як основа групових і командних дій, вона визначає особисті дії волейболіста, спрямовані на вирішення приватних завдань, визначених йому командною тактикою в даної ігровій ситуації.

Групова тактика заснована на взаємодії декількох гравців, що виконують конкретне ігрове завдання; вона будується на необхідності точно прогнозувати дії партнерів і суперників, вибору місця дій на площадці і виконанням прийомів спортивної техніки. Групові дії, що вирішують визначене приватне тактичне завдання, нерозривно зв'язані з визначеною тактичною схемою гри команди. Для команди в цілому - це визначена організація дій (системи гри), заснована на поділі функцій гравців і їхньому розташуванню на майданчику. Кожна

система гри включає безліч тактичних комбінацій у нападі і захисті.

О.П. Топишевим показано, що тактика гри являє собою комплексне явище, як деяка численність методів процесуальної діяльності. Вона містить у собі три основних поділи: організацію, виконання, керування. Під організацією розуміється деяка упорядкована система виконуваних дій кожного боку (учасника ігрового процесу), обумовлена як форма гри і виражається у типових побудовах. Виконання визначається як сукупність дій по реалізації організаційної структури. Під керуванням розуміється приведення діяльності сторін у відповідність наміченою програмою дій.

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

Тактику, як і техніку гри, розподіляють на тактику нападу і тактику захисту.

3.2. Класифікація тактичних дій в нападі

Індивідуальні тактичні дії

Вивчають, удосконалюючи прийоми техніки нападу. У нападі гравці повинні вміти правильно вибирати місце на майданчику й способи дій, спрямовані на організацію атаки володіти різноманітними нападаючими ударами і застосовувати їх залежно від конкретної ігрової ситуації.

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

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

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

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

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

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

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

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

При виконанні нападаючих ударів слід враховувати слабші місця в захисті команди суперника, обов'язково вміти змінювати напрямок нападаючих ударів, чергувати сильні, слабші нападаючі удари з обманними, спрямовувати нападаючий удар на суперника, який погано володіє прийомом м'яча.

Групові тактичні дії

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

Групові тактичні дії гравців у нападі складаються з індивідуальних дій, що виконуються в суворій послідовності: перша передача - початок атаки, друга передача - розвиток атаки, нападаючий удар - власне атака.

В ігровому процесі виявлена визначена повторюваність ряду ігрових ситуацій із великими або меншими змінами - це типові тактичні побудови в нападі, найбільш часто використовувані в ігровому процесі. Такі типові побудови прийнято називати "комбінаціями", під якими розуміються взаємодії гравців, спрямовані на створення одному з них оптимальних умов для завершення атаки.

У залежності від кількості гравців, що приймають участь в атаці в групових тактичних діях нападу, тактичні побудови (комбінації) діляться на:

- одноступінчаті, де атака робиться одним гравцем після другої передачі партнера;

- двохступінчаті, де атака виконуються двома - чотирма гравцями в дві черги після другої передачі.

Якщо в нападі беруть участь два гравці, де гравець який атакує першої черги діє поруч із гравцем, що передає (сполучним), а гравець другої черги нападу - далі від нього, такі дії називаються "прямими".

Якщо поруч із гравцем що передає (сполучним) діє гравець другої черги атаки, такі дії називаються "зворотними".

Якщо поруч із гравцем, що передає, обидва атакуючих (першої і другої черги) діють поруч - такі дії називаються "змішаними".

Усього встановлено чотири типи моделей групових тактичних побудов у нападі, при цьому один нападаючий гравець атакує в першу чергу з низкої швидкісної (прискореної) передачі, інший - у другу чергу з високої (середньої) передачі.

- Хвиля: вихід до сітки гравців першої і другої черги нападу характерний наявністю рівнобіжних шляхів переміщення. Комбінація побудована на обігруванні блока суперника з використанням усієї довжини сітки або по різниці часу атаки двох гравців (першої і другої черги).

- Хрест: вихід до сітки гравців першої і другої черги атаки характерний наявністю перетинання шляху переміщення цих гравців. Комбінація побудована на обігруванні блока суперника по різниці часу атаки гравців першої і другої черги.

- Ешелон: вихід до сітки гравців, що атакують, характерний визначеною послідовністю і їхнім розташуванням. Гравець першої черги атаки виходить безпосередньо до сітки і демонструє виконання нападаючого удару. Гравець другої черги атаки виходить на місце, декілька віддалене від сітки, "за спину" гравця першої черги, відкіля і робить атаку. Комбінація побудована на обігруванні блока суперника по різниці часу атаки гравців першої і другої черги.

- Повернення: вихід до сітки гравця першої черги атаки робиться по звичайній схемі. Гравець другої черги атаки демонструє вихід до сітки по типу комбінації "хрест" або "зворотня хвиля", але в заключній частині повертається у свою зону атаки й у ній виконує нападаючий удар. Комбінація побудована на прагненні "повести" блокуючого облудним переміщенням із зони можливої атаки.

Одним із важливих факторів, що визначають структуру групових тактичних побудов у нападі і їхнє застосування в ігровому процесі є місце дії гравців атаки з початкового стану - або у своєї, або в сусідній зоні. З одним гравцем нападу на лінії атаки, гравець може виконувати нападаючий удар із будь-якої по висоті і довжині передачі сполучного гравця (із будь-якої зони), як у своїй зоні (наприклад, у зоні 4), так і в сусідній зоні (наприклад у зоні 3).

При двох гравців нападу на лінії атаки кожний гравець строго

регламентує свої дії в складі групової комбінації.

Якщо обидва гравця нападу (першої і другої черги) грають у своїх зонах, то при цьому обидва починають і діють у своїх зонах (у нашому прикладі - це гравці зон 3 і 4).

Якщо один із двох гравців атаки діє у своїй зоні, а інший - у сусідньої, то типовою комбінацією тут може бути "хрест" (прямой або зворотний), "хвиля" (пряма або зворотна) або "ешелон", обидва гравці починають діяти у своїх зонах (3 і 4), потім гравець зони 4 діє в сусідній зоні 3 у першу чергу атаки, а гравець зони 3 - у своїй зоні в другу чергу атаки.

Якщо обидва гравці атаки діють у сусідніх зонах, то типовими комбінаціями тут можуть бути "хвиля" (пряма і зворотна), "хрест" (прямой і зворотний) і "ешелон". У нашому прикладі обидва гравці починають діяти у своїх зонах (4 і 2), потім гравець зони 2 атакує в сусідній зоні 3 у першу чергу, а гравець зони 4 - також у сусідній зоні 3 атакує в другу чергу.

В усіх випадках узгодження дій між партнерами в групових тактичних побудовах здійснюється в парах: зв'язуючий - гравець нападу першої черги, : зв'язуючий - гравець нападу другої черги, що атакує другої черги - гравець нападу першої черги.

При трьох гравцях нападу кожний гравець, що на лінії атаки, так само, як і в раніше описаних побудовах, строго регламентує свої дії в складі групової комбінації. Дії трьох гравців, що атакують, у всіх ситуаціях - це дії двох пар гравців нападу при одному : зв'язуючому гравці. Так, дії гравців (як приклад) можуть бути:

- трьох гравців у своїх зонах - це пари нападників у комбінації "пряма хвиля" і пари гравців, що атакують, у комбінації "змішана хвиля";

- двох гравців у своїх зонах і одного гравця в сусідній зоні - це пари гравців, що атакують, у комбінації "пряма хвиля" і пари гравців, що атакують, у комбінації "прямий хрест";

- одного гравця у своїй зоні і двох гравців у сусідній зоні - це пари гравців, що атакують, у комбінації "пряма хвиля" і пари гравців, що атакують, у комбінації "ешелон";

- трьох гравців у сусідніх зонах - це пари гравців, що атакують, у комбінації "пряма хвиля" і пари гравців, що атакують, у комбінації "змішаний хрест".

У кожній тактичній побудові можуть брати участь гравці задньої лінії в комбінаціях будь-якої пари атаки, при цьому вони виконують атакуючі дії тільки в другу чергу. Частіше усього тут зустрічається комбінація "ешелон".

У реальній практиці групові тактичні дії при чотирьох гравцях нападу у одному : зв'язуючому гравці зустрічаються порівняно рідко. Однак теоретично можна конструювати подібні тактичні побудови, спираючись на загальні

закономірності таких конструкцій. Як приклад: у нападі беруть участь один : зв'язуючий гравець у зоні 2, гравці нападу у зонах 2, 3, 4, 6 - тут будуть реалізовані три парні тактичні комбінації:

- у зоні 3 гравець цієї зони атакує в першу чергу (у своїй зоні), а гравець зони 4 - у другу чергу (у своїй зоні) - комбінація "пряма хвиля";

- у зоні 3 гравець цієї зони, як і раніше, атакує в першу чергу (у своїй зоні), а гравець зони 2 - у другу чергу в зоні 2 (у своїй зоні) - комбінація "змішана хвиля";

- у зоні 3 гравець цієї зони, як і раніше, атакує в першу чергу (у своїй зоні), а гравець задньої лінії зони 6 - у другу чергу (у своїй зоні) - комбінація "ешелон".

В усіх випадках лідером тактичних побудов як центру узгодження дії всіх партнерів є:

- гравець першої черги, що атакує, якщо атака першої черги здійснюється з низької передачі (т.зв. "зліт");

- сполучний гравець, якщо атака першої черги здійснюється з низької прискореної передачі (т.зв. "метр", "низька" і т.і.).

Реалізую тактичні комбінації і удосконалюючи взаємодії гравців, треба притримуватися визначених принципів:

- не використовувати непосільну по техніці виконання для команди або невивчену тактичну комбінацію.

- тактична комбінація повинна базуватися на конкретній ігровій обстановці.

Командні тактичні дії

Це взаємодія всіх гравців спрямована на подолання опору суперника. Розрізняють три системи гри в нападі:

- * з другої передачі через гравця передньої лінії;
- * з другої передачі через гравця задньої лінії;
- * з першої передачі чи «відкидки».

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

Система гри в нападі з другої передачі через гравця передньої лінії є найпростішою для команд масових розрядів

Така система через гравця передньої лінії зони 3, який виконує другу передачу для удару гравцеві зони 4 або 2, дає змогу максимально використовувати сильних нападаючих гравців, для яких створюються найкращі умови при завершенні атаки.

За цією системою нападаючий удар виконується з другої передачі (третім

ударом), передачу на удар виконує гравець передньої лінії з зони 3, 2, 4 (рис. 16). Другу передачу виконує гравець зони 3. Варіанти системи — Другу передачу виконує гравець зони 3. Варіанти системи—другу передачу виконує гравець зони 2 і 4.

Вивчення командних тактичних дій починають з цієї системи. Основним її недоліком є те, що один з гравців передньої лінії виключається з активних дій у нападі.

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

Гравці, що виходять до сітки для виконання другої передачі, повинні добре володіти передачею. Оскільки друга передача виконується після переміщення, її якість має задовольняти всіх гравців лінії нападу. Тому гравець завчасно спеціалізується у виконанні цієї передачі. Виходити до сітки може гравець із зон 1, 6, 5, тоді вихід для виконання другої передачі здійснює гравець зони 1.

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

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

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

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

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

Атаку з першої передачі здебільшого застосовують у грі, коли суперник просто переправив м'яч через сітку. Вивчають цю систему після двох попередніх, коли гравці уже якісно володіють прийомом м'яча з подачі.

3.3. Класифікація тактичних дій в захисті

Індивідуальні тактичні дії

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

Тактика прийому подач. Гравець визначає своє місце на майданчику залежно від характеру наступної подачі суперника. Для прийому сильних подач рекомендується стояти далі від сітки, а для слабких — ближче до неї.

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

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

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

- якщо м'яч з подачі летить між двома гравцями, його повинен прийняти той, до якого м'яч наближається з правої сторони.
- якщо два гравці розміщуються не на одній лінії, то м'яч повинен приймати той, хто знаходиться до нього ближче.
- якщо м'яч летить вище від піднесених рук гравця, то його повинен приймати партнер другої лінії.

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

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

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

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

Блокуючий насамперед повинен вміти передбачати, з якої зони виконуватиметься нападаючий удар. Після переміщення в потрібну зону,

визначають доцільність блокування залежно від виконання нападаючого удару. Потім визначають момент стрибка на блок і постановку рук відповідно до напрямку удару.

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

Групові тактичні дії

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

Основи тактики групового блока — подвійне блокування. Потрійне блокування застосовують рідко, застосовується для протидії потужному нападаючому удару. Його можна застосовувати тільки при атаках із високої передачі, коли можливість коротких і прострільних передач виключена.

Чергування нападаючих ударів із звичайних високих передач з ударами з коротких і швидкісних передач, використання для ведення нападу всієї довжини сітки, велика різноманітність нападаючих і облудних ударів, застосовуваних із діями, що відривають, створюють складні умови для організації групового блокування. У зв'язку з цим значно збільшуються переміщення гравців, що блокують, і особливо центрального блокуючого, який є зв'язуючою ланкою групового блока при атаках із будь-якої зони майданчика. У зв'язку з цим, як правило, найсильніший блокуючий гравець на лінії, знаходячись у зоні 2 або 4, після подачі входить у зону 3, міняючись місцями з партнером справа або зліва.

Успішне групове блокування багато в чому залежить від правильного розподілу функцій між партнерами. Варто розрізняти основного і допоміжного блокуючого. Основним блокуючим потрібно вважати гравця, що знаходиться ближче до місця проведення атаки; він повинний найбільш точно визначити напрямок польоту м'яча від удару і блокувати його. Допоміжний блокуючий — це гравець, що змушений переміщатися в зону атаки; його функція полягає в тому, щоб приєднати свої руки до рук основного блокуючого гравця і зменшити тим самим сектор поразки захищеної ділянки майданчика. Основний блокуючий починає свої дії раніше допоміжного гравця, який приймає участь у блокуванні лише в останній момент.

Розподіл обов'язків між гравцями, що блокують, зводить до мінімуму такі випадки, коли м'яч пролітає в вільний простір, що утворився, між руками блокуючих, кожний із яких діє відокремлено, керуючись своїми суб'єктивними уявленнями про ігрову ситуацію, що складається.

Поняття основного і допоміжного блокуючого повинно розглядатися і

застосовуватися на практиці гнучко, з обліком динаміки ігрових ситуацій. Так, наприклад, при нападі противника з зон 4 і 2, особливо з довгих передач, спрямованих на край сітки, основними блокуючими завжди будуть відповідно гравці зон 2 і 4. Якщо нападаючий удар проводиться з зони 3, то основним блокуючим буде гравець зони, що у більшості випадків, 3. При цьому допоміжним блокуючим може бути партнер справа або зліва в залежності від напрямку передачі для удару. Однак якщо друга висока передача спрямована в зону 4, а нападаючий особливо успішно застосовує переклад вправо, то основним блокуючим повинний бути гравець зони 3, гравець зони 2 у даному випадку буде допоміжним блокуючим.

Блокування нападаючих ударів при системі гри через вихідного гравця представляє значну складність. При цій системі нападаючі гравці виконують відвертаючі дії з метою проведення удару без блока третім гравцем.

Для уявлення о блокуванні нападаючих ударів при системі нападу з виходами розглянемо основні тактичні варіанти побудови атак.

- атаки проводяться з зони 3 із короткої передачі або з зон 4 і 2 – із країв сітки. Гравці, що блокують, повинні розміщатися кожний проти свого гравця. При такому розташуванні блокуючих проведення нападаючих ударів навіть із прострільних передач завжди буде перехоплюватися хоча б одним гравцем. У випадку виконань ударів із високої передачі гравці встигнуть організувати подвійний блок.

- напад ведеться або гравцем зони 3 із короткої передачі або з передачі на зльоті, або гравцем зони 2, що забігає в зону 3 і робить удар через спину гравця який відвертає увагу, зони 3, або зони 4, що проводить удар з краю сітки. Блокуючий гравець 4 зони, слідкуючи за пересуваннями свого гравця, пересувається в зону 3 поруч із центральним блокуючим гравцем зони 4. При цьому удар на зльоті блокує гравець зони 3, удар гравця зони 2 блокує гравець зони 4.

Організація блокування при системі гри з виходами буде значно полегшена, якщо гравці заздалегідь вивчать тактичні комбінації, застосовувані командою, з якою має бути зустрітися.

Блокування нападаючих ударів при системі гри з першої передачі також представляє визначену складність і жадає від гравця уміння сполучити індивідуальне блокування з груповим.

Доцільне виконання групового блока в таких випадках:

перша передача спрямована найсильнішому нападаючому противника, атаки якого представляють значно велику небезпеку, ніж удари інших нападаючих гравців.

коли перша передача спрямована до сітки таким чином, що можна зробити тільки удар, а відкидка виключається.

коли з попередніх спостережень відомо, що нападаючий гравець погано виконує відкидку, а тому в більшості випадків віддає перевагу робити нападаючий удар.

У ході змагань існує чимало ситуацій, коли організація групового блокування недоцільна. Це відбувається, наприклад, у тих випадках, коли передача для удару спрямована далеко від сітки гравцю, який низько стрибає, або коли нападаючий не точно вибрав місце стосовно м'яча.

В окремих випадках, коли в команді противника є дуже сильні нападаючі і завершальний удар робиться з високої другої передачі, особливо у відповідальні моменти варто користуватися потрібним блокуванням.

Організація групового блокування залежить від місця знаходження м'яча в момент удару, від напрямку удару. Якщо удар спрямований більше убік правого блокуючого, то лівий блокуючий підключається до нього, і навпаки. Якщо ж удар йде між ними, то обидва підключаються друг до друга. Постановка рук і кистей при груповому блокуванні залежить від зони дій і напрямку удару:

- при блокуванні ударів по ходу (прямо) руки блокуючого гравця, обіймають м'яч по обидва боки, щільно обхоплюю його.

- при блокуванні косих ударів із зони 4 середній блокуючий, розташовується з лівого боку м'яча, виставляє руки трохи під кутом до сітки назустріч удару. Крайній блокуючий, знаходячись проти м'яча, відповідно розташовує руки впритул до середнього гравця що блокує.

- при блокуванні ударів із зони 4 із перекладом вліво крайній гравець розташовується навпроти м'яча, розгорнувши праву долоню назустріч м'ячу; середній блокуючий, знаходячись трохи зліва м'яча, відповідно виставляє руки щільно до рук крайнього. При потрібному блокуванні руки крайніх гравців тягнуться до середнього.

Групові дії при прийомі нападаючих ударів, виражаються у взаємодії:

- захисників між собою;
- захисників з страхуючими;
- захисників з блокуючими;
- страхуючих з блокуючими;
- страхуючих між собою при подвійній (змішаної) страховці.

Взаємодія захисників між собою визначається основними напрямками ударів. У залежності від майстерності володіння захисними діями гравців зони гри можуть бути розподілені нерівномірно. Крім того, у деяких гравців є улюблені зони дій. Іноді кожний діє у визначеній зоні проти визначеного противника. Так що не виключена спеціалізація гравців у захисних діях у визначеній зоні.

Взаємодія захисників із страхуючими засновується в першу чергу на погодженості дій відповідно до загальних правил і конкретної обстановки. Крім того, необхідно

враховувати:

- розташування гравця, що страхує, і зони його дій;
- кількість гравців, що страхують, (один або два);
- розташування захисників;
- можливі переміщення гравця, що страхує;
- домовленість між захисниками і гравцем, що страхує.

Взаємодія захисників із блокуючими гравцями підкріплює правильність здійснених дій. Захисники, думкою намітив різні варіанти, діють базуючись на постановці блока. Майстерність захисника полягає в його умінні в останній момент визначити правильність дій гравця що блокує і відповідно реагувати, сміло приймаючи рішення в ситуації, що змінилася. Домовленість між захисниками і блокуючими гравцями може бути різною. Припустимо, блокуючі гравці закривають сильний удар уздовж бокової лінії, або закривають середину майданчика, або закривають тільки косий удар і т.і. Відповідно до цього захисник збільшує зону дій при прийомі ударів з інших напрямків. Іноді захисник домовляється з блокуючими, щоб вони саме для цього удару противника «відчинили» захисника, тому що він знає нападаючого, знає його удар, манеру гри й впевнений у своїх діях.

Взаємодія при страховці блокуючих гравців визначається зоною постановки блока і місцем розташування гравців що страхують. Вихідні позиції залежать від прийнятої системи гри в захисті. Зона дій гравців, що страхують, також залежить від того, скільки гравців бере участь у страховці:

- у страховці беруть участь крайні захисники зони 1 або 5. У блоці беруть участь гравці зон 3 і 2. Крайній захисник зони 1, готуючись до страховки, переміщається ближче до лінії нападу. Причому він не повинний заздальгідь вибігати в зону нападу, а займає позицію очікування, тобто страхує в останній момент. У разі потреби йому повинний допомогти гравець зони 4.

Аналогічний варіант дій при страховці гравцем зони 5:

- страхує гравець, який не бере участь у блоці. Гравці зон 3 і 2 ставлять блок у зоні 2. Страхує гравець зони 4. Він і займає позицію приблизно на границі зон 3 і 2, але повинний бути готовий забезпечити страховку у всіх зонах нападу, що дуже складно. Правда, залишається надія на захисника зони 5, який трохи висувається вперед і частково відповідає за зону 4.

Розглянемо принципові положення при страховці нападаючих гравців, у яких визначаються найближчі гравці що страхують і дії інших гравців. Конкретні дії залежать від місця розташування гравця зони 6, тобто від того, де він грає — спереду на страховці або позаду в захисті.

Гравець зони 6 грає спереду. Нападаючий удар виконує гравець зони 4 із будь-якої передачі. До нього підтягуються в першу чергу найближчі гравці зон 3, 6 і 5. Гравці зон 2 і 1 також готові страхувати м'яч, який відскочив. У будь-якій

ситуації на задній лінії повинний залишатися один гравець. У даному випадку залишається гравець зони 1, що переміщається трохи у лівий бік.

Якщо нападає гравець зони 2, то найближчими страхуючим будуть гравці зон 3, 6 і 1. Готується також і гравець зони 4. На задній лінії залишається захисник зони 5, який переміщається декілька вправо.

Тактичні системи захисту:

Тактичні системи гри в захисті характеризуються розташуванням гравців передньої і задньої ліній і їх взаємодії в момент атакуючих дій противника. В даний час застосовуються дві тактичні системи захисту: двох і трьох захисників.

Різниця систем двох і трьох захисників на задній лінії полягає в різному виконанні гравцями функцій страховки. При системі двох захисників страхує на передній лінії волейболіст зони 6, і зони, що не блокують, 4 або 2. Цю систему можна рекомендувати тільки в тих випадках, коли потрібно забезпечити гарну страховку на передній лінії.

Застосування цієї системи може виправдати себе, якщо гравці команди вміють добре блокувати і тим самим у значній мірі нейтралізувати сильні нападаючі удари суперника.

Основна мета системи трьох захисників – посилення задньої лінії захисту. За допомогою збільшення захисників на задній лінії ділянка, що захищається кожним із них, зменшується в результаті чого підсилюється захисні дії команди.

У сучасному волейболі значно підсилилася потужність нападаючих ударів, тому більшість команд стало застосовувати систему трьох захисників. Особливо підсилила ця система захисні дії сектора поля, розташованого в зоні 6.

Крім того, при проведенні нападаючих ударів із далеких дистанцій розташовані по цій системі гравці можуть успішно приймати всі м'ячі.

Нестачею системи трьох захисників є відсутність страховки на передній лінії і складність координації дій між гравцями, що страхують. Ця координація зв'язана з тим, що гравець зони 1 і 5 повинний визначити, із якої зони буде робитися нападаючий удар, і після цього знову визначити: нападаючий або облудний удар. Якщо облудний удар виконується з зони 4, то гравець зони 1 повинний швидко переміститися вперед на страховку; якщо ж удар буде робитися з цієї зони, то волейболісту зони 1 потрібно залишатися на своєму місці. Теж саме відноситься і до дій гравця зони 5, але тут необхідно враховувати характер дій атакуючого гравця, 2 зони противника.

Командні тактичні дії

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Результативність застосування різних варіантів тактичних дій команді в захисті заснована на доцільності застосування конкретного з них проти визначеної тактики нападу противника.

Розділ 4

Лекція 4. Психологічна підготовленість та психологічна підготовка спортсменів у волейболі

4.1. Якості психіки і напрямки психологічної підготовки у спортивних іграх

Психіка спортсмена удосконалюється тільки за умови активної взаємодії з навколишнім світом, у процесі тренувальної і змагальної діяльності. Успіх у спорті значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а конкретні види спорту, пред'являють до нього визначені вимоги і водночас формують якості особистості, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності.

Дослідження особливостей особистостей спортсменів високого класу в порівнянні з менш кваліфікованими спортсменами, а також особистостями, що не займаються спортом, дозволили установити риси характеру, типові для найсильніших спортсменів:

1. Почуття переваги і суспільної впевненості;
2. Самовпевненість і підвищена готовність у відстоюванні своїх прав;
3. Завзятість;
4. Незговірливість;
5. Емоційна усталеність;
6. Висока цілеспрямованість;
7. Змагальна агресивність.

Спортсменам високого класу, у порівнянні зі спортсменами невисокої і середньої кваліфікації, властиво ефективна пізнавальна діяльність, що виявляється в загостреній увазі, підвищеної здатності до сприйняття й оцінки ситуації, умінні переборювати тривожність, занепокоєння, виникаючі важкості.

Властивості особистості взаємозалежні зі специфічними особливостями виду спорту. Наприклад, найбільш значимими властивостями особистості, що визначають ефективність і надійність змагальної діяльності в спортивних іграх, є наступні:

1. У мотиваційно-вольовій сфері – змагальна мотивація, саморегуляція, вольовий самоконтроль, рішучість;
2. В емоційній сфері – емоційна стійкість, стабільність і завадастійкість, тривожність;
3. У комунікативній сфері – високий персональний статус у спортивно-діловій і неформальній областях взаємовідносин.

Варто враховувати, що під впливом тренувальної і змагальної діяльності, особливо зв'язаної з ефективними умовами, формуються визначені

психодинамічні властивості, що з одного боку, сприяють розвитку спеціальних здатностей, а з іншого боку - є основою формування індивідуального стилю діяльності спортсмена. Деякі властивості, на перший погляд, що негативно впливають на ефективність вирішення рухових завдань (наприклад, невротичність, підвищена збудливість, мінливість настрою), можуть оптимізувати прояв швидкісних здатностей, прискорювати процес вработивання, рухливість діяльності функціональних систем в екстремальних умовах.

З рівнем спортивних досягнень тісно зв'язані комплексні психічні якості. У першу чергу до таких якостей варто віднести:

1. Різні прояви волі;
2. Стійкість спортсмена до стресових ситуацій тренувальної й особливо змагальної діяльності;
3. Ступінь досконалості кінестетических і візуальних сприйнятів різних параметрів рухових дій і навколишнього середовища;
4. Здатність до психічної регуляції рухів, забезпеченню ефективної м'язової координації;
5. Здатність сприймати, організовувати і переробляти інформацію в умовах дефіциту часу;
6. Досконалість просторово-тимчасової антиципаций як чинника, що підвищує ефективність техніко-тактичних дій спортсмена;
7. Здатність до формування в структурах головного мозку, що випереджають реакцій, програм, що передують реальній дії, необхідність якого диктується вимогами ефективної змагальної боротьби;
8. Здатність управляти своєю поведінкою, вчинками в міжособистих взаємодіях із партнерами і суперниками.

Особливості тренувальної і змагальної діяльності визначає структуру і прояви різних психічних якостей. Варто пам'ятати, що психічні якості, з одного боку, знаходяться в числі найбільш значимих чинників, що обумовлюють рівень спортивних досягнень, а з іншого боку – формуються в результаті занять конкретним видом спорту.

Успішна змагальна діяльність у спортивних іграх припускає наявність у спортсменів постійного прагнення до удосконалювання майстерності, пошуку несподіваних вирішень, завдань що виникають, наполегливості, рішучості, сміливості, кмітливості, емоційної стійкості широкого розподілу, швидкого переключення й стійкості уваги, швидкості і точності складних рухових реакцій, легкості утворення і перебудови рухових актів. Зв'язано це з тим, що в спортивних іграх на перший план виступає система перцептивно - інтелектуальних і емоційно - вольових процесів, що протікають в умовах, що

безперервно змінюються, діяльності при дефіциті для сприйняття й аналізу ситуацій, прийняття і реалізації вирішень, при активній протидії суперників. Змагальна діяльність у спортивних іграх вимагає не тільки точності сприйняття об'єктів, швидкого реагування і виконання рухових дій, але й оперативної розумової діяльності, що забезпечує аналіз ситуації, вибір і реалізацію оптимального вирішення з ряду альтернатив.

Найважливішим компонентом психологічної підготовленості в спортивних іграх є ступінь єдності команди, її згуртованість для досягнення загальнокомандного результату. Тут повинні бути враховані такі аспекти, як лідерство головних гравців, потенціал, сильні і слабкі боки окремих гравців, відношення на рівні команди, окремих ланок і гравців, індивідуальні амбіції окремих гравців. Побудова психологічної підготовки команди з обліком цих чинників дозволяє різко підвищити як індивідуальної, так і командної змагальної діяльності, формує почуття згуртованості гравців і командної впевненості в досягненні загальнокомандного результату. Недостатня увага до цих чинників може різко знизити ефективність командних процесів. Наприклад, внутрішньокмандне суперництво може істотно впливати на структуру й ефективність змагальної діяльності не тільки окремих гравців і ігрових ланок, але і команди в цілому. Облік цього суперництва при розробці техніко-тактичних схем ігрової діяльності, у процесі психологічної підготовки окремих спортсменів здатний значно підвищити результат загальнокомандної діяльності, у той час як недооцінка, ігнорування або придушення можуть привести до самих негативних наслідків. Особлива увага в цьому питанні повинно бути виділено забезпеченню раціональної поведінки лідерів і інших членів команди.

Для багатьох видів спорту важливим боком психічної підготовленості є толерантність (уміння терпіти) до болю.

Психологічна підготовленість тісно зв'язана з інтелектуальними проявами спортсмена, що дозволяє їм усвідомлювати своє місце в спорті, соціальну значимість спортивних досягнень, творчо підходити до вирішення тренувальних завдань (уміння зосереджувати увагу на ефективному вирішенні завдань у процесі тренування) і змагань, ефективному сприйнятті знань; логічним, послідовним і нестандартним мисленням, особливо в складних ситуаціях; здатністю до оперативної переробки інформації, отриманої в результаті спостережень, сприйняття і реалізації її у відповідних діях.

Рівень різних складових психологічної підготовленості значною мірою визначається типом уваги, що залежить від об'єму і зосередженості.

Перший тип уваги відрізняється великим об'ємом і внутрішньою спрямованістю (відчуття спортсмена, його почуття, думки).

Другий тип уваги – це великий об'єм, але зовнішня зосередженість. Він

сприятливий для спортсменів, котрим необхідно приймати вирішення з обліком великої кількості зовнішніх чинників (спортивні ігри).

Третій тип відрізняється невеликим об'ємом і зовнішньою зосередженістю. Така увага дозволяє реагувати на декілька об'єктів або рухів і швидко приймати вирішення, що дуже важливо в іграх.

Четвертий тип відрізняється невеликим об'ємом і внутрішньою зосередженістю. Цей тип уваги має велике значення для успіху в циклічних видах спорту, зв'язаних із проявом витривалості, де важливо вміти точно оцінити фізичний стан (ступінь стомлення, особливості структури рухів).

Кожний із типів уваги виявляється в різних змагальних ситуаціях.

Уміння спортсмена переключатися з одного типу уваги на іншу, контролювати об'єм і спрямованість уваги, є важливою складовою частиною психологічної підготовленості і характеризується як пластичність уваги.

Рівень психологічної підготовленості спортсмена в значній мірі залежить від можливостей аналізаторів (зорового, кінестетичного, вестибулярного), що обумовлюють регуляцію рухів у просторі і часі. Ці можливості виявляються тісно взаємозалежними зі специфічними вимогами різних видів спорту. Наприклад, у спортсменів, що спеціалізуються в спортивних іграх, великі здатності до просторової орієнтації, обумовлені можливостями зорової системи, виражені границями поля зору і його об'єму. Показательно, що специфіка спеціалізації спортсменів обумовлює дуже тонкі ефекти локалізації гостроти відчуттів у тих зонах рухового апарата, рухи в який визначають технічну основу спортивної дії.

Важливим боком психологічної підготовленості спортсменів є їхня здатність управляти рівнем збудження безпосередньо перед змаганнями і під час їх.

Підвищене емоційне збудження в передстартовій обстановці є позитивним чинником, якщо не переходить оптимальних для даного спортсмена меж.

Оптимальне збудження виявляється у впевненості спортсмена у своїх силах, позитивній установці на змагальну боротьбу, підвищеної увазі, високого ступеня регуляції рухів. Як тільки рівень емоційного порушення перевищує ці границі, настає перезбудження, що приводить до непевності, тривожності, зниженню уваги, дискоординації рухової і вегетативних функцій і, як наслідок, до зниження ефективності змагальної діяльності.

У структурі психологічної підготовленості спортсменів варто виділяти їхнє відношення до помилок і поразок. Якщо недостатньо кваліфіковані і підготовлені спортсмени сприймають невдачі як природний стан, що приводить до розвитку непевності, почуття страху і, природно, до нових помилок, то спортсмени високого класу сприймають помилки і поразки як прикрі

випадковості, виключення, що вимагають корекції тренувальної і змагальної діяльності.

4.2. Загальна психологічна підготовка у волейболі

Волейбол як спортивну гру відрізняє значна емоційна й інтелектуальна насиченість. Психологічні особливості діяльності волейболіста визначаються правилами гри, характером ігрових дій, об'єктивними особливостями змагальної уміння боротьби.

У процесі тренування волейболісту доводиться опановувати великим арсеналом технічних прийомів. Складність ігрових дій полягає ще й у тому, що весь цей арсенал доводиться застосовувати в різних сполученнях і умовах, що жадають від гравця виняткової точності і диференціювання рухів, швидкого переключення з одних форм рухів на інші, зовсім інші по ритмі, швидкості і характеру.

Раптовість і точність дій у волейболі викликають необхідність розвивати в гравців швидкість реакції, швидкість рухів, зв'язаних із високою швидкістю польоту м'яча.

Під впливом тренування в гравців виробляється динамічний стереотип, у результаті чого до мінімуму зводяться такі складові частини латентного періоду реакції, як моменти різниці, дізнавання й особливо вибору дії.

Але у волейболі не можна довірятися тільки швидкості реакції. Удосконалюючи цю якість, необхідно виробляти уміння передбачати можливі ігрові моменти, що зв'язані з необхідністю прогнозування ситуацій.

Майже всі дії волейболістів ґрунтуються на зорових сприйняттях. Уміння бачити положення і переміщення гравців на майданчику, безупинний рух м'яча, а також швидко орієнтуватися в сформованих умовах — найважливіші якості гравця. Усе це пред'являє дуже високі вимоги до об'єму поля зору, до точності окоміру.

Сучасний волейбол відрізняє висока швидкість польоту м'яча, швидкість переміщень гравців, швидка і раптова зміна ігрових ситуацій. Гравцю в процесі ігрових дій доводиться сприймати велику кількість об'єктів або їхніх елементів. Тому великі вимоги пред'являються до уміння розподіляти і переключати увагу, спостережливості і швидкості орієнтування.

Створення ситуацій, у яких є найкраща можливість для здійснення заздалегідь задуманих прийомів, маскування власних намірів і дій — усе це пред'являє високі вимоги до мислення волейболістів. Тактичне мислення гравця дуже специфічно. У процесі виконання того або іншого технічного прийому воно невіддільно від самої дії і характеризується не тільки умінням відшуковувати правильний тактичний хід, але і реалізувати його.

Швидкий темп гри, її тривалість, напруженість боротьби, готовність до виконання відповідних дій при дефіциті часу, результативний характер кожного прийому і великої відповідальності будь-якої дії, а також присутність великого числа глядачів, що бурхливо реагують, визначають насиченість гри сильними і різноманітними емоціями, одні з яких роблять позитивний вплив, інші негативне.

Емоційний стан волейболістів у процесі гри змінюється в залежності від ходу двобою і часом доходить до стадії афектів або повної апатії.

Усякий бурхливий емоційний стан або самозаспокоєність зараз же негативно відбивається на якості технічних прийомів і тактичних дій гравця.

Волейбол пред'являє великі вимоги до вольових якостей спортсменів. При рівній технічній і тактичній майстерності перемагає команда, гравці якої виявляють велику волю до перемоги. У процесі учбово-тренувальної роботи і змагань перед спортсменами виникає багато об'єктивних і суб'єктивних важкостей, подолання яких вимагає розвитку різних вольових якостей.

Волейбол — колективна гра, і успішність дії досягається спільними зусиллями всіх членів команди. Завдання і дії кожного спортсмена диктуються функціями його в команді, але підпорядковані загальним завданням колективу. Такі поняття, як взаємозв'язок, взаємозалежність, взаєморозуміння, взаємостраховка, визначають не тільки ступінь зіграності окремих гравців, ланок і всієї команди в цілому, але певною мірою характеризують і моральні якості спортсменів.

Загальна психологічна підготовка постає в одному ряду з фізичною, технічною і тактичною підготовкою і здійснюється в повній єдності з ними протягом усього періоду спортивного удосконалювання. Вона спрямована на вирішення завдань спортивного удосконалювання.

Основними завданнями загальної психологічної підготовки волейболіста є:

- 1) Виховання моральних рис і якостей особистості спортсмена.
- 2) Розвиток процесів сприйняття, у тому числі формування й удосконалювання специфічних видів сприйняття, таких, як:
«почуття м'яча», «почуття сітки», «почуття майданчика», «почуття часу».
- 3) Розвиток уваги, зокрема його об'єму, інтенсивності, розподілу і переключення.
- 4) Розвиток тактичного мислення, пам'яті, представлення й уяви, здатності швидко і правильно оцінювати ігрову ситуацію, приймати ефективне вирішення і контролювати свої дії.
- 5) Розвиток здатності управляти своїми емоціями в процесі підготовки до змагань і самої гри.
- 6) Розвиток вольових якостей.

- 1) Виховання моральних рис і якостей особистості спортсмена.

Дуже важливо підготувати спортсмена високої кваліфікації не тільки з

погляду його фізичних, технічних і тактичних якостей, але і зробити позитивний вплив на розвиток його характеру, формування моралі, почуття колективізму, різнобічних інтересів, правильного відношення і любові до спорту й інших якостей особистості.

Найважливішим чинником розвитку особистості служить самовиховання, що повинне направлятися тренером.

Особливості формування моральних рис і якостей особистості волейболістів і їхній прояв знаходяться в тісному зв'язку зі специфікою волейболу — колективним характером гри.

Моральний стан команди залежить від характеру як ігрових, так і особистих взаємовідносин команди. Почуття колективізму, товариські взаємовідносини і допомога, згуртованість спортсменів є необхідними умовами успішних виступів команди.

2) Розвиток процесів сприйняття

Уміння бачити якнайбільше гравців, їхнє положення і переміщення по майданчику, безупинний рух м'яча, уміння орієнтуватися в складних ігрових умовах — найважливіші якості волейболіста. Вони насамперед зв'язані з розвитком визначених особливостей зорових сприйняття.

Об'єм поля зору:

У волейболіста повинно бути високо розвинутий периферійний зір, тобто великий об'єм поля зору. Багато дій і прийомів, наприклад блокування, доводиться робити, базуючись на периферичному зорі.

Слабкий розвиток периферійного зору значно сужає коло тактичних дій волейболіста, тому що він приймає рішення і виконує той або інший прийом, орієнтуючись тільки на гравців, що знаходяться перед ним. Обмежений об'єм поля зору приводить до того, що спортсмен не використовує сприятливі ситуації для розвитку атаки, приймає неправильні рішення.

Глибинний зір:

Правильне і своєчасне виконання того або іншого технічного прийому багато в чому залежить від здатності точно оцінювати відстані між гравцями, що рухаються, м'ячем. У волейболістів, що виконують різні ігрові функції в команді, точність окоміру різна. Так, у зв'язуючих гравців точність глибинного зору значно вище, ніж у нападаючих. При цьому точність окоміру при сприйнятті м'яча, що віддаляється, (у момент передачі) у них удвічі вище, ніж у нападаючих.

Точність окоміру:

Як і периферійний зір, знаходиться в прямій залежності від стану тренуваності. У стані спортивної форми точність окоміру у волейболістів набагато вище, ніж у стані нетренованості. У цьому одна з причин зривів у спортсмена, що пропустив декілька занять і в котрого не помітно ніяких погіршень у стані

фізичних якостей і технічних прийомів.

Оскільки периферійний зір і точність окоміру грають у волейболі велику роль, різні прийоми і вправи для розвитку даних зорових сприйняття повинні зайняти гідне місце в навчально-тренувальній роботі.

Головна вимога при розвитку точності окоміру, тренуванню почуття дистанції — якнайбільше варіювати дистанції в тренуваннях (при передачах, подачах, нападаючих ударах і т.і.). Для цього необхідно більше виконувати передач на різну відстань, із різною швидкістю і траєкторією польоту м'яча, подачі м'яча в ціль різними способами із різної відстані, нападаючи удари по сигналу тренера в різні зони майданчику, кидки тенісного м'яча з різною силою і з різної відстані в ціль. Спортсмен повинний постійно привчати себе стежити за найменшими змінами дистанції. Дуже ефективні вправи з різними пристосуваннями для фіксації визначеної траєкторії польоту м'яча, гра в теніс, футбол, баскетбол. Корисні вправи при прийомі м'яча з подачі, нападаючого удару або двосторонньої гри з закритою сіткою і т.і.

Сприйняття рухів:

По різноманітності рухових навичок волейбол є одним із найбільш складних видів спорту. У сприйнятті рухів як цілої дії, прийому, так і окремих його частин відбиваються різні особливості і властивості, такі, як характер, форма, амплітуда, напрямок, тривалість, швидкість і прискорення руху.

Виконання будь-якого технічного прийому у волейболі й інших видах спорту проходить під постійним контролем свідомості.

Однієї з найважливіших психологічних особливостей рухових навичок волейболістів є те, що спортсмен, виконуючи ті або інші прийоми, наприклад передачу м'яча, регулює свої рухи, і м'язові зусилля, оцінюючи відстань між гравцями. Це зв'язано з виробленням зорово-моторної координації, дуже точних і диференційованих просторових і тимчасових сприйняття виконуваних рухів.

Велику роль у волейболі грає тонка диференцировка м'язово-рухових відчуттів. Точність сприйняття м'язових зусиль кістей, що дуже важлива при виконанні верхньої передачі, істотно змінюється в залежності від стану тренуваності. Причому точність диференцировки у зв'язуючих гравців багато вище, ніж у нападаючих. Отже, розвитку точності м'язово-рухової чутливості варто приділяти велику увагу, і особливо гравцям нападаючого плану. Рекомендується в тренування включати якнайбільше різних вправ, зв'язаних із диференцировою м'язових зусиль, наприклад вправи в трійках, четвірках, із двома м'ячами.

Волейбол жадає від спортсмена швидкої реакції, точності, своєчасності сприйняття і відповідного руху.

У волейболістів час складної реакції коливається в залежності від стану тренуваності. У стані спортивної форми різко зменшуються час реакції і точність

і, що особливо важливо, самі реакції стають стабільними.

Для розвитку швидкості реакцій необхідно включати в заняття швидкісні вправи, що вимагають швидкого переключення уваги з одних дій на інші, вправи з різними несподіваними і нелогічними продовженнями. Кидки, швидкі переміщення, стрибки, несподівані зміни напрямку руху, різкі ривки, падіння, швидкі повороти голови при орієнтуванні усе це викликає значні подразнення усіх відділів вестибулярного апарата.

Сповільнюється швидкість руху рук і ніг, порушується координованість і точність рухів, погіршується зорове сприйняття, інтенсивність уваги, розподіл і переключення. У результаті збільшується число помилок. Використання в заняттях спеціальних вправ для тренування вестибулярного апарата підвищує ефективність гри в захисті, точність другої передачі.

Однак тих прийомів, вправ, що є в арсеналі волейболу, недостатньо для підвищення стійкості вестибулярного апарата волейболістів. Необхідно включати складні в координаційному відношенні вправи — акробатичні і гімнастичні вправи, стрибки на батуті, стрибки в глибину (1,8- 2,5 м), різні обертальні рухи, усілякі прискорення, різкі зміни напрямку бігу, миттєві зупинки, вправи на рівновагу, стрибки у воду, плавання, боротьбу і т.і. Дуже ефективні вправи, якщо їх включати в той або інший технічний прийом. Наприклад, виконання передачі після перекиду або обертального руху, або після різкого прискорення і т.і.

Спеціалізовані сприйняття:

Особливості волейболу сприяють специфічному розвитку уваги, відчуттів, сприйняття, у результаті чого в гравців з'являється високорозвинене спеціалізоване комплексне сприйняття. В основі спеціалізованих сприйняття лежить тонка диференцировка подразнень, що надходять у різні аналізатори. Основну роль у цьому грають м'язово-рухові, зорові, вестибулярні і слухові відчуття. У волейболі є наступні спеціалізовані сприйняття — «почуття м'яча», «почуття сітки», «почуття майданчика», «почуття часу».

3) Розвиток уваги

Успішність технічних і тактичних дій волейболістів у значній мірі визначається рівнем розвитку таких властивостей уваги, як об'єм, інтенсивність, стійкість, розподіл і переключення.

Волейболісту доводиться одночасно сприймати велику кількість об'єктів або їхніх елементів, що і визначає об'єм його уваги.

Висока швидкість польоту м'яча, швидкість переміщення гравців, швидка і раптова зміна ігрових ситуацій — усе це пред'являє високі вимоги не тільки до об'єму, інтенсивності й усталеності уваги, але і жадає від спортсмена миттєвого переключення уваги і широкого розподілу його. Під час гри доводиться постійно змінювати об'єкти, на які спрямована увага. Так, гравець, зробивши передачу для

нападаючого удару, переключається на страховку. Тільки за одну секунду увага волейболіста може переключатися по черзі на трьох-шість об'єктів.

Усі якості уваги значно змінюються в залежності від стану тренуваності. Перерва в заняттях значно знижує об'єм уваги, а це значить, що різко знижується арсенал тактичних дій.

Розвиток інтенсивності й стійкості уваги людини деякою мірою зв'язано з розвитком його вольових якостей.

Для розподілу і переключення уваги в тренування волейболістів необхідно включати різні вправи з декількома м'ячами і всілякими переміщеннями; вправи, у яких потрібно швидко переключення уваги з об'єкта на об'єкт, з однієї дії на інше. Можна розвивати вміння виділяти найбільш важливі об'єкти, віддаляя другорядні.

4) Розвиток тактичного мислення, пам'яті, представлення й уяви

У грі перемагає той, хто діє не по стандарту, хто має вміння здійснювати тактичні задуми з обліком дій команди противника.

Для підвищення тактичної майстерності необхідно розвивати у волейболістів наступні здатності:

спостережливість — вміння швидко і правильно помічати по ходу двобою важливі моменти змагальної боротьби, орієнтуватися в складній ігровій обстановці;

кмітливість — вміння швидко і правильно оцінювати сформовані ситуації, враховувати їхні наслідки;

ініціативність — вміння швидко і самостійно застосовувати ефективні тактичні прийоми;

передбачення — вміння розгадувати тактичні задуми противника й вгадувати результати не тільки його, але і своїх дій

5) Розвиток здатності управляти своїми емоціями

Велика рухова активність гравців, швидко змінюючися ігрова обстановка, чергування удач і невдач, фізична напруга, крім того, присутність глядачів, які активно виражають своє відношення до того, що відбувається на майданчику, — усе це робить волейбол надзвичайно емоційним видом спорту.

У процесі гри яскраво виявляються позитивні і негативні емоції, інтенсивність переживання. Мінливість успіху під час гри визначає різку їхню зміну.

Інтенсивність емоційних станів залежить від значимості і відповідальності гри. Протягом зустрічі вона змінюється. Найбільш інтенсивні емоції виявляються у відповідальні моменти гри, особливо у кінцівках партій.

Характер і утримування емоційних станів дуже впливають на активність волейболістів як у процесі учбово-тренувальних занять, так і на змаганнях.

У психології спорту розроблені спеціальні прийоми, що можуть застосовуватися для: зняття або зниження фізичного стомлення і відновлення

спортивної працездатності; зняття або зниження нервового стомлення і перевтоми, зв'язаної з емоційною перенапругою під час тренувальних занять і змагань; зняття або зниження несприятливих емоційних станів перед змаганням і під час гри і заспокоєння при зайвому нервовому порушенні; боротьби з безсонням.

Навчання волейболістів прийомам саморегуляції емоційних станів вимагає звичайно не менше двох-трьох місяців систематичних занять. Ефективність їх застосування можлива лише в тому випадку, якщо спортсмен цілком опанував прийоми й у тренуваннях, і в змаганнях.

6) Розвиток вольових якостей

Уся діяльність на майданчику жадає від волейболіста великої напруги волі. Вольові якості його виявляються в діях, спрямованих на подолання важкостей і перешкод, обумовлених специфікою виду спорту.

Виховання вольових якостей — одна з найважливіших завдань підготовки кваліфікованого спортсмена. Тут необхідно виходити, із конкретних важкостей, з якими спортсмен у процесі спортивної діяльності знаходиться у постійному контакті.

Існує два види важкостей — об'єктивні і суб'єктивні. Об'єктивними вважають важкості, обумовлені особливостями гри у волейбол, а суб'єктивними — обумовлені особливостями особистості спортсмена.

Основні вольові якості, якими повинний володіти волейболіст, — цілеспрямованість і наполегливість, витримка і самовладання, рішучість і сміливість, ініціативність і дисциплінованість.

Цілеспрямованість і наполегливість — якості, що виражаються в чіткій свідомості цілей і завдань, що постають перед волейболістами, активному і неухильному прагненні до підвищення спортивної майстерності, у працьовитості.

У гравців необхідно насамперед виробляти свідоме відношення до оволодіння технікою і тактикою гри, розвивати інтерес до роботи. Важливо ставити конкретні завдання на певний строк і стежити за їх виконанням. У заняття рекомендується включати вправи, різні по складності, і обов'язково контролювати їхнє виконання.

Витримка і самовладання — якості, що виражаються в подоланні негативних, несприятливих емоційних станів (надмірна збудливість, розгубленість, пригніченість і т.і.), які надають стомлення. Вони виховуються в процесі подолання стомлення і болючих відчуттів, виконання будь-якого завдання точно і до кінця, розвитку здатності не втрачатися у важких і несподіваних обставинах, управляти своїми діями, проявляючи при цьому розважливість і стримуючи негативні емоції.

Особливе значення має виховання в гравців почуття дружби і товариства, уміння підкоряти особисті інтереси інтересам колективу.

Рішучість і сміливість — якості, що виражаються в здатності вчасно

знаходити і приймати обдумані рішення у відповідальні моменти гри і без коливання приводити їх у виконання, сміло, не боятись прийняти на себе відповідальності, вступати в єдиноборство, активно діяти для досягнення мети в небезпечних і відповідальних ситуаціях.

Виховують такі якості за допомогою різних вправ, виконання яких зв'язано з відомим ризиком і вимагає подолання страху, коливань. У тренування з цією метою включають елементи хокею і баскетболу, стрибки у воду і, якщо можливо, стрибки з парашутної вишки і т.і..

Ініціативність і дисциплінованість — ці якості виражаються в здатності спортсмена вносити в гру елемент творчості, необдуманно не піддаватися впливу інших людей і їхніх дій. Гравець, що володіє ініціативністю, — гарний організатор, він веде за собою команду. Дисциплінованість виражається в умінні гравця підкоряти свої дії завданням колективу, плану всієї команди.

Успішний розвиток ініціативності спортсмена можливий лише при гарній технічній і тактичній підготовленості. Вона виховується в процесі самостійного вирішення поставлених завдань, знаходження шляхів і засобів для досягнення поставленої мети. Зайва опіка придушує ініціативність, привчає в усьому покладатися на тренера.

Ефективним засобом виховання цієї якості є двосторонні ігри зі спеціальними завданнями й в умовах, що вимагають від гравців максимального прояву ініціативи

Свідома дисципліна припускає добровільне підпорядкування на основі свідомості необхідності, свідомості свого боргу. Ця якість виховується протягом усього процесу навчання і тренування. Виконання спортсменом встановлених вимог повинно бути свідомим і систематичним.

Дуже важливо, щоб вимоги ці були доцільними й обґрунтованими. У вихованні дисциплінованості особливу роль грають колектив і тренер. Тренер повинний бути зразком дисциплінованості й організованості.

4.3. Психологічна підготовка до конкретних завдань

Психологічна підготовка волейболістів до майбутніх змагань або гри здійснюється на базі загальної психологічної підготовки і зв'язана з вирішенням завдань, що встають перед спортсменами в конкретному змаганні. До їхнього числа відноситься:

1. Усвідомлення гравцями особливостей і завдань майбутньої гри.
2. Вивчення конкретних умов майбутніх змагань (час і місце ігор, освітленість, температура і т.п.).
3. Вивчення сильних і слабких боків суперника і підготовка до дій відповідно до обліку цих особливостей.

4. Усвідомлення й оцінка своїх власних можливостей у справжній момент.
5. Подолання негативних емоцій, викликаних майбутньою грою.
6. Формування твердої впевненості у своїх силах і можливостях виконання поставлених завдань.

Зважаючи на те, що обидва види психологічної підготовки (як загальна, так і спеціальна) взаємозалежні і взаємообумовлені, ми коротко зупинимося на основних питаннях формування готовності волейболістів до конкретного майбутнього змагання (гри).

Кожний волейболіст перед грою, та й під час двобою, випробує складні почуття, що роблять як позитивний, так і негативний вплив на його дії. Вплив цих психічних станів визначається перебудовою психічних і фізіологічних процесів в організмі спортсмена. Одні волейболісти випробують емоційний підйом, впевненість у своїх силах — це підвищує готовність організму до виконання майбутніх дій. В інших гравців з'являється апатія або Perezbuzhennya, непевність, страх поразки, що знижує готовність організму, можливості спортсмена. Такі стани прийнято називати передстартовими. Розрізняють чотири види передстартових станів: 1) недостатнє збудження; 2) оптимальне збудження; 3) Perezbuzhennya; 4) гальмування внаслідок Perezbuzhennya.

1) Стан недостатнього збудження виявляється в деякій млявості, недостатньої зосередженості, неможливості спортсмена сконцентрувати увагу на майбутньому двобої. Зовні спортсмен спокійний, навіть байдужий, доброзичливий, навіть до противника. Однак, він нездатний максимально реалізувати в змаганнях свої функціональні можливості, його дії часто характеризуються несвоєчасністю і неадекватністю (молоді спортсмени, що не ставлять цілей досягнення високого результату, досвідчені спортсмени, що знизили рівень своїх домагань). При повторенні такого стану виробляється рефлекс, що згодом дуже важко перебороти.

2) Стан оптимального збудження. У цьому стані спортсмен відчуває готовність і бажання змагатися, здатний об'єктивно оцінювати свої дії, партнерів по команді, противника, одержувати задоволення від своїх дій, рухів, впевненість у своїй підготовленості домогтися планованого результату. Такий стан найкраще для досягнення високих спортивних результатів, повної реалізації функціональних можливостей.

3) Стан Perezbuzhennya. Спортсмен зайво збуджений, надмірно активний, дратівливий, найчастіше втрачає самовладання, запальний, нетерпимий, спокійний у тренувальних умовах спортсмен у такому передстартовому стані стає впертим, злим, грубим, надмірно причепливим і неуємно вимогливий до інших. У таких умовах тренера і товариші по команді повинні виявляти терпимість і уважність поряд із вимогливістю і принциповістю.

З надмірним порушенням варто систематично боротися. Організм

спортсмена в такому стані схильний до рефлекторних захворювань (загострення звичних травм, ангіна і т.д.), що практично не дає йому можливості проявити наявний рівень підготовленості, і створює передумови до виправдання поганого виступу в змаганнях.

4) Стан гальмування внаслідок перезбудження. У цьому випадку має механізм протилежний формуванню стана недостатнього збудження. Однак зовнішній стан гальмування найчастіше виявляється в тих же реакціях, за винятком доброзичливості до навколишніх. Що зовні виявляється пасивність є результатом переживань, що травмують, неприємних асоціацій, небажання змагатися. Наступає апатія, психічна і фізична млявість, іноді настає невротичні реакції. Спортсмен розуміє непотрібність нав'язливих думок, страху не показати планований результат, але не може від них позбутися.

Стан гальмування вимагає уважного і спокійного відношення до спортсмена, менш інтенсивної розминки, теплої душі, що психорегулює вплив.

У залежності від індивідуальних особливостей спортсмена, його фізичних і психологічних якостей, етапів спортивного удосконалювання можливі різноманітні підходи до вирішення питань оптимізації стартового стана і керування ім.

Кожний спортсмен у процесі підготовки повинний виробити свої способи регулювання психічного стана відповідно до обліку своїх особистих характеристик, рівня підготовленості і змагального досвіду.

При раціональному психічному настрою на майбутні змагання підвищене збудження повинно бути спрямовано не на переживання і небезпеки, а на концентрацію уваги на компонентах техніко-тактичних і функціональних проявів, облік яких забезпечує успішний виступ у змаганнях.

Раціональна підготовка до стартів зв'язана з концентрацією уваги на основних для даної діяльності рухових діях, думках, відчуттях і відволіканням від сторонніх чинників, котрими так буває безпосередня підготовка до стартів і участь у змаганнях. Досвідчені тренери ведуть кропітливу роботу в цьому напрямку. Вони разом з учнями докладно вивчають основних суперників, особливості їхньої техніки і тактики, сильні і слабкі і сильні сторони, знайомять учнів із місцями змагань, станом спортивних баз, умовами для розминки, відпочинку, відновлення.

Регулювання психічного стана спортсменів при наближенні основних стартів здійснюється не тільки засобами психічного впливу, але і розподілом тренувального навантаження в дні, що передують змаганням. Спортсменам, схильним до зайвого емоційного порушення в останні 8-10 днів не варто планувати занять із граничними по розміру навантаженнями.

У тренуванні спортсменів, що відрізняє знижене емоційне порушення,

навпроти, варто використовувати інтенсивні вправи швидко-силової спрямованості, програма їхніх тренувальних занять повинна бути емоційно насичена.

Рівень емоційної напруги спортсменів накладає відбиток і на характер розминки, що передує стартам. Спортсменам, у яких емоційна напруга підвищена, рекомендується будувати розминку в основному на матеріалі роботи невисокої інтенсивності, навпроти, знижена емоційна напруга зв'язана з необхідністю включення в розминку короткочасних вправ, виконуваних із високою інтенсивністю.

Є ще безліч проміжних передстартових станів.

Переборюють негативні емоційні стани і регулюють їх за допомогою спеціальних прийомів. Зводяться вони до наступного:

Волейболіст не повинний зовні виражати сильне хвилювання, непевність. Навпаки, у міміці, у рухах потрібно намагатися висловити стан впевненості, бадьорості і т.і.. Свідоме придушення негативних емоцій значно сприяє зниженню їхньої інтенсивності.

Гарний результат дає використання в розминці спеціальних вправ, рухів, різних по швидкості, темпу, амплітуді, м'язовій напрузі (у залежності від особливостей емоційного стану), — вони допомагають знизити зайве порушення або позбутися від стану пригніченості.

Довільна регуляція подиху за допомогою спеціальних дихальних вправ, різних по глибині, інтенсивності, частоті, ритму, тривалості, також допомагає переборювати негативні емоції. Спеціальний масаж робить на спортсмена заспокійливий або збудливий вплив.

Прогулянки, відвідування музеїв, риболовля також роблять заспокійливий вплив. Вплив музики на емоційний стан відомий усім. В одних випадках вона підбодьориває, підвищує емоційний тонус, в інших — діє заспокійливе.

Визначений вплив робить колір. Відомо, що червоний колір діє на психіку людини збуджує її, а зелений, навпроти, заспокійливе.

Різкі звуки, темпова ритмічна музика, яскраве світло, насичене фарбування, міцний запах, гострий укус — усе це збуджує, а слабкі, помірні або монотонні зорові, слухові й інші подразники заспокоюють.

Слово може окрилити людини, вселити в нього впевненість, обрадувати, заспокоїти. Але може воно і засмутити, розбудувати. Велику роль у подоланні негативних передстартових станів грає самозаохочування, самоспонування. Щоб перебороти передстартове хвилювання, волейболісти часто згадують про вдало проведені ігри, про своїх друзів, про приємно проведений час і т.і. Тим самим вони не тільки дають собі установку на активну ігрову діяльність, але і витискають із своєї свідомості несприятливі емоційні стани.

Не секрет, що зосередження уваги на негативних переживаннях підсилює їх і,

навпаки, відволікання від них послабляє.

Прийоми аутогенного тренування допомагають зняти або знизити несприятливі емоційні стани перед грою і заспокоїти гравця при зайвому нервовому порушенні.

Варто підкреслити, що психологічна підготовка повинна проводитися з обліком індивідуальних особливостей кожного волейболіста.

Розділ 5

Лекція 5. Методи і методика навчання гри у волейбол

5.1. Специфіка волейболу та вимоги до методики навчання

Основну роль у побудові процесу методики навчання навикам гри у волейбол грає структура змагальної діяльності і чинники, що визначають її ефективність у волейболі. Варто виділити такі основні положення.

Основу волейболу складає ігрова діяльність, що носить характер змагального протистояння, що регламентується спеціальним кодексом правил. Мова йде про змагальну ігрову діяльність волейболістів.

Для ігрової діяльності характерні умови боротьби, що змінюються постійно, на майданчику в зв'язку з тим, що дії гравців і команди знаходяться під беззупинним контролем суперника, що намагається зруйнувати захист, атаку і т.і., нав'язати свій план гри і цим завдати поразки. Цим пояснюється характерна для волейболу риса — складність і швидкість - вирішення рухових завдань в умовах, що беззупинно змінюються. Волейболіст повинний враховувати розташування гравців на майданчику (своїх і команди противника) і положення м'яча, збагнути дії партнерів і розгадувати задум суперника, швидко реагувати на зміни в сформованій обстановці і приймати рішення про найбільш доцільну дію, вчасно (як правило, дуже швидко) і ефективно його виконувати. При швидкісній грі ступінь і терміновість вирішення завдань, що залежить від швидкості дії гравців, значно підвищується.

Колективний характер дій гравців команд визначає вимоги до їх ігрової організації. Володіння технікою, індивідуальною тактикою і наявність достатньої фізичної підготовленості є умовами, лише необхідними для успішної гри команди, але далеко не достатніми. Крім цього, необхідні налагоджені взаємодії і відношення між окремими гравцями, між ланками й у команді в цілому.

Особливість структури змагальної - ігрової діяльності перебуває у великій кількості (арсеналі) змагальних дій — технічних прийомів і тактичних дій, а також у необхідності виконувати їх багаторазово в процесі змагання (в одній зустрічі, у серії зустрічей) для досягнення спортивного результату (виграшу зустрічі, змагання). У видах спорту з одиничними змагальними вправами (наприклад, стрибки, метання) оптимальне сполучення двох чинників — рухового потенціалу і раціональної структури руху в принципі навіть при однократній спробі приводить до фіксації спортивного результату (висота стрибка, дальність метання). У волейболі, крім цього, найважливіше значення мають тактичні дії як форма реалізації техніко-фізичного потенціалу спортсменів у специфічній — ігровій — змагальній діяльності. До цього треба

додати, що змагання, як правило, перебуває з декількох ігор і триває декілька днів.

Специфіка волейболу укладена в самій назві гри: «волею» у перекладі з англійського означає «на літу», «бол» — «м'яч». Суть у тому, що всі технічні прийоми виконуються в умовах короткочасного торкання руками до м'яча. Цим обумовлена наявність у рухах волейболістів ударних дій.

З обліком структури змагальної ігрової діяльності можна визначити коло чинників, що впливають на ефективність змагальної ігрової діяльності. Найбільш істотними чинниками є:

- оснащеність спортсменів технічними прийомами і тактичними діями (арсенал техніки і тактики);
- «застосовність» техніко-тактичного арсеналу (уміння застосовувати в грі і змаганнях вивчені технічні прийоми і тактичні дії);
- ефективність (виграш, помилки) ігрових дій;
- майстерність виконання ігрової функції;
- активність («агресивність», творчість) у грі — з обліком обраного тактичного плану і дотримання ігрової дисципліни;
- рівень розвитку спеціальних якостей і здатностей;
- морфологічні ознаки (у першу чергу довжина тіла);
- морально-вольові якості.

Таким чином, специфіка гри обумовлює наступні основні напрямки методики навчання волейболу:

1. Розвиток в учасників здатності погоджувати свої дії з обліком напрямку і швидкості польоту м'яча (диференцировка просторово-тимчасових відношень).
2. Розвиток спеціальних фізичних якостей, головним чином сили і швидкості скорочення м'язів, від яких залежить оволодіння умінням точно визначати момент впливу руками на м'яч.
3. Розвиток швидкості складних реакцій, зорового орієнтування, спостережливості й інших якостей, що лежать в основі тактичних здатностей.
4. Оволодіння широким арсеналом (набором) техніко-тактичних дій, необхідних для успішного ведення гри.

Таким чином, як бачимо, відзначені особливості гри пред'являють винятково високі вимоги до різнобічної підготовки учасників: рівню їх фізичних і інтелектуальних якостей, навичок гри.

5.2. Засоби навчання

Основним засобом у навчанні волейболу є фізичні вправи. Їх велике різноманіття. Тому для того, щоб вибрати ті вправи, що у більшому ступені

сприяють вирішенню завдань на визначеному етапі навчання волейболу, їх розподіляють на основі класифікації засобів. Відправним принципом класифікації служить змагальна діяльність волейболістів. У зв'язку з цим усі вправи діляться на дві великі групи: основні або змагальні і допоміжні або тренувальні.

Змагальні вправи являють собою власне волейбол, тобто то специфічне, що відрізняє його як вид спорту. Тут технічні прийоми і тактичні дії виконують так, як це має місце в ігровій обстановці на змаганнях (але поза ігровими умовами).

Тренувальні вправи покликані полегшити і прискорити оволодіння основними навиками і сприяти підвищенню їх ефективності і надійності. Вони складаються зі спеціальних і загальнорозвиваючих.

Спеціальні розділяють на підготовчі, головне завдання яких полягає у розвитку спеціальних фізичних якостей, і підводящі, спрямовані безпосередньо на оволодіння структурою конкретних технічних прийомів.

До підводящих вправ також відносять і імітаційні вправи, які виконуються без м'яча.

Загальнорозвиваючи вправи, використовують для розвитку основних фізичних якостей і удосконалювання життєво важливих рухових умінь та навичок.

Усі вправи відповідно своєї спрямованості об'єднують у складові частини заняття (види підготовки): загальна фізична, спеціальна фізична, технічна, тактична, інтегральна (цілісна-ігрова). У кожному виді підготовки є свої головні засоби, за допомогою яких вирішують відповідні завдання. У той же час вправи одного виду підготовки тісно зв'язані з вправами інших видів. Наприклад, учень не може добре виконати вправу по техніці атакуючого удару при недостатньому рівні розвитку швидкісно-силових якостей. У цьому випадку опиняться більш корисними спеціальні (підготовчі) вправи, ніж збільшення кількості повторень нападаючого удару.

Ефективність засобів у навчанні волейболу багато в чому залежить від методів їх застосування. Вибір методів здійснюється з обліком завдань, рівня підготовленості учнівських і конкретних умов роботи. У залежності від поставленого завдання ті самі засоби можна використовувати по-різному, застосовувавши різні методи. Крім цього, варто враховувати те, що послідовність завдань у кожному виді підготовки і послідовність самих видів мають визначений логічний зв'язок: характер завдань в одному виді підготовки якісно змінюється, створюючи основу для іншого виду підготовки. Так, підготовчі вправи закінчують вправами, які відображають загалом структуру досліджуваного технічного прийому. Підводящі вправи служать своєрідним містком для переходу від спеціальної фізичної підготовки до технічної. Вправи

по техніці, побудовані у визначеному порядку ускладнення, сприяють формуванню тактичних умінь. На цій основі надалі вивчають індивідуальні тактичні дії і т.і. У кінцевому рахунку одна складова частина підготовки, якісно змінюючись, як би переходить в іншу, наступну в методичному ряду.

5.3. Методи навчання

Методи, застосовувані в процесі навчання гри, зручніше розглядати стосовно до кожного етапу навчання.

Перший етап — ознайомлення з прийомом. Тут використовують розповідь, показ і пояснення. Особистий показ вчитель доповнює демонстрацією наочних приладь: кинограмм, відеозаписів, схем, макетів майданчику і т.і. Показ необхідно чергувати з поясненнями. Перші спроби учнів формують перші рухові відчуття.

Другий етап — вивчення прийому у спрощених умовах. Успіх навчання на даному етапі багато в чому залежить від правильного підбору підводящих вправ: по своїй структурі вони повинні бути близькі до технічного прийому або тактичної дії.

При навчанні простих прийомів і дій їх виконують у цілому. При навчанні складних за структурою прийомів і дій (нападаючий удар) їх розділяють на складові частини, виділяючи основну ланку. По можливості, треба швидше підвести учнів до виконання прийому.

На цій стадії навчання використовуються методи керування (команди, розпорядження, зорові і слухові сигнали, зорові орієнтири, технічні засоби і т.і.), рухової наочності (безпосередня допомога вчителя, застосування допоміжного обладнання), інформації (сила удару по м'ячу, точність влучення, світлова або звукова індикація).

Третій етап — вивчення прийому або дії в ускладнених умовах. Тут застосовуються: повторний метод, метод ускладнень умов виконуваного прийому (дії), ігровий і змагальний методи, сполучений метод, кругове тренування.

Повторний метод на цьому етапі є основним. Тільки багатократне повторення забезпечує становлення і закріплення умінь і навиків. З метою формування гнучкого навичку повторність припускає зміну умов (поступове ускладнення) виконання прийому (дії), включаючи виконання його на фоні стомлення. Сполучений й ігровий методи дозволяють одночасно вирішувати завдання по удосконалюванню техніки і розвитку спеціальних фізичних якостей, а також техніко-тактичної підготовки і комплексної.

Четвертий етап припускає закріплення прийому (дії) у грі. Тут використовується метод аналізу виконання рухів (графічні, умовно-кодовані,

магнітофонні, відео), спеціальні завдання в грі по техніко-тактичній підготовці, ігровий і змагальний методи. Вивчення кожного прийому припускає обов'язкове закріплення його в умовах підготовчих і навчальних ігор. Вищим рівнем закріплення навички є змагання. Від простих завдань по техніці і тактиці окремим гравцям до складних установок у плані взаємодії в групах і в складі команди — такий шлях у формуванні техніко-тактичної майстерності.

Великі можливості закладені в застосуванні активних методів навчання. Серед них — елементи проблемного навчання (постановка проблемних питань) і метод самооцінки успішності. Постановка проблемних питань веде до створення ситуації пошукового вирішення, а самооцінка — до активізації рухової діяльності, що в цілому сприяє значному підвищенню інтересу і творчої активності учнів. Стосовно до волейболу сказане грає особливу роль. З огляду на те, що процес освоєння гри повільний, істотне значення у формуванні інтересу учнів набувають тимчасові терміни досягнення кінцевої мети. Реально бачити їх, усвідомити і почувати наближення до них по об'єктивних ознаках — головна суть методу самооцінки. Його основу складають кількісні і якісні критерії, цілком доступні учням VII-XI класів для розуміння і самоконтролю.

Як же практично реалізуються активні методи? Після короткого повідомлення про сутність і значення визначеного прийому гри, скажемо передача зверху двома руками, демонструється техніка її виконання і представляється можливість учням виконати перші спроби. Потім ставлять проблемне питання: «Де відбувається зустріч рук (кистей) із м'ячем?» Із численних спроб відповіді навряд чи ми почуємо: угорі над обличчям. Ще разом демонструється передача, де спеціально акцентується увага на точці дотику рук із м'ячем. Далі впливають нові питання: «Чому руки при передачі повинні бути зігнуті в ліктях?», «Що обумовлює розмір кута їх згинання?»

У ході активного пошуку відповіді направляємо творчі зусилля учнів по шляху пізнання біомеханічних закономірностей, відповідно до котрого відповідю на першу частину питання буде вибір найкоротшої відстані до мети (просторовий аспект), а другий — рівень швидко-силових можливостей передаючого м'яч. Ще разом пропонуємо виконати передачі з обліком вимог. Нехай нас не лякає втрата часу, тому що вона з лишком окупиться надалі.

Учні додають великі зусилля, щоб довести зворотне — можливість виконувати прийом без необхідного рівня фізичної підготовки. Однак це приводить до збільшення згинання рук і, отже, до помилок. Демонструємо передачу, акцентуючи увагу учнів на активній роботі кистей, переконуємо їх у необхідності розвитку сили рук і пропонуємо спеціальні вправи з набивними м'ячами. Але щоб підсилити прагнення учнів до досягнення потрібного рівня фізичної підготовки, можна виділити три моменти.

Перший — освоєння умінь штовхнути та упіймати набивний м'яч у

вихідному положенні рук над обличчям. Для цього домагаємося правильного виконання вправ: найменше опускання рук із м'ячем (наприклад, до рівня обличчя) — помилка!

Другий – передачі набивного м'яча на відстань 20 – 30 см. Акцелюючи увагу на необхідності уривчастих торкань (базисна динамічна структура).

Третій, самий тривалий – політ м'яча при передачі без обертання. Усі представлені критерії легко піддаються контролю учнів. Відводимо на кожному занятті по 3-5 хв. для повторення серії підготовчих або підводящих вправ.

Для посилення процесу засвоєння матеріалу можна враховувати поточну успішність, темпи освоєння. Далі набирає сили наступний принцип: у міру розвитку спеціальних фізичних якостей збільшується час роботи з м'ячем. Краще, коли цей процес диференціюється індивідуально.

Аналогічно будується навчання по інших прийомах гри. Головні зусилля вчителя зводяться до консультативної діяльності, допомоги у вирішенні поточних утворювальних і виховних завдань (роз'яснення окремих положень, заохочення успішності і т.д.). Нижче доводяться проблемні питання, якісні і кількісні критерії самооцінки по основних прийомах і поділам навчання.

Стійка волейболіста. Проблемні питання:

1. Чому у волейболі стійка гравця має особе важливе значення? (Вона обумовлює необхідність високого ступеня готовності для пересування до м'яча.)
2. Що обумовлює розмір згинання ніг у колінах? (Траєкторія польоту м'яча, характер наступних дій гравця, що приймає м'яч.)
3. Чому руки у вихідному положенні стійки повинні бути зігнуті на рівні поясу? (Враховується траєкторія польоту м'яча, природність пересування, що сприяє підвищенню швидкості.)

Критерій самооцінки: прийняття вихідного положення у відповідь на зорові сигнали і порівняння його з еталонним вчителя або кинограмми.

Пересування. Проблемні питання:

1. Чим обумовлюється спосіб пересування? (Характером польоту м'яча: його напрямком, швидкістю, траєкторією.)
2. Які чинники забезпечують своєчасне пересування до м'яча? (Спостережливість, готовність, швидкість.)

Критерії самооцінки: ловля м'яча над обличчям або знизу прямими руками, накинутого партнером (вчителем-) після пересування різними способами у відповідь на обумовлені сигнали.

Передача м'яча зверху двома руками. Проблемні питання:

1. Де відбувається зустріч кистей рук із м'ячем? (Угорі над обличчям.)
2. Чим обумовлений кут згинання рук у ліктях при передачі? (Ступенем розвитку швидкісно-силових якостей рук.)
3. Від чого залежить політ м'яча без обертання при передачі? (Від участі в передачі всіх пальців рук і

прямолінійності додатка зусиль стосовно напрямку польоту м'яча.)

Критерії самооцінки:

1. Поштовхи набивного м'яча вагою 1-2 кг нагору з вихідного положення стоячи на місці і після пересування в різних напрямках.

2. Передачі набивного м'яча (серія передач) над собою або в стіну на відстань 20-30 см.

3. Передачі м'яча в мішень на стіні (серія з десятих передач) на точність. Мішень являють собою концентричні окружності радіусом 10, 30, 50 і т.і. см (відповідно діаметру м'яча). Центр мішені розташовується в 4 м від підлоги. Відстань до стіни 2,5 м. Показник 40 очок. (Влучення в центр мішені — 5 очок, друге коло — 4 і т.і.)

4. Польот м'яча без обертання.

Прийом м'яча знизу двома руками. Проблемні питання:

1. Яке положення зімкнутих кистей і передпліччя рук? (Кисті зімкнуті під кутом і опущені вниз, руки прямі і розгорнуті.)

2. Під яким кутом повинний прийматися (відбиватися) м'яч стосовно передпліччя рук? (Під кутом 90°.)

Критерії самооцінки:

1. Кидки набивного м'яча прямими руками знизу нагору на відстань 6-8 м, не піднімаючи рук вище рівня плечей.

2. Прийняття правильного вихідного положення (включаючи кисті і передпліччя рук) у відповідь на зорові і слухові сигнали стоячи на місці і після пересування в різних напрямках.

3. Прийом м'яча в мішень на стіні (десять прийомів) на точність _ 30 очок. Відстань до стіни 3 м.

4. Прийом м'яча від подачі в площу атаки (між-зонами 3-2) — виконати три-чотири прийому з п'ятьох.

Подача м'яча. Проблемні питання:

1. Від чого залежить швидкість польоту м'яча при подачі? (Від ступеня розвитку динамічної сили рук.)

2. Які чинники обумовлюють точність нижньої подачі? (Напрямок замаха руки при ударі по м'ячу, крапка удару по м'ячу стосовно підлоги — нижче рівня пояса.)

3. За рахунок чого досягається політ м'яча без обертання і різкі зміни траєкторії і напрямки польоту м'яча? (За рахунок зменшення висоти польоту м'яча й амплітуди замаха, що вимагає більш високого ступеня розвитку фізичних якостей, за рахунок удару в центр м'яча при деякому його супроводі рукою.)

Критерії самооцінки:

1. Кидки набивного м'яча прямою рукою знизу (зверху) нагору на відстань 6-8 м, не піднімаючи руку вище (і не опускаючи нижче при кидках

зверху) рівня плечей.

2. Точність подач по зонах майданчика: чотири влучення із шести спроб.

3. Польшот м'яча без обертання (при верхній прямій подачі).

Атакуючий удар. Проблемні питання:

1. Яку роль грають активні рухи рук при відштовхуванні? (Підсилюється тиск на опору.)

2. Чому рука при ударі по м'ячу повинна бути прямою? (Збільшує силу і підвищує висоту удару над сіткою.)

3. Чим досягається активний рух кисті при ударі по м'ячу? (Ступенем розвитку швидкісно-силових якостей зап'ястя руки.)

4. Чим відрізняється раціональна техніка атакуючого удару? (Висотою стрибка, силою і точністю удару кистю прямої руки.)

Критерії самооцінки:

1. Різниця висоти стрибка нагору з місця поштовхом двома ногами без допомоги і за допомогою рук.

2. Кидки тенісного м'яча через сітку одною рукою в стрибку з розбігу, не опускаючи руку нижче рівня плеча.

3. Атакуючи удари, через сітку в стрибку після розбігу в один крок із власного накидування м'яча.

Блокування. Проблемні питання:

1. Що визначає активність (пасивність) блокування? (Розмір переносу рук через сітку на бік суперника.)

2. Як визначити момент стрибка для блокування атакуючого удару? (По траєкторії передачі: висока - після стрибка гравця, що атакує, середня — одночасно з атакуючим, низька — раніше атакуючого.)

3. Які чинники обумовлюють ефективність блокування? (Комплекс якостей: висота стрибка, своєчасність стрибка, визначення напрямку удару і розмір переносу рук через сітку на бік суперника.)

Критерії самооцінки:

1. Відстань переносу рук через сітку в стрибку з місця і після пересування 20 см і більш.

2. Результативність блокування атакуючих ударів, із власного накидування м'яча.

5.4. Методика навчання фізичної підготовки

Фізична підготовка при навчанні волейболу має особливе значення. І зв'язано це зі специфікою волейболу. По-перше, вплив тільки волейболу - вправ по техніці і двосторонній грі — на фізичний розвиток учнів меншефективен; по-друге, оволодіння технічними прийомами гри і навіть тактичними діями залежить від рівня

розвитку фізичних якостей, специфічних для гри у волейбол; по-третє, рішуча роль фізичної підготовки виявляється в умовах тривалих змагань, а також коли гра триває 5 партій.

Засоби волейболу, особливо двостороння гра, не роблять великого впливу на усебічний фізичний розвиток учнів, якщо вони не оволоділи добре навиками гри у волейбол. Якщо в баскетболі, збільшивши час на двосторонню гру, можна збільшити і навантаження на організм учнів, то у волейболі це ні до чого гарного не приведе. Зовсім інша справа, коли учні вже оволоділи технікою гри в досконалості, знають тактику, — у цьому випадку вплив засобів волейболу дуже ефективний: волейбол у його сучасному виді — це атлетичний вид спорту.

Чим вище рівень розвитку фізичних якостей у волейболістів, тим більш в них відбувається оволодіння технікою гри. У першу чергу значення мають фізичні якості в такому сполученні, як цього вимагає специфіка волейболу. Якщо рівень розвитку фізичних якостей недостатній, оволодіння технікою буде відбуватися менше успішно і зажадає багато часу. Наприклад, щоб опанувати навиком прийому і передачі м'яча зверху двома руками, потрібна визначена сила м'язів кистей рук. У протилежному випадку учні не зможуть добре опанувати основою волейболу — прийомом і передачею м'яча зверху двома руками.

Роль фізичної підготовки виявляється в двох напрямках: у початковий період навчання головне завдання фізичної підготовки полягає в тому, щоб сприяти успішному оволодінню руховими навиками (технікою гри); на наступних етапах навчання фізична підготовка спрямована на удосконалювання рухових навичок (високий рівень розвитку фізичних якостей, досконале оволодіння технічними прийомами й ефективне застосування їх у грі).

Наприклад, стрибучість, силу і швидкість скорочення окремих груп м'язів, особливо кисті рук, спочатку розвивають для того, щоб починаючий зміг опанувати технікою нападаючого удару. Основне значення розвитку фізичних здатностей тут полягає в тому, щоб навчити правильній техніці нападаючого удару при висоті сітки для жінок 2 м 24 см, для чоловіків — 2 м 43 см, а для дітей — на відповідному для їхнього віку рівні. На наступних етапах розвиток швидко-силових якостей продовжується досить інтенсивно, але мета вже інша — зробити навик нападаючого удару досконалим, тобто удар повинний бути і сильним, і точним, і тактично осмисленим.

Основу фізичної підготовки складає швидко-силова підготовка — розвиток сили і швидкості у сполученнях, що впливають із специфіки гри у волейбол. Якщо подивитися на техніку волейболу, можна помітити, що взаємодія швидкості і сили займає головну роль у здійсненні і результативності технічних прийомів гри.

Зміст фізичної підготовки складає загальна фізична підготовка і спеціальна.

Систематичне застосування засобів загальної фізичної підготовки повинно

забезпечити різнобічну фізичну підготовку й ознайомлення їх із технікою інших видів спорту. Крім цього, увага приділяється розвитку таких фізичних якостей, що недостатньо розвиваються спеціальними вправами і вправами по техніці і тактиці волейболу.

Добір засобів загальної фізичної підготовки для кожного заняття залежить від конкретних завдань навчання і тих умов, у яких проводяться заняття. Питома вага загальнорозвиваючих вправ, у заняттях розрізнена на окремих етапах. Загальнорозвиваючі вправи у залежності від завдань уроку можна включити в підготовчу частину заняття, в основну і почасти в заключну. Так, гімнастичні вправи, баскетбол, ручний м'яч, рухливі ігри застосовуються як у підготовчій частині, так і в основній. Це особливо характерно для початкового етапу навчання, коли ефективність засобів волейболу ще незначна (мале фізичне навантаження у вправах по техніці).

Періодично для загальнорозвиваючих вправ виділяються окремі заняття. У цих заняттях у підготовчій частині даються вправи і ігри. Основну частину відводять для навчання техніці, наприклад, легкоатлетичних видів. Заняття закінчують рухливою грою, баскетболом або ручним м'ячем.

Основним змістом спеціальної фізичної підготовки є спеціальні (підготовчі) вправи. Вони особливо важливі на початковому етапі навчання.

Одні підготовчі вправи розвивають якості, необхідні для оволодіння технікою (укріплення кистей рук, збільшення їхньої рухливості, стрибкові вправи, акробатичні, вправи з набивними і тенісними м'ячами), інші спрямовані на формування тактичних умінь (розвиток швидкості реакції й орієнтування, швидкості переміщення у відповідних діях на сигнали, різні ігри і т.і.). Систематичне застосування підготовчих вправ прискорює процес навчання технічним прийомом волейболу і створює передумови для формування більш міцних рухових навиків.

Підбирати підготовчі вправи треба так, щоб одні з них були зв'язані з технічними прийомами, що розучуються на даному занятті, а інші готували до вивчення нових технічних прийомів на наступних заняттях.

Підготовчі вправи для розвитку швидкості реакції й орієнтування, швидкості переміщення, обов'язково проводяться протягом усього періоду учбового процесу.

В одному занятті звичайно переважають які-небудь однакові по способу виконання підготовчі вправи: вправи без предметів, вправи з предметами або ігри й естафети.

На серію занять доцільно складати комплекси підготовчих вправ і потім змінювати їх відповідно до конкретних завдань навчання.

На заняттях послідовність підготовчих вправ наступна: вправи на швидкість реакції, спостережливість, координацію, швидкість відповідних дій, швидкість

переміщення і для розвитку сили. Ігри й естафети з перешкодами проводяться наприкінці занять.

Підготовчі вправи звичайно проводяться в підготовчій частині заняття. Однак вони можуть застосовуватися й в основній частині перед виконанням технічних і тактичних вправ.

Підготовчі вправи застосовуються майже на кожному занятті. Така комбінована форма проведення занять підвищує їхню інтенсивність.

5.5. Методика навчання технічної підготовки

Технічна підготовка — це педагогічний процес, спрямований на удосконалення оволодіння прийомами гри й забезпечення надійності ігрових дій волейболістів. Досконале оволодіння технікою гри — одна з центральних завдань навчання школярів. Перша умова успішного навчання — розвиток спеціальних фізичних якостей. Безпосереднє ж оволодіння технікою залежить від умілого використання підводящих вправ. Вони роблять складну техніку доступною для починаючих, не перекидаючи при цьому її сутності. На наступних етапах навчання підводящим вправам, використовується для виправлення помилок, а також удосконалювання окремих частин технічних прийомів.

У цілому процес навчання техніці будується в такій послідовності:

1. Розвиток спеціальних фізичних якостей, а також органів і систем організму учасників, що несуть основне навантаження при виконанні досліджуваного технічного прийому (загальнорозвиваючи і підготовчі вправи).

2. Оволодіння окремими частинами, що складають технічний прийом (підводячи вправи). Наприклад, в атакуючому ударі, це розбіг у 2-3 кроку і вертикальний зліт при поштовху двома ногами, замах і ударний рух по м'ячу в оптимальній крапці стрибка.

3. З'єднання частин у єдиний цілісний акт технічного прийому (вправи по техніці). Наприклад, атакуючий удар у повній координації по м'ячу; атакуючий удар по м'ячу, підкинутому вчителем.

4. Оволодіння способами реалізації технічного прийому (вправи по техніці і тактиці).

5. Уміння доцільно застосовувати технічні прийоми і їхні способи в грі з обліком конкретної ігрової обстановки.

У процесі удосконалювання техніки необхідно враховувати індивідуальні особливості учнів і уникати шаблону при доборі вправ.

При навчанні технічним прийомам треба ретельно стежити за оволодіння учнями раціональною технікою і правильного виконання технічних прийомів, що у великій мірі залежить від добору і систематичного застосування підводящих вправ.

Систематичне застосування різноманітних підводящих вправ, складає відмінну

рису навчання техніці новачків. Підводячи вправи створюють умови для правильного виконання технічного прийому і виключають появу ряду помилок, на виправлення яких затрачається звичайно дуже багато часу.

Підготовчі, підводячи вправи і вправи по техніці спрямовані на те, щоб учні міцно оволоділи основами технічних прийомів. У процесі удосконалювання необхідно домагатися формування гнучких рухових навиків, щоб волейболісти вміли ефективно і правильно виконувати технічні прийоми до складній ігровій обстановці.

Навчання техніці повинно проводитися з обліком специфіки волейболу. Специфіка волейболу полягає в тому, що всі технічні прийоми виконують по м'ячу, що рухається, тобто у своїй основі мають тонке сполучення всіх рухів гравця з напрямком і швидкістю польоту м'яча.

Усі технічні прийоми — це короткочасне зіткнення рук із м'ячем, усяка затримка м'яча — помилка! От чому в поняття «техніка» правомірно включити ще такий чинник, як уміння диференціювати просторово-тимчасове відношення. У зв'язку з цим у навчанні техніці ми виділяємо два боки: по-перше, виробітку диференцировки простору і часу, тобто уміння погоджувати свої рухи стосовно м'яча, що рухається; по-друге, оволодіння так називаним «ударним» рухом, тобто момент безпосереднього впливу на м'яч (подача, атакуючий удар). Звідси необхідність широкого застосування спеціальних вправ і безперспективність занять із переважанням двосторонньої гри у волейбол.

Послідовність вивчення програмного матеріалу має важливе значення для правильної побудови навчального процесу. Її варто розглядати в трьох аспектах: локальному — стосовно до способів окремого прийому або дії, регіональному — стосовно до всіх способів і видів окремо в технічній і тактичній підготовці і загальному — для всієї техніко-тактичної підготовки в динаміке учбово-тренувального процесу.

Скорочений перелік прийомів і дій стосовно до програмного матеріалу школи:

1. Пересування: кроком; бігом; приставними кроками; подвійним кроком; стрибком; стрибками; падіннями; сполучення способів пересувань із виконанням прийомів нападу і захисту.

2. Передачі: двома руками зверху в опорі; двома руками зверху після пересування; двома зверху за голову в опорі; двома зверху в стрибку; двома зверху за голову у стрибку; однієї зверху над собою в стрибку; чергування способів передач.

3. Прийом: двома знизу стоячи на місці; двома знизу з випадом; двома знизу після пересування; двома знизу за голову стоячи на місці; двома знизу за голову після пересування; однієї знизу в падінні за голову з перекатом на спину; однієї знизу в падінні убік на стегно і бік; однієї знизу в падінні вперед

на руки з наступним ковзанням на груди-живот; чергування способів прийому до залежності від напрямку і швидкості польоту м'яча.

4. Прийоми-передачі: м'ячів, що летять із повільною швидкістю (двома зверху вперед стоячи на місці; двома зверху вперед після пересування) ; м'ячів прискорених і швидкісних (двома знизу вперед стоячи на місці, двома знизу вперед після пересування).

5. Подачі: нижня пряма; верхня пряма без обертання; верхня бічна з обертанням; верхня бічна без обертання; чергування способів подач.

6. Відбивання, атакуючи удари: відбивання (двома зверху в опорі, двома зверху в стрибку, двома знизу стоячи на місці, двома знизу після пересування); нападаючі удари (однієї зверху в опорі кулаком, однієї зверху в опорі); атакуючи удари (по ходу розбігу прискорений і швидкісний, по ходу розбігу повільний, із перекладом, із поворотом тулуба, бічний, по блоці за бічну лінію, із задньої лінії, після імітації передачі, чергування способів ударів); блокування (одиначне зонне з місця, одиначне зонне після пересування приставними кроками, одиначне ловіння з місця, одиначне ловяще після пересування приставними кроками, подвійне зонне, подвійне ловіння).

5.6. Методика навчання тактичної підготовки

Формування тактичних умінь починається з перших кроків навчання волейболу — із розвитку швидкості реакції й орієнтування, кмітливості, а також умінь, специфічних для ігрової діяльності. До них відноситься уміння прийняти правильне рішення і швидко виконати його в різних іграх, уміння взаємодіяти з іншими гравцями для досягнення перемоги над суперником, уміння спостерігати і на основі спостережень негайно здійснювати відповідні дії навчання тактиці відбувається у тісному взаємозв'язку з навчанням техніці. Нерозривний зв'язок тактики з технікою виражається в тому, що вже під час виконання спеціальних вправ у учнів формуються тактичні уміння, зв'язані з досліджуванним технічним прийомом. Процес формування тактичних умінь прискорюється, коли при проведенні вправ по техніці створюються визначені умови їх виконання.

Тактична підготовка — це педагогічний процес, спрямований на досягнення ефективного застосування технічних прийомів до складній ігровій обстановці за допомогою тактичних дій, які являють собою раціональну форму організації діяльності в грі для досягнення успіху.

Можна виділити ряд чинників, які визначають успішність тактичних дій волейболіста в грі. По-перше високий рівень розвитку спеціальних якостей — швидкості складних реакцій, швидкості відповідних дій, орієнтування, кмітливості і т.і. По-друге, високий ступінь надійності технічних прийомів у

складних ігрових умовах. По-третє, єдність перших двох чинників, які виражаються у високому рівні оволодіння навиками індивідуальних і командних тактичних дій у нападі і захисті.

Тактичну підготовку не можна зводити до навчання тактичним діям. Основу успішних дій у грі складають спеціальні якості (спостережливість, швидкість реакції і т.і.) і уміння гнучко використовувати технічні прийоми. Власне ж тактичні дії служать своєрідною формою організації дій волейболістів індивідуально, у групах і команді в умовах єдиноборства із суперником, що дозволяють найбільш повно реалізувати якості, уміння і навики, придбані в процесі занять.

Перший етап тактичної підготовки спрямований на розвиток визначених фізичних і інтелектуальних якостей, що лежать в основі успішних тактичних дій. Ефективними засобами тут є різні вправи, рухливі ігри й естафети, що вимагають прояв швидкості реакції й орієнтування, швидкості відповідних дій, кмітливості, спостережливості, переключення з одних дій на інші і т.п. Сприятливі можливості для розвитку цих цінних якостей є в дитячому віці.

Другий етап представляє собою формування тактичних умінь у процесі навчання учнів технічним прийомам. Навчання варто побудувати так, щоб у грі проявилася єдність техніки і тактики. Досягається це двома шляхами. По-перше, у міру оволодіння тим або іншим технічним прийомом його з'єднують із якостями, які обумовлені успіхом тактичних дій. Наприклад, учні, виконуючи передачу, стежать за діями партнера: у залежності від характеру обумовлених сигналів треба виконати передачу по низькій, середньої або високої траєкторії. По-друге, на етапі вивчення прийому до складних умов застосовують таку систему вправ, що сприяє формуванню тактичних умінь, наприклад подачі на точність у праву, ліву половину майданчика, далеку, ближню половину, окремі зони, між зонами, до лицьової лінії, чергуванню способів подачі. На цій основі легко засвоюються індивідуальні тактичні дії при подачі: подача на гравця, що слабо володіє прийомом, на гравця, що вступив у гру при заміні, на зв'язуючого, вихідного до сітки з задньої лінії і т.д.

Третій етап тактичної підготовки – вивчення власне тактичних дій: індивідуальних, групових і командних у нападі і захисті. На перший план тут виступають вправи по тактиці, ігрові вправи і двустороння гра.

Велика увага приділяється вихованню уміння швидко переключатися від виконання однієї дії до іншого.

Двусторонню гру вводять поступово, їй передують підготовчі до волейболу гри, рухливі ігри, естафети.

Таким чином, формування тактичних умінь починається ще з підготовчих і підводящих вправ, продовжується у вправах по техніці, досягая найвищого вираження у вправах по тактиці, у навчальних, контрольних іграх і змаганнях.

Скорочений перелік прийомів і дій до програмного матеріалу:

Індивідуальні тактичні дії: вибір місця для виконання передач, подач, прийому, відбивання, нападаючих і атакуючих ударів, прийому атакуючих ударів, блокування, страховки в залежності від ситуації; вибір способів відбивання м'яча через сітку, передач, подач, прийому подач, атакуючих ударів, прийому атакуючих ударів, блокування в залежності від ситуації; вибір напрямку передач, подач, атакуючих ударів, прийому м'яча, прийома-передач у залежності від ситуації; чергування способів і напрямки дій у залежності від ситуації і плану ведення гри; зміна способів і напрямки дій у залежності від ситуації і плану ведення гри.

Групові тактичні дії: взаємодії гравців задньої лінії (нападаючі) із гравцями передньої лінії (зв'язуючі) при прийомі подач (атакуючих ударів); взаємодії гравців передньої лінії (зв'язуючі) із гравцями передньої лінії (нападаючі) при передачах; взаємодії гравців передньої лінії при одиночному блокуванні; взаємодії гравців задньої лінії при одиночному блокуванні; взаємодії гравців між лініями при одиночному блокуванні; взаємодії гравців задньої лінії (нападаючі) із гравцями задньої лінії, що виходять до сітки (зв'язуючі) при прийомі подач(атакуючих ударів); взаємодії гравців передньої лінії (нападаючі) із гравцями, що виходять із задньої лінії (зв'язуючі) при передачах; взаємодії гравців передньої лінії при груповому блокуванні; взаємодії гравців задньої лінії при груповому блокуванні; взаємодія гравців між лініями при груповому блокуванні; взаємодія гравців передньої лінії (зв'язуючі) із гравцями задньої лінії (нападаючі) при передачах; взаємодії гравців задньої лінії (нападаючі) із гравцями задньої лінії (зв'язуючі), що виходять до сітки при передачах; взаємодії гравців задньої лінії (нападаючі) із гравцями передньої лінії (нападаючі) при прийом-передачах; взаємодії гравців передньої лінії (нападаючі) один з одним при передачах у стрибку (відкидках).

Командні тактичні дії: розташування команди для прийому подач при системі гри в нападі з других передач гравця передньої лінії (зони 3, 2, 4); взаємодії команди в нападі з других передач гравця передньої лінії; взаємодії команди в захисті по системі «у лінію» (при одиночному блокуванні); взаємодії команди в нападі при контратаці (переключення від захисту до нападу); взаємодії команди в нападі при повторних атаках; розташування команди для прийому подач при системі гри в нападі з других передач гравця, що виходить із задньої лінії (зони 1, 6, 5); взаємодії команди в нападі з других передач гравця, що виходить із задньої лінії (зони 1, 6, 5); взаємодії команди в захисті по системі кутом уперед (при груповому блокуванні); взаємодії команди в захисті по системі кутом назад (при груповому блокуванні); взаємодії команди в нападі при контратаці із других передач гравця, що виходить із задньої лінії; взаємодії команди в нападі при контратаках із прийомів-передач або відкидок;

чергування взаємодій у нападі з передач гравця передньої лінії і вихідного з задньої лінії в залежності від ситуації, то ж, але при контратаках і доігровках; чергування систем гри в захисті в залежності від ситуації й особливостей дій атакуючих команд суперника.

При проходженні навчального матеріалу по тактиці рекомендується частіше удавати до наочних приладь — макету майданчику з пересувними фігурками («гравцями») або при поясненнях тактичних комбінацій користуватися дошкою, на якій наносять креслення майданчика й умовних позначень показують різні дії гравців. Тут дуже корисно задавати учням тактичні завдання, щоб вони уміли швидко знаходити правильне рішення в різних ігрових ситуаціях.

Але за період початкового навчання, важко вирішити завдання тактичної підготовки повною мірою, особливо питання командної тактики.

Розділ 6

Лекція 6. Організація та проведення змагань з волейболу

6.1. Види спортивних змагань

В залежності від мети, завдань, форм організації, складу учасників спортивні змагання розподіляються на різні види.

Великі офіційні змагання віначають тривалі етапи підготовки, дозволяють оцінити дієвість системи підготовки спортсменів і команд. Інші змагання можуть вирішувати завдання добору спортсменів для участі в найважливіших змаганнях, бути ефективним засобом удосконалювання різних сторін підготовленості спортсменів.

Виділяють підготовчі, контрольні, підводящі (модельні), відбіркові і головні змагання.

Підготовчі змагання. У цих змаганнях головними завданнями є: удосконалювання раціональної техніки і тактики змагальної діяльності спортсмена, адаптація різних функціональних систем організму до змагальних навантажень, підвищується рівень тренуваності спортсмена, здобувається змагальний досвід.

Контрольні змагання дозволяють оцінювати рівень підготовленості спортсмена. У них перевіряються ступінь оволодіння технікою, тактикою, рівень розвитку рухових якостей, психічна готовність до змагальних навантажень. Результати контрольних змагань дають можливість коректувати побудову процесу підготовки. Контрольними можуть бути як спеціально організовані, так і офіційні змагання різного рівня.

Підводящі (модельні) змагання. Найважливішим завданням цих змагань є підведення спортсмена до головних змагань макроцикла, року, чотирьохліття. Вони можуть бути як спеціально організовані, так і спеціальні календарні змагання. Вони повинні моделювати цілком або частково майбутні головні змагання.

Відбіркові змагання проводяться для добору спортсменів у збірні команди і для визначення команд для змагань більш високого рангу. Відмінною рисою цих змагань є умови добору: завоювання визначеного місця, що дозволить виступати у вищестоящих змаганнях або добір спортсменів у збірні команди. Можуть носити як офіційні, так і спеціально організовані форми.

Головні змагання. Ними є ті, у яких спортсмену необхідно показати найвищий результат на даному етапі спортивного удосконалювання. На цих змаганнях треба проявити повну мобілізацію наявних техніко-тактичних і функціональних можливостей, максимальну націленість на досягнення

найвищого результату, найвищий рівень психічної підготовленості.

Кількість стартів, прийнятих спортсменами в змаганнях різних видів, істотно коливається. Найбільша кількість стартів доводиться на підготовчі, контрольні і модельні.

6.2. Організація змагань

Перед організаторами змагань постають два завдання: створити можливо кращі умови для успішного виступу спортсменів і в той же час обстановку святкового настрою в глядачів, забезпечивши оптимальні умови для сприйняття дій на спортивній арені.

Для вирішення комплексу різних питань, що виникають при підготовці і проведенні змагань, створюється організаційний комітет, склад якого залежить від масштабу змагань.

Регіональні змагання проводяться в основному силами посадових осіб із залученням представників регіональних організацій. Велику частину роботи при цьому виконують управління з фізичної культури та спорту.

При проведенні великих змагань (континентальні чемпіонати, внутрішні чемпіонати, першісті відомств, кубки, матчеві зустрічі за участю іноземних команд) доводиться вирішувати великий комплекс питань: прийом, розміщення і харчування учасників, доставка їх на місця тренувань і змагань, забезпечення від'їзду, художнє оформлення спортспоруд, організація культурної програми, відпочинку спортсменів, підготовка спортспоруд, обладнання, здійснення реклами, випуск афіш і програм, організація трансляції змагань по телебаченню, інформація про неї в газетах і по радіо, забезпечення правопорядку і безпеки глядачів.

Вирішення такого об'єму роботи вдається тільки організаційному комітету, до складу якого входять представники керівних органів федерації волейболу України, місцевої влади, преси, радіо, телебачення, кіно і місцевої федерації волейболу.

На першому засіданні організаційного комітету визначається основний перелік питань і коло завдань, що повинні бути вирішені в процесі підготовки до змагань.

З обліком передбачуваного об'єму роботи складається перелік заходів, призначаються терміни виконання, відповідальні виконавці, що контролюють органи (або обличчя) і визначається взаємозв'язок окремих робочих груп. Затверджуються робітники комісії з виконання визначених видів робіт, установлюється термін укладання планів робіт комісій і загального плану роботи оргкомітету.

Оргкомітет починає свою роботу за 3-6 місяців до початку змагань. У

плані його роботи бажано заздалегідь визначити терміни засідань із таким розрахунком, щоб на кожному засіданні можна було розглянути і затвердити виконання визначеного етапу робіт, а у випадку відставання від графіка — прийняти дійові заходи по наданню необхідної допомоги.

Планом підготовки до змагань повинні бути передбачені наступні основні роботи:

- паспортизація спортспоруди — перевірка стану обладнання й інвентарю, роздягалень, душових, санвузлів, трибун, електрообладнання, наявності місць для установки телекамер;

- перевірка заходів щодо забезпечення безпеки учасників і глядачів. При виявленні нестач складається план заходів щодо їхнього усунення. Конкретно повинні бути зазначені терміни і відповідальні виконавці. Терміни встановлюються з таким розрахунком, щоб можна було до початку планованих змагань провести тренувальні ігри або невеликий турнір із метою перевірки якості виконаних робіт;

- подача заявки в готельний комплекс на розміщення учасників змагань. Терміни її подачі звичайно погоджуються приймаючою організацією з адміністрацією готельного комплексу ще на стадії узгодження можливості проведення змагань у тому або іншому районі;

- визначення місць і режиму харчування учасників змагань;
- укладання плану пропаганди й інформації про змагання;
- укладання плану культурної програми відпочинку учасників;
- забезпечення своєчасного відправлення учасників після змагань;
- укладання плану медичного забезпечення учасників;
- укладання плану заходів щодо забезпечення правопорядку на спортспородах;

- укладання сценаріїв відкриття і закриття змагань;
- укладання ритуалу нагородження;
- розробка сценарію змагань по днях;
- підготовка призів, дипломів і медалей для нагородження переможців, грамот для організаторів;

- підготовка сувенірів, пам'ятних значків для учасників;
- розробка і виготовлення робочого одягу для персоналу, що обслуговує змагання, а також для судів на лініях і подавальників м'ячів.
- проведення семінарів суддів і подавальників м'ячів .

Розглянемо докладніше деякі заходи, проведення котрих звичайно передбачається в плані робіт оргкомітету, але нерідко викликає нарікання як із боку учасників змагань, так і з боку організаторів через неузгоджуваність дії.

Зустріч команд

Будь-які змагання починаються з моменту прибуття команд на змагання.

Щоб зустрічі були приємними і радісними для обох боків, учасникам необхідно завчасно повідомити час прибуття, номер потяга (рейса літака), кількість приїжджаючих, а також зазначити передбачувану дату від'їзду, бажано номер потяга (рейса літака); організатори змагань замовляють автобуси для зустрічі учасників, призначають відповідального за зустріч кожної команди; бронюють місця в готелях, передають адміністрації готелю список судів із вказівкою дати передбачуваного прибуття. Судді завчасно повинні повідомити про дату свого приїзду. Місцева колегія судів може направити свого представника для зустрічі приїжджаючих судів і посприяти по розміщенню в готелі.

Робота транспорту

Настрій учасників змагань і чіткість проведення змагань багато в чому залежать від роботи транспорту, що обслуговує змагання. Тому організатори повинні заздалегідь розробити маршрути по доставці учасників на тренування і змагання, скласти графік руху автотранспорту по маршрутах.

Бажано до початку змагань перевірити виконання графіка руху автотранспорту. Найбільш раціонально доставляти учасників на тренування і змагання так називаним човниковим способом, суть якого перебуває в наступному. Складається графік руху автобусів по визначеному маршруті з визначеними тимчасовими інтервалами. Причому вибираються такі тимчасові інтервали, щоб команди могли завчасно приїжджати на тренування і змагання. При укладанні графіка руху автотранспорту необхідно враховувати, що на зустріч команди звичайно приїжджають за 60-70 хв. до початку (за розкладом), а на тренування — за 20-30 хв. Після закінчення тренування або гри потрібно передбачити час, необхідний гравцям для прийняття душу і перевдягання (порядку 30 хв).

Якщо вдасться налагодити човниковий спосіб доставки команд, то складається індивідуальний для кожного автобуса графік руху, у якому вказується час прибуття і від'їзду від готелю, час прибуття і від'їзду від спортспоруди, де проводяться змагання. У розкладі вказується найменування команд, які повинні виїжджати у визначене розкладом час.

Розклад автобусів для всіх команд передається водіям, диспетчеру, адміністратору готелю і спортспоруди, учасникам.

Випробування спорспоруджень і тренування в дні змагань

Усім приїжджаючим командам організатори зобов'язані до початку змагань дати час для випробування спортивного майданчика. Звичайно надають можливість протягом не менше години провести тренування на тому майданчику, де будуть проводитися ігри. Якщо таких майданчика два, то організатори повинні дати час для тренувань напередодні зустрічі на кожному з них.

Організація для тренування дає час на ігровій арені, а для проведення

ранкових тренувань під час змагань — інші зали. Приїжджаючим командам заздалегідь треба домовитися з організаторами змагань про проведення тренувань.

Розклад тренувальних занять на ігровій арені складається в послідовності, зазначеної в розкладі ігор. Спочатку тренується команда, назва якої знаходиться в розкладі першою, тобто господарка зустрічі першої пари, після неї тренується інша команда першої пари — гостя, третьої починає тренування команда — господарка другої пари, за ній — гостя другої пари і т.і.

Існує традиція — команда, яка надає спорспорудження для змагань, має право вибирати для тренувань однаковий час на протязі змагань, тому при укладанні розкладу треба врахувати це побажання. Крім того, необхідно передбачити, щоб між закінченням тренування і початком гри було досить часу для обіду і післяобіднього відпочинку — звичайно 4-5 г.

Харчування учасників

До початку змагань заступник головного судді по медичній частині повідомляє адміністрації підприємства суспільного харчування передбачувану кількість учасників змагань, режим харчування, складають спільно орієнтований перелік продуктів, виділяють місця харчування учасників. Перевіряють фактичну наявність продуктів, а також заявки на їхнє одержання протягом усього періоду змагань. Не можна допускати, щоб у процесі змагань доводилося вирішувати питання поліпшення харчування спортсменів.

Особливо треба обмовити з адміністрацією режим харчування у вечірній час, тому що звичайно останні ігри закінчуються пізно.

Підготовка спорспоруджень, обладнання й інвентарю

Звичайно ця робота виконується голової арбітражної комісії області. До приїзду команд він перевіряє стан роздягалень, у котрих повинне бути кількість місць, достатнє для всіх учасників. Якщо ігри проходять в одному залі, треба передбачити як мінімум чотири роздягальні — по двох на кожну зустріч, перевірити душові (стан кранів, душу, наявність гумових ковриков), наявність замків. Якщо неможливо виділити кожній команді окрему роздягальню, необхідно організувати окреме приміщення для збереження особистих речей гравців. Перевіряють розмітку майданчика, стан сітки, її натяг, правильність закріплення антен, наявність і стан обладнання й інвентарю. Напередодні перших тренувань варто скласти разом з адміністрацією і службами охорони правопорядку акт про готовність спорспорудження до змагань.

Спільна нарада оргкомітету, головної суддівської колегії (ГСК.) і учасників

Нараду тренерів і представників команд треба підготувати з особливою старанністю, тому що це, власне кажучи, єдина можливість, коли в спокійній обстановці можна вирішити всі організаційні питання.

На цій нараді необхідна присутність усього складу оргкомітету, щоб можна

було на місці оперативно вирішувати виникаючі в тренерів прохання і питання:

- уточнити розпорядок дня;
- вирішити питання відправленні учасників і судів по закінченні змагань;
- оголосити вирішення мандатної комісії, тим самим виключив надалі

претензії по допуску гравців;

- уточнити колір форми, у котрої команди будуть виступати в різні дні змагань;

Затверджений колір форми команд вказується в розкладі ігор на всі дні змагань. Цю умову необхідно особливо дотримувати в тих випадках, коли передбачається трансляція змагань по телебаченню;

Уточнити розпорядок тренувань, особливо у вільний від ігор день (на цей день звичайно намічаються культурно-масові заходи для учасників). Якщо відбуваються які-небудь зміни в розпорядку дня, у розкладі руху автотранспорту, необхідно оперативно видрукувати, розмножити і передати всім командам і суддям полагоджені екземпляри (на розкладах робити позначку «полагоджений екземпляр від ... числа»).

Для оперативного і централізованого вирішення усіх фінансових розрахунків, зв'язаних із розміщенням, харчуванням, оформленням квитків на від'їзд учасників, виділяється відповідальний представник. На великих змаганнях бажано виділити двох представників: одного для вирішення питань із представниками команд, іншого — із суддівською бригадою; організація придбання квитків на зворотний проїзд і оформлення фінансових документів: на оплату суддям за харчування, за суддівство, на транспортні і командировочні витрати в шляху. Усі фінансові розрахунки роблять відповідно до кошторису витрат.

Реклама

Реклама — це не тільки афіші про змагання, але і програми, проспекти змагань. Бажано для кожних змагань створювати емблему. В емблемах звичайно застосовують вербальні й образотворчі знаки, що повинні вказувати характер і ранг змагань, а також місце і час їх проведення. Можна використовувати в спортивних емблемах зображення аксесуарів волейболу — м'яч, сітку, майданчик, а також фігуру спортсмена.

Святкове, виразне оформлення місць змагань грає важливу роль у пропаганді і розвитку спорту. Часом відсутність оформлення або його недоброякісності є причиною, через які види спорту недораховуються багатьох учасників і глядачів. Святково оформлений зал, урочиста обстановка в залі викликають у глядачів особливий настрій, бажання бути присутнім і брати участь у спортивних змаганнях.

Медичне обслуговування змагань

На змаганнях будь-якого рангу повинний бути присутній лікар. Суддя

зустрічі несе персональну відповідальність за нещасливі випадки, які трапились з гравцями під час зустрічі у відсутність лікарського контролю і першої медичної допомоги.

Лікар, що обслуговує змагання на правах заступника головного судді, здійснює медичне обслуговування змагань і тренувань.

Для забезпечення медичного обслуговування протягом всього ігрового дня, коли змагання і тренування тривають більш шести годин у день і одночасно на декількох спортспорудженнях, заступник головного лікаря по медичній частині комплектує бригаду з лікарів і медичних сестер, складає графік чергування (один екземпляр передається головному судді), одержує необхідні медикаменти.

Заступник головного судді по медичній частині бере участь у роботі мандатної комісії, у нараді представників, тренерів і ГСК, контролює дотримання санітарно-гігієнічних норм у місцях розміщення і харчування учасників, у роздягальнях, душових і санвузлах спортспоруджень, при необхідності викликає «швидку допомогу» для надання екстреної допомоги при особо важких травмах учасників.

При проведенні змагань на базі спортспоруди, де передбачається значна кількість глядачів, для їхнього обслуговування виділяється лікар, що під час змагань знаходиться безпосередньо на трибунах у білому халаті з пов'язкою на рукаві або в спеціальній медичній кімнаті, двері якої виходить у фойє або добре видна з трибун (якщо змагання проводяться на відкритому повітрі).

Паради відкриття і закриття змагань

Церемонії відкриття і закриття змагань, ритуал нагородження переможців повинні бути барвисті і вражаючими, тому що вони мають важливе пропагандистське і виховне значення. Це урочисті дії, що включають паради, підйоми прапорів, нагородження, вітання, обмін вимпелами і т.і. Вони підкреслюють святковість і значущість змагань.

Урочисте відкриття змагань треба проводити, коли є присутнім найбільша кількість глядачів. Звичайно це перерва між двома зустрічами.

Для проведення урочистого відкриття змагань складається сценарій відкриття, до якого додається схема виходу і розташування команд на ігровому полі. У сценарії необхідно зазначити послідовність виконуваних ритуалів і відповідальних за їхнє виконання.

Рекомендується така послідовність: фанфарний сигнал, невеликий вступний дикторський текст, урочистий марш для виходу команд — учасниць параду, побудова команд на ігровому полі, капітани команд повертають у суддівську колегію перехідні призи переможців попередніх змагань, вітання учасників офіційними особами, капітани команд піднімають прапор змагань, шефи вручають пам'ятні сувеніри, вимпели, квіти, грається марш для відходу

команд із поля.

Парад треба проводити без словесних команд. Черговість виходу команд і розташування їх на ігровому полі при проведенні міжнародних змагань визначається за алфавітом: за рубежем — латинському, у нас у країні — українському. Хазяїни змагань завжди виходять останніми.

Для проведення церемонії кожна команда зобов'язана передати організаторам свій національний прапор розміром 2 м 50 см х 2 м і національний гімн, записаний на диск, касету.

Команди виходять на поле в наступному порядку: попереду хлопчик (або дівчинка), що несе трафарет із назвою команди, прапороносець із прапором, далі в колону по одному або по двох йде команда. Під час проходження команди від виходу на ігрове поле до місця розташування на ньому диктор читає текст про історію виступу даної команди.

Невелике вітання, із яких офіційна особа звертається до учасників змагань, повинно закінчуватися словами: «Змагання повідомляю відкритими!» Після цього диктор повідомляє: «Право підняти прапор змагань дається капітану команд...» Звичайно право підняття прапора дається капітану команди — переможниці попередніх змагань. Якщо змагання проводяться вперше, то право підняти прапор дається капітанам команд. Які беруть участь на змаганнях.

При проведенні двосторонніх офіційних міжнародних зустрічей здійснюється спочатку гімн гостей, а потім гімн країни, що приймає команду. Під час виконання гімнів рекомендується зменшити світло в залі і по черзі висвітлювати прожектором державні прапори команд-учасниць.

Прапори можна вивішувати в залах як у горизонтальному, так і у вертикальному положенні. Це обумовлюється тільки габаритними можливостями спорспорудження і способом кріплення прапорів. При будь-якому розташуванні прапорів вербальні зображення повинні знаходитися у верхньому лівому куту прапора.

Нагородження переможців

У параді закриття беруть участь три призери даних змагань. На спартакіадах, де нагороджуються дипломами команди, що зайняли перші шість місць, у параді беруть участь шість команд. Команди виходять на ігрове поле в порядку зайнятих місць.

Нагородження повинно бути урочистим. Команди вишиковуються на поле таким чином, щоб обличчя учасників добре були видні значній більшості глядачів.

Під час проходження команд їх супроводжує дикторський текст (повідомляються результати змагань).

Спочатку нагороджується команда-переможниця. Капітан команди займає місце на п'єдесталі пошани, де офіційні особи вручають йому диплом і

перехідний приз. Диктор читає текст: «Нагородження виконує...» Потім проводиться нагородження гравців і тренерів команди-переможниці. У тій ж послідовності нагороджуються команди, що зайняли наступні місця. По закінченні ритуалу нагородження диктор зачитує текст і повідомляє змагання закритими. Команди залишаються на своїх місцях.

Право опустити прапор дається капітану команди-переможниці. Музичний супровід при цій процедурі то ж, що і при підйомі прапора.

Для успішного проведення парадів і церемоній відкриття і закриття змагань доцільно розробити докладний план і провести репетицію параду. Під час репетиції більш точно визначаються місця розташування команд на ігровому полі, на п'єдесталі. У репетиції повинні брати участь представники кожної команди і дівчинки і хлопчики, що несуть трафарети з найменуванням команд.

Під час репетиції визначається тимчасовий інтервал для проходження команд, спрацьовується дикторський текст, щоб час виходу в ефір відповідало часу руху команди. За результатами репетиції уточнюється загальний час проведення церемоніалу.

6.3. Системи розіграшу

У залежності від мети змагань, конкретних умов їх проведення (кількості учасників, часу відведеного на змагання, наявності спортспоруд і майданчиків) обирається найбільш відповідний спосіб або система розіграшу. В даний час у спортивних іграх використовуються два основних способи: кругова система (із чергуванням і без чергування поля) і система розіграшу з вибуванням (після одного або двох поразок). В окремих випадках застосовується сполучення обох систем, що одержало найменування змішана система розіграшу.

Кругова система

Цей спосіб організації змагань вважається самим повноцінним, оскільки відрізняється найбільшою об'єктивністю. Змагання тут проводяться за принципом «кожний зустрічається з кожним». Це виключає які-небудь випадковості і дозволяє визначити силу кожного учасника. Тому кругова система використовується при організації чемпіонатів.

До числа нестач цієї системи відносять необхідність щодо великого часу для проведення змагань. При великій кількості учасників виникає необхідність розділяти їх на підгрупи з проведенням фінальних ігор між командами, що зайняли однакові місця в різних підгрупах.

Для проведення змагань по цій системі (в одне коло) при парної кількості команд необхідно менше на одиницю число днів, а при непарному – однакове.

Кількість ігор, що потрібно провести в цьому випадку, визначається по

формулі:

$$X = \frac{n(n-1)}{2},$$

де x – кількість зустрічей; n – кількість учасників.

Переможці змагань визначаються по кількості набраних очок, що нараховуються за перемогу, ничью, а в деяких випадках і за поразку.

Існують два основних варіанти укладання розкладу ігор: без чергування полей і з чергуванням.

Без чергування полей. Якщо до змагань допущена парна кількість учасників, то черговість ігор визначається в такий спосіб: по числу команд креслять вертикальні лінії, потім в арифметичному порядку записують порядкові номери учасників (одна половина зверху вниз із лівого боку, а інша знизу нагору, із правого боку від лінії). Після цього розташовані навпроти номери з'єднують горизонтальною лінією. Так визначаються пари команд, що змагаються в перший день. Хазяїном площадки умовно вважається команда, номер якої знаходиться зліва від лінії.

Якщо число команд непарне, то до загального числа додають ще одиницю, а суму поділяють навпіл, створюючи граючі пари. Після того як буде складена сітка ігор першого календарного дня, замість додаткового числа в сітці пишеться «0».

Наступний календарний день складається в результаті зміщення всіх номерів учасників на одну сходинку проти годинної стрілки. Причому цифра «1» залишається нерухомою.

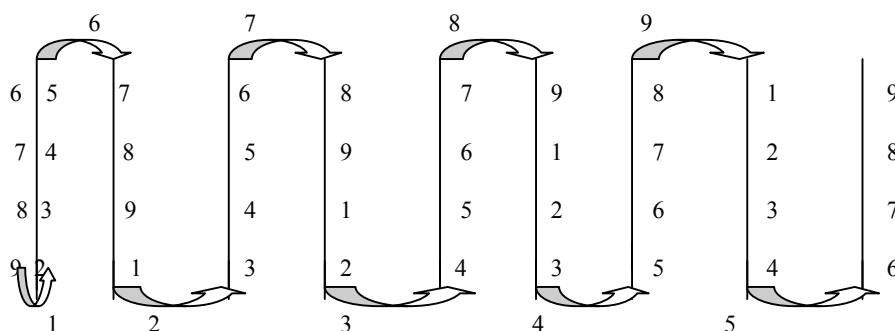
Приклад при 6 учасниках:				
1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
1 – 2	1 – 3	1 – 4	1 – 5	1 – 6
6 – 3	2 – 4	3 – 5	4 – 6	5 – 2
5 – 4	6 – 5	2 – 4	3 – 2	4 – 3

З чергуванням полей. Якщо ігри проводяться на полях учасників, то виникає необхідність чергувати черговість ігор на своєму і чужому полі. Для цього календар ігор складають способом «змійка».

Таблиця будується на непарне число учасників ($n = 1$), у відповідності, із яких чертиться кількість вертикальних ліній. Під першою лінією ставиться цифра «1», а далі справа від неї знизу нагору проставляється в арифметичному порядку половина номерів учасників. Друга половина в зворотньому порядку пишеться зліва від вертикальної лінії.

Над другою лінією ставиться число, що йде після 5 (при 9 учасниках). Далі цифри проставляються «змійкою» зверху вниз і знизу нагору навколо

вертикальної лінії. Ігрові пари складають номери, розташовані по обидва боки лінії. Два сусідніх стовпчики утворюють календарний день.



Таблиця для укладання календаря ігор

При парному числі учасників додаткова цифра приписується до числа, яке опинилося над або під вертикаллю. Вихідних команд у цьому випадку не буває.

Результати зіграних зустрічей заносять у спеціальну таблицю. У ній фіксують результат гри, загальна кількість забитих і пропущених м'ячів, кількість набраних очок і виводять місце, зайняте учасниками даного змагання.

№ п/п	КОМАНДИ	1	2	3	4	Соотн. м'ячів	Кол-во очок	Місце
1	«Азот»		2:0 2	0:0 1	1:0 0	3:0	3	I
2	«ДПІ»	0:0 2		2:0 2	1:1 1	3:3	3	II
3	«Днепр»	0:0 1	0:2 2		1:0 2	1:2	3	III
4	«Динамо»	0:0 0	1:1 2	1:0 0		1:3	1	IV

Таблиця результатів розиграння по круговій системі.

Система з вибуванням

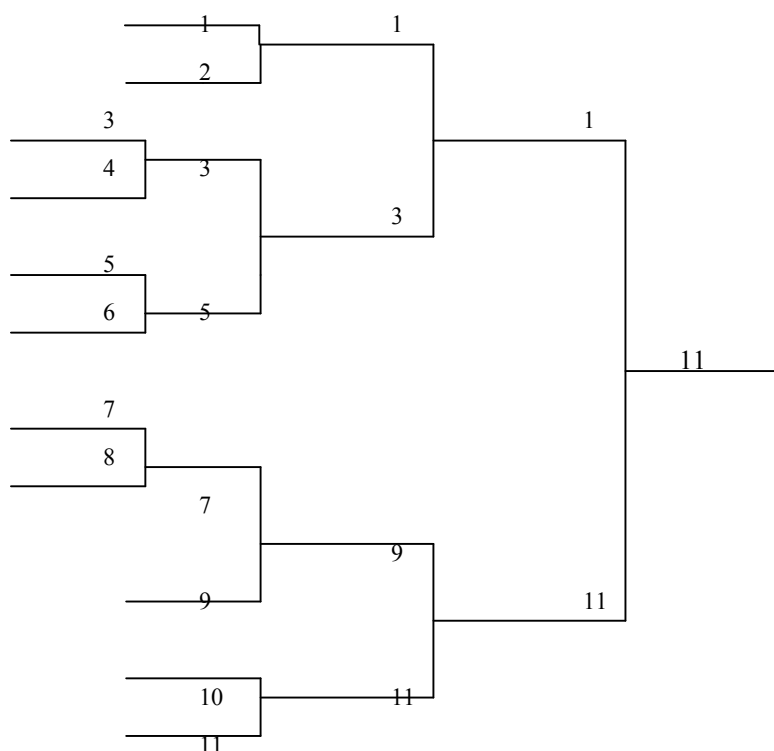
При великій кількості учасників і нестачі часу звичайно використовують систему розиграння з вибуванням (після першої поразки). Вона дозволяє проводити масові змагання. Але водночас володіє й істотною нестачею – великим ступенем випадковості у визначенні переможців. Найсильніші команди, зустрічаючись між собою в попередній частині змагання, можуть загубити право на подальшу участь, а у фіналі зустрінуться свідомо слабкі

учасники. Щоб усунути цю нестачу, використовують розсіювання найсильніших за результатами попередніх змагань.

У деяких випадках найсильніші команди допускаються до змагань не з першого, а з наступних турів, наприклад із восьмий або четвертий фіналу.

Загальне число ігор визначається по формулі: $x = n - 1$. Якщо число учасників парне, кратне двом (4,8,6,32 і т.д.), то усі вони грають без попередніх змагань. Якщо ж кількість учасників непарне, то число що бере участь у попередній частині змагань визначається по формулі: $x = (n - 2n)$, де n - число учасників; $2n$ - найближче кратне 2 до загального числа учасників.

Наприклад, при 11 учасниках у попередній частині будуть змагатися 6 команд ($n = 11$; $2n = 8$; $(11 - 8) \times 2 = 6$). При цьому існує правило, що не грає в перший день однакова кількість команд із верхньої і нижньої половини таблиці. Але при нечетном числі з нижньої частини грає на одну команду більше. Починають змагання учасники з номерами 3 – 8. Переможцем опинився учасник із номером 2, на другому місці 9-й номер, 3-є і 4-є місце зайняли 5-й і 10-й (див. схему).



Сітка для 11 команд

Змішана система

Цей спосіб сполучить кращі сторони двох основних систем розигрань – круговий і з вибуванням. Він дозволяє в порівняно невеликий час організувати змагання з відносно великою кількістю учасників.

Учасників поділяють на підгрупи, у яких по круговій системі або з

вибуванням проводиться попередній етап змагання. Переможці або визначене число учасників із кожної підгрупи входять у фінальну групу, змагання в якій може проводитися різними способами. Інші учасники вибувають або включаються в групу що програли, де визначаються місця всіх інших учасників. Якщо у фінал потрапляють команди або учасники з однієї півфінальної групи, то результати їхньої попередньої зустрічі звичайно зараховують.

Більшість найбільших змагань (олімпіади, чемпіонати світу) проводяться за допомогою змішаної системи розиграння.

Система з вибуванням після двох поразок. Цей варіант застосовується в тих випадках, коли число команд що беруть участь не особливо велико, а час, відведений для розиграння, дозволяє збільшити кількість ігор.

У цьому варіанті команда вибуває зі змагання не після першої, а після другої поразки. Команда, що одержала першу поразку, продовжує боротьбу за перше місце, якщо вона до фіналу більше не буде мати поразки, то вихід цієї зустрічі вирішить питання про переможця.

6.4. Положення змагань та кошторис витрат

Положення змагань

Змагання будь-якого рангу повинні проводитися відповідно до положення, розробленому проводящою організацією. У ньому повинні бути визначені всі організаційні заходи і вказівки, якими зобов'язані керуватися всі учасники змагань. Положення повинно мати наступні розділи:

I. Мета і завдання.

У цьому розділі вказують мету і завдання, яку передбачається виконати в процесі даних змагань:

- підвищення класу гри команди, індивідуальної майстерності спортсменів;
- популяризація волейболу в країні;
- виявлення найсильніших команд і гравців для комплектування збірних команд країни;
- підведення підсумків розвитку волейболу у країні.

II. Терміни і місця проведення змагань.

У цьому розділі вказується система змагань, строки та місця проведення, категорії команд та їх кількість.

III. Керівництво проведенням змагань..

Керівництво змаганням виконує відповідна організація у залежності від рангу змагань.

IV. Організації які беруть участь, вимоги до учасників, умови проведення і

підведення підсумків змагань.

У цьому розділі повинні бути наступні дані:

- організації, що направляють учасників на змагання;
- чисельний склад команди (кількість гравців, тренерів, представників медперсоналу, членів К.НГ), вимоги до віку, спортивної підготовленості, росту учасників;
- спосіб проведення змагань (кругова система, із вибуванням і т. і , командний або клубний залік);
- очки, що нараховуються за зустріч;
- порядок визначення місць за результатами змагань,
- визначення переможця при рівності очок у двох і більш команд;
- вимоги до місць змагань (відкриті або закриті майданчики, тип покриття), до обладнання й інвентарю, необхідність надання місць на трибунах для учасників. Порядок і терміни подачі заявки на участь у змаганнях.

Вказуються:

- організація, що розглядає заявки;
- порядок і терміни подачі попередніх заявок для визначення фактичного складу що беруть участь команд;
- порядок і терміни подачі іменних заявочних списків, на цьому етапі вирішується питання про допуск учасників до змагань;
- форма заявочного листа і перелік документів, запропонованих мандатної комісії;
- організація, що подає заявку;.

У додатки до положення можуть бути включені додаткові зведення:

- програма змагань;
- вимоги до спортивної форми і зовнішнього вигляду учасників

V. Нагородження.

Указуються види заохочень учасників (медалі, жетони, дипломи, свідчення, грамоти, призи, вимпели, пам'ятні подарунки).

VI. Умови прийому й оплати витрат. В усіх випадках указуються витрати:

- проводящої змагання організації;
- направляючих організацій;
- порядок і умови оплати суддівства;
- порядок розподілу засобів від продажу квитків (при необхідності).

VII. Дисциплінарні санкції.

Доводяться заходи впливу за провини і порушення, що робляться гравцями і тренерами.

VIII. Порядок подачі протесту.

Указується порядок подачі протесту, терміни його розгляди й орган (в

основному ГСК), якому подають протест і який розглядає його (указуються терміни розгляду).

Кошторис витрат

Після того як розроблене положення складається кошторис витрат, на підставі якої організація, що проводить дані змагання, виділяє кошти. При укладанні кошторисе враховуються:

1. вид змагання;
2. терміни і місце проведення;
3. кількість судів;
4. кількість учасників. Підраховуються витрати на їхнє розміщення, харчування, проїзд;
5. витрати на оренду приміщень;
6. витрати на художнє оформлення місць змагань;
7. транспортні витрати;
8. канцелярські витрати;
9. витрати по оплаті обслуговуючого персоналу (робочих, лікарів, медсестер).

6.5. Проведення Чемпіонату та Кубку України

Змагання проводяться з метою популяризації волейболу на Україні, розширення глядацької аудиторії, подальшого підвищення майстерності волейболістів, залучення широких верств населення до занять спортом, визначення найсильніших команд в Україні.

Змагання проводяться згідно правил волейболу та іншими регламентуючими документами ФВУ. Усі пункти Положення та регламенту змагань спрямовані на підвищення загальної культури, видовищності та майстерності її учасників.

Змагання проводяться згідно затвердженого календаря, розкладу ігор на спортивних базах, які відповідають умовам та Правилам змагань з волейболу.

Жеребкування, календар зустрічей, розклад ігор

Розподіл команд здійснюється за рішенням Технічної Дирекції або вільним жеребкуванням.

Номери в підгрупах визначаються згідно попередньої класифікації. Порядок турів та черговість ігор у підгрупі встановлюються згідно "Таблиці Бергера".

1) При грі 2×2

1 день

A1-Б2

A2-Б1

2 день

Б1-А1

Б2-А2

При грі 3-х команд

1 день

Місцева команда -
краща за рейтингом
на день змагань
команда гостей

2 день

2 команди
гостей

3 день

Місцева команда -
ін. команда гостей

При грі 2×3

1 день

A1-Б3

A2-Б1

2 день

Б2-А1

Б3-А2

3 день

A1-Б1

A2-Б2

При грі 3×2

1 день

A1-Б2

A3-Б1

2 день

Б1-А2

Б2-А3

3 день

A1-Б1

A2-Б2

При грі 3×3

1 день

A1-Б2

Б3-А2

A3-Б1

2 день

A2-Б1

A1-Б3

Б2-А3

3 день

A3-Б3

Б2-А2

Б1-А1

При грі 4×4

1 день

A2-Б3

A1-Б4

A4-Б1

A3-Б2

2 день

Б1-А3

Б2-А4

Б3-А1

Б4-А2

3 день

A1-Б2

A2-Б1

A3-Б4

A4-Б3

4 день

Б4-А4

Б3-А3

Б2-А2

Б1-А1

При грі 4-х команд

1 день

1 - 4

2 - 3

2 день

4 - 3

1 - 2

3 день

2 - 4

3 - 1

При грі 5-ті, 6-ті команд

<u>1 день</u>	<u>2 день</u>	<u>3 день</u>	<u>4 день</u>	<u>5 день</u>
1 - 6	6 - 4	2 - 6	6 - 5	3 - 6
2 - 5	5 - 3	3 - 1	1 - 4	4 - 2
3 - 4	1 - 2	4 - 5	2 - 3	5 - 1

2) Суддівська бригада на кожну зустріч складається з таких офіційних осіб:

- перший та другий суддя;
- секретар /реєстратор/;
- судді на лінії (по 4 особи на ігри супер та вищої ліг, по 2 особи - на іграх першої та другої ліг).

3) Технічний персонал:

- інформатор;
- оператор табло; подавальники м'ячів (6-ть осіб);
- протираляники підлоги (2-4 особи),

4) До проведення змагань в ранзі технічного делегата, головного судді, першого та другого суддів допускаються особи, рекомендовані Президентом ФВУ /технічний делегат/ та Арбітражної комісії ФВУ /судді/, затверджені на поточний сезон Виконкомом ФВУ, та які мають діючу ліцензію /дозвіл/.

5) Головний суддя (технічний делегат) на змаганнях зобов'язаний:

- перед початком ігор перевірити наявність ліцензії учасників та заявок команд;
- давати оцінку якості суддівства першого та другого судді по методиці Арбітражної комісії ФВУ;
- вимагати від організаторів (керівників місцевої команди) здійснення нормативних умов для учасників, глядачів, преси, працівників радіо й телебачення, операторів відеозапису;
- робити за своїм підписом у технічному звіті загальні висновки про всі порушення Положення та регламенту ФВУ у Чемпіонаті та Кубку України;
- про результати ігор кожного дня сповіщати телефонограмою або телеграмою у ФВУ до 12:00 наступного дня;
- забезпечити виконання заявки місцевої Федерації волейболу по проведенню суддівського семінару силами іногородніх (приїжджих) суддів.

6) Призначений головний суддя, перший та другий судді повинні сповістити про своєчасний виїзд на змагання в назначений термін телефонограмою або телеграмою на адресу ФВУ, де робиться відмітка в аркуші призначення.

7) Іногородні судді повинні не пізніше ніж за 5-ть днів до початку ігор письмово або телеграмою сповістити приймаючий (місцевий) клуб про приїзд

на змагання, бронювання зворотних білетів з вказівкою дати та виду транспорту.

8) Призначені судді повинні прибути у місто, в якому проводяться змагання, за день до початку ігор.

9) У випадку не приїзду на змагання нейтральних суддів, до суддівства ігор можуть залучатися в ранзі першого та другого арбітрів судді місцевої колегії, в першу чергу - затверджені Арбітражною комісією ФВУ.

10) Проїзд суддів в термін 24-х годинного залізничного проїзду сплачується тільки по тарифу залізничного (купейний білет) або автобусного транспорту.

У разі потреби черговість ігор ігрового дня може змінюватись за рішенням головного судді.

У день напередодні кожного туру команді надається право тренуватися у залі, де проводяться змагання, не менше однієї години. Пріоритет за тими командами, які ще не тренувалися на цьому майданчику.

Проведення кожного туру покладається на суддівську колегію у складі:

- технічний делегат;
- головний суддя;
- головний секретар (Якщо маємо не менше 6-ти команд).

Проведення технічної наради:

1. Привітання організаторів.
2. Представлення суддів. Технічного делегата, тренерів.
3. Перевірка іменних і технічних заявок.
4. Розклад ігор та тренувань.
5. Визначення кольору ігрової форми команд на кожен матч /гру/.
6. Графік руху транспорту /при необхідності/, телефон диспетчера.
7. Умови проживання.
8. Програма культурних заходів.
9. Організація церемоній відкриття та змагань, якщо вони проводяться.
10. Визначення місць в залі для вільних учасників.
11. Взаємодія з засобами масової інформації.
12. Інструктаж першому та другому суддям, секретарям, суддям на лінії, оператору табло.

13. Після закінчення туру бажано проводити підсумкову нараду.

Документація змагань

При проведенні ігор Чемпіонату та Кубку України команди одержують тільки копію технічного протоколу.

Матеріали головної суддівської колегії (для Федерації волейболу або Держкомспорту України):

1. Заявки з відміткою /ліцензування/ про допуск /крім Чемпіонату усіх ліг та Кубку України/.

2. Матеріали мандатної комісії /крім Чемпіонату та Кубку України/.
 3. Список складу команд згідно технічних заявок.
 4. Календар ігор.
 5. Різні матеріали /телеграми, квитанції, довідки, матеріали ЗМІ та інше/.
 6. Технічні протоколи ігор /розміщуються по наростанню від № 1/.
 7. Протоколи засідань при необхідності /жеребкування, розгляд протестів, дисциплінарні-проступки та інше/.
 8. Звіт Головного судді /заповнювати всі пункти і при необхідності вкласти додатковий листок/.
 9. Таблиці результатів цього туру, незалежно від таблиці в бланку звіту.
 10. На окремому листку перелік попереджень, зауважень, вилучень в даному турі, згідно наданої форми.
 11. Оглядові картки роботи суддів, якщо ведеться перегляд.
 12. При необхідності, дати характеристику тим чи іншим суддям.
 13. Рейтинг суддів в даному турі /при необхідності -пояснити/.
 14. На окремому листку дати технічну характеристику залу з висновками про подальшу можливість проведення в ньому змагань /при необхідності/.
 15. Не підшиваючи, вкласти технічні заявки.
- Матеріали для команд /крім Чемпіонату та Кубку України/:
1. Календар ігор.
 2. Копії технічних протоколів.
 3. Таблиці результатів.
- Матеріали для судді інформатора:
1. Склади команд,
 2. Призначення суддів на кожний ігровий день.
 3. Короткі відомості про команди, суддів, ГСК.
 4. Програма змагань і календар.
 5. Таблиця результатів.
 6. Результати попередніх турів /етапів/.
 7. Результати ігор в інших містах чи залах /при одночасному проведенні/.
- Всі перелічені матеріали є обов'язковими. При необхідності можна додати і інше.

Бібліографічний опис

1. Основна:

1. Борецький Ю., Сибіль М., Гложик І., Трач В. Біохімія та основи біохімії рухової активності : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2022. 292 с.
2. Сердечний В. Волейбол у рухливих іграх : метод. посіб. Старобільск : ЛПУ ім. Т. Шевченка, 2017. 184 с.
3. Бондаренко В., Ціпов'яз А. Методика навчання елементам техніки волейболу. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
4. Задорожний І. Волейбол. Навчання техніки гри. Львів: ЛДУ БЖД, 2019. 134 с
5. Жула В. Волейбол. Методика навчання. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
6. Щепотіна Н., Поліщук В. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.
87. Радченко О., Смолюк В., Швай О., Цюпак Ю..Методика навчання основ техніки з волейболу: методичні рекомендації . Луцьк : Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

Інформаційні ресурси:

1. Федерація волейболу України. URL: <https://www.fvu.in.ua/>
2. Волейбол в Україні. URL: <https://www.volleyball.ua/>
3. Волейбол. Суперліга України. URL: <https://pvlu.org/uk>
4. Українська конфедерація волейболу. URL: <https://ukv.org.ua/>

Навчальне видання

Цапенко Валентин Олександрович
Дорошенко Едуард Юрійович
Медвідь Михайло Миколайович
Гусак Олексій Юхимович

Курс лекцій з волейболу

Навчальний посібник
для студентів II курсу факультету фізичного виховання

Рецензент *Р.В. Клопов*
Відповідальний за випуск *В.О. Цапенко*
Коректор *В.В. Дорошенко*