

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ З ВОЛЕЙБОЛУ

КОНТРОЛЬНІ ВПРАВИ І НОРМАТИВИ

Особливого значення для організації навчально-тренувального процесу з волейболістами різної підготовки є контроль за рівнем усіх видів підготовки. Тренерові (викладачу) слід періодично контролювати розвиток рухливих якостей і спеціальних здібностей гравців за допомогою контрольних вправ.

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

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

Вправи	Кваліфікація				
	Новачки	III розряд	II розряд	I розряд	Група спортивного вдосконалення
Біг 100, с	16,4	15,8	15,2	14,8	14,5
	14,2	13,6	13,0	12,5	12,2
Стрибок у довжину, см	360	380	400	410	420
	450	470	500	530	550
Стрибок у висоту, см	110	120	125	130	135
	130	140	145	155	160
Штовхання ядра правою і лівою рукою, м	10.00	11.00	12.00	12.50	13.00
	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00
Кросс, хв $\frac{1}{3}$ км	4.40	4.25	4.10	4.00	3.50
	11.30	11.00	10.45	10.30	10.15
Підтягування, раз	—	—	—	—	—
	8	10	12	13	14
Віджимання в упорі лежачи, раз	7	8	12	14	15
	—	—	—	—	—

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

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

Здібність волейболіста виконувати прийом техніки з високою швидкістю протягом гри — швидкісна витривалість. Для перевірки її можна рекомендувати переміщення на майданчику. На бокових лініях волейбольного майданчика кладуть 6 тенісних м'ячів. Гравець стоїть за серединою лицьової лінії, за сигналом він біжить до м'яча 1, повертається у

вихідне положення і далі біжить до м'яча 2 і т. д. Він повинен по черзі торкнутися рукою кожного із 6 м'ячів. Після торкання він повертається у вихідне положення. Час, витрачений на виконання вправи, фіксується секундоміром.

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

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

Контрольні вправи і нормативи з технічної підготовки.

Для груп початківців:

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

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

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

Для груп III і II спортивних розрядів:

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

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

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

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

Для груп вищих розрядів:

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

2. Передача м'яча для нападаючого удару із зони 6 у зону 4 або 2 після

подачі суперника (подача середньої сили спрямовується на гравця в зону 6). Виконати подачу 4 рази з 5.

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

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

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

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

КОНТРОЛЬ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Контроль передбачає виявлення якості виконання технічних прийомів, їх результативності та застосування в ігровій обстановці. Педагогічний контроль здійснюється в наступних формах:

1. Перевірка правильності виконання технічних прийомів і оцінка їх виконання за заздалегідь встановленим критеріям за допомогою шкали балів.

2. Перевірка рівня технічної підготовленості за допомогою контрольних нормативів і вправ, в яких реєструються результати технічних прийомів. Наприклад, верхніх передач на точність; подач на точність і швидкість польоту м'яча; нападаючих ударів з різних зон на точність.

Для кожного контрольного вправи існують певні нормативи в залежності від кваліфікації займаються.

3. Реєстрація результату, досягнутого під час нападу і захисту за допомогою певних технічних прийомів в ігрових умовах (змаганнях). Фіксується результативність (виграш, програш, кількість піднятих м'ячів і т. П.) І ефективність прийомів.

Контроль здійснюється систематично за періодами (півріччях) року.

№ п/п	Упражнения	Результаты и оценки					
		мужчины			женщины		
		удовлет- воритель- но	хоро- шо	отлич- но	удовлет- воритель- но	хоро- шо	отлич- но
1	Подача любым спосо- бом, количество	3	4	5	3	4	5
2	Верхняя передача дву- мя руками в парах, коли- чество	3	4	5	3	4	5
3	Нападающий удар, ко- личество	3	4	5	3	4	5
4	Участие в двусторонней игре						

Контрольні вправи і нормативи по технічній підготовці

Умови виконання вправ

1. подача виконується будь-яким способом. потрапити на майданчик, не порушуючи правил. виконується 10 подач.
2. Верхня передача двома руками в парах на відстані 6-7 м один від одного. висота передачі 4-5 м (за кількістю безперервних передач). 3 10 передач кожним гравцем.

№ п/п	Упражнения	Год обуче- ния	Результаты и оценки					
			мужчины			женщины		
			удовлет- воритель- но	хоро- шо	отлич- но	удовлет- воритель- но	хоро- шо	отлич- но
1	Подача любым спо- собом, количество	I	4	5	6	4	5	6
		II	5	6	7	5	6	7
		III	6	7	8	6	7	8
		IV	7	8	9	7	8	9
2	Верхняя передача двумя руками, коли- чество	I	4	5	6	4	5	6
		II	5	6	7	5	6	7
		III	6	7	8	6	7	8
		IV	7	8	9	7	8	9
3	Нападающий удар, количество	I	4	5	6	4	5	6
		II	5	6	7	5	6	7
		III	6	7	8	6	7	8
		IV	7	8	9	7	8	9
4	Участие в двусто- ронней игре							

Контрольні вправи і нормативи для оцінки технічної підготовленості студентів

1. Гравці розташовуються парами по обидві сторони сітки. Обидва стрибають і б'ють один одного по кистях над сіткою.

2. Кидки м'яча двома руками через сітку, зробивши основний акцент на різкий рух кистями вниз.

3. Імітація блоку після переміщення вздовж сітки: вправо і вліво.

4. Гравці парами розташовуються по обидва боки сітки. Один з розбігу імітує різні нападаючі удари в різних напрямках. Інший імітує блок проти цих ударів.

5. Те ж, тільки нападник кидає тенісний м'яч.

6. Один гравець виконує нападаючий удар через сітку з власного підкидання м'яча. Інший ставить блок.

7. Із зони 4 виконуються удари з передачі гравця зони 3(2). З протилежного боку в зоні 2 ставиться блок.

Для вдосконалення блокування застосовуються такі вправи:

1. Блокування нападаючих ударів з середніх і низьких передач в зонах 2, 4, 3.

2. Блокування нападаючих ударів з різних передач у країв сітки.

3. Блокування ударів з низьких прискорених і швидкісних передач.

4. Блокування нападаючих ударів з перших передач з повторним блокуванням ударів з откидки.

5. Блокування повторним стрибком ударів другим темпом.