

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол)

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни обов'язкова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Гейтенко В.В. канд. пед. наук, старший викладач кафедри
фізичного виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль
2023 р.

1. Лекції.

Лекція 1. Історія виникнення і розвиток волейболу у світі та Україні.

План

- 1.1. Історія та розвиток волейболу у світі
- 1.2. Міжнародна федерація волейболу (FIVB)
- 1.3. Історія та розвиток волейболу в Україні
- 1.4. Сучасний стан українського волейболу
- 1.5. Тенденції розвитку світового волейболу

1.1. Історія та розвиток волейболу у світі.

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

Волейбол – це далекий відгук витоків одного з найпопулярніших міжнародних видів спорту, Описи ігор, що нагадують сучасний волейбол, зустрічаються у стародавніх норманів і в багатьох культурах «доколумбової Америки».

У 1995 році спортивна громадськість святкувала 100-річчя від дня народження волейболу. Батьківщина волейболу – Сполучені Штати Америки. Нову гру винайшов у 1895 році – керівник фізичного виховання в Союзі молодих християн – Вільям Морган в місті Холіок – штат Массачусетс. Він запропонував перекидати м'яч через тенісну сітку, яка була натягнута на висоті близько 2 метрів. Назву новій грі дав доктор Альфред Холстед – викладач Спрінгфільдського коледжу: «волейбол» - літаючий м'яч. У 1896 році волейбол уперше продемонстрований перед публікою.

А через рік у США були опубліковані перші правила гри, які мали всього 10 параграфів:

1. Розмітка майданчика.

2. Інвентар для гри.
3. Величина майданчика – 25 на 50 футів (7,6 м на 15,1 м).
4. Розмір сітки – 2 на 27 футів (0,61 м на 8,2 м). Висота сітки – 6,5 фута (198 см).
5. М'яч – гумова камера в шкіряному чи полотняному футлярі. Окружність м'яча – 25-27 дюймів (63,5-68,5 см), вага 340 грам.
6. Подача. Гравець, який виконує подачу, повинен стояти однією ногою на лінії, удар по м'ячу треба виконувати відкритою долонею. Якщо зроблена помилка при першій подачі, то подача повторюється.
7. Рахунок. Кожна не прийнята противником подача дає одне очко. Очки зараховуються лише при власній подачі. Якщо після подачі м'яча команда робить помилку, то гравець, що виконував подачу, змінюється.
8. Якщо м'яч під час гри (не при подачі) попадає в сітку, це помилка.
9. Якщо м'яч попадає на лінію, це вважається помилка.
10. Кількість гравців не обмежена.

Пройшло декілька років, і з волейболом познайомились у Канаді, на Кубі, в Пуерто-Ріко, Перу, Бразилії, Уругваї, Мексиці. У 1913 році на Паназіатських іграх відбувся турнір з волейболу, у якому брали участь команди Японії, Китаю, Філіппін.

До Європи волейбол був завезений на початку ХХ століття. У 1914 році в нього почали грати в Англії. Особливо популярним волейбол стає у Франції, де з'явився в 1917 році. У 20-х роках він розвивається в Польщі, Чехословаччині, СРСР. Починають проводитися перші офіційні першості країн по всьому Європейському континенті. Поряд з розповсюдженням волейболу у світі вдосконалювалися правила гри, змінювалася техніка й тактика, формувалися технічні прийоми. Волейбол стає більш колективною грою. Гравці починають застосовувати силові подачі, широко вводяться в гру обманні нападаючі удари; велику увагу приділяють техніці передач, збільшується роль захисту, гра стає динамічною.

На батьківщині волейболу, у США, **перші офіційні змагання** відбулися **в 1922 році у Брукліні**. Тоді ж американці виступили з пропозицією включити волейбол в програму Олімпійських ігор 1924 року, але ця пропозиція не отримала підтримки.

У 1921–1928 роках уточнюються правила гри, формуються технічні прийоми (подача, передачі, нападаючий удар, блок). Виникають основи тактики гри, які насамперед допомагають в організації дій декількох гравців і застосуванні ними окремих технічних прийомів.

Уже на цьому етапі розвитку волейболу починають використовувати подачу як засіб нападу, яка раніше була лише засобом уведення м'яча в гру. З'являється верхня бокова подача. Технічні прийоми набувають більш агресивного характеру. Починає узагальнюватися тактика гри, поступово стає очевидною необхідність спеціалізації гравців.

У 1929–1939 роках з'являється груповий блок, який все частіше застосовується проти нападаючих ударів суперника, що відображається на розвитку способів нападаючих ударів. Стає очевидним необхідність страхувати блокуючих, цю роль отримують гравці зони 6. З'являється боковий нападаючий удар.

Волейбол стає більш колективною грою, що відображається на розташуванні гравців на майданчику організації нападаючих і захисних дій команди.

У 1934 році на Міжнародній раді представників спортивних федерацій у Стокгольмі запропоновано створити технічну комісію з волейболу. Пропозиція була прийнята на XI Олімпійських іграх у Берліні в 1936 році. Першим представником комісії став голова польської федерації Навіч-Масловські. До комісії ввійшло 13 європейських країн, 5 країн американського континенту і 4 азіатські країни. За основу були прийняті американські правила гри з наступними змінами:

- перехід на метричну міру виміру;
- дозвіл на торкання м'яча тільки до пояса;

- гравцям, які торкалися м'яча при блокуванні, заборонялось торкатися до нього до тих пір, поки цього не зробить інший гравець;

- висота сітки для жінок стала 224 см;

- обмеження місця для подачі.

Крім того, комісія вела перемовини про включення волейболу до програми Олімпійських ігор 1940 року.

Після Другої світової війни за ініціативою Франції, Чехословаччини та Польщі була створена нова технічна комісія, за рішенням якої в квітні 1947 року в Парижі відбувся перший конгрес з волейболу. В ньому брали участь представники 14 країн. Конгрес прийняв рішення про створення Міжнародної федерації волейболу (FIVB).

Наступні роки (1948–1968 рр.) характеризуються бурхливим розвитком волейболу в усьому світі. Під керівництвом Міжнародної федерації починають систематично проводитися першості Європи, світу, Кубки світу

У Римі 1948 року FIVB провела першу в історії першість Європи серед чоловічих команд, у якій брало участь 6 команд. Перше місце завоювала команда Чехословаччини. Через рік у Празі відбувся перший чемпіонат світу, в якому брало участь 10 чоловічих команд, та перший чемпіонат Європи серед жіночих команд. Чемпіонами світу та чемпіонами Європи стали представники СРСР.

Олімпійське визнання волейбол отримав тільки в 1957 році, але до програми ігор був уперше включений лише на XVIII Олімпіаді 1964 року в Токіо. Тоді до столиці Японії приїхало шість жіночих і десять чоловічих команд. Першими олімпійськими чемпіонами стали збірні команди СРСР (чоловіки) і Японії (жінки). На токійських іграх волейбол вирізнявся атлетизмом. Перевага потужного нападу над захистом була очевидною, тому міжнародна федерація дещо модернізувала правила волейболу. Гравцям команди, яка обороняється, було дозволено при блокуванні переносити руки на сторону суперника і другий раз торкатися м'яча після блокування.

Нововведення урівноважило можливості атаки й захисту. Волейбол став більш швидкісним і емоційним.

Поряд з правилами змінювалась техніка і тактика гри. Спочатку волейбол був грою-розвагою. Назва «літаючий м'яч» повністю відповідала змісту гри. М'яч довго знаходився в повітрі. І навіть при слабкій техніці гравців і великій їх кількості на майданчику (8–9 чоловік і більше) перебивати м'яч на вільне місце майданчика було складно. Але поступово почали з'являтися нові способи перебивання м'яча через сітку, які ускладнювали дії суперника.

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

Тактика гри спочатку зводилася до вміння рівномірно розмістити гравців на майданчику та перебивати м'яч супернику.

Удосконалюються правила гри:

- у 1949 році введено три перерви в кожній партії, дозволено застосовувати груповий блок;
- у 1951 році введена лінія нападу, дозволена зміна гравців на майданчику після подачі;
- у 1952 році ліквідована третя перерва;
- у 1957 році у зв'язку з тим, що волейбол став утрачати видовищність через велику кількість зупинок у грі, було обмежено число заміन (з 12 до 4);
- скорочений час, який відведений на заміну і перерви (з 1 хв. до 30 с)
- заборонено виконання заслони при подачі.

Крім того, було прийняте рішення, про те, що зміни до правил можуть вноситися лише один раз на чотири роки. Поряд з удосконаленням правил

розвивалась техніка тактика волейболу. З'явилися удари з країв сітки, з низьких передач, удари поверх блоку. У волейболі почали розвиватися способи ударів як з першої передачі, так і з другої передачі гравця, який виходив з задньої лінії. Вони дали поштовх до зародження таких цікавих комбінацій, як «хрест», «ешелон», удар з відкидки.

Поступово у більшості кращих команд світу намітилася тенденція до більш раціональної гри. Цьому сприяла агресивність подач, що значно виросла (особливо з виходом на міжнародну арену команд Японії), а також велика перевага нападу над захистом. Більшість гравців команд перейшла на прийом подачі знизу двома руками. Це дозволило різко скоротити число помилок при прийомі подач.

З переходом на прийом подач знизу двома руками гра стала раціональною, тактику гри в нападі з першої передачі стали застосовувати дуже рідко. Зі зміною правил блокування (1965 рік) блок став активним засобом захисту. Оскільки блокуючим було дозволено переносити руки на сторону суперника, нападаючі опинились у досить важких умовах. Розпочалися пошуки нових прийомів, різних дій. Останнім часом до гри в нападі залучаються гравці не тільки передньої, але і задньої лінії; знижується висота передач, збільшується їх швидкість.

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

У 1952 році (Москва) другий раз проводиться першість світу серед чоловічих команд і вперше – серед жінок. І тут переможцями стали представники Радянського Союзу. Вперше у чемпіонаті світу брали участь представники Азії (Індія).

Олімпійські чемпіони СРСР. На першості світу в 1956 році (Париж) Азія була представлена вже трьома командами – Індії, КНР, КНДР. Вперше приїхали волейболісти Американського континенту (США, Бразилії, Куби).

Цю першість світу вирізняла рекордна кількість команд, які брали участь, – 17 жіночих, 24 чоловічі.

Чемпіонат світу 1960 року був проведений у Бразилії. На цьому чемпіонаті жіноча збірна СРСР третій раз поспіль завоювала звання чемпіонів світу. Сенсаційним був виступ дебютанта – жіночої команди Японії, яка завоювала срібні медалі. Чоловіча збірна СРСР знову стала чемпіоном світу. Передолімпійська першість світу проходила в 1962 році в СРСР. Звання чемпіонів світу серед жіночих команд завоювали спортсменки Японії, серед чоловічих – волейболісти Радянського Союзу.

В наступні роки значно виросла техніка багатьох команд. Подачі стали значно агресивніші, тактика нападу – більш раціональною.

Багато Міжнародних змагань 1963 року проходили під знаком підготовки до Олімпійських ігор 1964 року в Токіо. Деякі команди почали комплектувати основний склад за принципом 5–1. Першим олімпійським чемпіоном серед жінок стала команда Японії, а серед чоловічих – команда СРСР. Токійський турнір показав, що клас більшості команд виріс. Якщо раніше на призові місця претендували дві-три команди, то тепер – п'ять-шість. Під час проведення Олімпіади в Токіо проходило засідання арбітражної комісії, на якому були прийняті зміни щодо правил змагань. Ці зміни стали чинними з 1965 року.

У 1965 році вперше проводиться розіграш. Кубка світу серед чоловічих команд. Він проходив під знаком омолодження складу в більшості командах. Збірна СРСР завоювала перше місце. Це були перші офіційні змагання, які проводилися за новими правилами. Вони показали, як виросло значення блоку.

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

Першість світу 1966 року свідчить, як виріс клас гри багатьох команд. На призові місця претендували п'ять – сім команд. Ні одна з команд, яка

брала участь у турнірі, не уникла поразки. Поряд з найсильнішими збірними Чехословаччини, Румунії, СРСР стали команди ФРН, Японії. Помітно виросла майстерність гравців збірних КНР, США, Куби, Бразилії. Тактика гри в нападі стала більш різнобічною.

Починаючи з 1965 року закріпилася така послідовність проведення найбільших Міжнародних змагань з волейболу: Кубок світу, в наступному році першість світу, потім першість Європи й Олімпійські ігри. Таким чином, кожний рік проводилися будь-які офіційні змагання. З 1975 року першість Європи проводиться один раз на два роки.

У кінці 60-х на початку 90-х років у зв'язку з розповсюдженням волейболу по всьому світі виникає необхідність узагальнення накопиченого досвіду змагань і тренерської роботи. Перший науковий симпозіум проходить у Празі, а через рік перший Конгрес Центральної Америки з волейболу безпосередньою передумовою якого слугував перший зональний чемпіонат. У цей же час утворюється тренерська комісія FIVB (Японія), на яку з'їхалось 49 учасників з усіх континентів. Провідні тренери ділилися тут своїм досвідом.

У 1970 році в доповіді керівництва на конгресі FIVB, що проходив у Софії, наголошується, що в Міжнародну волейбольну організацію входить 108 національних федерацій. Волейбол розвивається, Вдосконалюється і видозмінюється. З середини 60-х років міні-волейбол стає популярним У багатьох країнах світу. Таким чином FIVB розпочала організовувати комісії з міні-волейболу й провела в 1975 році перший симпозіум у Швеції, а в 1978 році в Бахрейн - перші міжнародні курси для тренерів з міні-волейболу.

У 1980 році в Москві проходить конгрес FIVB, на якому учасників інформують про те, що до складу FIVB включено 135 національних федерацій. Проводяться планові тренерські курси, в яких бере участь 1500 тренерів зі 115 країн.

Дещо пізніше конгрес FIVB, який відбувся в 1984 році, ухвалює важливе рішення за програмою, структурою й управлінням Міжнародною

організацією. Доктор Рубен Акоста стає новим президентом FIVB, змінивши після 37-літнього терміну керівництва Поля Лібо, який був призначений почесним президентом. Мексиканець Рубен Акоста один з найяскравіших прихильників нового різновиду волейболу. За його ініціативою відбуваються кардинальні зміни в правилах гри, направлені на її популяризацію.

До середини 80-х років кількість членів FIVB збільшується до 156 національних федерацій. У 1984 році проводяться ювілейні соті тренерські курси.

Напередодні Олімпійських ігор у 1988 році в Сеулі відбувся 21-й конгрес FIVB, на якому були прийняті зміни до регламенту вирішальної п'ятої партії: тепер вона проводилась за системою тайм-брейк.

У кінці 90-х років FIVB нараховує 175 національних федерацій, а в 1999 році – 211. Організовані нові змагання: Кубок світу серед молоді, турнір Гран-Прі серед жінок, Кубок світу серед клубних команд. На Олімпіаді вперше використовується статистика про команди і гравців з метою визначення кращого гравця з кожного амплуа.

У 1990 році почав розіграватися міжнародний турнір Світова ліга за участю найсильніших чоловічих збірних команд зі всього світу. Ці змагання були організовані з метою популяризації волейболу та награвання складів збірних команд перед найбільшими офіційними змаганнями.

У 1996 році за ініціативою Рубена Акости проведені численні зміни в правилах гри (дозволено грати всіма частинами тіла, всі партії граються за системою тайм-брейк: чотири партії до 25 очок, п'яту вирішальну партію грають до 15 очок) направлені на підвищення емоційності та видовищності змагань.

1.2. Міжнародна федерація волейболу (FIVB).

Штаб-квартира FIVB знаходиться в Парижі. **На сьогодні FIVB об'єднує 217 національних федерацій і є однією з представницьких міжнародних федерацій.**

Структура FIVB передбачає у своєму складі керівні, комісійні і тимчасові організації, такі як конгрес, адміністративна рада, виконавчий комітет, комісії й конфедерації.

Вищим органом FIVB є конгрес, який обирається раз на 2 роки. Вибори проводяться таємним голосуванням. Результати конгресу є обов'язковими для всіх федерацій.

Керівний орган FIVB – виконавчий комітет, має дуже великі повноваження. Він складається з президента, генерального секретаря, його помічника, казначея, віце-президентів, 11 членів ради, яка обирається конгресом, а також 5 президентів зональних конфедерацій. Вони одночасно мають ранг віце-президентів FIVB.

Виконавчий комітет реалізує рішення адміністративної ради, якою обирається – 6 чоловік обираються з числа 19 членів адміністративної ради.

Технічним органом FIVB є постійні комісії: організаційно-спортивна, з правил гри, арбітражна.

До кожної комісії входить 11 чоловік із них 6 обираються конгресом, 5 визначаються конфедераціями.

Конфедерації. Національні федерації згруповані у конфедерації за принципом географічної належності. Саме широке розповсюдження волейболу по різних континентах і вимоги оперативного керування призвели до децентралізації FIVB. Адміністративна рада конфедерації складається з 5–13 членів, призначених національними федераціями цієї зони.

На сьогодні функціонує 5 конфедерацій: Азії, Африки, Європи, Центральної, Північної Америки і Карибського басейну, Південної Америки.

1.3. Історія та розвиток волейболу в Україні.

До України гра завітала в 1925 році. У тодішньому Харкові мешкав професор В. Блях. Це був спортивний чоловік: якимось у Москві він випадково

потрапив на цю гру й не на жарт зацікавився таким дійством. Щось подібне вирішив організувати у Харкові. Професора підтримали його колеги, учні. За кілька днів у місті було зведено перші волейбольні майданчики. Почалися масові змагання, які, власне, і поклали початок розвитку волейболу в Україні.

У лютому 1926 року при Губернській раді фізкультури створюють організаційну групу з розповсюдження та розвитку цього виду спорту. Всеукраїнський спортивно-технічний комітет затвердив єдині правила. На той час у Харкові вже налічувалося близько ста команд. Створюються перші колективи у Дніпропетровську, Одесі, Києві.

У 1927 році в Харкові розіграна першість України. У змаганнях взяли участь колективи з 11 міст. Перемогу святкували дніпропетровці. Цей турнір став доброю перевіркою сил перед стартом Всесоюзної спартакіади, яка відбулася в серпні 1928 року. У фінальному матчі українці з рахунком 2:0 перемогли господарів майданчика – москвичів. Таким чином, наші гравці стали першими тріумфаторами у всесоюзних змаганнях. Жіночий колектив посів друге місце.

У квітні 1933 року в Дніпропетровську стартувало так зване волейбольне свято – згодом воно трансформувалося в чемпіонат СРСР.

Київ також славився своїми майстрами «летючого» м'яча. Це Михайло Берлянд, Лев Вайтрауб, Яків Маргуліс. Поруч із ними свій тренерський фах удосконалював Леонід Небилицький, котрий пізніше успішно працював з юнацькими збірними України. На всесоюзних спартакіадах наша молодь завжди виборювала призові місця. Непогано виступали й вихованки Давида Заславського. Українські дівчата – багаторазові чемпіонки СРСР. Наших волейболістів наставники збірної СРСР запрошували з превеликим задоволенням, бо добре знали: українці – відмінні спортсмени. Нерідко саме вони визначали перемогу збірної на будь-якому престижному міжнародному турнірі. Наприклад, на Олімпійських іграх 1964 року харків'яни Юрій Венгеровський, Юрій Поярков, одесит Едуард Сибіряков у складі радянської

команди здобули золоті медалі. На той час, до речі, Поярков був уже дворазовим чемпіоном світу, а Венгеровський і Сибіряков мали по одному такому титулу.

Через чотири роки в спекотному Мехіко семеро українських волейболістів зійшли на найвищу сходинку п'єдесталу. Це – харків'яни Василіус Матушеवास, Юрій Поярков, луганець Володимир Беляєв, одесити Євген Лапинський, Віктор Михальчук, киян Володимир Іванов, Борис Терещук. До них можна сміливо приєднати й Едуарда Сибірякова – вихованця вітчизняного волейболу, котрий у ті роки захищав кольори одного з московських клубів.

Вихованці української школи волейболу, виступаючи у лавах Олімпійських збірних Радянського Союзу, з шести Олімпійських ігор привезли чимало нагород (25): з них 15 золотих, 8 срібних та 2 бронзові.

Українські лауреати Олімпійських ігор:

Токіо – 1964: Юрій Венгеровський, Юрій Поярков (Харків), Едуард Сибіряков (Одеса), Станіслав Люгайло (Донецьк) – золото; Людмила Гуреєва, Валентина Мищак (Одеса) – срібло.

Мехіко – 1968: Володимир Беляєв (Ворошиловград), Володимир Іванов (Київ), Євген Лапинський (Одеса), Василіс Матушевич (Харків), Віктор Михальчук (Одеса), Юрій Поярков (Харків), Борис Терещук (Київ) – золото.

Мюнхен – 1972: Євген Лапинський (Одеса), Юрій Поярков (Харків) – бронза.

Монреаль – 1976: Олег Молибога (Дніпропетровськ), Ольга Козакова (Одеса), Лілія Осадча, Анна Ростова (Київ), Любов Рудовська (Одеса) – срібло. Москва – 1980: Валерій Кривов, Федір Лащанов (Ворошиловград), Олег Молибога (Дніпропетровськ), Юрій Панченко (Київ) – золото.

Сеул – 1988: 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);
- 1969р. Ріо-де-Жанейро. Георгій Мондзолевський (Одеса), Юрій Поярков (Харків);
- 1962р. Москва. Юрій Венгеровський (Харків), Георгій Мондзолевський (Одеса), Юрій Поярков (Харків), Едуард Сибіряков (Одеса);
- 1978 р. Рим. Валерій Кривов, Федір Лащанов (Ворошиловград), Олег Молибога (Дніпропетровськ);
- 1982 р. Буенос-Айрес. Олег Молибога (Дніпропетровськ), Олександр Сорокалет (Одеса);
- 1990 р. Пекін. Ірина Горбатюк (Дніпропетровськ).

Срібло

- 1962 р. Москва. Ніна Задорожна (Одеса), Валентина Мищак (Одеса);
- 1974 р. Гвадалахара. Наталія Горбенко (Ворошиловград), Лілія Осадча (Київ);
- 1986 р. Париж. Олександр Сорокалет (Одеса).

Бронза

- 1956 р. Париж. Анатолій Закражевський (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).

1.4. Сучасний стан українського волейболу.

Самостійний дебют українських волейболістів на міжнародній арені був неоднозначним. Жіночі збірні України (головна та молодіжна) здобули високий рейтинг.

Збірна України (тренер В. Бузаєв) завоювала «бронзу» чемпіонату Європи 1993 року, молодіжне «срібло» чемпіонату світу 1993 року. Наступний чемпіонат (1995 р.) виявився невдалим, але сьоме місце, мабуть, слід пояснювати не класом гравців, а хибамі в організації. Таке ж сьоме місце у 1997 році вірогідніше за все відповідало реальним можливостям збірної. А ось у 1999 році українські волейболістки не зуміли вибороти право на участь у чемпіонаті континенту, до речі, як і в чемпіонаті світу 1998 року. Важко вважати за досягнення й участь українок в Олімпіаді 1996 року.

Слід відзначити, що найкращі українські спортсмени, граючи за кордоном, займають досить вагомі місця в елітних командах Європи.

Ще більш чисельним був загін чоловіків-волейболістів, які майже повним складом залишили Україну. Команда «Шахтар» з Донецька – останні чемпіон СРСР.

На жаль, «еміграція» гравців у клуби Європи досить чутливо позначилося на рівні майстерності команд-учасниць національної першості. По суті, лише останніми роками чемпіонат України знову набув необхідного рівня конкуренції та майстерності. На відміну від жіночого чемпіонату, сучасні змагання чоловіків цілком справедливо слід визнати гідною школою майстерності, де реально українські гравці набувають майстерності та змагального досвіду.

На міжнародному рівні досягнення чоловічої збірної команди України парадоксальне. Здобувши пристойний світовий рейтинг (10 місце у чемпіонаті світу 1998 р.), чоловіча збірна не потрапила (за підсумками відбіркових змагань 1999 р.) до числа 18 кращих команд Європи. Хотілося б відзначити команду харківського «Локомотиву», яка в 2005 році перемогла в клубному чемпіонаті Європи (Ліга чемпіонів).

З метою відродження багаторічних традицій волейболу серед студентства в 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 28 команд, стала популярним змаганням для представників колективів державних та комерційних підприємств і компаній. Інтерес до цих змагань росте щороку. Створення названих ліг дало можливість частині команд, що не брали участі в професійному чемпіонаті, знайти своє гідне місце в українському волейболі та розширити його географію й зробити свій внесок щодо популяризації волейболу в Україні.

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».

Асоціацією дитячого волейболу запроваджені 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 реорганізовано дитячо-юнацьку комісію в Асоціацію дитячого волейболу України (АДВУ).

Завдяки співпраці Комісії по зв'язках із засобами масової інформації покращилося інформаційне висвітлення волейбольних подій у вітчизняних ЗМІ. Організовано телевізійні трансляції фіналів чемпіонату Європи серед жіночих команд у 2001 та 2003 роках 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 колишніх волейболістів. 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. Чоловіки у категорії 45 років стали 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 Східноєвропейську Зональну Асоціацію волейболу (СЄЗАВ). Досвід роботи вже існуючих зональних Асоціацій – Балканської (об'єднує Федерації волейболу Греції, Сербії, Чорногорії, Болгарії, Румунії, Туреччини, Албанії, Македонії, Молдови), Середньоевропейської (Австрія, Хорватія, Чехія, Німеччина, Угорщина, Словаччина, Словенія, Швейцарія) та Північноєвропейської (Фінляндія, Данія, Норвегія, Швеція, Ісландія), що офіційно входять до складу ЄКВ, показує ефективність такої форми співробітництва між федераціями з метою координованості спільних дій у європейській волейбольній сім'ї.

Основними цілями та завданнями Зональної Асоціації є співробітництво з FIVB та ЄКВ, зокрема з метою належного застосування міжнародних правил та рішень обох волейбольних органів на кожному спортивному заході, заснування Східноєвропейського 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, судьями, гравцями тощо,

організація тренувальних зборів та матчів для підготовки збірних команд, організація семінарів для тренерів та суддів, співпраця між командами ветеранів та студентів.

Федерація волейболу України є повноправним членом Європейської конфедерації волейболу (ЄКВ) та Міжнародної федерації волейболу (FIVB), має тісні стосунки з керівними органами FIVB та ЄКВ, практично всіма національними федераціями Європи та інших континентів.

Зараз суперліга (8-ч, 8-ж), вища та перша ліга – чоловічі команди (Барком кажани) та жіночі (Хімки) та Кубок. Регулярний чемпіонат 28 ігор, потім плей-офф до 2 перемог на стадії півфіналу 1 перемога. У жінок як у прем'єр лізі футбольної.

1.5. Тенденції розвитку світового волейболу.

Розвиток сучасного волейболу проходить практично за усіма розділами, що складають елементи цієї гри.

У змінах правил досить чітко проглядаються три напрямки:

1. Можливість відійти від таких ігрових моментів, від яких переважно виникають суперечки.
2. Можливість відійти від суб'єктивізму у суддівстві.
3. Максимально скоротити зупинки у грі, коли помилка ніяк не втручається в хід гри (перетинання рук на сторону суперника при блокуванні, послаблення у фіксації помилок при прийомі подач і нападаючих ударів, дозвіл грати ногами, торкання сітки м'ячем при подачі, торкання сітки гравцем не під час ігрової дії, якщо це не заважає грі, тощо).

Ростові дані. Серед провідних національних збірних команд світу середній ріст гравців має тенденцію до збільшення. У чоловічих командах досить багато гравців, які мають зріст 200 см і вище, а в деяких командах зустрічаються волейболісти, зріст яких – 210–218 см. Загалом це стосується атакуючих гравців. Зріст гравців, які виконують другу передачу, наближається до 200 см. У жіночих командах зріст атакуючих гравців сягає

185–192 см; розігравальні – 182–184 см. У перспективі зріст 188–190 см стосується й гравців, які виконують другу передачу. Але розігравальні гравці, які мають не дуже високий зріст, поки що мають право на життя у волейболі.

Вік гравців. У волейболі високих результатів на світових та континентальних змаганнях досягають команди, що пройшли багаторічну підготовку і які мають 3-5-річний досвід виступів одним складом на найвищому рівні (чоловічі команди – Сербія, США, Росія, Бразилія, Італія; жіночі команди – Росія, Китай, Куба, Бразилія). Середній вік як в чоловічих, так і в жіночих національних збірних командах досягає 25–26 років. Талановиті гравці 20–22 років з’являються у провідних командах світу, але їх кількість незначна.

Стан техніки гри. Техніка гри займає найбільш консервативну частину волейболу, хоча саме тут з’являються зміни. Основні напрями в удосконаленні техніки гри – прискорення у виконанні прийомів та її раціональність. Все це має напрямки на досягнення результату. У прийомі подач та нападаючих ударів з’являється тенденція до більш частого використання прийому двома руками зверху. Буде зростати роль індивідуального блокування у зв’язку зі зростанням кількості багатьох швидкісних атак. У чоловічому волейболі збільшується міць подач за рахунок силової подачі в стрибку. В жіночому волейболі переважає бажання виконувати як силову подачу, так і планову або скорочену.

Тактична озброєність. Практично всі національні збірні в процесі гри застосовують принцип комплектування 5–1. Більшість тренерів дбає про рівний підбір складу всіх 12 гравців та частішого використання запасних гравців. У тактиці нападу жіночих команд будуть ширше використовуватися швидкісні атаки з країв сітки з підключенням гравців зони захисту. У чоловічому волейболі відзначається більш широке використання в нападі гравців задньої лінії зон – 1, 5 й 6.

В організації захисних дій у жіночому волейболі тренери повинні зважати на моторний потенціал спортсменок (захист, страхування) з урахуванням взаємодії гравців задньої лінії. В цьому виді діяльності простежується недостатній рівень розвитку швидкісних та швидкісно-силових здібностей.

У чоловічому волейболі немає будь-яких головних систем у захисті, але все ж таки команди страхують блокуючих гравцями, які не беруть участі в блокуванні. Підсилення гри в захисті досягається за рахунок гри «Ліберо» та загального настрою на перемогу кожного з гравців.

Фізична підготовка. Головний аспект при підготовці до змагань жіночих команд спрямовується на атлетичну підготовку (комплексний розвиток фізичних якостей). У деяких європейських та азіатських командах головний напрямок фізичної підготовки спрямований на розвиток силових якостей.

У чоловічих командах ще більше уваги приділяють функціональній та швидкісно-силовій підготовці на спеціальних зборах та самостійній індивідуальній роботі гравців, якщо не щодня, то щотижня.

Надалі увага до цієї частини підготовки волейболістів знижуватися не буде.

Психологічна підготовка. У психологічній підготовці жіночих команд головний аспект зосереджується на розвитку стабільності психологічних якостей та концентрації уваги. Для жіночих і чоловічих команд потрібно виховувати «психологію переможця». Без настрою на перемогу під час ігрового епізоду кожної окремої гри неможливо досягнути значних результатів у турнірах високого рангу.

Наукове забезпечення. Всі досягнення провідних національних команд пов'язані з науковим забезпеченням. Комп'ютерні технології дають змогу отримувати індивідуальні показники гравців за всіма етапами підготовки та даними ігрової діяльності волейболістів. Відеозапис використовується як засіб для аналізу ігор, моделювання гри суперника.

Відсутність наукової допомоги стримує процес підготовки команд до змагальної діяльності.

Контрольні запитання:

1. Сутність та історія розвитку волейболу в світі та Європі.
2. Історія розвитку волейболу в Україні.
3. Еволюція правил гри у волейболі.
4. Досягнення українських волейболістів.
5. Міжнародна федерація волейболу.
6. Сучасний стан розвитку волейболу.
7. Правила гри у волейболі.

Рекомендована література

Основна

1. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
2. Волейбол. Навчання техніки гри : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
3. Волейбол: Зразкова програма спортивної підготовки для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву (етапи спортивного вдосконалення), шкіл вищої спортивної майстерності. М: Радянський спорт, 2004. 96 с.
4. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.
5. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
6. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. Тернопіль: ТНПУ, 2004. 59 с.

7. Козак Є.П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник / Є.П. Козак, М.В. Прозар. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. 152 с.
8. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки / Є.П. Козак, П.Д. Дробний. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. 64 с.
9. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» Навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2016 – 159 с.
10. 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, 2004. 108 с.
11. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
12. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г. Папуша. Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. 128 с.
13. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. Івано-Франківськ: Лілея НВ, 2001. 196 с.
14. Прозар М. В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М. В. Прозар, В. В. Слюсарчук, М. В. Зубаль, С. М. Телебей. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.
15. Спортивні ігри волейбол / [Є.П. Козак, І.О. Кірілов, Е.Л. Левицький та ін.] навчальний посібник / за загальною редакцією В. Ю. Хапко Кам'янець-Подільський: ППП «Лібрис», 2005. 127 с.
16. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.

17. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник / Б. М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

Додаткова література

18. Архіпов О. А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства / О. А. Архіпов. В наук. метод. журналі “Теорія і практика фізичного виховання” (сб. статей), № 2. Донецьк : ДонНУ, 2004, С. 5-14.

19. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120 с.

20. Лапутін А. Н. Біомеханіка спорту (навч. посібник) / А.Н. Лапутін, В.В. Гамалій, О.А. Архипов. Київ: Олімпійська література, 2005. 320 с.

21. Мурза В. П. Фізична реабілітація (навч. посібник) / В.П. Мурза. К.: МНТУ. 2004. 556 с.

22. Носко М. О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

23. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.

24. 80 років волейболу України. Літопис-хронологія 1925-2005 р.р./за заг. ред. Єрмакова С.С. Київ, ФВУ. 2005. 96 с.

Електронні ресурси.

26. <http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1409#section-2>

27. <http://sport.tdmu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/03/FIVB-Volleyball-Rules-UKR.pdf> - офіційні правила волейболу
28. <https://www.fvu.in.ua/uk> - сайт Федерації волейболу України.

Лекція 2. Основи техніки гри в волейбол.

План

1. Загальні положення техніки гри.
2. Техніка гри у волейбол.
 - 2.1. Техніка гри у нападі.
 - 2.2. Техніка гри у захисті.

1. Загальні положення техніки гри.

На кожному етапі свого розвитку вона є засобом ведення спортивної боротьби, що дає змогу гравцю у межах правил вирішувати певні тактичні завдання в різних ігрових ситуаціях. Для досягнення успіху в умовах, що швидко змінюються волейболіст повинен володіти широким колом технічних прийомів і способів, ефективно застосовувати їх у грі, що визначається поняттям «технічна майстерність спортсмена». Критеріями найвищої технічної майстерності є:

- різносторонність, яка визначається широким колом технічних прийомів і (їх варіантів), які вмє виконувати волейболіст;
- ефективність, як рівень високої результативності технічних прийомів, побудованих на вмінні використовувати свої можливості в певних умовах ігрової діяльності;
- стабільність, що характеризується стійкістю техніки до дії різних збиваючих факторів і постійністю досягнення високих результатів в усіх умовах діяльності.

У процесі розвитку волейболу виконання технічних прийомів, а також критерії їх оцінювання змінювалися й удосконалювалися залежно від:

- співвідношення рівнів розвитку нападу й захисту;
- рівня фізичної підготовки гравців;
- розробки нових концепцій ведення гри і побудови ефективних тактичних схем у нападі та захисті;
- зміни правил гри.

Так, підвищення рівня фізичної підготовки гравців і формування нових підходів до організації гри у нападі призвело до прискорення гри, широкого використання нападаючих ударів з гри низьких швидкісних та коротких передач. Застосування таких ударів вимагало скорочення амплітуди рухів гравця, розширення діапазону використання швидкісних та прискорених других передач. Підвищенню атакуючого потенціалу команд, активізації нападу сприяла зміна правил гри (дозвіл переносу рук при блокуванні), що сприяло закріпленню захисних дій команди. Плідна співдружність передового досвіду та наукового пошуку створюють передумови для виникнення нових шляхів удосконалення техніки нападу та захисту.

2. Техніка гри у волейболі.

Техніка гри волейболіста складається з техніки нападу (переміщення, подачі, передачі, нападаючі удари) і техніки захисту (переміщення, прийом м'яча з подачі і від нападаючого удару, блокування). Кожний прийом виконують різними способами. Оволодіння різноманітними навиками, уміннями прийомів техніки визначає високий рівень підготовки волейболіста, його технічні можливості у вирішенні тактичних завдань у різних ігрових умовах.

2.1. Техніка гри в нападі.

Стійки та переміщення.

Часта зміна ігрових ситуацій вимагає від волейболіста постійної готовності до виконання різних ігрових прийомів. Тому волейболіст повинен уміти своєчасно приймати раціональну стійку для наступних швидких переміщень.

У грі застосовуються три стійки – висока, середня й низька, кожна з яких характеризується згинанням ніг і нахилом тулуба.

Висока стійка – ноги на ширині плечей, одна попереду. Згинання ніг і нахил тулуба незначні, руки перед тулубом, маса тіла розподілена по всій площині опори. Застосовується при прийомах та передачах м'яча, який

летить з невеликою швидкістю, а також при виконанні нападаючого удару та блокуванні.

Середня стійка – відрізняється від високої більшим згинанням ніг, найбільш зручна при прийомі м'яча після подачі та при страхуванні.

Низька стійка – гравець присідає, тулуб дещо нахилений вперед, загальний центр ваги зміщений на передню частину опори. Застосовується при грі у захисті, прийомі м'ячів, які летять з великою швидкістю.

Знаходячись у стійці, гравці уважно стежать за м'ячем. Стійка не повинна бути напруженою, гравці, готуючись до прийому, можуть переступати з ноги на ногу (рис. 2).

Переміщення. Переміщення гравця розпочинається з переносу ваги тіла на передню частину стопи і виконується м'яким пружним кроком. Швидкість та спосіб переміщення обираються залежно від ситуації. При виконанні захисних дій гравець, як правило, переміщується приставним, подвійним кроком, стрибком чи кидком. При виконанні дій у нападі використовують поєднання бігу та стрибків. При подвійному кроці рух розпочинає нога, яка стоїть позаду. Стрибок виконується почерговим активним відштовхуванням ніг.

Типові помилки, які виникають при виконанні стійок та переміщень

При підготовці до переміщення: ноги випрямлені в колінах, ступні ніг розміщені вузько, немає нахилу тулуба при старті (п'ятки прижаті до підлоги), при підготовці до виходу під м'яч руки опущені, гравець готується до переміщення статично чи напружено.

Аналіз техніки передач м'яча двома руками зверху

Передача – прийом гри, з допомогою якого створюються найбільш сприятливі умови для завершення взаємодій команди атакуючим ударом. Розрізняють наступні способи передач: двома руками зверху, двома руками зверху в стрибку, однією рукою в стрибку, двома руками в падінні назад з перекатом на спину. За напрямом (відносно того хто виконує передачу) передачі бувають: уперед, над собою, назад; довжиною довгі – через зону,

короткі – з зони в зону, скорочені – в межах зони; висотою траєкторії: високі – більше 3 м, середні – до 2 м, низькі – до 1 м. Поєднання цих параметрів (довжини й висоти) визначає швидкість польоту м'яча при передачах (повільні, прискорені та швидкісні). Передачі можуть бути спрямовані близько до сітки – до 0,5 м і віддалені від сітки – більше 0,5 м.

Техніка передачі двома руками зверху складається з вихідного положення, зустрічного руху рук до м'яча, амортизації та фінального зусилля кистями. Після переміщення до м'яча у вихідному положенні тулуб волейболіста розміщений вертикально, ступінь згинання ніг залежить від висоти траєкторії польоту м'яча, стопи паралельно або одна дещо попереду. Руки виносяться вгору, кисті у формі овалу й оптимально напружені.

Зустріч кистей рук з м'ячем здійснюється зверху над лицем на рівні лоба. Ударний рух при передачі характеризується амортизацією. При чому великі пальці приймають на себе основне навантаження, а вказівні є основною ударною частиною, середні меншою мірою, а безіменні й мізинці утримують м'яч у боковому напрямі. Надання м'ячу нового напрямку з певною траєкторією вимагає збільшення м'язових зусиль, що проявляється в узгодженому рухові ніг, тулуба й рук. ЗЦВ тіла зміщується дещо вперед-вверх; а вага тіла переноситься на носки обох ніг. Руки супроводжують політ м'яча і після передачі майже повністю випрямляються.

З метою зменшення часових параметрів польоту м'яча, що важливо при побудові складних ігрових взаємодій або тоді, коли м'яч летить високо і спрямований на гравця, застосовується передача двома руками зверху в стрибку. У цьому випадку руки виносяться над головою дещо вище і передача виконується у найвищій точці стрибка за рахунок активної роботи рук. При передачі в стрибку на коротку відстань після імітації нападаючого удару точка зустрічі рук з м'ячем збільшується ще більше і передача виконується за рахунок короткого руху кистями.

Більш складний спосіб передачі – однією рукою в стрибку. Він застосовується в ускладнених умовах польоту м'яча – над сіткою. В цьому

випадку після стрибка руку виносять високо над головою (рис. 6). Кисть розвертають долонею і вперед, більшою мірою пальці напружують. Передача виконується за рахунок активного розгинання рук у ліктьовому суглобі.

Методика навчання техніки передачі м'яча двома руками зверху
Однією з головних умов у навчанні техніки передачі м'яча двома руками зверху є вихід під м'яч та правильне положення рук при виконанні передачі. Підготовчі вправи спрямовують на те, щоб гравці правильно розміщували пальці й кисті рук на м'ячі в момент передачі. Це сприяє створенню уяви про положення рук під час виконання передачі. Після того, як гравці навчилися виконувати передачу на місці зі зміною її напрямку висоти й траєкторії, можна переходити до вивчення передач з виходом під м'яч у різних напрямках. Для цього використовують набивні м'ячі та спеціальні прилади (підвісні м'ячі, тренажерні пристрої тощо), які дозволяють навчати гравців виходити під м'яч, фіксувати положення готовності й удосконалювати структуру рухів при передачі. Вивчивши передачу вперед, над собою, назад і в сторону з основної стійки, розпочинають засвоювати передачу м'яча двома руками зверху після переміщення, виконуючи її з різної висотою, довжиною та швидкістю польоту м'яча.

Надалі всі вправи, які застосовуються для вдосконалення передач, ускладнюються шляхом виходу для прийому м'яча, який спрямовують у різних напрямках у поєднанні з ускладненими способами переміщень.

Аналіз техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу.

Вихідне положення гравця в момент підготовки до прийому м'яча таке: ноги зігнуті в гомілковостопних, колінних і тазобедерних суглобах, тулуб нахилений уперед відносно вертикальної осі тіла, руки в ліктьових та променезап'ясних суглобах випрямлені, передпліччя супіновані і зведені один до одного. Швидкість руху частин тіла і ступінь м'язової напруги у вихідному положенні мінімальні (кисть лівої руки знаходиться знизу, великий палець правої руки знаходиться на середній фаланзі вказівного

пальця правої руки, великий палець лівої руки знаходиться на останній фаланзі вказівного пальця правої руки).

У підготовчій фазі волейболіст спочатку дещо збільшує кут згинання ніг у колінних та гомілковостопних суглобах, опускаючи загальний центр ваги тіла донизу, а потім активним розгинанням ніг і випрямленням тулуба збільшує його, одночасно зміщуючи руки вперед-вверх на зустріч до м'яча. До моменту торкання рук з м'ячем їхня швидкість знижується, що свідчить про більш повільне гальмівне розгинання ніг до початку робочої фази. Зниження швидкості руху рук у цьому випадку – необхідна умова м'якого торкання передпліч з м'ячем та надання йому нового руху по заданій траєкторії. Зміщення рук уперед-вверх здійснюється головним чином випрямленням тулуба в тазобедерних суглобах. Далі гравець виконує супроводжувальний рух руками, який поступово сповільнюється. Значно розгинаються ноги в колінних суглобах, що характеризує активність цього руху у підготовчій фазі.

Таким чином, техніка прийому-передачі м'яча двома руками знизу характеризується плавним рухом випрямлених рук, які зміщуються вперед-вверх, випрямленням тулуба та розгинанням ніг у колінних і гомілковостопних суглобах, які дещо гальмуються до моменту торкання рук з м'ячем.

Методика навчання техніки прийому-передачі двома руками знизу

При вивченні техніки прийому-передачі двома руками знизу спочатку увагу гравців сконцентровують на постійному положенні рук та їх роботі під час прийому-передачі. Для цього обирають найбільш зручне положення, яке надалі бажано закріпити й не змінювати, оскільки при зміні положення найменше перевищення одного передпліччя над іншим змінює напрям польоту м'яча. На початковому етапі використовують різні імітаційні вправи, під час виконання яких уточнюють положення рук, одночасний їх рух у плечових та ліктьових суглобах у поєднанні з активною роботою ніг. Коли гравець навчився координувати рухи (рук, ніг, тулуба), можна переходити до вправ з м'ячами.

Після того, як гравці оволоділи технікою прийому-передачі м'яча двома руками знизу, починають використовувати вправи в поєднанні з передачею двома руками зверху парами чи біля стіни.

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 і бокова, верхні пряма і бокова. Подачі використовуються відповідно до правил гри: волейболіст подає, стає за майданчиком на місце подачі, підкидає м'яч і ударом руки спрямовує його на бік суперника. Розрізняють подачі силові, націлені і планеруючі. Точне виконання подачі значно ускладнює прийом суперникові. Варіативність застосування подач підвищує ефективність застосування подач підвищує атаки за рахунок швидкості м'яча, що летить (силова подача), точності (націлена подача), зміни траєкторії і польоту (планеруюча подача).

Нижня пряма подача.

У вихідному положенні гравець стоїть лицем до сітки, тулуб нахилений уперед, ліва нога попереду зігнута в колінному суглобі. М'яч знаходиться на дещо зігнутій лівій руці на рівні пояса. При замаху пряма права рука відводиться назад. М'яч підкидається на висоту 20–30 см. Удар виконується зустрічним рухом правої руки (основою напруженої кисті) знизу-вперед-вверх приблизно на рівні пояса. Під час удару гравець переносить вагу тіла з правої ноги на ліву. Після удару рукою виконує супроводжувальний рух уперед (рис. 25).

Точність нижньої прямої подачі обумовлена трьома основними факторами:

- напрямом замаху, він повинен бути назад;
- висотою підкидання, вона повинна бути невисокою (у початківців вона залежить від рівня розвитку швидкісно-силових здібностей і компенсується амплітудою замаху);
- точкою удару по м'ячу, вона повинна бути приблизно на рівні пояса.

Нижня бокова подача.

У вихідному положенні гравець розміщується лівим боком відносно сітки. Тулуб нахилений уперед, ліва нога попереду зігнута в колінному суглобі, права нога – позаду. Вага тіла перенесена на праву ногу. М'яч знаходиться на дещо зігнутій лівій руці на рівні пояса. Під час замаху пряма права рука відводиться в сторону і дещо донизу. Підкинувши м'яч на висоту 20–30 см, гравець виконує замах униз-в сторону-назад. Удар виконується зустрічним рухом правої руки (основою напруженої кисті) знизу-збоку-вперед-вверх приблизно на рівні пояса. Під час удару гравець переносить вагу тіла з правої ноги на ліву, виконує супроводжувальний рух уперед, при цьому тулуб повертається до сітки (рис. 33).

Верхня пряма подача. Приймавши вихідне положення, ліва нога попереду, права позаду, м'яч знаходиться на дещо зігнутій лівій руці на рівні плеча, права рука пряма, волейболіст, прицілившись в певну зону, підкидає м'яч на висоту 30–40 см та відводить руку для замаху. В основній фазі верхньої прямої подачі гравець переносить вагу тіла з лівої ноги на праву, в цей же момент права рука рухається вперед-вверх на зустріч до м'яча з наростаючою швидкістю. Потім гравець долонею виконує удар по м'ячеві. Удар супроводжується миттєвим довільним зусиллям, фіксуючим дистальні ланцюги руки у положенні удару і тих, що гальмують подальше зміщення руки в просторі. Тулуб продовжує рухатися вперед, його вага переноситься на ліву ногу, що стоїть попереду, права нога повністю випрямляється в колінному суглобі. Погляд гравця зосереджений на м'ячеві. Суттєвими елементами техніки верхньої прямої подачі є: підвищення влучності удару по м'ячеві, зниження висоти підкидання м'яча, зменшення амплітуди замаху. Головне завдання при виконанні подачі – виконати удар по центру м'яча без будь-яких рухів кистю. При цьому ударний рух повинен бути короткочасним та виконуватися долонею напруженої кисті.

Бокова подача.

Силова подача. Сучасний волейбол характеризується потужними силовими подачами м'яча в стрибку. Швидкість польоту м'яча під час виконання таких подач сягає 115–120 км/год. Техніка виконання цієї рухової дії дещо схожа із технікою нападаючого удару з глибини майданчика. Силова подача м'яча в стрибку складається з п'яти фаз: підкидання м'яча, розбігу, стрибка, удару по м'ячеві та приземлення.

Гравець розміщується на відстані чотирьох метрів (деколи й далі) від лицьової лінії у вихідному положенні права нога – попереду, м'яч знаходиться на дещо зігнутій витягнутій правій руці (деякі гравці (правші) використовують ліву руку або підкидають м'яч двома руками) на рівні грудей.

Виконавши підкидання м'яча на відстань до трьох метрів із поступовим обертанням, гравець виконує короткий крок лівою ногою, широкий стрибковий крок правою ногою з п'ятки на носок, приставляє ліву ногу дещо попереду правої. Одночасно з цим, відводить обидві руки для замаху й згинається вперед. За рахунок активного розгинання м'язів гомілкостопів, колінного суглоба, тулуба та маху руками гравець вистрибує ввверх.

Ліва рука залишається на рівні лівого плеча, права відводиться вверх-назад за голову, при цьому гравець прогинається в спині й дещо згинає ноги у колінних суглобах. Виконуючи удар по м'ячу, волейболіст випрямляє руку в ліктьовому суглобі, зустрічаючись із м'ячем у найвищій точці

Техніка гри стрибка; ударний рух виконує кистю надаючи м'ячеві обертального руху вперед (для того, щоб м'яч був спрямований через сітку), при цьому активно використовує м'язи спини та живота. Приземлення, зазвичай, відбувається в межах волейбольного майданчика на дві ноги.

Методика навчання подачі.

Навчання всіх ігрових прийомів, у тому числі й подач, розпочинають з показу, пояснення та імітації з метою створення вірної уяви про характер руху. Надалі прийом вивчають у спрощених умовах, де гравці навчаються

вірної структури виконання способу подачі. Потім подачу розучують в ускладнених умовах, близьких до ігрових, де гравці готуються до вільного виконання подач у грі. Доцільно вивчення подач поєднувати з удосконаленням передачі м'яча двома руками зверху та прийомом-передачі двома руками знизу. На початковому етапі навчання техніки нижньої прямої подачі потрібно навчити гравців приймати вірне вихідне положення та підкидати м'яч на оптимальну висоту. Слід пам'ятати, що вірно підкинутий м'яч повинен впасти всередині біля лівої ноги. Спочатку можливий варіант розміщення гравців поперек майданчика на відстані 5–6 м, подачу намагатися виконувати чітко на партнера. Надалі відстань збільшують до 9–12 м. Використовуючи вправи через сітку, можна розпочинати виконувати подачу також з відстані 5–6 м, поступово збільшуючи її, аж поки подачу можна буде виконувати з місця подачі. Навчаючи техніки нижньої прямої подачі на етапах удосконалення рухової дії використовують подачі на влучність, а також вправи змагального характеру.

Прямий нападаючий удар – найбільш ефективний засіб завершення атакуючих дій команди. За напрямом атаки розрізняють такі нападаючі удари: - напрям польоту м'яча відповідає напрямку розбігу (стрибка) гравця; - удари з переводом, коли відповідні параметри не збігаються.

За швидкістю польоту м'яча розрізняють силові, кистьові та обманні нападаючі удари. За технікою виконання нападаючі удари поділяють на прямі (лицем до сітки) та бокові (боком до сітки).

Прямий нападаючий удар має чотири фази (розбіг, стрибок, удар по м'ячу, приземлення), кожна з яких складається з мікрофаз.

У фазі розбігу волейболіст вирішує два основних завдання: досягнення найбільшої висоти стрибка та максимальної його точності відносно швидкості (траєкторій) польоту м'яча. За своєю ритмічною структурою розбіг поділяють на мікрофази: початок, середину та стрибок. У початковій мікрофазі розбігу з метою визначення характеру польоту м'яча (напрям і траєкторія) волейболіст виконує один-два кроки у повільному темпі. В

мікрофазі (середина) він визначає траєкторію польоту та коректує свій напрям та швидкість розбігу.

У другій фазі – стрибку – гравець виконує широкий біговий крок правою ногою з п'ятки на носок, ліву ногу приставляє до правої, руки відводить назад. Ноги згинаються в колінах, а тулуб у тазобедрених суглобах. Потім руки роблять мах уперед-вверх, ноги розгинаються в усіх суглобах і відриваються від опори, тіло набуває вертикального злету з незначним нахилом тулуба вперед. Одночасно зі злетом гравець виконує замах правою рукою вверх-назад, ліва рука затримує рух на рівні плеча. Тулуб прогинається у грудному та поперековому відділах хребта, ноги дещо згинаються в колінах. Важливо, щоб кисть руки, яка виконує удар, заносилась не за голову, а була над плечем, вище плеча також повинен бути і лікоть.

У третій фазі – ударі по м'ячу – права рука випрямляється в ліктьовому суглобі, витягується вперед-вверх. Удар виконується різким, послідовним скороченням м'язів живота, грудей та руки. При цьому кисть руки, яка виконує удар, накладається на м'яч позаду-зверху в природному стані напруги. Цей стан обумовлений тактичними завданнями атаки та буде збільшуватися в сторону напруги при необхідності підвищення точності удару. Вірний ударний рух кисті – основа успіху щодо техніки нападаючого удару. Він повинен виконуватися навколо вертикальної осі. На початковому етапі навчання та вдосконалення техніки нападаючих ударів особливу увагу приділяють не силі удару, а його своєчасності й напрямку.

У четвертій фазі гравець приземляється на зігнуті ноги, що попереджує опорно-руховий апарат від травм та дозволяє одразу перейти до наступних дій

2.2. Техніка гри в захисті.

Для того, щоб надійно грати в обороні і встигати вчасно до м'яча, вчасно приймати стійку захисника (низько): ноги сильно зігнуті в колінних суглобах, гравець готовий прийняти сильний нападаючий удар і

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 удари можна приймати двома руками зверху або двома руками знизу.

Прийом-передача.

Блокування. Прийом гри, який застосовують для протидії щодо атакуючих ударів суперника. З технічної точки зору це один з найскладніших технічних прийомів. Оволодіння блокуванням на високому рівні озброює гравця додатковою грізною зброєю – контратакою, здатною не тільки перешкоджати шляху польоту м'яча над сіткою після атакуючих дій суперника, але й активно впливати на виграш очка, партії та матчу в цілому.

Блокування може виконуватись одним гравцем (одиначне) (рис. 52), двома (рис. 53) або трьома (рис. 54, 55) (групове) у стрибку з місця та після переміщення. При блокуванні нападаючих ударів з краю сітки долоні блокуючих розвернуті так, щоб м'яч, торкнувшись їх, відскочив на майданчик суперника.

Переднє падіння. Прийом м'яча двома чи однією рукою в падінні на руки з наступним ковзанням на грудях-животі переважно застосовується в чоловічому волейболі. Гравець з останнім кроком (як правило випад) посилає тулуб униз-уперед під кутом 25–30 градусів до майданчика. Підбивши м'яч двома руками знизу і в останній момент зігнувши їх у ліктьових суглобах або тильною стороною долоні в безопорному положенні, він витягує обидві руки вперед та, торкнувшись підлоги, згинає ноги в колінах, а руки в ліктьових суглобах, відштовхується назад – у сторону, сприяючи поступовому переходу тулуба в горизонтальне положення. Голову при цьому максимально відводить назад. Потрібно відмітити, що в окремих випадках при прийомі складних м'ячів і приземленні під гострим кутом (до 20 градусів) ударний

рух можливий при торканні підлоги опорної ноги, а ковзання на грудях-животі-стегнах

Бокове падіння.

Сучасний волейбол характеризується перевагою нападу над захистом. У зв'язку зі зростанням ростових даних та атлетичної підготовки гравців виникає нагальна потреба в розширенні арсеналу техніко-тактичних дій гравця в захисті. Бувають моменти в грі, коли суперник спрямовує м'яч убік (лівий, правий) від захисника; у такому випадку, щоб «дістати» цей м'яч, застосовують прийом-передачу м'яча двома руками знизу з наступним боковим падінням на руку.

Контрольні запитання.

1. Які ви знаєте технічні елементи гри у нападі в волейболі?
2. Які ви знаєте технічні елементи гри у захисті в волейболі?
3. Характеристика техніки гри в волейбол.
4. Етапи та методи навчання технічним елементам.
5. Класифікація ігрових стійок у волейболі.
6. Способи переміщення гравця на ігровому майданчику у волейболі.
7. Особливості техніки виконання передачі м'яча двома руками зверху та методика навчання.
8. Особливості техніки виконання подачі (різновиди подач) методика навчання.
9. Особливості техніки виконання прийому-передачі м'яча двома руками знизу, методика навчання.
10. Особливості техніки виконання нападаючого удару методика навчання.
11. Класифікація блокування м'яча у волейболі. Техніка виконання одиночного блокування.

Рекомендована література

Основна

1. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
2. Волейбол. Навчання техніки гри : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
3. Волейбол: Зразкова програма спортивної підготовки для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву (етапи спортивного вдосконалення), шкіл вищої спортивної майстерності. М: Радянський спорт, 2004. 96 с.
4. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, С. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.
5. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
6. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. Тернопіль: ТНПУ, 2004. 59 с.
7. Козак Є.П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник / Є.П. Козак, М.В. Прозар. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. 152 с.
8. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки / Є.П. Козак, П.Д. Дробний. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. 64 с.
9. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» Навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2016 – 159 с.
10. 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, 2004. 108 с.

11. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
12. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г. Папуша. Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. 128 с.
13. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. Івано-Франківськ: Лілея НВ, 2001. 196 с.
14. Прозар М. В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М. В. Прозар, В. В. Слюсарчук, М.В. Зубаль, С. М. Телебей. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.
15. Спортивні ігри волейбол / [Є.П. Козак, І.О. Кірілов, Е.Л. Левицький та ін.] навчальний посібник / за загальною редакцією В. Ю. Хапко Кам'янець-Подільський: ППП «Лібрис», 2005. 127 с.
16. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х томах / за ред. Т.Ю. Круцевич]. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.
17. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник / Б. М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

Додаткова література

18. Архипов О. А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства / О. А. Архипов. В наук. метод. журналі “Теорія і практика фізичного виховання” (сб. статей), № 2. Донецьк : ДонНУ, 2004, С. 5-14.
19. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120 с.

20. Лапутін А. Н. Біомеханіка спорту (навч. посібник) / А.Н. Лапутін, В.В. Гамалій, О.А. Архипов. Київ: Олімпійська література, 2005. 320 с.
21. Мурза В. П. Фізична реабілітація (навч. посібник) / В.П. Мурза. К.: МНТУ. 2004. 556 с.
22. Носко М. О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
23. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.
24. 80 років волейболу України. Літопис-хронологія 1925-2005 р.р./за заг. ред. Єрмакова С.С. Київ, ФВУ. 2005. 96 с.

Лекція 3. Основи тактики гри в волейбол.

План.

1. Загальні положення тактики гри.
2. Тактика гри у волейбол.
 - 2.1. Тактика гри у нападі.
 - 2.2. Тактика гри у захисті.

Тактика гри.

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

Тактику, як і техніку гри, розділяють на тактику нападу і тактику захисту. Тактика гри складається з індивідуальних і командних тактичних дій.

У тактичній підготовці можна виділити чотири методично пов'язаних завдання:

1. Розвиток у гравців тактичного мислення, швидкості складних реакцій, орієнтування на майданчику, кмітливості, творчої ініціативи і здатності прогнозувати рішення різних рухових завдань.

2. Навчання гравців індивідуальних дій і найпростіших взаємодій з партнерами у нападі та захисті, навчання командних дій, які визначаються розташуванням гравців на майданчику та визначенням їх функцій.

3. Формування у гравців уміння ефективно використовувати окремі технічні прийоми й тактичні навички залежно від своїх можливостей і особливостей гри суперника.

4. Розвиток у гравців здатності швидко переключатися з одних дій у нападі чи захисті на інші залежно від обставин на майданчику та особливостей дій суперника.

Функції гравців

Для організації дій команди необхідний розподіл функцій між гравцями. Формування кожного гравця відбувається за допомогою: удосконалення в універсальних навиках гри й удосконалення у навиках, специфічних для виконання певних функцій. Ці навики взаємопов'язані.

У сучасній команді функції гравців розподіляють так: нападаючі (першого, другого темпів, діагональні), розігравальний та гравець Ліберо.

Нападаючий першого темпу – це гравець, який володіє стабільними й результативними ударами і, зазвичай грає в нападі з коротких та середніх передач. Нападаючий першого темпу виконує функції центрального блокуючого. Функції нападаючого першого темпу розширюються завдяки різноманітності нападаючих ударів з різних передач і в усіх зонах, а також значному підвищенню рівня його підготовленості.

Нападаючий другого темпу повинен бути універсально підготовленим гравцем – різнобічно фізично розвиненим, рухливим, зі швидкою орієнтацією й з гострим тактичним мисленням. Він володіє різнобічними нападаючими ударами в усіх зонах і бере участь у більшості складних тактичних комбінацій.

При блокуванні нападаючим другого темпу відводиться функція крайніх блокуючих у 4 зоні. Їхні функції розширюються з удосконаленням нападаючих та захисних дій.

Діагональний – гравець, який грає по діагоналі зі розігравальним; участі у прийомі м'яча не бере, готується лише до атакуючих дій з 2, 1 та 4 зон (в одному розташуванні). Його основне завдання атакувати. Зазвичай діагональний - лівша, але бувають і винятки.

Ліберо – виконує лише захисні функції: прийом подач, нападаючих ударів способами зверху чи знизу, страхування блокуючих, «догравальні» другі передачі з глибини майданчика для нападаючого удару. Рухові дії Ліберо носять швидко-силовий характер (миттєві старти, прискорення, падіння, виходи до м'яча). Ліберо має право змінювати будь-якого гравця на задній лінії, як правило, замінює гравців першого темпу.

Розігравальний повинен володіти якостями організатора командних дій, в нападі, бути різнобічно підготовленим в технічному плані, особливо добре володіти другою передачею в різних ігрових ситуаціях. Розсудливий, спокійний, спостережливий, швидкий в орієнтації щодо ігрових обставин, з чудовим периферійним зором, розігравальний гравець покликаний спрямовувати комбінаційну гру команди.

Основні його обов'язки у нападі: точно спрямовувати передачу м'яча на удар у простих і складних тактичних комбінаціях, враховуючи особливості кожного нападаючого; розігрувати комбінації з урахуванням розміщення блокуючих суперника; вміло виходити з задньої лінії (з різних зон) для передачі на удар не тільки при прийомі подач, але й під час гри, в контратаках проявляти ініціативу в нападі.

У захисних діях розігравальні гравці мають такі обов'язки: при блокуванні володіти одиночним та груповим блоком, бути рухливим та швидким при страхуванні й під час прийому нападаючих ударів; на задній лінії, якщо необхідно брати під свій контроль чималу зону дій і чітко грати в захисті, підтримуючи бойовий дух команди.

2.1. Тактика нападу.

Індивідуальні тактичні дії вивчають, удосконалюючи прийоми техніки нападу.

У нападі гравці повинні вміти правильно вибирати місце на майданчику і спосіб дій, спрямовані на організацію атаки, володіти різноманітними нападаючими ударами і застосовувати їх залежно від ігрової ситуації.

Гравцеві слід зайняти таке положення, яке дасть йому змогу добре бачити партнерів і суперників, майданчик, сітку і 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 і 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 і 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 і націлені подачі, подавати на гравця суперника, який виходить для виконання подачі.

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 напрямом, 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 і швидкісні для ускладнення дій блокуючих команди суперників. Передачі слід направляти сильнішому нападаючому гравцеві, використовуючи його індивідуальні особливості. Якщо гравець недостатньо підготовлений до завершення атаки, йому роблять передачу 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 і з місця, після різних за характером передач. При виконанні нападаючих ударів слід враховувати слабші місця в захисті команди суперника, обов'язково вміти змінювати напрямом 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. Групові тактичні дії здійснюються гравцями передньої лінії, якщо передача виконується гравцем зони 3 (2, 4), та після взаємодії гравця передньої і задньої лінії, 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 і захисті.

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, який виходить для виконання передачі;
- з першої передачі чи "відкиди".

Система визначає розміщення гравців лінії нападу в момент подачі і напрямок передач для нападаючого удару. У кожній системі гри є багато тактичних комбінацій, які здійснюються за допомогою передач і нападаючих ударів. Система гри в нападі з другої передачі через гравця передньої лінії зони 3, який виконує другу передачу для удару гравцеві зони 4 або 2, дає змогу максимально використовувати сильних нападаючих ударів, 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.

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 застосовується, коли нападаючі гравці володіють різноманітними ударами (сл.16). 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. 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 "відкиди". При її застосуванні нападаючий удар виконується безпосередньо з першої передачі або "відкиди". Гравці, приймаючи подачу, розміщуються за лінією нападу (сл.17). 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 "відкиду" іншому гравцеві передньої лінії.

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.

2.2.Тактика захисту.

Індивідуальні тактичні дії. Вивчають і удосконалюють індивідуальні тактичні дії разом із удосконаленням прийомів техніки гри в захисті. Індивідуальні тактичні дії зумовлюються вибором місця та доцільним застосуванням 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 і успішно здійснювати різні тактичні комбінації з завчасно обумовленою зміною місць. Залежно від траєкторії і

сили подачі м'яча, гравець визначає спосіб його прийому, та напрямок руху - від розміщення партнерів.

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 і готуються до переміщення в зону удару. Вибір місця захисником залежить від висоти стрибка нападаючого і від того, на якій відстані від 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 блокування. У сучасному волейболі підвищилась роль індивідуального блокування, коли кожний гравець персонально відповідає за дії суперника відповідної зони. Блокуючий насамперед повинен вміти передбачити, 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 і швидко переключення на інші дії.

Групові тактичні дії у захисті. Складаються із взаємодій двохчотирьох гравців в середині лінії (передній-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. Групові тактичні дії рекомендується вивчити із взаємодії двох гравців: двох блокуючих, які стоять у суміжних зонах, блокуючого і

страхуючого, блокуючого і захисника. Згодом включають вправи для трьох і чотирьох гравців у різних варіантах (блок, страхування, захист).

На наступних етапах слід застосовувати ігрові вправи і навчально-тренувальні ігри, проводити їх з перервами, щоб мати змогу робити необхідні зауваження, конкретизувати і перевіряти їх виконання. 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 в захисті: при страхуванні гравцем задньої лінії, при страхуванні гравцем передньої лінії, при страхуванні гравцями 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 (сл.18). Гравець зони 6 постійно переміщується, щоб завжди бути в зоні проведення атаки суперником, готуючись підстрахувати м'яч від блоку і обманного удару. Застосування системи захисту при страхуванні гравцем задньої лінії і 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.

Системи гри в захисті при страхуванні гравцями передньої і задньої лінії забезпечує захист задньої центральної частини майданчика гравцем зони 6, який знаходиться біля лицьової лінії. (сл.19). 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 із 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 (сл.20). Вибираючи певну систему захисту, враховують індивідуальні особливості нападаючих гравців команди суперників, залежно від конкретної ігрової обстановки.

Контрольні запитання.

1. Які ви знаєте тактичні елементи гри у нападі в волейболі?
2. Які ви знаєте тактичні елементи гри у захисті в волейболі?
3. Характеристика тактики гри в волейбол.
4. Назвіть амплуа гравців у волейболі їхні функції.
5. Опишіть дії гравця без м'яча: вибір місця при подачі; вибір місця при передачі; вибір місця при атакуючому ударі.
6. Опишіть дії гравця з м'ячем: при виконанні подачі, при виконанні передачі для удару, при виконанні атакуючого удару.
7. Групові тактичні дії між гравцями передньої лінії.
8. Групові тактичні дії між гравцями задньої і передньої ліній.
9. Групові тактичні дії між гравцями передньої і задньої ліній.
10. Групові тактичні дії між гравцями задньої лінії.
11. Охарактеризуйте командні тактичні дії у нападі.
12. Охарактеризуйте командні тактичні дії у захисті.
13. Опишіть систему гри в нападі з другої передачі гравця передньої лінії (з 4, 3, 2 зони).
14. Опишіть систему гри в нападі з другої передачі гравця, що виходить із задньої лінії до сітки (з 1, 6, 5 зони).
15. Опишіть систему гри в нападі з першої передачі або з передачі у стрибку після імітації атакуючого удару.

Рекомендована література

Основна

1. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
2. Волейбол. Навчання техніки гри : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
3. Волейбол: Зразкова програма спортивної підготовки для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву (етапи спортивного вдосконалення), шкіл вищої спортивної майстерності. М: Радянський спорт, 2004. 96 с.
4. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.
5. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
6. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. Тернопіль: ТНПУ, 2004. 59 с.
7. Козак Є.П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник / Є.П. Козак, М.В. Прозар. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. 152 с.
8. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки / Є.П. Козак, П.Д. Дробний. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. 64 с.
9. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» Навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2016 – 159 с.

10. 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, 2004. 108 с.
11. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
12. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г. Папуша. Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. 128 с.
13. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. Івано-Франківськ: Лілея НВ, 2001. 196 с.
14. Прозар М. В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М. В. Прозар, В. В. Слюсарчук, М. В. Зубаль, С. М. Телебей. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.
15. Спортивні ігри волейбол / [Є.П. Козак, І.О. Кірілов, Е.Л. Левицький та ін.] навчальний посібник / за загальною редакцією В. Ю. Хапко Кам'янець-Подільський: ППП «Лібрис», 2005. 127 с.
16. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.
17. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник / Б. М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

Додаткова література

18. Архипов О. А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства / О. А. Архипов. В наук. метод. журналі “Теорія і практика фізичного виховання” (сб. статей), № 2. Донецьк : ДонНУ, 2004, С. 5-14.

19. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120 с.
20. Лапутін А. Н. Біомеханіка спорту (навч. посібник) / А.Н. Лапутін, В.В. Гамалій, О.А. Архипов. Київ: Олімпійська література, 2005. 320 с.
21. Мурза В. П. Фізична реабілітація (навч. посібник) / В.П. Мурза. К.: МНТУ. 2004. 556 с.
22. Носко М. О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
23. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.
24. 80 років волейболу України. Літопис-хронологія 1925-2005 р.р./за заг. ред. Єрмакова С.С. Київ, ФВУ. 2005. 96 с.

Лекція 4. Правила гри організація та методика суддівства змагань з волейболу. Надання першої (долікарської) допомоги під час занять спортивними іграми (волейбол).

План.

1. Значення та види змагань.
2. Організація та планування змагань.
3. Суддівство змагань.
 - 3.1. Судді, їх обов'язки офіційні жести та сигнали.
4. Надання першої (долікарської) допомоги під час занять спортивними іграми (волейбол).

Основною метою навчально-тренувального процесу є підготовка до участі в змаганнях. Змагання – це основний засіб становлення спортивної майстерності, підвищення фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовленості волейболістів. Тільки в умовах змагань виникає необхідність у повній мобілізації всіх духовних і фізичних сил, щоб реалізувати основну мету спортивної діяльності – здобути перемогу, що стимулює спортсмена до подальшого удосконалення своєї майстерності.

Змагання є органічною частиною навчально-тренувального процесу і посідають у ньому одне з центральних місць. Усі спортсмени, від початківця до майстра спорту, систематично беруть участь у великій кількості змагань протягом року.

Для успішного виступу в змаганнях необхідна спеціальна змагальна підготовка. Однієї тренувальної діяльності, якою б досконалою вона не була, для успіху недостатньо. Постійна участь у змаганнях різних за стилем і рівнем підготовленості команд є обов'язковою умовою для набуття та вдосконалення волейболістами необхідних змагальних якостей, що сприяють ефективному виступу в престижних змаганнях.

В умовах змагань опановані прийоми використовуються в нових комбінаціях і спрямовані на досягнення переваги в єдиноборстві з суперником. Крім того, спортсмени збагачуються новими вміннями, які виникають лише у природних умовах спортивної боротьби. Тому змагання мають дидактичне (навчально-освітнє) значення.

Висока спортивна майстерність волейболістів, яку вони демонструють під час гри, викликає у глядачів відчуття естетичної насолоди й бажання самим досягти такої ж майстерності. І в цьому полягає агітаційно-пропагандистське значення змагань, що забезпечує масовий розвиток спорту і перетворює його на активний засіб фізичного виховання.

Змагання з волейболу поділяють на основні, підготовчі, відбіркові, відкриті. Вони є складовою системи, що зумовлює ефективність навчально-тренувального процесу.

Усі змагання прийнято розподіляти на дві основні групи: *масові і кваліфікаційні*. До першої групи відносяться змагання початківців, дітей і підлітків, які не ставлять за мету досягнення найвищих спортивних результатів.

До другої групи входять змагання, учасники яких мають високий рівень підготовленості і намагаються досягти найвищих спортивних результатів.

За характером змагання з волейболу можуть бути тільки *командними*, за організаційною формою – *офіційними* (головними) та *товариськими* (допоміжними).

До масових змагань належать: першості загальноосвітніх шкіл і професійних училищ, військових частин і армійських підрозділів, першості серед дитячих та студентських таборів, будинків відпочинку і санаторіїв, територіальні змагання на першість серед команд низових колективів фізичної культури, змагання в програмах спартакіад, кубків та інших змагань для спортсменів масових розрядів.

Для цих змагань характерна велика кількість учасників, дотримання спортивних правил, широка доступність для всіх бажаючих і скорочений час їх проведення. Їх організація супроводжується певними труднощами: необхідністю великої кількості суддів, місць змагань, злагоженості в роботі суддівської колегії.

Змагання кваліфікованих волейболістів менш різноманітні, але більш напружені. До них відносять обласні і всеукраїнські змагання на першість серед юніорів і команд різного рівня, чемпіонати України та кубкові змагання серед команд суперліги, вищої і першої ліг, змагання за програмами спартакіади школярів, студентів, військовослужбовців, збірних міст тощо.

До цих змагань допускається обмежена кількість найбільш підготовлених спортсменів. Проводять їх за міжнародними правилами з залученням найкваліфікованіших суддів, з найкращими умовами для глядачів.

Змагання поділяються на такі види:

I. Календарні, до них відносять:

1. *Першості (або чемпіонати)*, у яких виявляються найсильніші команди сезону. За перше місце присуджують звання переможця (або чемпіона) школи, заводу, навчального закладу, міста, країни; учасників нагороджують грамотами, медалями або жетонами, присвоюють їм відповідні спортивні розряди.

2. *Кубкові змагання*. Вони значно відрізняються від змагань на першість. До участі у змаганнях на кубок допускаються набагато більше команд, але вводить жорсткий регламент, після поразки команда вибуває зі змагань.

3. *Кваліфікаційні змагання* дають змогу оцінити рівень спортивної підготовленості й виконати вимоги Єдиної Спортивної Кваліфікації України (ЄСКУ).

4. *Відбіркові змагання* проводяться для виявлення окремих команд та включення їх до числа учасників найбільших змагань (наприклад, відбіркові змагання за право брати участь у чемпіонатах Європи, світу, Ігор Олімпіади).

II. Товариські до яких належать:

1. *Матчеві зустрічі* двох або кількох команд. Вони можуть бути плановими і є засобом підготовки до офіційних змагань і зміцнення дружніх взаємин між колективами.

2. *Змагання з гандикапом* організовують для команд з різним рівнем технічної підготовленості. Щоб зрівняти сили двох команд, організатори заздалегідь визначають кількість очок, які до початку гри надаються слабшій команді. Ці умови (гандикап) оголошують заздалегідь. Така форма змагань викликає більшу зацікавленість у спортсменів.

3. *Скорочені змагання* проводяться за зміненими правилами (зменшення кількості набраних очок, зменшена кількість гравців). Вони не потребують багато часу, але відрізняються великою напругою. Проводять їх кілька разів на рік, зазвичай, у дні великих свят або в межах спортивних заходів (відкриття сезону).

2. Організація та планування змагань.

Змагання належать до найбільш складних форм, що використовуються в системі фізичного виховання. Їх ефективність залежить від якості проведення. Тому організації змагань варто надавати великого значення.

Система спортивних змагань ґрунтується на перспективному плануванні всіх видів змагань, що забезпечує широку масовість і підвищення спортивної майстерності гравців.

Усі офіційні змагання проводяться відповідно до затвердженого календаря і на основі спеціально розробленого «Положення про змагання». «Положення» – це правовий документ, який визначає порядок проведення змагань. Положення про змагання складається заздалегідь і доводиться до відома всіх учасників, щоб вони мали змогу ретельно підготуватися до участі в них. Чим більші за масштабом

змагання, тим раніше учасники мають бути ознайомлені з положенням.

Положення про змагання складається за такою схемою:

1. Назва змагань.
2. Мета і завдання змагань.
3. Керівництво.
4. Місце і термін проведення.
5. Учасники й організації, що допускаються до змагань.
6. Системи розіграшу й розподіл учасників за групами.
7. Системи заліку і визначення переможця.
8. Форма і термін подання заявок на участь; час і місце проведення жеребкування.
9. Порядок нагородження переможців
10. Умови подачі і розгляду протестів.
11. Порядок прийому учасників.

На основі положення складається кошторис витрат на підготовку до участі в змаганнях. У кошторисі передбачають витрати на організацію навчально-тренувальних зборів, оплату проїзду учасників до місця змагань і назад, витрати на придбання спортивної форми тощо.

Крім того, організатор змагань складає кошторис витрат на проведення змагань. У ньому слід передбачити:

- орендну плату за використання спортивних споруд;
- оплату праці обслуговуючого персоналу;
- витрати на художнє оформлення приміщень;
- підготовку афіш;
- програми змагань;
- оплату, проїзд суддів.

Організація, яка планує брати участь у змаганнях, повинна повідомити керівні органи, які відповідають за проведення змагань, про їх участь у цих змаганнях заздалегідь. У таких випадках складається попередня заявка. В ній відображено:

- назву та адресу організації, яка бере участь у змаганнях;
- кількість команд, що виставляється, їх рівень спортивної майстерності;
- спортивна форма колективу;
- прізвище представника.

Коли на основі попередньої заявки прийнято рішення про включення колективу до переліку учасників змагань, необхідно надати іменну заявку за встановленим зразком (табл. 1) і обов'язково заповнити спеціальні особисті картки спортсменів.

В іменній заявці повинно бути зазначено:

- прізвище ім'я спортсмена.
- рік народження.
- спортивний розряд.
- тренер.
- товариство.
- віза лікаря.

3. Суддівство змагань.

Обов'язковою умовою ефективності проведення змагань є забезпечення високого рівня суддівства. Спортивний суддя – це центральна фігура змагань: він одночасно – організатор, вихователь, представник органів керівництва й контролю. Отже, культура і виховний ефект змагань залежать від підготовленості й компетентності суддів.

Для цього мало знати правила і розуміти гру. Необхідно усвідомлювати роль вихователя і своїми рішеннями впливати на хід поєдинку. Учасники і глядачі завжди повинні бути впевнені у вірності суддівських вчинків, справедливості прийнятих рішень. Своїми діями суддя має сприяти виявленню спортивної майстерності гравцями й одночасно припиняти будь-які спроби досягнення ними переваги неспортивними засобами.

Суддя має володіти психічної стійкістю, рівнем спеціальної підготовки, яка б відповідала рівню змагань, що він обслуговує.

Втома, психічна неврівноваженість, розгубленість судді безпосередньо відбиваються на якості суддівства. Учасники дуже швидко розпізнають суддівські помилки та слабкість і використовують це у своїх інтересах.

Правила та методику суддівства судді вивчають на спеціальних семінарах. Після складання іспитів з правил змагань їх допускають до практичного суддівства. З досвідом підвищується кваліфікація судді і розширюються його можливості щодо проведення змагань. Відповідно до кваліфікації суддям в Україні присвоюють: третю, другу, першу та національну категорії.

Найвище суддівське звання – звання судді міжнародної категорії, що присвоюється FIVB.

Судді, їх обов'язки офіційні жести та сигнали

Суддівська бригада та процедури Склад

Суддівська бригада матчу складається з наступних офіційних

- перший суддя;
- другий суддя;

- секретар (реєстратор);
- чотири (два) лінійних судді.

Для Світових і офіційних змагань FIVB обов'язкова наявність помічника секретаря.

Процедури

1. Тільки перший і другий судді можуть давати свисток під час матчу:
 - перший суддя дає сигнал на подачу, чим розпочинає кожне розігрування м'яча;
 - перший і другий судді дають сигнал про закінчення розігрування за умови, що вони не мають сумніву, що була здійснена помилка і вони визначили її характер.

2. Судді можуть давати свисток, коли м'яч поза грою, для того, щоб вказати, на прийняття чи відхилення прохання команди.

3. Негайно після свистка судді про закінчення розігрування, судді повинні показати офіційними жестами:

Якщо помилку зафіксував перший суддя він, показує:

- а) команду, яка повинна подавати б) характер помилки;
- в) гравця, який зробив помилку (якщо необхідно).

Другий суддя повинен повторити жести за першим суддею.

Якщо помилку зафіксував другий суддя, він показує:

- а) характер помилки;
- б) гравця, який зробив помилку (якщо необхідно);
- в) команду, яка повинна подавати, повторюючи жест першого судді.

У цьому випадку перший суддя не показує взагалі помилки і гравця, який зробив помилку, а показує тільки команду, яка повинна подавати.

У випадку подвійної помилки обидва судді показують:

- а) характер помилки;
- б) гравців, які зробили помилку (якщо необхідно);
- в) команду, яка повинна подавати, на яку вказує перший суддя.

Перший суддя

Місцезнаходження.

Перший суддя виконує свої обов'язки, сидячи або стоячи на суддівській вищці, яка розташована біля одного з кінців сітки (рівень його очей повинен бути приблизно на відстані 50 см над сіткою).

Повноваження

1. Перший суддя керує матчем від початку до кінця. Він керує всією суддівською бригадою та членами команд. Під час матчу рішення першого судді є остаточним. Він має право переглянути рішення інших членів суддівської бригади, якщо помітив, що вони є помилковими. Перший суддя може, навіть, замінити члена суддівської бригади, який виконує свої обов'язки неналежним чином.

2. Перший суддя також контролює роботу подавальників м'ячів та протиральників підлоги.

3. Перший суддя має право вирішувати будь-які питання стосовно гри, включаючи й ті, які не передбачені правилами.

4. Перший суддя не повинен дозволяти жодних обговорень його рішень.

Однак на прохання ігрового капітана перший суддя повинен дати пояснення щодо застосування ним чи інтерпретації правил, на основі яких він прийняв своє рішення.

Якщо ігровий капітан не згодний з поясненням першого судді і вирішує опротестувати це рішення, він повинен негайно обумовити право подати та записати цей протест наприкінці матчу. Перший суддя повинен дозволити ігровому капітану реалізувати це право.

5. Перший суддя несе відповідальність за визначення до і під час матчу, чи відповідають ігровим вимогам обладнання ігрової зони та умови.

Обов'язки

1. Перед матчем перший суддя повинен:

- перевірити стан ігрової зони, м'ячі та інше обладнання;
- проводить жеребкування з капітанами команд;
- контролює розминку команд.

2. Під час матчу тільки перший суддя має право:

- попереджувати команди;
- накладати санкції за неправильну поведінку та затримки;
- приймати рішення про:

а) помилки гравця, який подає, та в розставленні команди, яка подає, включаючи заслон;

б) помилки у грі з м'ячем;

в) помилки над сіткою та біля її верхньої частини;

г) атакуючий удар Ліберо та помилковий атакуючий удар гравця задньої лінії;

д) атакуючий удар, виконаний гравцем по м'ячеві, спрямованому Ліберо зверху пальцями зі своєї передньої зони;

е) перетинання м'ячем нижньої площини під сіткою.

3. Наприкінці матчу він перевіряє протокол і підписує його.

Другий суддя Місцезнаходження.

Другий суддя виконує свої обов'язки, стоячи за межами ігрового майданчика біля сітки на протилежному боці обличчям до першого судді.

Повноваження

Другий суддя є помічником першого судді, але також має свою власну сферу повноважень.

Якщо перший суддя не в змозі продовжувати свою роботу, другий суддя може замінити першого суддю.

1. Другий суддя може без свистка також виявляти помилки, які не входять до сфери його повноважень, але не може наполягати на їх прийнятті першим суддею.

2. Другий суддя контролює роботу секретаря.

3. Другий суддя спостерігає за членами команди, які знаходяться на лавці, і повідомляє про їх неправильну поведінку першому судді.

4. Другий суддя контролює гравців у зоні розминки.

5. Другий суддя дозволяє перерви, контролює їх тривалість і відхиляє неправильні запити.

8. Другий суддя контролює кількість перерв і замін, використаних кожною командою, та повідомляє першому судді відповідальному тренерові про другу перерву та про 5-ту і 6-ту заміни.

9. У випадку травми гравця другий суддя дозволяє виняткову заміну або дає 3 хвилини часу на відновлення.

10. Другий суддя контролює стан підлоги, головним чином, у передній зоні. Він також перевіряє під час матчу відповідність м'ячів вимогам регламенту.

11. Другий суддя спостерігає за членами команди у штрафних зонах і повідомляє про їх неправильну поведінку першому судді.

Обов'язки.

1. На початку кожної партії після зміни сторін майданчика у вирішальній партії та при необхідності він перевіряє відповідність дійсних позицій гравців на майданчику карткам розставлення.

2. Під час матчу другий суддя приймає рішення, дає свистком і показує жестом:

а) перехід на майданчик у простір суперника під сіткою; б) помилки в розставленні команди, яка приймає;

в) помилкове торкання сітки в її нижній частині чи антени на стороні майданчика де знаходиться другий суддя;

г) будь-який здійснений блок гравцем задньої лінії чи спроба блоку Ліберо;

д) торкання м'ячем стороннього предмета або підлоги, коли перший суддя виявляється не в змозі побачити це торкання.

3. Після завершення матчу другий суддя підписує протокол.

Секретар

Місцезнаходження.

Секретар виконує свої обов'язки, сидячи за столом секретаря на протилежній стороні майданчика обличчям до першого судді.

Обов'язки

Він веде протокол відповідно до правил при взаємодії з другим суддею.

Він використовує дзвінок, або інший звуковий пристрій для подачі сигналу суддям згідно зі своїми обов'язками.

Перед матчем і партією секретар:

а) записує до протоколу дані про матч та команди і збирає підписи капітанів і тренерів;

б) записує до протоколу початкове розставлення кожної команди з картки розставлення. Якщо секретар не зміг одержати картки розставлення вчасно, він негайно повідомляє про це другого суддю;

в) записує номер і прізвище гравця Ліберо.

1. Під час матчу секретар:

а) записує набрані очки і стежить за тим, щоб на табло був вірний рахунок;

б) контролює черговість подач кожної команди і негайно після виконання подачі вказує суддям на її порушення;

в) записує перерви й заміни гравців, перевіряє їх кількість та інформує про це другого суддю;

г) повідомляє суддів про запит перерви в грі, якщо цей запит не є правильним;

д) повідомляє суддів про закінчення партії, про початок і закінчення кожної технічної перерви і про набір 8-го очка у вирішальній партії;

е) записує будь-які санкції;

є) записує інші події гри за вказівкою другого судді, тобто, виняткові заміни, час для відновлення, тривалі перерви, зовнішню перешкоду тощо.

2. В кінці матчу секретар:

а) записує кінцевий результат;

б) у випадку протесту з попереднього дозволу першого судді записує або дозволяє капітану команди записати до протоколу формулювання щодо протестового випадку;

в) після того, як підписує протокол сам, збирає підписи капітанів, а потім – суддів.

Лінійні судді Місцезнаходження.

Якщо працюють тільки двоє лінійних суддів, то вони стоять по кутах майданчика праворуч кожного судді по діагоналі в 1–2 метрах від кутів.

Кожний з них контролює бокову й лицьову лінію зі свого боку.

Для світових і офіційних змагань ФІВБ наявність 4-х лінійних суддів обов'язкова. Вони стоять у вільній зоні за 1-3 метри від кожного кута майданчика, які вони контролюють.

Обов'язки

1. Лінійні судді виконують свої обов'язки за допомогою прапорців (40х40 см) та сигналізують:

а) м'яч «на майданчику» і «за» кожний раз, коли м'яч приземляється біля їх лінії (й);

б) торкання м'яча, що вийшов «за» від команди, яка приймала м'яч;

в) м'яч, що торкається антен; м'яч, що після подачі перетинає сітку за межами площини переходу тощо;

г) заступ будь-якого гравця (крім гравця, який подає) за свій ігровий майданчик у момент здійснення подачі;

д) заступ гравця, який подає;

е) будь-яке торкання антени на своєму боці майданчика будь-яким гравцем під час його ігрової дії з м'ячем або коли це заважає грі;

є) м'яч, що перетинає сітку за межами площини переходу в бік майданчика суперника або торкається антени на його стороні майданчика.

2. На прохання першого судді лінійний суддя повинен повторити свій сигнал.

Офіційні сигнали Жести суддів.

Судді повинні показувати офіційними жестами причину своїх свистків (характер здійсненої помилки або мету дозволеної перерви). Жест якийсь час витримується, і якщо він демонструється однією рукою, то вона має відповідати стороні команди, яка зробила помилку або висловила прохання.

4. Надання першої (долікарської) допомоги під час занять спортивними іграми (волейбол).

Незважаючи на всі застережливі міри на заняттях з фізичного виховання та спорту все ще трапляються травми. Кожна людина, кожен викладач, тренер повинні вміти надавати першу долікарську допомогу потерпілому.

Для збереження здоров'я, а іноді й життя людини, швидкого одужання після травм і пошкоджень, велике значення має своєчасна і правильно надана допомога потерпілому. Для того потрібно знати правила надання допомоги, уміти визначати за певними ознаками характер травми, на практиці застосовувати всі прийоми і дії.

Спортивні травми – це пошкодження або патологічний стан отримані, або які виникли в результаті занять фізичною підготовкою. Важливою мірою профілактики травм являється раціональне розминання сутність якого полягає підготувати, розігріти м'язи, суглоби, зв'язки, а також підготувати внутрішню систему і весь організм до роботи. Нерідко причиною травм може бути порушення санітарно – гігієнічних умов на спортивних спорудах, неякісний спортивний інвентар та обладнання. Ускладнення спортивних травм викликається відсутністю кваліфікованої допомоги в перші хвилини і навіть секунди після нещасного випадку. Елементарні знання, навички, своєчасна допомога потерпілому може значно покращити його стан або навіть врятувати життя.

Види травм. По складності травми діляться на важкі, середньої ступені складності й легкі.

Важкі травми - це травми, які викликають різко виражені порушення здоров'я й призводять до втрати навчальної й спортивної працездатності, строком понад 30 днів.

Травми середньої ступені складності - це травми з вираженою зміною в організмі, які приводять до втрати навчальної й спортивної працездатності строком від 10 до 30 днів.

Легкі травми - це травми, які не викликають значних порушень в організмі й втрати загальної й спортивної працездатності. До них відносяться удари, потертості, поверхневі рани, легкі забиті місця, розтягнення 1-го ступеня та ін., які потребують надання першої медичної допомоги.

Крім того, виділяють гострі й хронічні травми.

Гострі травми виникають у результаті раптового впливу того або іншого фактора, що травмує.

Хронічні травми є результатом багаторазової дії одного і того ж фактора, що травмує, на певну область тіла. Існує ще один вид травм - **мікротравми**. Це ушкодження отримані клітинами тканин у результаті одноразового або багаторазового пошкодження.

Серед видів спортивних ушкоджень забиті місця найбільше часто зустрічаються в хокеї, футболі, боксі, спортивних іграх, боротьбі. Ушкодження м'язів і сухожилів часто спостерігаються при заняттях штангою, легкою атлетикою й гімнастикою. Розтягнення зв'язок - переважають при заняттях важкою атлетикою, боротьбою, легкою атлетикою, гімнастикою, спортивними іграми й боксом. Переломи кісток відносно часто виникають у борців, велосипедистів, хокеїстів, боксерів, гірськолижників, футболістів. Рани та потертості переважають при заняттях велосипедним спортом, хокеєм та веслуванням. Струс мозку найбільше часто зустрічається в боксерів, велосипедистів, футболістів, представників гірськолижного спорту. По локалізації ушкоджень у спортсменів найчастіше спостерігаються травми кінцівок, серед них переважають ушкодження суглобів, особливо колінного й гомілковостопного.

Попередження спортивного травматизму засновано на принципах профілактики ушкоджень із урахуванням особливостей окремих видів спорту. Крім загальних організаційно-профілактичних мір забезпечення безпеки на учбово-тренувальних заняттях і спортивних змаганнях в окремих видах спорту існують міри профілактики спортивного травматизму, властиві тільки даному виду спорту.

Перша допомога при **пораненні** – зупинка кровотечі і попередження забруднення поверхні рани. Для надання першої допомоги застосовують такі способи: піднімання кінцівки, максимальне згинання у суглобі, притискання артерії до підлеглої кістки, накладання тугої пов'язки, джгута, закрутки. Головне тут – механічне стискування кровоносною судиною для миттєвої зупинки кровотечі. Витирати або протирати рану не можна. Після цього на рану накладається стерильна пов'язка, і потерпілого терміново відправляють до лікаря.

Удар – пошкодження тканин і судин без порушення цілісності шкіри. Удари супроводжуються сильними болями, крововиливами, ускладненням рухів в найближчих суглобах. Перша допомога – накладання холоду (наприклад холодної ганчірки) і стискуючої пов'язки, піднімання травмованої кінцівки.

Розтягнення і розриви зв'язок супроводжуються різким болем, швидким розвитком набряку, порушенням рухів у суглобах. Перша допомога така ж як і при ударах.

Перелом – порушення цілісності кістки. При відкритому перелому пошкоджується шкіра, утворюється рана, що ускладнює надання першої допомоги. При закритому переломі кісткові уламки можуть зсунутися, що також ускладнює надання першої допомоги. Переломи супроводжуються

різким болем, набряком, зміною форми травмованої частини тіла. Перша допомога – виключення можливості рухів у вище і нижче розташованих суглобах. Для цього використовують підвішування на хустиці, перебинтовування, накладення шини. Обмацувати, перевіряти рухом пошкоджене місце не можна. Потерпілого відправляють у лікарню (шпиталь).

Контрольні запитання.

1. Суддівська жестикуляція.
2. Покажіть і об'ясніть жести першого судді.
3. Покажіть і об'ясніть жести другого судді.
4. Обов'язки секретаря, ведення протоколу.
5. Яке значення мають змагання?
6. Наведіть види змагань.
7. Що таке положення про змагання?
8. Формування заявки волейбольної команди.
9. Організація та планування, проведення змагань.
10. Що таке спортивна травма? Які ви знаєте види травм?

Рекомендована література

Основна

1. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
2. Волейбол. Навчання техніки гри: навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
3. Волейбол: Зразкова програма спортивної підготовки для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву (етапи спортивного вдосконалення), шкіл вищої спортивної майстерності. М: Радянський спорт, 2004. 96 с.
4. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.

5. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
6. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. Тернопіль: ТНПУ, 2004. 59 с.
7. Козак Є.П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник / Є.П. Козак, М.В. Прозар. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. 152 с.
8. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки / Є.П. Козак, П.Д. Дробний. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. 64 с.
9. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» Навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2016 – 159 с.
10. 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, 2004. 108 с.
11. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
12. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г. Папуша. Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. 128 с.
13. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. Івано-Франківськ: Лілея НВ, 2001. 196 с.
14. Прозар М. В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М. В. Прозар, В. В. Слюсарчук, М. В. Зубаль, С. М. Телебей. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.

15. Спортивні ігри волейбол / [Є.П. Козак, І.О. Кірілов, Е.Л. Левицький та ін.] навчальний посібник / за загальною редакцією В. Ю. Хапко Кам'янець-Подільський: ППП «Лібрис», 2005. 127 с.

16. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.

17. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник / Б. М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

Додаткова література

18. Архипов О. А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства / О. А. Архипов. В наук. метод. журналі “Теорія і практика фізичного виховання” (сб. статей), № 2. Донецьк : ДонНУ, 2004, С. 5-14.

19. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120 с.

20. Лапутін А. Н. Біомеханіка спорту (навч. посібник) / А.Н. Лапутін, В.В. Гамалій, О.А. Архипов. Київ: Олімпійська література, 2005. 320 с.

21. Мурза В. П. Фізична реабілітація (навч. посібник) / В.П. Мурза. К.: МНТУ. 2004. 556 с.

22. Носко М. О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

23. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.

24. 80 років волейболу України. Літопис-хронологія 1925-2005 р.р./за заг. ред. Єрмакова С.С. Київ, ФВУ. 2005. 96 с.

Електронні ресурси.

29. <http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1409#section-2>
30. <http://sport.tdmu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/03/FIVB-Volleyball-Rules-UKR.pdf> - офіційні правила волейболу
31. <https://www.fvu.in.ua/uk> - сайт Федерації волейболу України.

Лекція 5. Спортивна підготовка волейболістів.

План

3. Основи спортивної підготовки волейболістів
4. Вікові особливості підлітків та лікарський контроль
5. Загальна фізична підготовка
 - 5.1. Сила та засоби її розвитку
 - 5.2. Швидкість та засоби її розвитку.
 - 5.3. Витривалість та засоби її розвитку.
 - 5.4. Спритність та засоби її розвитку.
 - 5.5. Гнучкість та засоби її розвитку.
6. Спеціальна фізична підготовка.
 - 6.1. Спеціальна сила
 - 6.2. Спеціальна швидкість
 - 6.3. Спеціальна витривалість
 - 6.4. Спеціальна спритність
 - 6.5. Спеціальна гнучкість
7. Морально-вольова і психологічна підготовка.

1. Основи спортивної підготовки волейболістів

Процес підготовки волейболіста передбачає систему педагогічного впливу на формування особистості дитини та її фізичне виховання. Тому до навчально-тренувального процесу ставляться високі вимоги, які не обмежуються підготовкою спортсменів. Поряд з фізичним розвитком і спортивним вдосконаленням необхідно виховувати людину сучасного суспільства.

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

На різних етапах підготовки юного волейболіста питома вага навчання і тренування змінюється. У підготовчих і підліткових групах переважає навчання, пов'язане з формуванням багатьох рухових навичок. На даному етапі увагу зосереджують на оволодінні основними знаннями, вмінням і

навичками, без яких неможлива успішна спортивна підготовка. Створюється основа, на якій у майбутньому стане можливим досягнення спортивної майстерності.

Працюючи з юними волейболістами, необхідно насамперед виховувати у них дисциплінованість. Потрібно намагатись, щоб усі їхні вчинки, дії повністю підпорядковувались вимогам колективу.

Дисциплінованість виховується високою вимогливістю керівника занять, педагога-тренера. Основою вимогливості є бездоганне виконання всіх норм і правил поведінки: ніяких запізнь на заняття, пропусків тренування без поважних причин, чітке виконання усіх зауважень, розпоряджень, команд, зразкова поведінка. Без уваги не можна залишати жодного прояву недисциплінованості. Така вимогливість привчає студентів стежити за собою і своїми діями, тримати себе в руках, з повагою ставитися до товаришів. Недостатня вимогливість до юних волейболістів призводить до послаблення дисципліни, а це в свою чергу негативно впливає на фізичну підготовленість і спортивне вдосконалення.

Виховання і навчання - єдиний педагогічний процес. Виховна робота повинна проводитись завжди і всюди, з першого дня приходу новачка на заняття.

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

2. Вікові особливості підлітків та лікарський контроль

Фізичний розвиток дитини від народження до зрілого віку відбувається досить нерівномірно, оскільки формування рухових якостей і зростання організму відбувається неодноразово. За існуючою віковою періодизацією дітей шкільного віку поділяють на такі групи: молодший шкільний вік - хлопчики 8 - 12 років та дівчатка 8 - 11 років; підлітковий вік - хлопчики

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

Період повільного росту (від 7 до 10 років) змінюється прискореним ростом (у 10—12 років у дівчаток і в 13—14 років у хлопчиків). Найбільші прирости маси тіла відбуваються під час повільного росту дитини у довжину (з 7 до 10 та із 17 до 20 років). Періоди інтенсивного росту характеризуються звичним посиленням енергетичних і пластичних процесів в організмі. У цей час організм менш стійкий проти несприятливих умов навколишнього середовища. У періоди посиленого збільшення маси тіла і відносно повільного росту організм дитини стійкіший проти впливів негативних факторів. Однак бувають і значні відхилення від установленої залежності, особливо у віці 11—15 років (у дівчаток) та 13—16 років хлопчиків.

Вирішальну роль в оцінці розвитку дітей і підлітків відіграє біологічний рівень зрілості організму. На цьому й ґрунтується програма тренувальних занять для підлітків. Встановлено, що в молодих спортсменів показники фізичного розвитку вищі, ніж у їхніх ровесників, які не займаються спортом.

У період статевого дозрівання відбувається глибока перебудова ендокринного апарату, що помітно впливає на нервово-психічний стан підлітків. Це виявляється в збільшеній збудливості, нестійкості настрою, швидкій втомлюваності, подразливості, надмірній руховій активності. Психіка підлітків нестійка: вони дуже вразливі, часто переоцінюють свої сили й можливості. Якщо заняття мають емоційний характер, суб'єктивне відчуття втоми у підлітків та юнаків виявляється нерідко, незважаючи на великий вплив фізичного навантаження на функціональний стан організму. У юних спортсменів передстартовий стан має більш виражений характер, ніж у дорослих.

Особливості будови кісткового скелета, а також відносна слабкість м'язової системи часто спричиняють деформацію хребта і грудної клітини, що призводить до порушень нормальної постави. Встановлено, що при інших

однакових умовах остаточної розміри тіла залежать від часу й тривалості статевого дозрівання. На індивідуальні строки статевого дозрівання впливають не так конституціональні, расові чи географічні фактори, як соціально-економічні умови життя. У період статевої зрілості змінюються фізико-хімічні властивості скелетних м'язів.

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

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

Резерви серцево-судинної та дихальної системи у дітей, підлітків, юнаків і дівчат значно нижчі, ніж у дорослих. А тому частота серцевих скорочень (ЧСС) у них більша. Часто у підлітків спостерігається збільшення лівого шлуночка серця, що пов'язано з розширенням його порожнин та потовщенням м'язової стінки. Отже, полегшується проходження крові, створюються кращі умови для швидкого кровотоку та меншого опору периферичних судин.

Тривалість відновлення ЧСС в юних спортсменів при великих і особливо повторних навантаженнях значно зростає. Функції дихання та кровообігу в юних спортсменів пристосовуються до навантажень менш раціонально, ніж у дорослих. Із збільшенням енергетичного обміну, що зумовлюється інтенсивним ростом тканин і органів, зростає навантаження на серцево-судинну систему, інколи з'являється невідповідність між збільшенням серця та всього організму. У зв'язку з цим можливі вікові функціональні порушення в діяльності серцево-судинної системи. При

м'язовому навантаженні у дітей і підлітків спостерігається значний кисневий борг. Показники артеріального тиску та ЧСС після стандартного навантаження відновлюються в них повільніше, ніж у дорослих. Але тривалість відновлення показників до вихідного рівня в юних спортсменів менша, ніж у їхніх ровесників, які не займаються спортом. Через легені за одиницю часу у підлітків протікає велика кількість крові, що створює сприятливі умови для газообміну. Величина максимального кисневого боргу в юних спортсменів незначна, тому здібність до роботи в анаеробних умовах у них гірша, ніж у дорослих.

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

Враховуючи особливості організму де необхідно здійснювати спеціальний лікарський контроль у процесі занять фізичною культурою і спортом крім систематичних медичних оглядів школярів, потрібно проводити лікарсько-педагогічні спостереження.

До спортивних тренувань мають допускатися тільки абсолютно здорові діти, що їх лікарі відносять до основної групи. Особливо своєчасно слід виявляти в дітей і підлітків наявність спалахів хронічної інфекції, враховуючи те, що вони зменшують функціональні можливості серця і навіть можуть призвести до його перенапруження. Дуже важливо ліквідувати спалахи хронічної інфекції до початку інтенсивних занять спортом. У період статевого дозрівання у підлітків нерідко виявляють збільшення артеріального тиску, що повинно розцінюватися як передгіпертензивний стан. Зменшення тренувальних навантажень, емоційного збудження, кількості змагань сприяє урівноваженню артеріального тиску. Фізичні вправи та заняття спортом сприятливо впливають на підлітків при умові поступового підвищення навантажень та уважного лікарського контролю.

Для оцінювання функціонального стану використовують різноманітні

проби, наприклад: 20 присідань або 60 підскоків за 30 с; 15-секундний біг на місці в максимальному темпі та 1-2 хвилинний біг на місці в темпі 180 кроків за 1хв; спробу Летунова; велоергометричні тести.

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

На заняттях спортом слід додержуватись таких вимог:

1. Систематично (не менш як 2 рази на рік) здійснювати лікарський контроль, урахувавши вікові особливості студентів, допускати до занять тільки абсолютно здорових студентів. Суворо використовувати лікарські рекомендації.

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

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

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

Лікар інформує тренера про стан здоров'я, фізичний розвиток і тренування юних спортсменів, які перебувають під його наглядом. Тренер уважно стежить за тим, як впливають тренувальні заняття на організм спортсменів. Він перший помічає ознаки порушень у функціональному стані організму дитини і не допускає до занять осіб, які не пройшли первинного або повторного лікарського огляду. Необхідно здійснювати спеціальний

лікарський контроль у процесі занять фізичною культурою і спортом крім систематичних медичних оглядів школярів, потрібно проводити лікарсько-педагогічні спостереження.

Основні причини травматизму: неправильне планування навчально-тренувальних занять, неправильні методика та організація занять, порушення педагогічних принципів навчально-тренувального процесу, недостатня або занадто інтенсивна розминка, порушення правил лікарського контролю, незадовільний стан місць занять, обладнання, одягу та взуття студентів, недодержання студентами правил особистої гігієни та режиму, слабе володіння технікою гри тощо. Кожний випадок спортивного травматизму педагоги та лікарі повинні докладно обговорювати, адже, щоб запобігати травматизму, треба глибоко вивчати і точно знати причини, які зумовлюють травми.

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

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

2.3. Загальна фізична підготовка

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

Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри

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

Вплив специфічних для волейболу засобів на всебічний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня оволодіння навичками гри. Тому на початковому етапі багаторічного процесу підготовки волейболістів вправи з техніки, тактики і сама гра в волейбол недостатньо впливають на загальний фізичний розвиток студентів. Отже, щоб навантаження на заняттях було оптимальним, потрібно застосовувати певну кількість загальнорозвиваючих і підготовчих вправ (рис. 5).



Рис. 5. Загальнорозвиваючі підготовчі вправи без предметів

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

Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Ці два види підготовки органічно пов'язані між собою і становлять єдиний процес. Загально-фізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний

розвиток організму, розширення його функціональних можливостей. У процесі загально-фізичної підготовки особливу увагу приділяють розвитку тих фізичних якостей, які недостатньо розвиваються спеціальними вправами з техніки і тактики гри.

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

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

Важливим засобом фізичної підготовки є вправи з предметами: набивними, баскетбольними, тенісними, хокейними м'ячами, із скакалкою, гумовими амортизаторами, гантелями тощо (рис. 6).



Рис. 6. Загальнорозвиваючі підготовчі вправи з предметами.

Вага набивного м'яча, що використовується під час виконання вправ, для хлопчиків 11—14 років і дівчат 15—16 років - до 2 кг, для юнаків 17—18 років—до 5 кг. У вправах, які застосовуються у вивченні подач і нападаючих ударів, потрібний м'яч вагою до 1 кг. Вправи з гантелями призначені переважно для юнаків 14—18 років. Вага гантель для дітей 14—15 років 0,5—1 кг, а для волейболістів 16—18 років - 1—3 кг. Вправи з амортизаторами починають застосовувати для дітей з 13 років (рис. 7).



Рис. 7. Вправи для розвитку сили

2.3.1. Сила та засоби її розвитку

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

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

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

У дітей середнього шкільного віку з року в рік збільшується сила. У 13—14 років хлопчикам можуть бути під силу вправи, які потребують подолання обтяжування, що становлять 3/4 своєї маси. Починаючи з періоду статевого дозрівання розвиток м'язової сили в дівчаток все більше відстає від розвитку сили хлопчиків. Після 12—13 років в них, як правило, зростання

сили знижується і багато вправ, доступних раніше, стають не під силу (наприклад, лазіння по канату), тому використання силових вправ для дівчаток цього віку обмежується.

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

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

Під час виконання вправ із зовнішніми обтяжуваннями педагог може досить точно дозувати обсяг та інтенсивність навантаження, забезпечувати переважний вплив на окремі групи м'язів. Парні вправи (з опором, перетягування, боротьба) розвивають не тільки силу, спритність, а й волю. Динамічні вправи, пов'язані з подоланням маси власного тіла, дають гравцеві змогу поступово переходити від повільних рухів до швидких, від меншого навантаження до більшого. Рекомендується застосовувати обтяжування, які становлять $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ власної маси тіла. Корисні вправи із штангою, мішками, метання набивних м'ячів, каміння. Збільшенню м'язової сили сприяють вправи на обтяжування власного тіла або тіла партнера, вправи із стрибками та обтяжуваннями від 6 до 12 кг.

На заняттях з дітьми і підлітками слід враховувати, що кістково-м'язова система в них ще не повністю зміцніла. Тому силові вправи необхідно чергувати з вправами на розслаблення м'язів. Вправи на розвиток сили, що пов'язані з великими фізичними навантаженнями, виконуються наприкінці заняття.

2.3.2. Швидкість та засоби її розвитку

Швидкість у волейболі — це комплекс функціональних якостей спортсмена, які виявляються:

- 1) у швидкості простих і складних реакцій у відповідь на один або кілька подразників;
- 2) у швидкості виконання прийомів техніки гри;
- 3) у швидкості переміщення гравця на майданчику.

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

Вправи на розвиток швидкості мають бути різноманітними і охоплювати різні групи м'язів. Вони повинні сприяти вдосконаленню регуляторної діяльності центральної нервової системи, підвищенню координаційних здібностей учнів.

Дослідження показали, що такі вправи стають ефективнішими, коли їх використовувати у відповідному співвідношенні із стрибковими. Для розвитку швидкості необхідно насамперед використовувати швидкісно-силові вправи.

Адже в переважній більшості видів спорту швидкість пов'язана з вибуховою м'язовою силою. Прикладом таких вправ можуть бути стрибки, стрибкові вправи з обтяжуванням (з набивними м'ячами, торбинками з піском).

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

У дітей середнього шкільного віку (10—14 років) найкраще розвиваються швидкісні якості. У 14—15 років розвиток швидкісних якостей сповільнюється, тому для розвитку швидкості рухів використовують вправи, які виконуються у максимальному темпі (біг з прискоренням до 20—30 м, естафетний біг з етапами до 20—30 м, метання полегшених снарядів тощо).

Для розвитку швидкості рухової реакції застосовуються фізичні вправи на несподіваність, рухливі ігри, які вимагають рухової реакції без запізнення і в складних умовах, спортивні ігри (баскетбол, гандбол, футбол та ін.). Вправи, спеціально спрямовані на розвиток швидкості, проводяться на початку основної частини уроку.

Для розвитку швидкості в студентів вправи добирають диференційовано, а саме: вправи на розвиток швидкості реакції, вправи на розвиток частоти рухів, вправи на розвиток швидкості переміщення. Наприклад, для розвитку швидкості рухів застосовуються такі вправи: ходьба з круговими рухами рук у темпі, який удвічі перевищує темп кроків; швидка передача м'яча біля стінки; швидка передача м'яча в парах; стрибки через скакалку на найбільшу кількість (за 8—10 с) та ін. Швидкість необхідно нарощувати поступово і збільшувати амплітуду рухів, обов'язково доводячи її до максимальної величини. Вправи виконують в полегшених умовах (біг під гору, з використанням лідера тощо) або спочатку в ускладнених умовах, а потім у звичайних.

Вправи будуть ефективними тоді, коли студент може контролювати і точно оцінювати швидкість рухів. Тренувальні заняття організуються так, щоб вправам на розвиток швидкості не передувала будь-яка робота, що втомлює студентів.

2.3.3. Витривалість та засоби її розвитку

Витривалість визначають як здатність людини протягом тривалого часу виконувати безперервну динамічну роботу великої або помірної потужності з

характерним функціонуванням провідних систем організму. Витривалість — важлива якість волейболіста, вона виявляється в здібності боротися з стомленням, яке настає після великих навантажень. Розвиток витривалості дає змогу підвищити працездатність гравця. На заняттях з учнями основним засобом розвитку загальної витривалості вважається біг у поєднанні з ходьбою.

Для розвитку витривалості використовують циклічні вправи помірної інтенсивності у відносно рівномірному темпі, як наприклад: біг по пересіченій місцевості, який чергується з ходьбою, ходьба на лижах, походи в горах, легкоатлетичний біг на середні й довгі дистанції, їзда на велосипеді, весловий спорт, плавання тощо. Крім того, застосовуються вправи, що виконуються з великою інтенсивністю: легкоатлетичний біг на 100-200 м (3-5 повторень) з інтервалами для відпочинку 3-4хв, а також загально розвиваючи гімнастичні вправи, що повторюються 15-20 раз.

Сучасні дослідження свідчать, що особливу увагу необхідно приділяти розвитку витривалості у студентів, починаючи з першого курсу. З віком витривалість поступово збільшується, але нерівномірно.

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

2.3.4. Спритність та засоби її розвитку

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

Розвиваючи спритність волейболіста, швидко переключатися з однієї дії на іншу, використовують рухливі та спортивні ігри, біг з перешкодами, акробатичні вправи у різноманітному поєднанні, естафети, стрибки в довжину або глибину, жонглювання м'ячами, стрибки на батуті з додатковими рухами рук, вправи на рівновагу та інше.

Визначаючи кількість вправ, необхідно враховувати, що вони, крім фізичних зусиль, спричиняють і значне нервово напруження. Тому буде доцільно часто повторювати подібні вправи. Вправи на спритність проводяться на початку основної частини заняття. Учні повинні збагачуватись новими руховими навичками безперервно, бо коли протягом тривалого часу їхній запас рухів не поповнюється, то інтерес до навчання знижується.

У шкільному віці (особливо в 7-13 років) створюються найбільш сприятливі умови для розвитку спритності. У молодших школярів розвиток спритності спрямований на вироблення координації рухів, вміння напружуватися і розслаблюватися, а також на розвиток відчуття часу і простору, вдосконалення в них м'язового відчуття темпу та амплітуди рухів, рівновагу.

Комплекс підготовчих вправ розвитку спритності у волейболі:

1. Підкидання та ловіння м'яча правою і лівою руками (ловіння тільки однією кистю).
2. Підкидання лівою - ловіння правою (ловіння тільки однією кистю) та навпаки.

3. Кидок м'яча в стіну правою та спіймати правою, кинути лівою та спіймати лівою (однією кистю, без притискання до тулуба, 2 кроки від стіни однією кистю, без притискання до тулуба, 2 кроки від стіни).

4. Кинути в стіну правою спіймати лівою (ловіння кистю).

5. В.П. крок від стіни, м'яч над головою, рука пряма. Кинути м'яч в стіну та спіймати однією рукою, як правою так і лівою.

6. В.П. 3-4 кроки від стіни, м'яч за головою тримаємо двома руками:

- крок вперед замах руками;
- руки - лікті притиснути до голови випрямити лікті, кисті рук кидають м'яч в підлогу, (особливу увагу приділяти випрямлення рук та притисканню їх до голови, кидок м'яча тільки кистю рук.).

7. В.П. 4-5 м. від стіни, ліва нога попереду, м'яч в лівій руці, рука пряма спереду, права рука зверху:

- підкинути м'яч на рівні голови;
- праву руку випрямивши вдарити м'яч зверху в підлогу;
- теж лівою рукою.

8. В.П. один навпроти одного 4-5 м. перекидання м'яча знизу однією рукою та ловіння однією кистю (почергово права - ліва і навпаки).

9. В.П. один навпроти одного 4-5 м. м'яч над головою рука пряма в лікті, (перекидання м'яча вище голови партнеру, ловіння однією кистю).

10. В.П. один навпроти одного 5-6 кроків м'яч за головою тримати двома руками. Крок вперед, замах руками, руки притиснуті до голови, м'яч кинути в підлогу одними кистями рук.

11. В.П. стоячи біля стіни 2-3 кроки в основній стінці. Двома руками знизу кинути м'яч в стіну та двома руками зверху підбити 2 рази ввєрх над собою (ноги в колінних суглобах зігнути та пружинять).

12. В.П. теж саме. Після відскоку, двома руками знизу підбити 2-3 рази м'яч вгору (руки прямі в ліктях)

13. В.П. один навпроти одного - 1-й партнер кидає м'яч двома знизу другому вище голови; 2-й - 2-3 рази підбиває м'яч над головою (і навпаки).

14. В.П. те саме. Підбивання м'яча двома руками знизу (руки прямі в ліктях).

15. Жонгливання:

- двома зверху над головою;
- двома знизу (руки прямі в ліктях).

16. В.П. один навпроти одного 4-5 м. 1 - 2 - підбивання двома зверху над головою; 3 - передача партнеру (ноги як пружина згинаються в колінах);

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

У старшому віці спритність розвивається за рахунок раціонального застосування нагромадженого досвіду.

Вправи виконуються із складних вихідних положень з додатковими рухами, у швидкому темпі, попарно.

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

2.3.5. Гнучкість та засоби її розвитку

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

Для розвитку гнучкості використовують вправи на розтягування, які виконують пружно, серіями (2-4 ритмічних повторення), з поступовим збільшенням амплітуди і прискоренням темпу рухів. Кількість повторень для кожної групи суглобів з часом зростає: 8—10 повторень на перших заняттях, 20—30 повторень наприкінці четвертого місяця занять. Гнучкість легко розвивається в дитячому і підлітковому віці, а потім її слід підтримувати на досягнутому рівні.

Найвищі темпи розвитку гнучкості спостерігається у віці 7—10 років. Максимальна гнучкість у дівчат 11—13 років і в хлопців 13—15 років. Однак підвищення гнучкості в цьому віці не повинно перетворюватися в самоціль.

На початковому етапі розвитку гнучкості вправи на розтягування не повинні викликати відчуттів болю. Особливо обережно треба збільшувати амплітуду вправ, спрямованих на розвиток гнучкості хребетного стовпа. До 10—11 років слід утримуватися від виконання нахилів уперед і особливо із максимальною амплітудою.

У середньому шкільному віці гнучкість удосконалюють за допомогою спеціальних вправ (парних - з повною амплітудою, на розтягування), вправи на гнучкість у поєднанні з вправами, які зміцнюють суглоби, зв'язки, м'язи. Вправи на розтягування необхідно виконувати без зайвої активності, щоб не допустити травм і не спричинити зайвої рухливості в суглобах. Після вправ на гнучкість слід виконувати вправи, які сприяють зміцненню м'язів і зв'язок, а також вправи на розслаблення м'язів.

2.4. Спеціальна фізична підготовка

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

ігрових умовах.

Спеціальна фізична підготовка сприяє підвищенню рівня діяльності усіх систем організму гравця, що необхідні для вдосконалення рухових навичок. Більшість методів, що їх застосовують на заняттях із загальної фізичної підготовки, використовуються і в процесі спеціальної фізичної підготовки волейболістів.

Спеціальна сила

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

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

Виконання прийомів техніки гри (передачі, подачі, нападаючого удару, блокування) залежить від рівня розвитку сили невеликих м'язових груп, з якими пов'язаний рух кисті і пальців рук. Для розвитку саме цих м'язових груп використовують такі вправи: обертання, згинання і розгинання кистей (з гантелями в руках); підкидання набивних м'ячів кистями; штовхання легкоатлетичних куль хльостким ударом кисті тощо. Щоб учні успішно оволоділи технікою кистьових і обманних ударів, використовують вправи з малою амплітудою, які складаються з повільних і швидких рухів. Рекомендується користуватись набивними м'ячами вагою 1-2 кг.

Силу і швидкість металевих рухів, що становлять основу техніки нападаючих ударів і подач м'яча, можна розвивати за допомогою таких вправ: метання в ціль предметів порівняно невеликої ваги (набивних м'ячів, полегшених легкоатлетичних куль, каміння, мішечків з піском, гумових

кілець тощо) з якнайбільшою швидкістю; махових вправ з гантелями, що виконуються однією і двома руками з різних вихідних положень (стоячи на одній і обох ногах, на одному і двох колінах, сидячи, лежачи на спині або животі. Головні вимоги до вправ, які спрямовані на вдосконалення металевих рухів — це швидкість, дальність і точність кидка.

У процесі тренування юних волейболістів для розвитку спеціальної сили можна застосовувати підготовчі вправи. Вправи для розвитку м'язів, які беруть участь при виконанні прийому і передачі м'яча. Вправи для розвитку м'язів, які беруть участь у виконанні подачі м'яча.

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

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

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

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

5. Кидки набивного м'яча вагою 1 кг знизу однією рукою з-за лицьової лінії через сітку; кидки зверху однією рукою-лівою, правою;

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

7. Вправи для плечового пояса з гумовими амортизаторами, гантелями, штангою;

8. Кидки набивного м'яча вагою 1-2 кг з-за голови двома руками, однією рукою над головою;

9. Стрибки на гімнастичні мати, стрибки з висоти 40-80 см наступним стрибком вгору; стрибки з місця з відштовхуванням двома ногами та діставанням підвішеного м'яча, стрибки з розбігу з відштовхуванням однією або двома ногами;

10. Багаторазові стрибки з місця і з розгону в поєднанні з ударами по

м'ячу; те саме після стрибка з висоти 40-50 см;

11.Стискання тенісного м'яча кистями; відштовхування долонями і пальцями від стіни обома руками одночасно і поперемінно правою і лівою рукою.

Спеціальна швидкість

Швидкість волейболіста виявляється в руховій активності, різних прискореннях, ривках, швидкості, розвинутій на відрізках 3 — 6 м, а також у виконанні прийомів техніки з м'ячем або без м'яча.

Основними засобами розвитку швидкості є легкоатлетичний біг, різні стрибки. Проводячи естафети, доцільно застосовувати змагальний метод. Для розвитку спеціальної швидкості вправи повторюються серіями, що складаються з 3—5 ривків (пауза для відпочинку між серіями 1—1,5хв).

Більшість вправ для розвитку швидкості рекомендується виконувати за зоровим сигналом, що допомагає вдосконалювати швидкість зворотної реакції. За характером вправи можуть бути близькими до гри у волейбол. Швидкі ривки з різкою зміною напрямку і блискавичними зупинками; імітаційні з акцентованим швидким виконанням окремого руху; швидкісні переміщення з імітацією або виконанням окремих рухів. При виконанні імітаційних вправ, що поєднуються з вправами для розвитку швидкості переміщення, обов'язково враховуються специфіка гри у волейбол і закономірності цих дій. Наприклад, після переміщення до сітки потрібно виконання нападаючого удару або блокування. Вправи для розвитку швидкості переміщення і відповідних дій:

- біг на 10-30м з максимальною швидкістю обличчям вперед,боком (правим,лівим) вперед, зхресним кроком,спиною вперед;

- прискорення під час бігу різними способами на майданчику: від лицьової лінії до лінії нападу,із середини майданчика до сітки,по діагоналі майданчика із зони 1 в зону 4, із зони 5 в зону 2;

- біг різними способами із зміною напрямку;

- біг із зупинками і прискоренням з місця по прямій, із зміною

напрямку, такий самий біг на майданчику;

- за зоровим сигналом біг на 10-15 м з різних вихідних положень: стійка волейболіста (обличчям, боком, спиною до стартової лінії), сидячи, лежачи обличчям догори і вниз (щодо стартової лінії волейболіст буває в різноманітних положеннях);

- біг із зупинками та зміною напрямку. Човниковий біг на відстань 6-9 м;

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

- поєднання різних видів вправ; наприклад, за сигналом підкидати м'яч вгору під час бігу з прискоренням 6-9 м, за другим сигналом опускати м'яч вниз — зупинка;

- ривки та прискорення з різноманітних вихідних положень по зоровому сигналу;

- естафети з завданням на швидкість виконання.

Стрибучість - одна з важливих якостей волейболістів. Вона залежить від рівня розвитку швидкісно-силових здібностей. Стрибучість ґрунтується на силі м'язів, швидкості їх скорочень і координації рухів у фазі польоту і в момент приземлення. Враховуючи висоту волейбольної сітки і велику кількість стрибків серед рухів у волейболі, потрібно систематично працювати над розвитком стрибучості. Стрибкові вправи вводяться на кожному занятті.

Спеціальна витривалість

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

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

багато раз повторюються стрибки на максимально можливу висоту в умовах атаки й блокування. На тренувальних заняттях доцільно чергувати вправи, спрямовані на вдосконалення техніки, із серіями вправ, які потребують великого фізичного напруження. Таке переключення стимулює спеціальну витривалість і емоційний стан, внаслідок чого центральна нервова система стомлюється. Однакові вправи, наприклад нападаючий удар, залежно від тривалості, інтенсивності, кількості виконаних спроб неоднаково впливають на організм, спричиняючи різну його реакцію.

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

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

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

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

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

6. Гра у волейбол одночасно двома м'ячами в різному кількісному складі гравців: 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6 (гра проводиться тільки за допомогою передач або нападаючих ударів).

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

8. Естафети з різноманітними переміщеннями.

Спеціальна спритність

Для волейболіста надзвичайно важливі високо-координовані дії з м'ячем у безопорному положенні і в складних мінливих умовах. Під час гри виникають різні рухові завдання, які потребують швидкої реакції. Деякі прийоми техніки виконуються в безопорному положенні, що ставить особливі вимоги до розвитку спеціальної спритності і точності рухів. Для розвитку у волейболістів координації рухів у ігрових ситуаціях, які швидко змінюються, рекомендуються комплексні вправи, які виконуються в швидкому темпі. Вправи, спрямовані переважно на розвиток спеціальної спритності, виконуються на початку основної частини заняття. Для розвитку цих якостей використовуються наступні вправи.

1. Стрибки з місця і з розбігу з поворотом на 180, 270 і 360 градусів.
2. Стрибки через різні предмети і прилади з поворотом і без поворотів.
3. Перекиди вперед, назад, через ліве і праве плече.
4. Стрибки на батуті з різними рухами в безопорному положенні і з поворотами.

5. З положення лежачи на спині за сигналом встати, зробити короткий розбіг (3-4 м), потім — стрибок через бар'єр, відразу перелізти через гімнастичну колоду, зробити ривок на 5-7 м, залізти на гімнастичну стінку і торкнутися рукою позначки-злізти на підлогу і зробити заключний ривок до фінішу.

6. Стрибки на батуті з різними рухами в безопорному положенні і з поворотами.

7. Естафети з подоланням перешкод.

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

Спеціальна гнучкість

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

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

Враховуючи зростаючі вимоги до універсальної підготовки волейболістів, на тренування виділяється багато часу, тому актуальним є питання про поєднання спеціальної фізичної підготовки з удосконаленням прийомів техніки, тобто треба брати на озброєння метод взаємних впливів.

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

Рекомендується під час виконання підготовчих вправ додержувати певної послідовності, а саме: вправи на швидкість реакції, спостережливість, координацію, швидкість відповідних дій швидкість переміщення, для розвитку сили і швидкісно-силових якостей, ігри та естафети з перешкодами, вправи для розвитку спеціальної витривалості. Підготовчі вправи проводять в першій частині заняття, їх можна також застосовувати і в основній частині перед виконанням вправ з техніки і тактики гри. Наприклад, перед тим як виконувати складні вправи з волейбольним м'ячем, використовуються вправи з набивними м'ячами. Систематично потрібно включати до занять ігри та естафети (протягом 5—10хв). Це сприяє створенню емоційного піднесення в юних волейболістів, що дає можливість протягом всього заняття підтримувати певний рівень навантаження.

5. Морально-вольова і психологічна підготовка.

Морально-вольова, або психологічна, підготовка є важливим компонентом системи багатолітньої підготовки волейболістів і істотно впливає на досягнення кінцевої мети. По суті, йдеться про виховання особи спортсмена.

Виховна робота ведеться протягом багаторічної підготовки спортсменів на тренувальних заняттях, навчально-тренувальних зборах, змаганнях. Вона повинна бути пов'язана з виховною роботою тих організацій, представниками яких є спортсмени (наприклад, загальноосвітня школа), і надавати допомогу у вирішенні різноманітного виду завдань, не тільки виховних.

Головний напрямок виховної роботи з волейболістами заключається у вихованні моральних і вольових якостей, психологічній підготовці до змагань. Основу всієї системи виховання спортсмена складає спрямоване формування свідомості і поведінки.

Особливості гри у волейбол, як ми вже говорили, вимагають певних психічних функцій спортсменів, що потрібно враховувати у навчально-тренувальному процесі. Волейбол – це командна гра, і має своєрідні вимоги до спортсменів, які повинні на майданчику співпереживати всі хвилюючі моменти спортивної боротьби, ідентично сприймаючи конкретні ігрові ситуації, і на основі цього доцільно будувати свої ігрові дії (команда - це єдине ціле, діє у єдиному пориві і т. ін.).

Так звана ігрова фаза (від моменту подачі м'яча і до виходу його з гри після помилки якогось гравця) теоретично може продовжуватись нескінченно. Слід сказати, що і окрема зустріч (гра) у цілому у часі не обмежена. Це створює певні складнощі для команд, що очікують зустрічі, відповідним чином готуючись до гри. Тривале знаходження у спортивній залі, невизначеність відносно початку гри і т. ін. часто призводить до того, що деякі гравці або команди у таких умовах не можуть максимально реалізувати свої можливості. Знання цих та інших особливостей волейболу

як виду спорту дозволяє більш продумано будувати процес підготовки, враховуючи і ці деталі.

Таким чином, у морально-вольовій (психологічній) підготовці можна виділити загальні для всіх видів спорту питання, а також ті, що мають специфічний характер для волейболу. Звідси тенденція розглядати процес психологічної підготовки волейболістів у двох аспектах: як загальну підготовку і підготовку до конкретних змагань.

На початкових етапах багаторічної підготовки виховна робота сприяє виробленню навичок гри у волейбол, у подальшому вона виявляє вплив на результати діяльності волейболістів у період змагань.[7]

Задачі, засоби і методи морально-вольової підготовки

1. Виховання високих моральних якостей: патріотизму, колективізму. Формування високих ідейних мотивів поведінки і сумлінного ставлення до праці, виховання почуття непримиренного ставлення до порушень норм поведінки.

2. Підвищення рівня загальної культури, інтересу до суспільного життя; підвищення рівня професійної підготовки, активності і свідомого ставлення спортсмена до процесу занять.

3. Виховання вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, витримки, рішучості, сміливості, ініціативності і дисциплінованості. Високий рівень розвитку вольових якостей, необхідний для досягнення ефективності діяльності волейболіста у напружених ігрових ситуаціях.

4. Цілеспрямований розвиток психічних функцій стосовно вимог до волейболу. Тут виділяють специфічні види сприйняття (відчуття м'яча, «відчуття партнера», «відчуття майданчика», «відчуття часу»), увага (обсяг, інтенсивність, тривалість, розподіл і переключення), тактичне мислення, пам'ять, спроможність швидко оцінювати ігрову обстановку, приймати рішення і контролювати свої дії, спроможність управляти своїми емоціями, у процесі змагань.

5. Встановлення і вироблення сумісності спортсменів у процесі спільної діяльності у складі команди і окремих її ланок. Важливість цієї задачі витікає з специфіки волейболу, як командного виду спорту.

6. Адаптація до умов змагань. Спортсмен повинен навчитися ефективно застосовувати у грі та змаганнях все те, чому він навчився у процесі тренувальних занять. Для цього його «привчають» спочатку до ігрової обстановки (у групах початкової підготовки), після цього до умов змагань (у навчально-тренувальних групах).

7. Настрій на гру і керівництво командою в ній. Правильне використання настанов на гру, розбір проведених ігор, замін під час гри та інше сприяють вирішенню задач психологічної підготовки.

8. Удосконалення психологічних чинників, сприяє підвищенню надійній діяльності волейболістів у період змагань. Виявлення таких чинників буде сприяти стабільності, досягнутої у процесі підготовки рівня ефективності ігрових дій у складних умовах спортивного змагання.[8]

Засоби і методи.

Ефективність морально-вольової підготовки залежить від вмілого застосування широкого вибору засобів і методів. Одні з них специфічні для моральної і вольової підготовки, інші зустрічаються у процесі фізичної, технічної, тактичної, інтегральної та теоретичної підготовки.

Підвищення інтелектуального рівня волейболістів, розширення їхніх знань в галузі суспільних і природних наук, спортивного тренування підготовки волейболістів. Для цього використовують лекції, бесіди, диспути на політичні та етичні теми. Дуже важливо правильно підібрати тематику, лектора. Завжди цікаво проходять зустрічі з відомими спортсменами і тренерами, зустрічі юних спортсменів зі спортсменами, що закінчили дану спортивну школу.

Виняткове значення має виховання традицій. Велику роль у цьому грають розповіді волейболістів, що домагалися високих результатів, фахівців, які підготували висококласні команди, особистий приклад тренера.

Моральні якості тренера, його високий професійний рівень дуже важливі у виховній роботі, спортивній підготовці. Одні й ті самі засоби дадуть різноманітний ефект залежно від того, як вихованці ставляться до свого тренера, наскільки він користується авторитетом. Ставлення тренера і спортсмена повинні бути глибоко довірливими, але без панібратства.

Тренер повинен глибоко поважати людську гідність спортсмена (у будь-якому віці), не підкреслювати своєї переваги. Він перший помічник волейболіста на тренувальних заняттях, у змаганнях. Тренер повинен ділити успіхи і неприємності зі спортсменом, підтримати його у тяжку хвилину. Не буде мати успіху тренер, що намагається викоренити паління у команді, а сам палить, вимагає дотримання режимних умов, а сам припускається порушень.

У волейболістів необхідно виховувати прагнення активно брати участь у житті колективу, у тренувальному процесі і т. ін. У міру ускладнення підготовки у деяких спортсменів з'являється пасивність: робити тільки те, що скаже тренер, і тільки у години, відведені за розкладом і т. ін. Рідко можна побачити у спортивному залі волейболістів, що самостійно відпрацьовують технічні прийоми або тактичні дії. Але зате нерідко можна бачити, як під час гри спортсмени поглядають на лаву запасних в надії отримати пораду тренера у особливо тяжкі моменти.[9]

Слід практикувати різноманітні завдання спортсменам на тренувальних заняттях і для самостійної роботи, доручення (постійні або тимчасово відповідальні за стінгазету, культурно- масові заходи і т. ін.). Багаторічна практика показує, що суспільно корисну роботу можна виконувати у період занять у клубі, спортивній школі, під час навчально-тренувальних зборів, у спортивно - оздоровчому таборі тощо.

Вправи підвищеної складності у процесі фізичної, технічної, тактичної, інтегральної підготовки. Такі вправи наведені у відповідних розділах книги. Слід давати завдання складніші, ніж на попередніх заняттях.

Проведення спільних занять менш підготовлених гравців з більш підготовленими. Юніорів періодично запрошують для стажування у

команди майстрів, сильніших юнаків і дівчат - у команди юніорів, юних волейболістів одного віку у команди більш старшого віку. Корисно робити і навпаки. Корисні у цьому плані контрольні ігри і змагання з більш сильним або більш слабким супротивником, ігри з гандикапом. Уміло підбираючи супротивника, послідовно ставлячи ті або інші задачі, можна сприяти тому, щоб волейболісти застосовували у грі вивчені технічні прийоми і тактичні дії, підвищували надійність і ефективність ігрових дій. Велике значення мають настанови на гру і розбір гри у змаганнях.

Формування навиків саморегулювання і самоврядування. Складні почуття, що охоплюють кожного волейболіста перед грою і під час її, можуть виявити як позитивний, так і негативний вплив на його дії. Різноманітний стан спортсмена перед грою називають передстартовим: стан бойової готовності, стартова апатія, стан самозаспокоєння. Враховуючи індивідуальні особливості, тренер вибирає певні прийоми впливу, а гравці зі своєї сторони прагнуть допомогти тренеру.

Провідний напрямок у вихованні волевових якостей - ускладнення навчально-тренувального процесу, створення труднощів, подолання яких вимагає волевових зусиль, максимальне наближення умов тренувальних занять до умов змагань і навіть більш складних, ніж у змаганнях. Морально-волева підготовка, як і інші види підготовки, піддається контролю як тренера, так і спортсменів.

Контрольні запитання.

12. Які ви знаєте фізичні якості?
13. Дайте характеристику спеціальній фізичній підготовці?
14. Як ви розумієте загальну фізичну підготовку?
15. Особливості розвитку спеціальної гнучкості волейболістів.
16. Особливості розвитку спеціальної сили волейболістів.
17. Особливості розвитку спеціальної витривалості волейболістів.
18. Особливості розвитку спеціальної спритності волейболістів.

Рекомендована література Основна

1. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
2. Волейбол. Навчання техніки гри : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
3. Волейбол: Зразкова програма спортивної підготовки для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву (етапи спортивного вдосконалення), шкіл вищої спортивної майстерності. М: Радянський спорт, 2004. 96 с.
4. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.
5. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
6. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. Тернопіль: ТНПУ, 2004. 59 с.
7. Козак Є.П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник / Є.П. Козак, М.В. Прозар. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. 152 с.
8. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки / Є.П. Козак, П.Д. Дробний. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. 64 с.
9. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» Навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2016 – 159 с.

10. 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, 2004. 108 с.
11. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
12. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г. Папуша. Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. 128 с.
13. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. Івано-Франківськ: Лілея НВ, 2001. 196 с.
14. Прозар М. В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М. В. Прозар, В. В. Слюсарчук, М. В. Зубаль, С. М. Телебей. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.
15. Спортивні ігри волейбол / [Є.П. Козак, І.О. Кірілов, Е.Л. Левицький та ін.] навчальний посібник / за загальною редакцією В. Ю. Хапко Кам'янець-Подільський: ППП «Лібрис», 2005. 127 с.
16. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.
17. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник / Б. М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

Додаткова література

18. Архипов О. А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства / О. А. Архипов. В наук. метод. журналі “Теорія і практика фізичного виховання” (сб. статей), № 2. Донецьк : ДонНУ, 2004, С. 5-14.

19. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120 с.
20. Лапутін А. Н. Біомеханіка спорту (навч. посібник) / А.Н. Лапутін, В.В. Гамалій, О.А. Архипов. Київ: Олімпійська література, 2005. 320 с.
21. Мурза В. П. Фізична реабілітація (навч. посібник) / В.П. Мурза. К.: МНТУ. 2004. 556 с.
22. Носко М. О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
23. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.
24. 80 років волейболу України. Літопис-хронологія 1925-2005 р.р./за заг. ред. Єрмакова С.С. Київ, ФВУ. 2005. 96 с.

Лекція 6. Моделювання техніко-тактичних дій волейболістів.

План

8. Моделювання як провідний компонент управління підготовкою кваліфікованих спортсменів у волейболі,
9. Побудова спортивного тренування на основі модельно-цільового підходу,
10. Методологічні аспекти побудови модельних характеристик.

1. Моделювання як провідний компонент управління підготовкою кваліфікованих спортсменів у волейболі.

Сучасний рівень розвитку волейболу, вимагає пошуку нових підходів вдосконалення процесу підготовки спортсменів. Одним з таких підходів, який дозволяє оптимізувати тренувальний процес з урахуванням тенденцій розвитку певного виду спорту, є використання методів моделювання. У найбільш широкому сенсі «моделювання – це дослідження об'єктів пізнання, що передбачає побудову та вивчення моделей реально існуючих предметів, процесів або явищ з метою отримання пояснення цим явищам, а також для передбачення явищ, які цікавлять дослідника».

Моделювання як «процес побудови, вивчення та використання моделей для визначення й уточнення характеристик, оптимізації процесу підготовки та участі в змаганнях» [11]. Метод моделювання дозволяє отримати новізнання про об'єкт дослідження.

Більшість досліджень і публікацій [8] спрямованих на вивчення модельних характеристик змагальної діяльності у спорті вищих спортивних досягнень. Моделювання як метод дозволяє отримати нові знання про організацію навчального процесу фізичного виховання студентів, що можуть бути використані для створення ефективних програм.

За допомогою методу моделювання та при врахуванні основних законів фізики, механіки, математики, фізіології, біології та інших наук можна пояснити функціональну структуру досліджуваного процесу, виявити його зв'язок із зовнішніми об'єктами, оцінити кількісні характеристики.

Безпосередньо процес моделювання визначають такі поняття як

«модель», «модельні показники» та ін.. Модельні показники складають структуру моделі та є кількісною або якісною оцінкою різних сторін підготовленості, змагальної діяльності, морфофункціонального стану, рухової діяльності спортсменів тощо. Зокрема, визначено загальний концептуальний підхід до довгострокового прогнозування успішності багаторічного спортивного вдосконалення та модель системи багаторічної підготовки, яка включає підготовку спортсменів вищої кваліфікації, спортивних резервів і спортсменів у масових формах фізкультурно-спортивної роботи.

Різноманітні визначення поняття «модель» характеризують спрощене уявлення суттєво важливих характеристик реального об'єкта або ситуації із вилученням другорядних ознак, які не є визначальними і, принципово, не впливають на модель у цілому. Модель використовується як заміник об'єкта управління для того, щоб отримати нові відомості про об'єкт, вивчити його характеристики.

«Модель – це зразок, стандарт, еталон (уявний або умовний) того чи іншого об'єкта, процесу або явища» [11]. Модель – це «навмисно створене (аналог, умовний образ або зразок) або знайдене на подобу чогось, що розглядається в якості оригіналу (натурального, справжнього, істинного об'єкту)» [10]. Деякі автори під моделлю розуміють «певну структуру, що складається з різних показників і відображує результат спортивної або іншої діяльності людини».

Моделі, які використовуються в спорті, поділяються на дві основні групи [11].

Перша група представлена моделями структури змагальної діяльності, різних сторін підготовленості спортсмена, морфофункціональними моделями.

До другої групи входять моделі становлення спортивної майстерності та підготовленості (як в межах річного циклу, так і багаторічної підготовки) і моделі структурних утворень тренувального процесу (етапів багаторічної

підготовки, макроциклів, періодів, етапів річного циклу підготовки, мезо- та мікроциклів, тренувальних занять та їх частин, окремих тренувальних вправ і їх комплексів). Актуальним для спортивних ігор є вивчення моделей як першої групи, так і другої.

Ґрунтуючись на моделях *першої групи* було розроблено базову модель спортсмена високої кваліфікації [4]. Відносно *другої групи* моделей, то на сьогодні практично визначено шляхи побудови тренувального процесу на основі модельно-цільового підходу, який розглядається як побудова (моделювання) підготовчої та змагальної діяльності спортсмена таким чином, щоб прогнозовані параметри майбутньої змагальної діяльності, що перевершують колишні й адекватні новому більш високому спортивному результату та їх системне моделювання у підготовці були, головним чином, орієнтовним та спрямованим фактором у стратегії й тактиці побудови і реалізації індивідуальних тренувальних і змагальних програм досягнення мети.

Моделі різних сторін підготовленості та змагальної діяльності спортсменів різної кваліфікації в командних ігрових видах спорту на етапах як річного циклу, так і багаторічної підготовки, є ефективними критеріями оцінки оперативних, поточних та етапних показників і порівняння їх з належними.

Науковцями виділено три рівні моделей – узагальнені (будуються на основі дослідження відносно великої групи спортсменів конкретного виду спорту, певної статі, віку та кваліфікації), групові (моделі, які характеризують певну сукупність спортсменів у межах конкретного виду спорту зі спорідненою структурою змагальної діяльності та підготовленості) та індивідуальні (моделі окремих спортсменів) [11]. Якщо класифікувати моделі за особливостями змісту, то їх поділяють на ідеальні та матеріальні, або на теоретичні та практичні.

Провідні науковці в сфері олімпійського та професійного спорту виділяють три підходи до розробки модельних характеристик

підготовленості та змагальної діяльності спортсменів [11], які передбачають: визначення середніх показників провідних спортсменів із зазначенням меж коливань, які характеризують індивідуальні особливості;

- Встановлення конкретних максимальних кількісних показників, зареєстрованих у видатних спортсменів, в якості модельних;
- вивчення залежності рівня спортивної майстерності спортсменів різної кваліфікації від динаміки певного показника.

Деякі автори [2] виокремлюють чотири рівні модельних характеристик підготовленості:

- перший рівень характеризує колективні взаємодії спортсменів у процесі змагань;
- другий – відображає індивідуальну змагальну діяльність спортсменів;
- третій – охоплює параметри спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів;
- четвертий - характеризує стан основних систем організму (серцево-судинну, дихальну, ендокринну системи, нервово-м'язовий апарат), психомоторні якості та морфологічні особливості.

Взагалі, питання розробки модельних показників різних сторін підготовленості та змагальної діяльності спортсменів у командних ігрових видах спорту вивчалась багатьма як вітчизняними [3], так і зарубіжними фахівцями [11], що свідчить про значний інтерес дослідників до цієї проблематики, теоретичну і практичну значущість даних питань.

На підставі визначення модельних характеристик встановлюються нормативні вимоги з основних компонентів спортивної майстерності волейболістів різного рівня підготовленості. Орієнтація системи управління тренувальним і змагальним процесами на модельні характеристики найсильніших волейболістів світу в багатьох випадках дозволяє вчасно визначити слабкі сторони в підготовці кваліфікованих спортсменів і цілеспрямовано розподілити зусилля науково-педагогічних кадрів для їх

усунення, своєчасно внести корективи в план підготовки. Важливим є те, що модельні показники підготовленості провідних волейболістів світу є основою для розробки моделей кваліфікованих гравців і національної збірної команди України. Модельні вимоги команд вищих розрядів є основою для розробки модельних характеристик у процесі багаторічної підготовки резервів і кваліфікованих волейболістів (починаючи з періоду початкового відбору, закінчуючи включення конкретних гравців у команду кваліфікованих гравців). Ефективність використання узагальнених і групових моделей для орієнтації та корекції навчально-тренувальної діяльності має особливо важливе значення для підготовки юних спортсменів і спортсменів, які досягли вершин техніко-тактичної майстерності. Використання узагальнених моделей при підготовці спортсменів високого класу менш ефективно, внаслідок наявності яскраво виражених індивідуальних особливостей.

Чітке визначення модельних показників з наступною розробкою моделей морфофункціонального стану, підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів на різних етапах річної та багаторічної підготовки створює передумови для спортивного вдосконалення в обраному виді спорту внаслідок організації відбору та орієнтації, оцінки готовності до досягнення високих спортивних результатів, створення умов для ефективного управління тренувальним процесом.

Запропоновані багатьма авторами способи моделювання змагальної діяльності волейболістів дозволяють формувати необхідний напрям для корекції тренувального процесу із застосуванням спеціалізованих засобів на різних етапах багаторічної підготовки [3]. У дослідженнях рекомендується використання статистичних даних кращих волейболістів світу, отриманих на найважливіших міжнародних змаганнях (Чемпіонат світу, Олімпійські ігри, Світова ліга), які можуть бути представлені в якості модельних.

Видатні спортсмени вважаються ідеальними моделями в своєму виді спорту, тому ретельно зібрані та добре організовані модельні показники фізичної підготовленості та морфологічні характеристики цих спортсменів

можуть бути використані в якості орієнтира та сприяти процесам відбору, тренування та спеціалізації обдарованої молоді.

Відомо, що перспективними напрямками використання методів моделювання є розробка моделей гравців за амплуа, а також системи модельних характеристик спортсменів у командних ігрових видах спорту для етапів багаторічної підготовки.

«Розробка моделей етапів багаторічної підготовки, макроциклів і періодів тренування повинна передбачати дотримання основних закономірностей становлення спортивної майстерності, забезпечення умов для найбільш повного використання індивідуальних адаптаційних ресурсів з метою досягнення оптимального для демонстрації найвищих спортивних результатів рівня підготовленості [11].

Моделі етапів, мезо- та мікроциклів повинні будуватися на основі сучасних уявлень про механізми довготривалої адаптації, знаннях про взаємодію навантаження та відновлення як чинників, що стимулюють пристосувальні процеси і створюють умови для їх трансформації в структурні та функціональні перетворення в організмі спортсмена».

Слід зазначити, що модельно-цільовий підхід як основа побудови спортивної підготовки містить дві взаємопов'язані частини – проектувальну (передбачає моделювання складових, які обумовлюють досягнення запланованих спортивних результатів, у тому числі, моделювання умов змагальної діяльності та параметрів підготовленості, зокрема морфофункціональних змін, які обумовлюють досягнення високого результату в обраному виді спорту, а також моделювання структури і змісту тренувального процесу) та практичну (передбачає комплекс заходів, спрямованих на реалізацію проектувальної частини на практиці та включає використання в тренувальному процесі модельно-цільових вправ для вдосконалення сторін підготовленості та підготовки до змагальної діяльності спортсменів, а також засобів комплексного контролю для виявлення запланованих результатів з наступною корекцією процесу підготовки).

Цікавою є техніка *графічного моделювання* тренувального процесу, яка є новою в практиці спортивного тренування як спосіб дослідження та конструктивного вираження генеральної стратегії побудови тренувального процесу та принципової тенденції його розвитку в часі. Цей прийом забезпечує можливість подолання змістової та організаційної складності, притаманної реальному тренувальному процесу, а також для здійснення оперативного контролю та прогностичного дослідження його ефективності на деякому допоміжному об'єкті. Цей об'єкт представляє собою спрощений графічний аналог реального тренувального процесу, що знижує його локальні деталі, але зберігає найбільш істотну інформацію про його склад, структуру та функції.

Отже, в процесі підготовки кваліфікованих волейболістів моделювання використовується практично за всіма основними аспектами управлінських впливів: педагогічному, біологічному, біомеханічному та психологічному. В волейболі модельні показники є основою прогнозування спортивних можливостей спортсмена, розробки програм підготовки і контролю на основі реалізації потенційних резервів організму. Досить чіткі модельні показники в кількісно - якісному вираженні, як кінцева мета системи підготовки та гарантія досягнення кінцевого результату, є необхідною умовою ефективності управління змагальним процесом волейболістів.

Моделі змагальної діяльності, досягнення яких пов'язане з виходом спортсмена на рівень заданого спортивного результату, є тим системоутворюючим чинником, який визначає структуру і зміст процесу підготовки на даному етапі спортивного удосконалення. При формуванні моделей змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів виділяють такі характеристики: ефективність атакуючих і захисних дій; активність атакуючих і захисних дій; різноманітність атакуючих і захисних дій.

Для вдосконалення змагальної діяльності в спортивних іграх використовуються узагальнювальні, групові та індивідуальні моделі. За

допомогою **узагальнювальних моделей** аналізується змагальна діяльність команд різної кваліфікації, збірних і клубних команд, які дотримуються певного стилю гри або використовують ту чи іншу тактичну систему.

Групові моделі застосовуються в командних ігрових видах спорту з метою визначення параметрів змагальної діяльності групи гравців, які виконують певні тактичні функції згідно зі сталими принципами ведення гри. Це група гравців або окремі ланки команди, наприклад, розігравачі, нападники, діагональні гравці та ін. Групові моделі також використовуються для аналізу колективних взаємодій спортсменів.

Індивідуальні моделі будуються як для окремих видатних спортсменів, так і для гравців різних амплуа. Структуру моделі змагальної діяльності визначають модельні характеристики і модельні показники. Як уже зазначалося, модельні показники знаходяться в супідрядності до модельних характеристик, які найбільшою мірою визначають рівень спортивних результатів. Модельні характеристики включають дві сторони – якісну, яка відображає перелік найбільш специфічних для виду спорту характеристик і їх рангову значущість для ефективності змагальної діяльності, і кількісну, що містить цифрові значення рівня основних якостей, властивостей і здібностей.

Модельні показники позначають окремі значення модельних характеристик. Вони відображають кількісну та якісну міру модельних характеристик. Варто зазначити, що деякими фахівцями модельні характеристики та модельні показники розглядаються як ідентичні поняття.

Незважаючи на те, що в багатьох видах спорту модельні характеристики широко застосовуються для аналізу змагальної діяльності, фахівцями досі не вироблено єдиної думки щодо методики визначення критеріїв модельних характеристик, які мали б коректне статистичне обґрунтування. Методологія побудови модельних характеристик протягом останніх 30-ти років розроблялася вченими різного профілю, що дозволило систематизувати їх відповідно до груп видів спорту, зі спрямуванням на

ієрархічну структуру базової моделі.

Що стосується командних ігрових видів спорту, то проблемою розробки модельних характеристик для різних видів спорту займалося досить багато фахівців. Однак аналіз матеріалів, узагальнених у таблицях і рисунках, свідчить про те, що відсутній єдиний підхід як до назв моделей, так і до оцінки кількісних і якісних показників, тому на сьогодні залишається актуальною проблема певного методологічного підходу до побудови модельних характеристик змагальної діяльності в спортивних іграх.

У цьому зв'язку доцільним бачиться такий алгоритм вирішення проблеми:

- 1) аналіз методологічних підходів до розробки модельних характеристик змагальної діяльності в різних видах спорту;
- 2) особливості побудови модельних характеристик змагальної діяльності в командних ігрових видах спорту;
- 3) можливі шляхи вирішення проблеми розробки модельних характеристик змагальної діяльності в окремому виді спорту.

У методології *побудови модельних характеристик змагальної діяльності та підготовленості спортсменів* [11] автори **виділяють три різних підходи.**

Перший з них пов'язаний з усередненням даних провідних спортсменів із зазначенням індивідуальних відмінностей для діапазонів можливих коливань.

Другий підхід оснований на вивченні показників значної сукупності спортсменів різної кваліфікації, встановленні залежності між рівнем спортивної майстерності та динамікою змін того чи іншого показника.

Третій підхід передбачає отримання жорстких кількісних параметрів, що реєструються в окремих видатних спортсменів. Максимальні показники, зареєстровані в тому чи іншому випробуванні або змаганні позначаються як модельні характеристики. В розробці модельних характеристик змагальної діяльності та підготовленості слід виражати їх кількісно, конкретизувати

стосовно не тільки виду спорту і його окремої дисципліни, але й конкретного спортсмена. Заслужує на увагу методологічний підхід до визначення кількісних показників модельних характеристик.

Одним з варіантів застосування моделювання в спорті, в т.ч. й у побудові модельних характеристик, є підхід, оснований на застосуванні кореляційного і факторного аналізу, на побудові рівнянь множинної регресії тощо. Модельні характеристики, розроблені на основі статистичного моделювання, тісно пов'язані з прогнозуванням результатів тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. За допомогою статистичного моделювання визначається взаємозв'язок між моделями підготовленості та змагальної діяльності, а також вивчення впливу різних факторів на спортивний результат.

Варто зауважити, що іноді через складний статистично-математичний апарат, вжитий для аналізу рівнів підготовленості та змагальної діяльності спортсменів, не завжди можливо визначити практичну сутність проблеми. Модельні характеристики є інструментом, за допомогою якого здійснюється комплексний контроль за станом, підготовленістю та змагальною діяльністю спортсменів. Однак, якщо в процесі комплексного контролю необхідно забезпечувати зміну повної номенклатури інформативних показників у всьому діапазоні їх зміни, то модельні характеристики повинні бути заданими (граничними, еталонними) значеннями найбільш інформативних параметрів комплексного контролю, досягнення яких з великою ймовірністю забезпечує успішність спортивного вдосконалення у певному виді спорту.

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє виділити три напрями серед методологічних аспектів побудови модельних характеристик змагальної діяльності та змагальної моделі в командних ігрових видах спорту. Перший з них за основу бере показники кількості та якості виконання ігрових прийомів і, як правило, аналізу є усереднені показники або діапазони значень.

Другий напрямок пов'язаний з встановленням певних типів

модельних характеристик; індивідуальні та командні модельні характеристики в ігрових видах спорту класифікує як еталонні, усереднені й мінімальні моделі [12]. Такі показники обчислюються за формулами і характеризують інтегральну оцінку вияву спортивної майстерності в процесі змагальної діяльності. Подібний підхід дозволяє не тільки враховувати кількісні показники та їх якісне значення спеціальних дій, а й умови, в яких вони виконуються (координаційна, психологічна складність тощо).

Проблема визначення характеристик змагальної діяльності активно висвітлюється в дослідженнях стосовно олімпійського та професійного спорту як складова системи управління підготовкою та змагальною діяльністю спортсменів різного віку, статі, кваліфікації [3]. Такий стан речей обумовлений відповідними запитами тренувального процесу та змагальної практики: в умовах жорсткої конкуренції та спрямованості навчально-тренувального процесу на досягнення максимально високих результатів застосування параметрів змагальної діяльності в якості первинних індикаторів рівня спортивної підготовленості є раціональним і високоефективним.

Для сучасного волейболу ця проблематика є значущою, адже офіційні національні міжнародні змагання першості країни, чемпіонати Європи, світу, Олімпійські Ігри, Світова Ліга проходять на високому рівні та привертають уваги численних засобів масової інформації внаслідок видовищності та жорсткої конкуренції. Але, незважаючи на достатньо високий рівень наукової розробки даної проблематики і запиту передової спортивної практики ряд проблем потребує уточнення та остаточного вирішення. Це стосується відбору параметрів змагальної діяльності спортсменів різного віку, статі та кваліфікації.

Також актуальними залишаються питання визначення характеристик змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів різного амплуа та, на цій основі, застосування різних видів контролю та індивідуалізації підготовки.

Проблемні питання визначення параметрів змагальної діяльності в

загальній теорії спорту з точки зору періодизації спортивного тренування детально викладено в роботах [11, 14]. Процес визначення параметрів змагальної діяльності є невід'ємною складовою системи управління підготовкою кваліфікованих спортсменів. На прикладі навчально-тренувального процесу студентської команди показано, що визначення параметрів техніко-тактичних дій у змагальній діяльності є необхідною передумовою побудови системи раціонального планування тренувального процесу в структурних утвореннях макроциклу – мезо- і мікроциклах.

У деяких дослідженнях було розглянуто показники ефективності техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у змагальному процесі. Наголошено, що показники техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів різного амплуа на офіційних міжнародних змаганнях можливо застосовувати в якості індивідуальних моделей техніко-тактичної підготовленості та змагальної діяльності. Для реєстрації цих показників у змагальному процесі активно використовуються сучасні інформаційні технології та мобільні пристрої на основі використанні баз даних Microsoft Access.

Це дозволяє крім кількісно-якісних параметрів техніко-тактичних дій у змагальній діяльності кваліфікованих волейболістів визначати характерні особливості виконання ігрових прийомів у змагальному процесі з урахуванням ігрової спеціалізації спортсменів .

Крім цього, істотний вплив на параметри техніко-тактичних дій у змагальному процесі волейболістів мають антропометричні та морфометричні показники спортсменів, показники наявного рівня спеціальної фізичної підготовленості, які, значною мірою, детермінують результативність змагальної діяльності в офіційних міжнародних змаганнях і національних першостях [15].

Схожі погляди викладені в роботах [16], де додатково наголошено, що крім суто фізичних і фізіологічних характеристик важливу роль у змагальній діяльності мають психологічні показники – мотивація та лідерські здібності

гравців. Особливу значущість у прояві лідерських здібностей визначено на рівні провідних (елітних) спортсменів, в умовах жорсткої конкуренції та, приблизно, рівної спортивної підготовленості, саме психологічні чинники відіграють вирішальну роль у досягненні максимально високих спортивних результатів.

Таким чином, в сучасній теорії підготовки спортсменів присутні остаточно невирішені питання, які складають певне протиріччя між класичною теорією підготовки і сучасними технологіями підготовки, які хоч і базуються на принципах класичної теорії спорту, але істотно модифіковані з урахуванням специфіки конкретного спортивного колективу. Отже, визначення параметрів техніко-тактичних дій у змагальній діяльності є одним з провідних чинників удосконалення тренувального процесу кваліфікованих волейболістів, а врахування характерних особливостей, які притаманні гравцям визначеного амплуа дає змогу для раціональної побудови тренувального процесу та оптимізації змагальної діяльності.

Моделі змагальної діяльності, досягнення яких пов'язане з виходом спортсмена на рівень заданого спортивного результату, є тим системоутворювальним чинником, який визначає на окремому етапі структуру та зміст процесу підготовки спортивного вдосконалення.

Модель змагальної діяльності є основною в структурі базової моделі спортсмена високої кваліфікації. Вся система підготовки спрямована на досягнення спортивного результату. Для його об'єктивної оцінки необхідно виділити найбільш суттєві характеристики виконання змагальних дій у конкретному виді спорту. У більшості командних ігрових видів спорту до складу моделі змагальної діяльності входять: обсяг атаквальних і захисних дій, обсяг групових і командних взаємодій при атаці й обороні та ін.

Отже, модельні характеристики повинні, з одного боку, бути уніфікованими для певного етапу розвитку виду спорту, а з іншого – відповідати динаміці й тенденціям змін як самого процесу підготовки спортсменів, так і для досягнення конкретних спортивних результатів.

2. Побудова спортивного тренування на основі модельно-цільового підходу.

Побудова модельно-цільового процесу підготовки спортсменів ґрунтується на системному підході. Під системним підходом розуміють спосіб наукового і практичного вирішення складних проблем, при якому на перше місце висувається не аналіз складових частин або окремих об'єктів системи як таких, а характеристика системи або проблеми в цілому на основі розкриття механізмів, що забезпечують взаємодію об'єктів і цілісність всієї системи [13]. В основі системного підходу лежить поняття про систему, як взаємодіє сукупності компонентів, зв'язків і відносин, об'єднаних єдиною функцією [8]. При системному підході рекомендує дотримуватися наступних принципів:

- об'єкт або процес вивчається в цілому, і при цьому виділяється з-поміж, в зв'язку з чим розглядається у взаємозв'язку з іншими об'єктами;
- при декомпозиції об'єкта, його елементи розглядаються як відносно самостійні; декомпозиція проводиться до певної межі, що диктується завданнями дослідження;
- при декомпозиції об'єктів або процесів, виділяється головне і виключається другорядне; а також враховується ієрархія рівнів об'єктів і процесів;
- при розгляді об'єктів і процесів, головна увага приділяється вивченню взаємодії частин між собою і об'єкта з середовищем, а не частин об'єкта як таких;
- об'єкти і процеси розглядаються в ході розвитку;
 - динамічні об'єкти найчастіше розглядаються, як сукупність керуючої і керуваної частин (підсистем), об'єднаних між собою зв'язками.

На підставі перерахованих вище принципів здійснюється системно-структурний підхід до управління підготовкою спортсменів. Сутність системно-структурного підходу визначається перекладом складної

динамічної системи з одного стану в інший шляхом впливу на ті змінні фактори, які визначають функціонування системи в цілому. Отже, побудова модельно-цільового підходу спортивного тренування ґрунтується на системному і системно-структурному підходах до управління підготовкою спортсменів.

Загальні основи побудови спортивної підготовки з позиції модельно-цільового підходу [10]. Автор докладно характеризує сутність і особливості модельно-цільового підходу до спортивної підготовки в макроциклах, описує проектне моделювання цільової змагальної діяльності; здійснює розрахункове прогнозування цільового спортивного результату, робить системний аналіз проектування динаміки процесу підготовки за періодами спортивного макроцикла і динаміки тренувальних впливів в аспекті модельно-цільового підходу.

Побудова спортивного тренування на основі модельно-цільового підходу передбачає наявність двох взаємопов'язаних частин: проектувальної і практичної. Проектувальна частина включає такі операції: моделювання цільової змагальної діяльності; моделювання необхідних для цільового результату зрушень підготовленості спортсмена (включаючи проектування морфофункціональних змін, що забезпечують досягнення прогнозованого спортивно-технічного результату); моделювання змісту і структури тренувального процесу (в тому числі коштів, методів і динаміки навантажень).

Практична частина передбачає використання модельно-цільових вправ; дотримання структури тренувального процесу в системі змагань, запрограмованих в першій частині; співвідношення процедур контролю за процесом реалізації спроектованої підготовительно-змагальної діяльності та його корекції [7, 10].

Системне єдність цих операцій забезпечує розробку реальних індивідуальних цільових підготовчо-змагальних програм діяльності спортсмена в майбутньому спортивному макроциклі, реалізація яких

дозволить досягти запланованого цільового спортивного результату.

3. Методологічні аспекти побудови модельних характеристик.

Методологія побудови модельних характеристик протягом останніх 30-ти років розроблялася вченими самого різного профілю, що дозволило систематизувати їх щодо видів спорту, спираючись на ієрархічну структуру базової моделі [11]. Проблемою розробки модельних характеристик спортивних ігор займалося чимало фахівців [3, 9 та ін..].

Однак, аналіз літератури свідчить про те, що відсутній єдиний підхід як до позначення і назвою моделей, так і до оцінки кількісних і якісних показників. Таким чином, залишається невирішеною проблема визначення методологічного підходу до побудови модельних характеристик змагальної діяльності та підготовленості спортсменів у спортивних іграх. У зв'язку з цим доцільним вбачається такий алгоритм вирішення проблеми:

- 1) аналіз методологічних підходів до розробки модельних характеристик змагальної діяльності та підготовленості спортсменів в різних видах спорту;
- 2) особливості побудови модельних характеристик змагальної діяльності та підготовленості спортсменів у спортивних іграх;
- 3) можливі шляхи вирішення проблеми розробки модельних характеристик змагальної діяльності та підготовленості спортсменів в хокеї на траві.

У методології побудови модельних характеристик змагальної діяльності та підготовленості спортсменів [11] виділяють три різних підходи.

Перший з них пов'язаний з простим усередненням даних провідних спортсменів із зазначенням індивідуальних відмінностей для діапазонів можливих коливань.

Другий підхід заснований на вивченні значної кількості спортсменів різної кваліфікації, встановленням залежності між рівнем спортивної майстерності і динамікою змін того чи іншого показника.

Третій підхід передбачає отримання жорстких кількісних параметрів, що реєструються в окремих видатних спортсменів.

Зареєстровані максимальні показники в тому чи іншому випробуванні або в змаганнях, позначаються як модельні характеристики. При розробці модельних характеристик змагальної діяльності та підготовленості треба висловлювати їх кількісно, конкретизувати стосовно не тільки до виду спорту і до його окремої дисципліни, а й до конкретного спортсмена. Заслуговує на увагу методологічний підхід до визначення кількісних показників, що розробляються в модельних характеристиках висококваліфікованих спортсменів. Одним з варіантів застосування моделювання в спорті, в т.ч. і побудови модельних характеристик, є підхід, заснований на застосуванні кореляційного і факторного аналізу, побудови регресивних моделей і т.п. [4, 6].

Модельні характеристики, розроблені на основі статистичного моделювання, тісно пов'язані з прогнозуванням результатів тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. За допомогою статистичного моделювання здійснюється визначення взаємозв'язку між моделями підготовленості та змагальної діяльності, а також вивчення впливу різних чинників на спортивний результат і т.п.

Слід зазначити, що іноді через складність статистично-математичного апарату, що застосовується для аналізу рівнів підготовленості та змагальної діяльності спортсменів, не завжди вдається визначити практичну сутність проблеми.

Модельні характеристики є інструментом, за допомогою якого здійснюється комплексний контроль за станом, підготовленістю і змагальною діяльністю спортсменів. Однак, якщо в процесі комплексного контролю необхідно забезпечити зміну повної номенклатури інформативних показників у всьому діапазоні їх зміни, то модельні характеристики повинні бути заданими (граничними, еталонними) значеннями найбільш інформативних параметрів комплексного контролю, досягнення яких з

великою ймовірністю забезпечить успішність спортивного вдосконалення в даному виді спорту.

Отже, модельні характеристики, з одного боку, повинні бути уніфікованими для певного етапу розвитку виду спорту, і з іншого - відповідати динаміці і тенденціям зміни як самого процесу підготовки спортсменів, так і спортивних результатів.

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє виділити декілька напрямків серед методологічних аспектів побудови модельних характеристик змагальної діяльності та змагальної моделі в спортивних іграх.

При першому з них за основу беруться показники кількості і якості виконання ігрових прийомів і, як правило, аналізуються усереднені показники або діапазони значень.

Другий напрямок пов'язаний з встановленням певних типів модельних характеристик. Зокрема, індивідуальні та командні модельні характеристики в футболі класифікує, як еталонні, усереднені і мінімальні моделі [12]

Такі показники обчислюються за формулами і дають інтегральну оцінку прояву спортивної майстерності в процесі змагальної діяльності. Подібний підхід дозволяє не тільки враховувати кількісні показники і якісне значення спеціальних дій, а й умови, в яких вони виконуються (координаційна, психологічна складність і т.п.).

Вищевикладене дозволяє зробити висновок, що до теперішнього часу в основному розроблені методологічні підходи до побудови модельних характеристик змагальної діяльності та підготовленості як для всіх видів спорту, так і для спортивних ігор. У той же час, з огляду на певну специфіку змагальної діяльності в спортивних іграх, необхідно більш детально розробити методологічні аспекти побудови модельних характеристик для командних ігрових видів спорту. У зв'язку з цим необхідно зробити наступні кроки:

1. Визначити показники як складові частини для узагальнюючих, групових та індивідуальних моделей.

2. Визначити типи та рівні моделей для спортсменів і команд різної кваліфікації.

3. На підставі математико-статистичних методів розробити алгоритм визначення діапазонів модельних характеристик змагальної діяльності.

4. Розробити інтегральну оцінку змагальної діяльності гравців і на її основі побудувати моделі змагальної діяльності як в загальнокомандному аспекті, так і для гравців різних амплуа.

5. На підставі експериментального дослідження і розроблених моделей змагальної діяльності визначити шляхи оптимізації тренувального процесу в спортивних іграх.

Передбачувана наукова гіпотеза цього напрямку вирішення проблеми може бути пов'язана з розробкою теоретико-методичних основ моделювання тренувального процесу в волейболі

Контрольні запитання.

1. Охарактеризуйте основні напрямки вдосконалення сучасної підготовки спортсменів високої кваліфікації

2. Дайте характеристику спортивних змагань

3. Охарактеризуйте навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів.

4. Дайте характеристику методам моделювання в спорті

5. Охарактеризуйте сутність моделювання в спорті

Рекомендована література

Основна

1. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.

2. Волейбол. Навчання техніки гри : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.

3. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.

4. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
5. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. Тернопіль: ТНПУ, 2004. 59 с.
6. Козак Є.П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник / Є.П. Козак, М.В. Прозар. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. 152 с.
7. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки / Є.П. Козак, П.Д. Дробний. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. 64 с.
8. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» Навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2016 – 159 с.
9. 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, 2004. 108 с.
10. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
11. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г. Папуша. Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. 128 с.
12. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. Івано-Франківськ: Лілея НВ, 2001. 196 с.
13. Прозар М. В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М. В. Прозар, В. В. Слюсарчук, М. В. Зубаль, С. М. Телебей. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.
14. Спортивні ігри волейбол / [Є.П. Козак, І.О. Кірілов, Е.Л. Левицький та ін.] навчальний посібник / за загальною редакцією В. Ю. Хапко Кам'янець-Подільський: ППП «Лібрис», 2005. 127 с.
15. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.
16. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник / Б. М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

Додаткова література

17. Архипов О. А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства / О. А. Архипов. В наук. метод. журналі “Теорія і практика фізичного виховання” (сб. статей), № 2. Донецьк : ДонНУ, 2004, С. 5-14.

18. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120 с.

19. Лапутін А. Н. Біомеханіка спорту (навч. посібник) / А.Н. Лапутін, В.В. Гамалій, О.А. Архипов. Київ: Олімпійська література, 2005. 320 с.

20. Мурза В. П. Фізична реабілітація (навч. посібник) / В.П. Мурза. К.: МНТУ. 2004. 556 с.

21. Носко М. О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

22. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.

23. 80 років волейболу України. Літопис-хронологія 1925-2005 р.р./за заг. ред. Єрмакова С.С. Київ, ФВУ. 2005. 96 с.

Електронні ресурси.

32. <http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1409#section-2>

33. <http://sport.tdmu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/03/FIVB-Volleyball-Rules-UKR.pdf> - офіційні правила волейболу

34. <https://www.fvu.in.ua/uk> - сайт Федерації волейболу України.

2.Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни.

Тема 1.1. Вивчення стійок та переміщення у волейболі, розвиток СФП швидкості, спритності, координації.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання студентів, ознайомити з технікою пересування, стійок та переміщень у волейболі.

Задачі та зміст роботи:

1. Методика вивчення стійок та переміщення у волейболі.
2. Загально-розвиваючі вправи, спеціально фізична підготовка волейболіста.
3. Розвиток швидкості, спритності та координації.

Література: [1; 3; 12-14].

Тема 1.2. Вдосконалення переміщення, розвиток СФП швидкісно-силових якостей, витривалості, гнучкості.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання студентів, вдосконалити техніку пересування, стійок та переміщень у волейболі.

Задачі та зміст роботи:

1. Вдосконалення пересування, стійок та переміщень у волейболі.
2. Загально-розвиваючі вправи у русі, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
3. Розвиток швидкісно-силових якостей, гнучкості та витривалості.

Література: [14-16].

Тема 1.3. Методика навчання передачі м'яча двома руками зверху. Вдосконалення переміщення гравця по майданчику. Рухлива гра «Перекинь м'яч».

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки виконання верхньої та нижньої прийом-передачу м'яча. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Вдосконалення пересування, стійок та переміщень у волейболі.
2. Загально-розвиваючі вправи у русі, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
3. Методика навчання передачі м'яча двома руками зверху.

Література: [14-18].

Тема 1.4. Вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху. Методика навчання нижньої прийом-передачі м'яча.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки виконання верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Методика навчання передачі м'яча двома руками знизу.
2. Загально-розвиваючі вправи з волейбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

3. Вдосконалення верхньої передачі м'яча у волейболі.

Література: [2; 4; 7; 9].

Тема 1.5. Вдосконалення верхню та нижню прийом-передачу м'яча в парах, трійках. Рухлива гра «Перекинь м'яч».

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки виконання верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з волейбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Вдосконалення верхню та нижню прийом-передачу м'яча.

3. Розвиток спритності, координації.

Література: [2; 4; 7; 9; 11].

Тема 1.6. Вдосконалення переміщень гравців по майданчику. Вдосконалення верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча. Методика навчання нижньої прямої подачі. Естафети.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки виконання верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча, нижньої прямої подачі м'яча. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи зі скакалкою, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Вдосконалення верхню та нижню прийом-передачу м'яча.

3. Методика навчання нижньої прямої подачі м'яча.

4. Розвиток спритності, координації.

Література: [2; 4; 7; 9; 11; 19-20].

Тема 1.7. Вдосконалення переміщень гравців по майданчику. Вдосконалення верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча. Методика навчання нижньої і верхньої прямої подачі м'яча.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки та тактики гри. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Вдосконалення верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча.

3. Методика навчання нижньої та верхньої прямої подачі м'яча.

4. Розвиток витривалості, швидко-силової підготовки.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Тема 1.8. Сприяння розвитку спеціальної швидкості. Методика навчання передачі м'яча назад за голову Методика навчання передачі м'яча назад за голову та в стрибку. Вдосконалення передачі м'яча знизу і зверху, нижньої та верхньої прямої подачі м'яча.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки та тактики гри. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Методика передачі м'яча назад за голову та в стрибку.

3. Вдосконалення верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча, верхньої та нижньої прямої подачі м'яча.

4. Розвиток спеціальної швидкості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Тема 1.9. Сприяння розвитку спеціальної витривалості. Методика навчання прямого нападаючого удару (по ходу свого розбігу). Правила (нападаючого удару). Вдосконалення нижньої та верхньої подачі м'яча. Вдосконалення передачі м'яча в стрибку і за голову.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні техніки прямого нападаючого удару. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Методика прямого нападаючого удару (по ходу свого розбігу).

3. Вдосконалення передачі м'яча назад за голову та в стрибку.

4. Розвиток спеціальної витривалості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17; 21-22].

Тема 1.10. Методика навчання одиночного блокування. Правила блокування. Вдосконалення передачі м'яча в колонах через сітку, верхньої і нижньої прямої подачі, прямого нападаючого удару. Сприяти розвитку стрибучості.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні техніки одиночного блокування. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Методика навчання одиночного блокування. Правила блокування.

3. Вдосконалення передачі м'яча в колонах через сітку, верхньої і нижньої прямої подачі, прямого нападаючого удару.

4. Розвиток стрибучості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Тема 1.11. Методика навчання обманного удару. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол. Сприяння розвитку спеціальної сили. Навчально-тренувальна гра.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні техніки обманного

удару. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Методика навчання обманного удару.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: верхня та нижня передача м'яча, верхня і нижня подача м'яча, атакуючий удар, одиночне блокування.

4. Розвиток спеціальної сили.

Література: [2; 3; 5-11; 16-17].

Тема 1.12. Методика навчання групового блокування. Методика суддівства I і II судді. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол. Сприяти розвитку стрибковій витривалості. Навчально-тренувальна гра.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні техніки групового блокування. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Методика навчання групового блокування.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: верхня та нижня передача м'яча, верхня і нижня подача м'яча, атакуючий удар, одиночне блокування.

4. Розвиток стрибкової витривалості.

Література: [2; 3; 5-11; 16-17].

Тема 1.13. Методика навчання індивідуальних тактичних дій в нападі. Методика суддівства. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол. Сприяти розвитку швидкісній витривалості. Навчально-тренувальна гра.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні індивідуальних тактичних дій в нападі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
 2. Методика навчання індивідуальним тактичним діям у нападі.
 3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: верхня та нижня передача м'яча, верхня і нижня подача м'яча, атакуючий удар, одиночне блокування.
 4. Розвиток швидкісної витривалості.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Тема 1.14. Методика навчання індивідуальним тактичним діям у захисті. Вдосконалення прийомів техніки гри, переміщень, передачі і прийому м'яча, нападаючого удару. Вивчення правил пляжного волейболу. Навчально-тренувальна гра. Практика суддівства.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні індивідуальних тактичних дій у захисті. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з волейбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
 2. Методика навчання індивідуальним тактичним діям у захисті. Правила пляжного волейболу.
 3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: верхня та нижня передача м'яча, верхня і нижня подача м'яча, атакуючий удар, одиночне блокування.
 4. Практика суддівства.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Тема 1.15. Методика навчання індивідуальних дій ліберо. Закріплення та удосконалення приймання подачі, блокування нападаючого удару. Рухливі ігри та естафети.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні індивідуальних дій ліберо. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з тенісним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Методика навчання індивідуальних дій ліберо. Правила пляжного волейболу.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: приймання подачі, блокування нападаючого удару.

Література: [2; 3; 5-11; 16-17].

Тема 1.16. Методика навчання та ознайомлення індивідуальними, груповими та командними тактичними взаємодіями в нападі у волейболі. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: приймання подачі, блокування нападаючого удару. Навчально-тренувальна гра.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні індивідуальними, груповими та командними тактичними взаємодіями в нападі у волейболі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи на місці, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Методика навчання та ознайомлення індивідуальними, груповими та командними тактичними взаємодіями в нападі у волейболі.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: приймання подачі, блокування нападаючого удару.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Тема 1.17. Методика навчання та ознайомлення з індивідуальними, груповими та командними тактичними взаємодіями в захисті у волейболі. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: приймання подачі, блокування нападаючого удару. Навчально-тренувальна гра.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні індивідуальними, груповими та командними тактичними взаємодіями в захисті у волейболі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Методика навчання та ознайомлення індивідуальними, груповими та командними тактичними взаємодіями в захисті у волейболі.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: приймання подачі, блокування нападаючого удару.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 18. Тема 1.18. Удосконалення тактики володіння м'ячем в нападі в волейболі. Навчальна гра з додатковим завданням.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять, практичні поради при навчанні тактичним діям у нападі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Удосконалення тактики володіння м'ячем в нападі в волейболі..

3. Навчальна гра з додатковим завданням.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 19. Тема 1.19. Споруди, обладнання, правила та жести суддів у волейболі. Ведення протоколу.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять, ознайомлення з волейбольним обладнанням, правилами та жестами суддів у волейболі. Методика ведення протоколу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з волейбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Ознайомлення з волейбольним обладнанням, правилами та жестами суддів у волейболі.

3. Методика ведення протоколу.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 20. Тема 1.20. Методика навчання суддівства. Вдосконалення виконання техніко-тактичних дій в навчально-тренувальних іграх.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять, методика навчання суддівства. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з тенісним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Методика навчання суддівства.

3. Вдосконалення виконання техніко-тактичних дій в навчально-тренувальних іграх.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 21. Тема 1.21. Методика проведення занять з волейболу. Підготувати та провести комплекс вправ на запропоновані теми.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять, методика проведення практичних занять з волейболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення фрагменту практичного заняття з волейболу.
2. Написання плану-конспекту заняття.
3. Складання контрольних нормативів (нижньої передачі м'яча в парах).

4. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 22. Тема 1.22. Методика проведення занять з волейболу. Підготувати та провести фрагмент практичного заняття з волейболу.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять, методика проведення практичних занять з волейболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення фрагменту практичного заняття з волейболу.
2. Написання плану-конспекту заняття.
3. Складання контрольних нормативів (верхня та нижня пряма подача м'яча).

4. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 23. Тема 1.23. Методика проведення змагань, організація змагань. Методика суддівства у волейболі.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять, організація та проведення практичних занять з волейболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення змагань з волейболу.
2. Написання положення про змагання з волейболу.
3. Суддівство гри. Ведення протоколу.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 24. Тема 1.24. Методика проведення змагань, організація змагань. Методика суддівства у волейболі. Ведення протоколу

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять, організація та проведення практичних занять з волейболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення змагань з волейболу.
2. Написання положення про змагання з волейболу.
3. Суддівство гри. Ведення протоколу.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Рекомендована література до практичних занять.

Основна

1. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.

2. Волейбол. Навчання техніки гри : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.

3. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.

4. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.

5. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. Тернопіль: ТНПУ, 2004. 59 с.

6. Козак Є.П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник / Є.П. Козак, М.В. Прозар. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. 152 с.

7. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки / Є.П. Козак, П.Д. Дробний. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. 64 с.
8. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» Навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2016 – 159 с.
9. 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, 2004. 108 с.
10. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
11. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г. Папуша. Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. 128 с.
12. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. Івано-Франківськ: Лілея НВ, 2001. 196 с.
13. Прозар М. В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М. В. Прозар, В. В. Слюсарчук, М. В. Зубаль, С. М. Телебей. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.
14. Спортивні ігри волейбол / [Є.П. Козак, І.О. Кірілов, Е.Л. Левицький та ін.] навчальний посібник / за загальною редакцією В. Ю. Хапко Кам'янець-Подільський: ППП «Лібрис», 2005. 127 с.
15. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.
16. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник / Б. М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

Додаткова література

17. Архипов О. А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства / О. А. Архипов. В наук. метод. журналі “Теорія і практика фізичного виховання” (сб. статей), № 2. Донецьк : ДонНУ, 2004, С. 5-14.
18. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120 с.
19. Лапутін А. Н. Біомеханіка спорту (навч. посібник) / А.Н. Лапутін, В.В. Гамалій, О.А. Архипов. Київ: Олімпійська література, 2005. 320 с.
20. Мурза В. П. Фізична реабілітація (навч. посібник) / В.П. Мурза. К.: МНТУ. 2004. 556 с.

21. Носко М. О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

22. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.

23. 80 років волейболу України. Літопис-хронологія 1925-2005 р.р./за заг. ред. Єрмакова С.С. Київ, ФВУ. 2005. 96 с.

Електронні ресурси.

35. <http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1409#section-2>

36. <http://sport.tdmu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/03/FIVB-Volleyball-Rules-UKR.pdf> - офіційні правила волейболу

37. <https://www.fvu.in.ua/uk> - сайт Федерації волейболу України.

3. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з дисципліни.

Вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор (розділ волейбол)» передбачає засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час у формі самостійної роботи, призначеної формувати практичні навички роботи студентів із спеціальною літературою, орієнтувати їх на інтенсивну роботу, критичне осмислення здобутих знань для підвищення якості професійної підготовки кадрів.

Самостійна робота над засвоєнням навчального матеріалу з дисципліни може виконуватися в бібліотеці, навчальних кабінетах та в домашніх умовах. Згідно з робочою програмою навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор (розділ волейбол)» на самостійну роботу студентів відведено 30 годин.

Раціональна організація самостійної роботи вимагає від студента вмілого розподілу свого часу між аудиторною і позааудиторною роботою. Виконання завдань із самостійної роботи є обов'язковим для кожного студента.

Самостійна робота передбачає виконання індивідуального навчально-дослідного завдання (підготовка реферату), яке виконується під час самостійної роботи.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання виконується кожним студентом протягом семестру і представляється викладачу до початку залікової сесії.

Загальні вимоги до підготовки реферату. Оцінка написання реферату варіюється в межах від 0 до 10 балів (для дистанційної форми до 15 балів):

Тематика рефератів

1. Використання інвентарю та обладнання в волейболі. Організація та проведення змагань з волейболу.
2. Історія виникнення і етапи розвитку гри в волейболі.
3. Історія розвитку волейболі в Україні.
4. Основні правила гри в волейболі.
5. Ігровий майданчик та обладнання для гри в волейбол.
6. Склад суддівської бригади і обов'язки суддів для проведення змагань з волейболу.
7. Волейбол в Україні на сучасному етапі.
8. Відбір дітей до занять волейболом.
9. Планування навчального матеріалу за варіативним модулем «волейбол» у загальноосвітній школі.
10. Тенденції розвитку волейболу у XX-XXI століттях. Видатні світові та українські волейболісти.
11. Вимоги до змісту, методики проведення підготовчої, основної та заключної частини під час занять волейболом.
12. Методика навчання технічним прийомам гри у волейбол.
13. Методика навчання тактичним прийомам гри у волейбол.
14. Індивідуальні, групові та командні тактичні дії волейболістів у нападі.
15. Індивідуальні, групові та командні тактичні дії волейболістів у захисті.
16. Сучасні технічні засоби навчання техніки гри у волейбол.
17. Контроль змагальної діяльності у волейболі.
18. Засоби та методи тренування у волейболі.
19. Історичні аспекти розвитку волейболу на Донеччині (або іншому регіоні за вибором).
20. Місце волейболу в загальноосвітніх навчальних закладах.
21. Робота з юними волейболістами в ДЮСШ.
22. Сучасні інформаційні технології, що використовуються в навчально-тренувальному процесі з юними волейболістами.
23. Волейбол у системі фізичного виховання дітей і підлітків.
24. Етапи, цілі та задачі психологічної підготовки спортсменів у волейболі.
25. Етапи, цілі та задачі інтегральної підготовки спортсменів у волейболі.

26. Основи методики розвитку силових якостей волейболістів.
27. Основи методики розвитку швидкості у волейболістів.
28. Основи методики розвитку спеціальної витривалості волейболістів.
29. Основи методики розвитку гнучкості волейболістів.
30. Основи методики розвитку координаційних здібностей волейболістів.
31. Основи методики розвитку стрибучості волейболістів.
32. Волейбол на Олімпіадах ХХІ ст.
33. Групові тактичні дії в захисті в волейболі. Методика навчання.
34. Командні тактичні дії в захисті в волейболі. Методика навчання.
35. Контроль у волейболі і методика його проведення.
36. Тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості волейболіста.
37. Тестування технічної підготовленості волейболіста.
38. Профілактика травматизму у волейболі.

Система оцінки реферату з дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол)».

| № | Критерії оцінки | Так | Частково | Ні |
|---|--|------------|------------|------------|
| 1 | Розділи роботи повно характеризують тему дослідження | 4 | 1 – 2 | без оцінки |
| 2 | В рефераті визначені мета і завдання дослідження | 4 | 1 – 2 | без оцінки |
| 3 | Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням | 4 | 2 | без оцінки |
| 4 | Посилання на першоджерела відповідають списку літератур | 3 | 1 | без оцінки |
| 5 | Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні | 4 | 1 – 3 | без оцінки |
| 6 | Робота являє собою компіляцію або плагіат | без оцінки | без оцінки | без оцінки |
| 7 | У роботі використано літературу видану | 2005-2020 | 1995-2005 | 1985-1995 |
| 8 | Висновки відповідають поставленим завданням дослідження | 4 | 1 – 5 | без оцінки |
| 9 | Оформлення списку використаної | 1 | 0,5 | без |

| | | | | |
|----|--|------------|------------|------------|
| | літератури відповідає стандарту | | | оцінки |
| 10 | Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту | 1 | 0,5 | без оцінки |
| 11 | Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни | без оцінки | без оцінки | без оцінки |
| | Сума балів | 10 | 5 | без оцінки |

Зміст самостійної (індивідуальної) роботи.

Тема № 1. Опрацювання теоретичного матеріалу про історію розвитку, стан волейболу в Україні та світі. Вивчити ігрову діяльність команд регіону з якого родом.

Зміст теми:

- історія розвитку та становлення правил гри;
- історія створення, становлення та розвиток європейського та українського волейболу;
- які є волейбольні гуртки, команди регіону з якого родом.

Література: [5; 7; 10; 21].

Тема № 2. Опрацювання теоретичного матеріалу, з методики розвитку фізичних якостей волейболістів.

Зміст теми:

- фізіологічна характеристика організму під час занять спортивними іграми (волейбол);
- розвиток гнучкості та координації;
- розвиток сили та витривалості;
- розвиток спритності та швидко-силових якостей.

Література: [5; 7; 10; 23-27].

Тема № 3. Опрацювання теоретичного матеріалу, з методики розвитку спеціальної фізичної підготовки в волейболі.

Зміст теми:

- сенситивні періоди розвитку для спеціальної фізичної підготовки в волейболі ;
- розвиток спеціальної гнучкості, координації, сили;
- підвідні вправи для оволодіння технічними прийомами.

Література: [5; 7; 10; 23-27].

Тема № 4. Опрацювання теоретичного матеріалу, вивчити структурну характеристику виконання та проаналізувати методики вивчення та вдосконалення технічних прийомів у волейболі.

Зміст теми:

- техніка пересувань волейболістів;
- системно-структурний аналіз технічних прийомів у нападі в волейболі;

- системно-структурний аналіз технічних прийомів у захисті в волейболі;
- форми, методи та засоби формування техніки гри у волейболі;
- вправи для навчання та вдосконалення техніки гри у нападі та захисті у волейболі.

Література: [5; 7; 10; 23-27].

Тема № 5. Характеристика тактичних систем гри в нападі. Методика навчання та вдосконалення.

Зміст теми:

- аналіз та методика навчання індивідуальним тактичним діям в нападі та захисті у волейболі;
- аналіз та методика навчання груповим тактичним діям в нападі у волейболі;
- аналіз та методика навчання командним тактичним діям в нападі у волейболі.

Література: [5; 7-8; 10; 23-27].

Тема № 6. Характеристика тактичних систем гри в захисті. Методика навчання та вдосконалення.

Зміст теми:

- аналіз та методика навчання індивідуальним тактичним діям в захисті у волейболі;
- аналіз та методика навчання груповим тактичним діям в захисті у волейболі;
- аналіз та методика навчання командним тактичним діям в захисті у волейболі.

Література: [5; 7-8; 10; 23-27].

Тема № 7. Опрацювання теоретичного матеріалу, вивчити жести суддів, знати ведення протоколу та вміти застосовувати на практиці.

Зміст теми:

- жести першого судді у волейболі;
- жести другого судді у волейболі;
- ведення протоколу волейбольного матчу;
- судді на лінії їх обов'язки та функції;
- положення про змагання.

Література: [5-7; 10; 23-27; 28].

Тема № 8. Опрацювання теоретичного матеріалу з систем проведення змагань з волейболу.

Зміст теми:

- види змагань;

- положення про змагання;
- системи розіграшу;
- виявлення переможців змагань;
- правила проведення змагань, суддівство.

Література: [5-7; 10; 23-27; 28].

Рекомендована література

Основна

1. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
2. Волейбол. Навчання техніки гри : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
3. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.
4. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
5. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. Тернопіль: ТНПУ, 2004. 59 с.
6. Козак Є.П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник / Є.П. Козак, М.В. Прозар. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. 152 с.
7. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки / Є.П. Козак, П.Д. Дробний. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. 64 с.
8. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» Навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2016 – 159 с.
9. 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, 2004. 108 с.
10. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
11. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г. Папуша. Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. 128 с.
12. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. Івано-Франківськ: Лілея НВ, 2001. 196 с.
13. Прозар М. В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М. В. Прозар, В. В. Слюсарчук, М. В.

Зубаль, С. М. Телебей. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.

14. Спортивні ігри волейбол / [Є.П. Козак, І.О. Кірілов, Е.Л. Левицький та ін.] навчальний посібник / за загальною редакцією В. Ю. Хапко Кам'янець-Подільський: ППП «Лібрис», 2005. 127 с.

15. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.

16. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник / Б. М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

Додаткова література

17. Архипов О. А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства / О. А. Архипов. В наук. метод. журналі “Теорія і практика фізичного виховання” (сб. статей), № 2. Донецьк : ДонНУ, 2004, С. 5-14.

18. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120 с.

19. Лапутін А. Н. Біомеханіка спорту (навч. посібник) / А.Н. Лапутін, В.В. Гамалій, О.А. Архипов. Київ: Олімпійська література, 2005. 320 с.

20. Мурза В. П. Фізична реабілітація (навч. посібник) / В.П. Мурза. К.: МНТУ. 2004. 556 с.

21. Носко М. О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

22. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.

23. 80 років волейболу України. Літопис-хронологія 1925-2005 р.р./за заг. ред. Єрмакова С.С. Київ, ФВУ. 2005. 96 с.

Електронні ресурси.

38. <http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1409#section-2>

39. <http://sport.tdmu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/03/FIVB-Volleyball-Rules-UKR.pdf> - офіційні правила волейболу

40. <https://www.fvu.in.ua/uk> - сайт Федерації волейболу України.

5. Критерії оцінювання успішності та результатів навчання з дисципліни.

Рейтинг успішності студента – це загальний бал, який отримав студент під час виконання завдань, передбачених програмою дисципліни. Максимальний рейтинг за дисципліну «Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол)» – 100 балів. При оцінюванні знань здобувачів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол)» формується з двох складових з коефіцієнтом 0,5 кожна.

Перша складова. Оцінюється поточна успішність (ПУ). Тестування або письмова, усна відповідь, складання контрольних нормативів та самостійна робота проводиться протягом семестру. (див. табл. 1). Для допуску до складання іспиту студент повинен набрати за поточну успішність не менше 55 балів.

Складові рейтингу з дисципліни наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Порядок оцінювання результатів навчання.

| | Види роботи | Характеристика | Бали | Термін виконання |
|----|------------------------------|---|-------------|------------------------------|
| 1. | Самостійна робота 1 | Написання реферату за обраною темою. (див. табл. 2) | 10 | Протягом вивчення дисципліни |
| 2. | Самостійна робота 2 | 1.Скласти алгоритм вправ для навчання техніки гри в нападі. 2.Скласти алгоритм вправ для навчання техніки гри в захисті. 3.Скласти алгоритм навчання командних тактичних дій в нападі та захисті. | 10 | 4-10 заняття |
| 3. | Здача контрольних нормативів | 1. Верхня передача м'яча через волейбольну сітку (20 разів у парі). | 10 | 15-30 заняття |
| | | 2. Нижня передача м'яча через волейбольну сітку (20 разів у парі). | 10 | 15-30 заняття |

| | | | | |
|--------------------|--|--|-----|---------------|
| | | 3. Пряма подача м'яча (5 верхніх прямих, 5 нижніх прямих) у задану зону (1-6-5). | 20 | 15-30 заняття |
| | | 4. Верхня та нижня передача м'яча біля стіни (20 разів). | 20 | 15-30 заняття |
| 4. | Проведення частини заняття за вибором викладача. | По завданню викладача | 10 | 35-52 заняття |
| 5. | Тестування | Відповідь на тестування | 10 | 40-52 заняття |
| Поточна успішність | | | 100 | |

Таблиця 2

Система оцінки реферату з дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол)».

| № | Критерії оцінки | Так | Частково | Ні |
|----|--|------------|------------|------------|
| 1 | Розділи роботи повно характеризують тему дослідження | 4 | 1 – 2 | без оцінки |
| 2 | В рефераті визначені мета і завдання дослідження | 4 | 1 – 2 | без оцінки |
| 3 | Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням | 4 | 2 | без оцінки |
| 4 | Посилання на першоджерела відповідають списку літератур | 3 | 1 | без оцінки |
| 5 | Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні | 4 | 1 – 3 | без оцінки |
| 6 | Робота являє собою компіляцію або плагіат | без оцінки | без оцінки | без оцінки |
| 7 | У роботі використано літературу видану | 2005-2020 | 1995-2005 | 1985-1995 |
| 8 | Висновки відповідають поставленим завданням дослідження | 4 | 1 – 5 | без оцінки |
| 9 | Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту | 1 | 0,5 | без оцінки |
| 10 | Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту | 1 | 0,5 | без оцінки |
| 11 | Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни | без оцінки | без оцінки | без оцінки |

| | | | | |
|--|------------|----|---|------------|
| | Сума балів | 10 | 5 | без оцінки |
|--|------------|----|---|------------|

Друга складова – екзамен де студент набирає 100 балів. Оцінка за дисципліну «Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол)» складається з поточної успішності та оцінки за екзамен, сума множиться на коефіцієнт 0,5.

$$\sum R = 0,5(П\text{у}) + 0,5(Е\text{Р})$$

(П\text{у}) – підсумковий бал, який включає тестові контрольні роботи, індивідуальне завдання: реферат, виступ з доповіддю, виконання контрольного завдання; (Е\text{Р}) – підсумковий бал за екзаменаційну роботу. Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 3).

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.

Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача.

Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності.

Студент, який набрав за всі контрольні завдання менше 55 балів, але склав під час сесії на позитивний бал іспит в цьому разі проставляється у відомості фактичну отриману студентом позитивну оцінку за складання екзаменаційної роботи.

Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від іспиту, а підсумкова оцінка визначається за результатами поточної успішності.

Якщо студент до початку сесії має оцінки з модульних та інших контрольних робіт менше 55 балів, але склав під час сесії на позитивний бал екзаменаційну роботу, в цьому разі проставляється фактична позитивна оцінка за складання іспиту, ця ж оцінка дублюється у графі «поточна успішність».

Таблиця 3

Система оцінки знань з курсу «Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол)».

| Рейтинг студента за 100-бальною шкалою | Оцінка за національною шкалою | Оцінка за шкалою ECTS |
|---|--------------------------------------|------------------------------|
| 90-100 балів | відмінно | A |
| 81-89 балів | добре | B |

| | | |
|-------------|--|----|
| 75-80 балів | добре | C |
| 65-74 балів | задовільно | D |
| 55-64 балів | задовільно | E |
| 30-54 балів | незадовільно з можливістю повторного складання | FX |
| 1-29 балів | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | F |

ПИТАННЯ ДО ІСПИТУ.

1. Передумови та історія виникнення волейболу.
2. Волейбол в програмі Олімпійський ігор. Виступ збірних команд СРСР та України на Олімпійських іграх.
3. Сучасний стан волейболу в світі.
4. Історія розвитку та сучасний стан волейболу в Україні.
5. Створення міжнародної федерації з волейболу (ФІВБ).
6. Рухливі ігри в навчанні волейболу.
7. Естафети в навчанні та удосконаленні елементів техніки гри в волейбол.
8. Класифікація техніки гри в волейбол. Техніка гри в нападі
9. Класифікація техніки гри в волейбол. Техніка гри в захисті.
10. Аналіз техніки та методика навчання переміщенням в волейболі (стійка, перекочування).
11. Аналіз техніки та методика навчання передачі м'яча зверху двома руками.
12. Аналіз техніки та методика навчання прийому-передачі м'яча знизу.
13. Аналіз техніки та методика навчання нападаючому удару.
14. Гігієнічні норми проведення занять та змагань з волейболу.
15. Техніка безпеки під час проведення занять та змагань з волейболу.
16. Вимоги до спортсмена в процесі навчання та тренування волейболістів.
17. Майданчик для гри в волейбол, обладнання та інвентар для гри в волейбол. Офіційні розміри та допустимі відхилення.
18. Види підготовки волейболістів та їх характеристика.
19. Класифікація тактичних дій в нападі.
20. Класифікація тактичних дій в захисті.
21. Особливості набору дітей до занять в секціях з волейболу.
22. Документація по плануванню тренувальних занять. Річний, робочий плани, конспекти занять.
23. Документація тренера-викладача з волейболу.

24. Особливості проведення окремих частин заняття.
25. Фактори, що впливають на вибір ігрового амплуа.
26. Характеристика ігрової діяльності гравців передньої лінії
27. Характеристика ігрової діяльності гравців задньої лінії
28. Техніка безпеки відносно учасників змагань.
29. Техніка безпеки відносно місця проведення змагання
30. Тактика як метод ведення гри.
31. Системи змагань. Їх переваги і недоліки
32. Проаналізувати індивідуальні тактичні дії нападаючого гравця.
33. Розглянути індивідуальні тактичні дії зв'язуючого гравця.
34. Розкрити тактичні дії волейболіста з м'ячем та без м'яча у захисті.
35. Виховне та освітнє значення змагань
36. Суддівські жести
37. Значення правил гри. Зміни в правилах як об'єктивна потреба викликана розвитком гри.
38. Офіційні правила гри «Пляжний волейбол» основні відмінності від класичного волейболу.
39. Особливості спортивної діяльності у волейболі. Характеристика м'язової роботи
40. Визначення переможця гри
41. Протокол змагань. Правила ведення протоколу
42. Послідовність в засвоєванні технічного прийому
43. Дати характеристику волейболу як спортивній грі.
44. Ігровий майданчик. Інвентар та обладнання для гри у волейбол
45. Судді. Їх права та обов'язки. Суддівські жести.
46. Склад суддівської бригади. Протокол гри. Правила ведення протоколу.
47. Правила визначення переможця. Положення про змагання.
48. Літеро. Особливості гри. Заміна у волейболі.
49. Звітня документація змагань з волейболу.
50. Проаналізуйте послідовність навчання верхньої передачі м'яча, наведіть 5-10 вправ. Які можуть виникнути помилки, визначте способи їх усунення верхньої передачі м'яча.
51. Наведіть 5-10 вправ для оволодіння технічним прийомом: нижня-прийом передача м'яча. Які можуть виникнути помилки, визначте способи їх усунення нижньої передачі м'яча.
52. Сучасний стан в розвитку спортивних ігор в Україні і за кордоном.
53. Основні методи навчання в спортивних іграх.
54. Проаналізуйте послідовність навчання техніки переміщень в захисті у волейболі (вправи). Визначте причини виникнення помилок та способи їх усунення техніки переміщень в захисті.
55. Групові тактичні дії (при прийомі подачі, при прийомі атакуючого удару, при блокуванні).

56. Проаналізуйте послідовність навчання прямої подачі 5-10 вправ. Визначте причини виникнення помилок та способи їх усунення прямої подачі.

57. Проаналізуйте послідовність навчання атакуючого удару 5-10 вправ, визначте причини виникнення помилок та способи їх усунення атакуючого удару

58. Проаналізуйте послідовність навчання одиночного блокування, наведіть 5-10 вправ. Визначте причини виникнення помилок та способи їх усунення одиночного блокування.

59. Проаналізуйте послідовність навчання групового блокування, наведіть 5-10 вправ. Визначте причини виникнення помилок та способи їх усунення групового блокування.

60. Проаналізуйте послідовність навчання прийому м'яча 5-10 вправ. Визначте причини виникнення помилок та способи їх усунення (прийому м'яча).

61. Проаналізуйте послідовність навчання техніки нижньої подачі м'яча у волейболі 5-10 вправ. Визначте причини виникнення помилок та способи їх усунення техніки нижньої подачі м'яча.

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

Освітньо-кваліфікаційний рівень бакалавр

Напрямок підготовки 01 Освіта/ Педагогіка

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт Семестр 3

Навчальна дисципліна Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол)

Екзаменаційний білет № 1

1. Історія розвитку та сучасний стан волейболу в Україні? (30 балів)
2. Розглянути індивідуальні тактичні дії зв'язуючого гравця. (35 балів)
3. Дати характеристику третьої глави правил: ігровий формат.? (35 балів)

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту

Протокол № 17 від «02» травня 2023 р.

В.о. зав. кафедрою Черненко С.О. Викладач Гейтенко В.В.

Прізвище

підпис

Прізвище

підпис

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

Освітньо-кваліфікаційний рівень бакалавр

Напрямок підготовки 01 Освіта/ Педагогіка

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт Семестр 3

Навчальна дисципліна Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол)

Екзаменаційний білет № 2

1. Аналіз техніки та методика навчання передачі м'яча зверху двома руками. (30 балів)
2. Ліберо. Особливості гри. Заміна у волейболі. (35 балів)
3. Характеристика швидкості у волейболі (35 балів).

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту

Протокол № 17 від «02» травня 2023 р.

В.о. зав. кафедрою Черненко С.О. Викладач Гейтенко В.В.

Прізвище

підпис

Прізвище

підпис