

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ
УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ ЮРИДИЧНИЙ ІНСТИТУТ**

Л.В.Зубченко

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ



**м. Кривий Ріг
2018**

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ
УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ ЮРИДИЧНИЙ ІНСТИТУТ**

Л.В.Зубченко

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

**навчально-методичний посібник
з розділу «Спортивні ігри: Волейбол»**

**м.Кривий Ріг
2018**

УДК 796.3
ББК 75.569я7
Ф 50

Рекомендовано до друку
Вченою Радою Донецького юридичного
інституту МВС України
Протокол від «...» ... 2018 року №

Зубченко Л.В.

Фізичне виховання: навчально-методичний посібник з розділу «Спортивні ігри: Волейбол» /Л.В.Зубченко. – Кривий Ріг: ДЮІ МВС України, 2018. - 90 с.

Рецензенти:

Сущенко Андрій Віталійович – завідувач кафедри освіти та управління навчальним закладом Класичного приватного університету (М. Запоріжжя), доктор педагогічних наук, професор

Масляк Ірина Павлівна – завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання, доцент

Навчально-методичний посібник «Фізичне виховання» підготовлений на підставі узагальнення теоретичного й практичного матеріалу з розділу «Спортивні ігри: Волейбол».

У навчально-методичному посібнику представлені матеріали з історії виникнення та розвитку волейболу, розглянуті основи методики навчання техніці гри у волейбол та розвиток фізичних якостей студентів, які необхідні їм для ефективного оволодіння технікою гри і досягнення високих результатів у процесі фізичного виховання у ВНЗ, у додатках представлені основні суддівські жести.

УДК 796.3
ББК 75.569я7

Л.В.Зубченко, 2018
ДЮІ, 2018

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
РОЗДІЛ I	
1. Історія розвитку гри	7
1.2. Український волейбол	13
2. Сучасні уявлення про гру	19
3. Загальні правила гри	24
3.1. Розмітка і обладнання ігрового майданчика	24
3.2. Загальна характеристика основних технічних елементів	27
3.2.1. подача	27
3.2.2. Прийом м'яча знизу	27
3.2.3. Атака	28
3.2.4. Блокування	29
3.2.5. Друга передача «двома зверху»	30
3.3. Порушення правил	31
3.4. Зміни в правилах гри у волейбол	32
4. Схеми гри	32
5. Видатні волейболісти	32
6. Цікаві факти	33
РОЗДІЛ II	
2. Методика навчання техніці гри у волейбол	53
2.1. Техніка переміщень	53
2.2. Передача м'яча	54
2.3. подача м'яча	57
2.4. Нападаючий удар	60
2.5. Падіння	63
2.6. Приймання м'яча	65
2.7. Блокування	66
РОЗДІЛ III	
3. Травматизм при проведенні занять з волейболу	
3.1. Травматизм при заняттях фізичними вправами	68
3.2. Причини спортивних травм	69
3.3. Попередження спортивних травм	72
ВИСНОВКИ	78
ДОДАТКИ	79
ЛІТЕРАТУРА	86

ПЕРЕДМОВА

Роль фізичного виховання у формуванні гармонійного, всебічно розвинутого та висококваліфікованого фахівця важко переоцінити. У системі вищої освіти студентів Донецького юридичного інституту МВС України, навчальна дисципліна «Фізичне виховання» посідає особливе місце, складаючи органічну частину всього навчально-виховного процесу. Вона покликана підтримувати високу працездатність студентської молоді протягом усіх років навчання, сприяючи успішному навчанню та ефективній професійній діяльності, формувати основні фізичні якості та здійснювати пропаганду здорового способу життя.

Програма з фізичного виховання для студентів денної форми навчання спеціальності 081 «Право» складається з чотирнадцяти змістових модулів. Одним з них є модуль «Спортивні ігри» (волейбол, баскетбол, футбол).

Даний навчально-методичний посібник присвячений розгляду ключових питань змістового модулю «Спортивні ігри: Волейбол» як одного з розділів програми з дисципліни «Фізичне виховання» та як окремого виду спорту.

Мета навчально-методичного посібника – формування у студентів знання щодо історії і сучасного стану розвитку волейболу, основних правил гри, оволодіння технічними прийомами та тактичними діями гри в волейбол.

Завдання:

- сформувати знання про історію розвитку волейболу;
- сформувати необхідні теоретичні знання та практичні вміння у виконанні технічних прийомів і тактичних дій у волейболі;

- сформуувати знання про правила гри в волейболі та вмінь судити гру, демонструючи суддівські жести.

У результаті вивчення ключових питань змістового модулю «Спортивні ігри: Волейбол» студент повинен *знати*: історію розвитку волейболу у світі і в Україні; основні прийоми техніки гри і методикау їх навчання; основні тактичні дії гри й методики їх навчання; основні правила гри, види робочої документації для проведення змагань, жести судді під час гри.

вміти: правильно виконати основні технічні прийоми і тактичні дії гри; грамотно судити гру, демонструючи суддівські жести.

РОЗДІЛ І

1.1. Історія розвитку гри

Одним із найпоширеніших та найдоступніших видів спорту, який широко використовується як активний засіб фізичного виховання студентської молоді, є волейбол. Волейбол (англ. volleyball від volley - «ударяти м'яч з льоту» (також перекладають як «літаючий», «повітряний») і ball - «м'яч») - вид спорту, командна спортивна гра, в процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою, і прагнуть направити м'яч на сторону суперника так, щоб він приземлився на майданчику супротивника (добити до підлоги), або гравець команди, що захищається, допустив помилку. При цьому для організації атаки гравцям однієї команди дозволяють не більше трьох торкань м'яча підряд (на додаток до торкання на блоці).

Сучасний волейбол – надзвичайно цікава і видовищна гра. Це силові подачі, потужні нападаючі удари, удари біля сітки та із задньої лінії, карколомні дії в захисті й під час блокування та на майданчику, складні техніко-тактичні дії за участю гравців передньої та задньої лінії. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку [2; 18]. Поряд із розв'язанням завдань зміцнення здоров'я, різнобічної фізичної підготовки, вдосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок, правильно підібрана методика навчання волейболу сприяє вихованню «волейбольних» талантів серед студентів-спортсменів, а також створює передумови для масового залучення до систематичних занять цим видом спорту [1; 17]. Для гри у волейбол треба швидко рухатися, високо стрибати, добре володіти арсеналом техніко-тактичних дій. Основу волейболу складає ігрова діяльність, для якої характерне змагальне протиборство, регламентоване спеціальним кодексом правил [2; 11]. Для

ігрової діяльності у волейболі характерними є швидкозміні умови боротьби на майданчику, що перебувають під невідступним контролем суперника, який у свою чергу намагається зруйнувати захист опонентів, а в нападі нав'язати свій план гри й здобути перемогу. Кожен волейболіст має враховувати розташування гравців на майданчику (своїх і команди суперника), місцезнаходження м'яча, передбачати дії партнерів і вгадувати задуми суперника, швидко реагувати на зміни ігрових ситуацій [13; 15].

Центральний орган волейболу як міжнародного виду спорту, що визначає ведення правил FIVB (англ.) - Міжнародна федерація волейболу. Волейбол - олімпійський вид спорту з 1964 року. Існують численні варіанти волейболу, відгалузилися від основного виду - пляжний волейбол (олімпійський вид з 1996 року), міні-волейбол, піонербол, парковий волейбол (затверджений конгресом FIVB в листопаді 1998 року в Токіо).

У багатьох літературних джерелах різні версії виникнення волейболу, однак офіційною датою виникнення волейболу вважають 1895 рік. У цьому році учитель фізичного виховання і анатомії коледжу Асоціації молодих християн (YMCA) в Холіоці (штат Массачусетс), Вільям Дж. Морган вигадав нову розвагу для своїх учнів, яку можна було проводити без особливих приготувань і витрат на обладнання.



Учитель фізичного виховання і анатомії коледжу Асоціації молодих християн (YMCA) в Холіоці (штат Массачусетс), коледжу (штат Массачусетс, США)

Вільям Дж. Морган

Морган підвісив тенісну сітку (за іншою версією, це була звичайна рибальська сітка) трохи вище людського зросту, а його підопічні стали перекидати через неї баскетбольну камеру. Побачивши, який інтерес це викликало в учнів, Морган тут же сформулював перші правила придуманої ним гри, яку він назвав «мінтонет». Рік по тому Морган продемонстрував свій винахід на конференції коледжів YMCA. Гра всім сподобалась - і отримала свою нинішню назву. У 1897 в США були опубліковані перші волейбольні правила, які склалися з 10 пунктів:

1. Розмітка майданчика.
2. Приладдя для гри.
3. Розміри майданчика 22 x 50 футів (7,6 x 15,1 м.).
4. Розмір сітки 2 x 27 футів (0,61 x 8,2 м.).
5. М'яч – гумова камера в шкіряному футлярі, окружність 63,5 – 68,5 см, вага 340 гр.
6. Подача. Гравець, що виконує подачу, повинен стояти на лінії й ударити по м'ячу відкритою долонею. Якщо було допущено помилки при першій подачі, то гравець повторював подачу ще раз.
7. Рахунок. Кожна не прийнята подача суперником подача дає одне очко. Очки зараховувалися лише при власній подачі.

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

9. Якщо м'яч потрапляє на лінію – це помилка.

10. Кількість гравців не обмежена.

У 1900 році американська фірма «Сполдінг» виготовила перші волейбольні м'ячі, і в цьому ж році були затверджені офіційні правила волейболу, згідно з якими партію вважали завершеною, коли одна з команд набирала 21 очко; висота сітки – 7 футів (213 см.); лінія вважалася частиною майданчика. У 1912 році правила були переглянуті й доповнені: розмір майданчика – 35 x 60 футів (10.6 x 18,2 м.) висота сітки – 7,5 фути (228 см.); ширина сітки – 3 фути (91 см.); після втрати подачі гравці змінювалися місцями (здійснювали перехід). Подальша хронологія змін до правил волейболу мала такий вигляд: – 1917 р. висота сітки – 8 футів (243 см.); партія тривала до 15 очок; – 1918 р. склад команди становив 6 осіб; – 1921 р. введено середню лінію; – 1922 р. гравцям кожної команди дозволяли лише три удари по м'ячу, окружність м'яча 66–69 см, вага – 275–285 гр., майданчик – 9 x 18 м; – 1923 р. при рахунку 14:14 переможцем стає команда, яка перша набере різницю у 2 очки; – 1925 р. висота стелі приміщення, де проводиться гра, не повинна бути меншою 4,5 м. Відведено зону подачі, яка розташована ближче до правої частини лицьової лінії розміром 1x1 м, довжина сітки – 9,9 м., висота сітки для жінок – 2,3 м, для чоловіків 2,4 м, зустріч складалася з 3 партій. Усі помилки під час гри фіксувалися суддівським свистком. Команда, що допускала помилку під час виконання подачі, втрачала на неї право.

Завдяки активістам YMCA дуже скоро у волейбол стали грати в Канаді і Японії, на Кубі, на Філіппінах, у Бірмі, Китаї та Індії. У 1913 нова спортивна гра була включена в програму Перших Ігор країн Південно-Східної Азії в Манілі.

У Європі про неї дізналися на початку 20 століття. У 1947 році в Парижі було засновано Міжнародну федерацію волейболу – Federation internationale de Volley-ball (FIVB – ФІВБ), до якої увійшло 14 країн. З 1948 року членом ФІВБ стала Всесоюзна федерація волейболу. На сьогодні 7 кількість членів ФІВБ перевищує 210 країн. Першим президентом ФІВБ був Поль Либо, з 1984 президентом обраний Рубен Акоста. У 1948–1949 р. відбулися перші чемпіонати Європи та Світу серед жіночих та чоловічих команд. З 1957 року до програми Олімпійських ігор включено чоловічий волейбол, а жіночий – з 1962 р. У рамках Олімпійських ігор турнір з волейболу уперше відбувся в 1964 році. З 1965 р. для чоловічих команд, а з 1973 р. для жіночих команд проводяться змагання на Кубок світу. Починаючи з 1992 р., вводяться ігри Світової ліги серед чоловічих команд, а з 1993 – змагання Гран-прі у жінок для найсильніших національних команд. Із 1993 року олімпійським видом спорту визначений пляжний волейбол.

На даний час ФІВБ - найчисленніша з міжнародних спортивних організацій (у 2002 до неї входило 218 національних федерацій), а в усьому світі налічується понад 33 мільйони волейболістів-майстрів. На «побутовому рівні» волейболом займаються (мінімум раз на тиждень) близько мільярда чоловік. Не дивно, що святкування, присвячені 100-річчю волейболу, взяли воістину всесвітній розмах.

Міжнародні змагання. Першими офіційними змаганнями ФІВБ став в 1948 чемпіонат Європи серед чоловічих команд, що завершився перемогою збірної Чехословаччини. Рік по тому пройшов і перший жіночий чемпіонат Європи, який виграла збірна СРСР. У тому ж 1949 вперше було розіграно першість світу серед чоловічих команд, а в 1952 - серед жіночих. Обидва рази перемогу святкували радянські волейболісти. Чоловіча і жіноча збірні

стали і першими в історії володарями Кубка світу: відповідно, в 1965 і 1973. Кубок розігрується раз на чотири роки, з початку 1990-х років - у рік, що передує олімпійському. Змагання носять статус передолімпійського кваліфікаційного турніру: команди, що зайняли перші три місця, автоматично потрапляють на Олімпіаду.

Ще в 1924 на Олімпійських іграх в Парижі відбулися показові матчі волейболістів. Тоді ж американська делегація запропонувала включити волейбол в офіційну олімпійську програму. Але це сталося лише сорок років тому - в 1964 на іграх у Токіо. Першими в історії олімпійським чемпіонами з волейболу стали чоловіча збірна СРСР і жіноча збірна Японії.

У 1990 дебютували змагання Світової ліги. У цьому престижному турнірі беруть участь кращі національні збірні. Найпершим його переможцем стала збірна Італії. У турнірі 2001 взяли участь вже 16 команд - більше, ніж коли-небудь, а призовий фонд до справжнього моменту виріс до 15 мільйонів доларів. У 1993 був вперше розіграний Гран-Прі серед найсильніших жіночих національних збірних. Першими переможцями цих змагань, які є «жіночим» аналогом Світової ліги, стали волейболістки Куби.

Проводяться міжнародні змагання і серед клубних команд. Першими володарями Кубка європейських чемпіонів стали в 1960 волейболісти московського ЦСКА і - рік по тому - волейболістки столичного «Динамо». У 1989 відбувся перший чемпіонат світу серед чоловічих клубних команд, що завершився перемогою «Максіконо» (Італія). Через два роки пройшов перший клубний чемпіонат світу серед жінок. Його виграли волейболістки бразильського клубу «Садія».

Волейбол в СРСР. Офіційною датою народження вітчизняного волейболу вважається 28 червня 1923, коли в Москві був зіграний товариський матч між командами

Вищих художніх і театральних майстерень і Московського технікуму кінематографії. Але відомо, що у волейбол у Росії грали і раніше: у Нижньому Новгороді, Казані, Хабаровську, Владивостоку, а трохи пізніше і в Москві. Всього за кілька років, що минули з моменту офіційного дебюту волейболу в СРСР, він придбав неймовірну популярність в країні. У 1926 були затверджені перші правила гри, тоді ж вийшло кілька методичних посібників. У 1928 волейбол включили в програму Всесоюзної Спартакіади. Першими її переможцями стали жіноча збірна Москви і чоловіча збірна України. У 1932 утворена Всесоюзна волейбольна секція (з 1959 - Федерація волейболу СРСР). Рік по тому розіграно першу офіційну першість країни. По 1936 включно в ньому брали участь збірні міст (Москви, Ленінграду, Баку, Харкова, Київ, Мінська, Горького і ін), а сам турнір називався «Всесоюзні волейбольні свята». Переможцем незмінно ставала збірна Москви (чоловіча і жіноча). У 1938 відбувся перший всесоюзний чемпіонат з волейболу серед клубних команд. Він ознаменувався подвійним тріумфом спортивного товариства «Спартак»: у чоловіків перемогли ленінградські «спартаківці», а у жінок - їх столичні одноклубниці. У цей період волейбол в СРСР стає по-справжньому масовою грою, число «організованих» гравців перевищило 400 тисяч чоловік, мільйони любителів б'ються на імпровізованих волейбольних майданчиках. Визнаними лідерами вітчизняного волейболу тієї пори були В. Осколкова, М. Вихрева, Є. Войт, З. Козлова, А. Якушев, В. Чинилин, Б. Нольде та ін Першими заслуженими майстрами спорту СРСР серед волейболістів стали Валентина Осколкова (1942) і Анатолій Чинилин (1944) (вони ж першими серед волейбольних фахівців були удостоєні звання «Заслужений тренер СРСР»).

Після Великої Вітчизняної війни провідні позиції у радянському волейболі займали столичні жіночі команди «Локомотив», «Динамо» і «Спартак», а також ленінградський «Спартак» і чоловічі ЦСКА, «Динамо» (Москва), ДН (Ленінград) і «Спартак» (Київ). За них виступали такі майстри, як А. Чудіна, Т. Баришнікова, В. Озерова, К. Рева, В. Шагин, М. Піменов та ін.. Частіше за інших чемпіонами СРСР ставали столичні команди: серед чоловічих - ЦСКА (26 разів), а серед жіночих - «Динамо» (14). Настільки ж гідно ці команди виступали і на міжнародній арені, ставши, відповідно, 13-кратним і 10-кратним володарями Кубка європейських чемпіонів.

У 1948 Федерація волейболу СРСР вступила у ФІВБ. Міжнародний дебют радянських волейболістів відбувся в 1949 в Празі. Чоловіча збірна брала участь у першому чемпіонаті світу і у фіналі переграла вважавшися до того часу непереможною команду Чехословаччини, а жіноча - виграла європейську першість. Свій «золотий» успіх обидві наші команди повторили на чемпіонатах Європи в 1950 і 1951. У 1952 чемпіонат світу з волейболу серед жіночих команд вперше був проведений в Москві.

У 1964 наші спортсмени стали першими в історії олімпійськими чемпіонами з волейболу серед чоловіків, а волейболістки здобули «срібло», поступившись званням чемпіонів господарям XVIII Олімпіади - японській збірній. У загальній складності чоловіча збірна СРСР з волейболу тричі завойовувала олімпійське «золото» (в 1964, 1968 і 1980). Гравці жіночої збірної, які зуміли на Іграх в Мехіко в 1968 взяти «золотий» реванш у японок, потім ще тричі повторили свій успіх (1972, 1980 і 1988). Більшого поки не зуміла домогтися збірна жодної країни. Також не було рівних радянським збірним на першостях світу (6 чемпіонських титулів у чоловічої команди та 5 - у жінок) і Європи, де вони

завоювали по 12 вищих титулів. Крім того, наші волейболісти чотири рази завойовували Кубок світу, а жінки - один.

Радянським спортсменам належать своєрідні олімпійські досягнення і в «індивідуальному заліку». Волейболістка Інна Рискаль завоювала рекордну кількість олімпійських медалей (4) серед жінок: дві срібні і дві золоті. Юрій Поярков за кількістю олімпійських нагород серед волейболістів-чоловіків (3) йде врівень зі своїм співвітчизником Володимиром Кондра і японцем Кацутосі Некодиних, але перевершує їх по «якості» нагород: два «золота» і «бронза». В кінці 2000 спеціальними нагородами в номінації «Кращий гравець» - в рамках проекту ФІВБ - відзначені Інна Рискаль і Костянтин Рева, а в номінації «Кращий тренер» - В'ячеслав Платонов і Гіві Ахвледіані.

Першим президентом FIVB був вибраний французький архітектор Поль Або, що згодом неодноразово переобирався на цей пост до 1984 року. У 1957 році на 53-й сесії Міжнародного олімпійського комітету волейбол був оголошений олімпійським видом спорту; на 58-й сесії прийнято рішення про проведення волейбольних змагань серед чоловічих і жіночих збірних на Іграх XVIII Олімпіади в Токіо. Після токійської Олімпіади було внесено істотні зміни до правил гри - блокуючим дозволили переносити руки над сіткою на бік суперника і повторно торкатися м'яча після блокування.

У міжнародних змаганнях 1960-1970-х років найбільших успіхів досягали національні збірні команди СРСР, Чехословаччини, Польщі, Румунії, Болгарії, Японії. У жінок аж до московської Олімпіади-1980 найбільш значущим виглядало суперництво радянської та японської шкіл - збірні СРСР і Японії грали один проти одного в фіналах перших чотирьох олімпійських турнірів і здобули в них по дві

перемоги. Певних успіхів також досягли збірні Польщі, НДР, Румунії, Чехословаччини, Північної і Південної Кореї. У 1978 році звичну розстановку сил у жіночому волейболі порушила збірна Куби, несподівано з величезною перевагою над суперниками виграла чемпіонат світу, що проводився в Радянському Союзі.

У 1984 році Поля Або змінив на посту президента FIVB доктор Рубен Акоста, адвокат з Мексики. За ініціативою Рубена Акости проведені численні зміни в правилах гри, спрямовані на підвищення видовищності змагань і «телегенічність» волейболу, пов'язаних зі скороченням тривалості матчів. Напередодні Олімпійських ігор-1988 в Сеулі відбувся XXI конгрес FIVB, де були прийняті зміни в регламенті вирішальної п'ятої партії: вона стала гратися за системою «раллі-пойнт», або «тай-брейк» («розіграш - очко»), у 1990 - ті роки також встановлювалася «стеля» у 17 очок для перших чотирьох партій (тобто вони могли закінчуватися при перевазі суперників в 1 очко з рахунком 17:16). У 1996 році дозволені торкання м'яча будь-якою частиною тіла і активна гра ногою, в 1997 році FIVB запропонувала національним збірним включати в свої склади гравця ліберо. Проводився експеримент з обмеженням волейбольних партій за часом, однак у жовтні 1998 року на конгресі FIVB в Токіо було прийнято ще більш революційне рішення - грати за системою «раллі-пойнт» кожну партію: перші чотири до 25 очок, п'яту - до 15 .

У цей період продовжували удосконалюватися і не пов'язані зі змінами правил техніка і тактика гри. На початку 1980-х з'явилася подача в стрибку і майже перестала застосовуватися бічна подача, збільшилася частота нападаючих ударів із задньої лінії, відбулися зміни у способах прийому м'яча - непопулярний прийом знизу став панівним, а прийом зверху з падінням майже зник. Звузилися

ігрові функції волейболістів: наприклад, якщо раніше в прийомі були задіяні всі шість гравців, то з 1980-х років виконання цього елемента стало обов'язком двох доігровщиків.

Гра стала більш силовою і швидкою. Волейбол збільшив вимоги до зросту й атлетичної підготовки спортсменів. Якщо в 1970-і роки в команді могло не бути взагалі жодного гравця зростом вище 2-х метрів, то з 1990-х років все змінилося. У командах високого класу нижче 195-200 см зазвичай тільки звязуючий і ліберо. У число найсильніших додалися нові команди - Бразилія, США, Куба, Італія, Нідерланди, Югославія. У той же час зросла різниця в класі між збірними країн Європи та Південної Америки і представниками Азії (винятком є жіноча збірна Китаю). Триразовий чемпіон світу чоловіча збірна Італії 1990-1998 років і жіноча команда Японії 1960-1965 років були визнані FIVB кращими командами XX століття.

З 1990 року стала розігруватися Світова ліга з волейболу, щорічний цикл змагань, покликаний збільшити популярність цього виду спорту в усьому світі. З 1993 року проводиться аналогічне змагання у жінок - Гран-прі. З другої половини 1980-років в Італії створюється перша посправжньому професійна ліга, організація яка стає прикладом для національних чемпіонатів інших країн.

У 1985 році в Холиоці відкритий Зал волейбольної слави, в який заносяться імена найбільш видатних гравців, тренерів, команд, організаторів, суддів.

З 2006 року FIVB об'єднує 220 національних федерацій волейболу, є одним з найпопулярніших видів спорту на Землі. У серпні 2008 року новим президентом FIVB був обраний китаєць Вей Цзічжун. Найбільш розвинений волейбол як вид спорту в таких країнах, як Росія, Бразилія, Китай, Італія, США, Японія, Польща. Чинним чемпіоном

світу серед чоловіків є збірна Росії (2010), серед жінок - збірна Росії (2010).

Керівництво FIVB продовжує вести роботу над удосконаленням волейбольних правил. Деякі зміни були внесені в 2009 році, і в тому ж році на клубному чемпіонаті світу в Досі (цей турнір був відроджений після 17-річної перерви) була випробувана так звана «золота формула», згідно з якою команда, що приймає свою першу атаку повинна проводити строго з задньої лінії. На практиці це нововведення, яке за задумом має сприяти вирівнюванню можливостей суперників і дозволити м'ячу довше перебувати в повітрі, не тільки не дало очікуваного ефекту, а й призвело до зменшення видовищності гри, за що було піддано критиці з боку багатьох гравців, тренерів, фахівців і любителів волейболу [8]. «Золота формула» та інші можливі зміни в правилах будуть обговорюватися на конгресі FIVB в 2011 році і можуть бути прийняті після закінчення Олімпійських ігор у Лондоні.

1.2. Український волейбол

Вважають, що поширення волейболу в Україні розпочалося з 1925 року, коли в Харкові була створена перша волейбольна команда. У 1927 році в Харкові видано перший посібник М. І. Черкесова «Волейбол, городки і кеглі». У кінці 1926 року відбулися перші зустрічі між командами студентів Харкова й Москви. У цьому році в Харкові було всього 5 жіночих і 9 чоловічих команд, а вже в 1927 році – 10 жіночих і 18 чоловічих. З року в рік популярність волейболу зростала і розповсюджувалася до інших міст України (Києва, Дніпропетровська, Одеси, Полтави, Херсону). Бурхливому розповсюдженню гри сприяли товариські зустрічі українських команд з командами Москви, Ленінграда, Баку та ін.

Дуже велике значення для подальшого розвитку волейболу мало його включення до програми змагань Всерадянської спартакіади 1928 р. Збірні УРСР на спартакіаді представляли чоловічі та жіночі команди м.Харкова, як найсильніші в Україні. Переможцями серед чоловічих команд стала команда УРСР (Є.Слісєєв, С.Карський, І.Музиканський, В.Михайличенко, Г.Прусак, С.Соломін, А.Шатоха), жіноча команда УРСР посіла друге місце (М.Воробйова, Л.Власова, А.Грудман, Н.Капустіна, В.Ніколаєва, Л.Сторожниченко, З.Шевцова).

Після Всерадянської спартакіади (1928 р.) географія волейболу незмінно розширювалася. Виростала майстерність спортсменів інших міст України, зокрема, чоловічої команди м.Дніпропетровська, яка в 1931 р. нанесла поразку харківчанам – лідеру українського волейболу, і вийшла у число ведучих команд.

У перших чемпіонатах СРСР, які в 1933-1936 рр. називались «Всерадянськими волейбольними святами», чоловічі команди м. Харків і м. Дніпропетровськ (Баришніков Л., Великий С., Зігоровський І., Майзлес Л., Маховський Н., Русанов А. та ін.) поперемінно займали друге та третє місце.

Харківські волейболістки на Всерадянських волейбольних святах вигравали друге та третє місце.

З 1938 р. чемпіонати СРСР проводилися серед клубних команд ДСТ та відомств. У чемпіонаті СРСР 1940 року харківська жіноча команда «Спартак» зайняла 3-тє місце. Серед тих, хто захищав спортивну честь Харківщини у ті далекі часи, слід відмітити Т.Найман, М.Машталлер (перших майстрів спорту СРСР), Л.Данілову, М.Бєвз, Н.Маркову, Н.Капустіну, А.Грудман, О.Соколову, Н.Кухарчік, М.Воробйову, Л.Сторожниченко, Л.Власову, З.Шевцову.

Всезагального визнання та поважання заслужив «тренер усіх тренерів» Шелекетін Георгій Іванович, один із перших заслужених майстрів спорту СРСР. Взагалі з його ім'ям тісно пов'язана вся історія волейболу довоєнних часів як гравця і одночасно тренера, як доцента кафедри спортивних ігор та автора перших методичних та наукових видань з волейболу.

В цілому, період 1925-1940 рр. був сприятливим у плані масового заняття населенням волейболом. У парках відпочинку багатьох міст на майданчиках за штучним освітленням тривали ігри, які часто закінчували далеко за північ. Так само і у небагатьох на той період спортивних залах тренування розпочиналися о 22-00.

Сумні і тривожні часи 1941-1945 рр. не обминули і волейболістів. Частина з них загинула на фронтах війни, інші повернулись пораненими або каліченими. Саме з числа тих волейболістів, які захищали свою честь і совість, відстоювали свободу своєї сім'ї і близьких, та до яких доля була сприятлива, почали формуватися команди для участі у першому післявоєнному чемпіонаті СРСР та інших змаганнях. Так, у чемпіонаті СРСР 1945 р. виступали жіночі команди «Локомотив» (Харків) – 6-те місце і «Здоров'я» (Київ) – 10-те місце та чоловіча команда «Локомотив» (Харків) – 7-ме місце й команда Військового училища - 10-те місце.

Справжнім тріумфом був виступ збірних команд УРСР у 1956 р. на I Спартакіаді народів СРСР – золоті медалі вибороли чоловіки.

Жіноча команда УРСР посіла друге місце: Р.Даманська (Кошелева), Є.Легкова, Л.Філішкіна (Харків), Є.Зозуля, А.Кошулька, Г.Поліщук (Київ), Ф.Гольдгубер, Є.Коржова, Г.Логвіненко, Є.Півнева (Одеса), А.Архангельська

(Дніпропетровськ). Готував команду – харківський тренер Д.І.Хаджінов.

Починаючи з 50-х років минулого століття, чудові результати демонстрували українські клуби та збірні країни на всесоюзній та міжнародній арені. Жіноча команда «Буревісник» (Одеса) в 1961 р. виборола золоті медалі чемпіонату СРСР (А.Архангельська, Ф.Гольдгубер, С.Горбачова (Мельниченко), Л. Гурєєва, Є.Коржова, Г.Логвіненко, В.Мишак (Волощук), Г.Петрашкевич (Снимщикова), Н.Романова (Задорожня), Т.Шурда (Рассаднікова). Тренер – Є.Г.Горбачов). Срібні медалі чемпіонату СРСР вигравали чоловічі команди: «Спартак» (Київ) – 1951 р., «Буревісник» (Одеса) – 1961 р., «Локомотив» (Київ) – 1969 р., «Зірка» (Ворошиловград) – 1972 р., «Шахтар» (Донецьк) – 1991 р. та жіночі команди: «Іскра» (Ворошиловград) – 1975 р., 1978 р., «Медин» (Одеса) – 1983 р. Бронзовими призерами становились чоловічі команди: «Спартак» (Київ) – 1952 р., 1953 р., «Наука» (Одеса) – 1954 р., «Буревісник» (Одеса) – 1955 р., 1957 р., «Локомотив» (Київ) – 1966 р., 1981 р., «Зірка» (Ворошиловград) – 1976 р., 1979 р., «Локомотив» (Харків) – 1978 р. та жіночі команди: «Буревісник» (Одеса) – 1962 р., 1971 р., «Іскра» (Ворошиловград) – 1973 р., 1974 р., «Сокіл» (Київ) – 1981 р., «Медин» (Одеса) – 1982 р., «Орбіта» (Запоріжжя) – 1984 р. Крім того, чоловіча команда «Шахтар» (Донецьк) у сезоні 1991-1992 рр. Виграла відкритий чемпіонат СНД. Володарями Кубка СРСР серед чоловічих клубів були: тричі «Локомотив» (Київ) – 1973, 1988, 1990 рр. Та ЧГС (Одеса) – 1976 р., серед жіночих клубів – тричі «Медин» (Одеса) – 1974, 1981, 1983 рр., двічі «Орбіта» (Запоріжжя) – 1985, 1988 рр., «Іскра» (Ворошиловград) – 1980 р.

У 1962 р. жіноча команда «Буревісник» брала участь у самому престижному європейському клубному турнірі – Кубку Європейських чемпіонів. Одержав у фіналі перемогу над одним із кращих клубів Європи – «Славія» (Софія, Болгарія) з рахунком 3:1 та 3:0 одеситки стали володарями Кубка Європейських чемпіонів (А.Архангельська, Ф.Гольдгубер, Л.Гурєєва, Є.Коржова, Г.Логвіненко, В.Мишак (Волощук), Г.Петрашкевич (Снимщикова), Н.Романова (Задорожня), Л.Чупріна, Т.Шурда (Рассаднікова) Тренер – Є. Г.Горбачов).

Кубок кубків Європейських країн вигравали: чоловіча команда «Зірка» (Ворошиловград) у 1973 р. та жіночі команди: «Іскра» (Ворошиловград) у 1977 р. (Є.Назаренко, Н.Горбенко, В.Колесник, В.Мелешко, Н.Максимова, Л.Губка, Н.Кочерова, Р.Гатіна, Н.Журба, Н.Черкасова. Тренер – В.С.Чернов) і «Медин» (Одеса) в 1983 р (Н.Борисова, Н.Горбачова, О.Дородних, М.Золотарьова, О.Кислякова, М.Іващенко, Л.Осадча, І.Петраченко, Л.Рудовська, О.Соколовська, І.Степанок, О.Шкурнова. Тренер – Ю. І.Курильський).

Чоловічій клуб «Локомотив» (Харків) у сезоні 2003-2004 рр. виграв Кубок Топ-команд (М.Пасажин, С.Щавинський, В.Титаренко, С.Звягінцев, С.Шульга, В.Киктев, В.Татаринцев, С.Кисіль, І.Дегтев, А.Оніпко, Ю.Філіппов, А.Адамець. Головний тренер – С.В.Побережченко). Жіноча команда «Орбіта» (Запоріжжя) в 1990 р. стала володарем Кубка ЄКВ (Європейська конфедерація волейболу).

Збірна чоловіча команда УРСР чотири рази (1956, 1967, 1986, 1991 рр.) була переможцем Спартакіади народів СРСР, бронзовими призерами – в 1983 р.

З початку 90-х років минулого століття, коли наша країна виборола незалежність, стали проводитися чемпіонати

України та змагання на кубок України серед чоловічих та жіночих команд. Найсильніші чоловічі та жіночі 8 команди брали участь у різних європейських кубках, де ставали переможцями і здобували перші та призові місця. Українські волейбольні команди – переможці та призери європейських кубків: КУБОК ЧЕМПІОНІВ (жінки): 1995 р. – «Іскра» (Луганськ) здобули Бронзу. 1996 р. – «Іскра» (Луганськ) здобули Бронзу.

КУБОК ТОП-КОМАНД (чоловіки): 2004 р. – «Локомотив» (Харків) здобули Срібло. 2005 р. – «Локомотив» (Харків) здобули Золото.

КУБОК ЄКВ (жінки): 1994 р. – «Орбіта» (Запоріжжя) здобули Бронзу. 1995 р. – «Іскра» (Луганськ) здобули Срібло. 1999 р. – «Іскра» (Луганськ) здобули Срібло. Вдалими можна вважати здобутки юнацьких та молодіжних команд України на Європейській першості. Серед спортивних клубів варто назвати чоловічі команди: «Локомотив» (Харків) та «Азот» (Черкаси) та жіночі: «Іскру» (Луганськ), «Орбіту» (Запоріжжя) та «Круг» (Черкаси). У 2005 році жіноча юнацька збірна стала чемпіоном Європи. А у 2006 р. волейболісти молодіжної збірної вибороли бронзові медалі на чемпіонаті Європи.

На жаль, в останні роки українські клуби та національна збірна команда України втратили свої позиції на міжнародному рівні.

І однією з об'єктивних обставин є недостатнє фінансування команд та відтік наших кращих гравців у престижні закордонні клуби.

Разом з тим система підготовки перспективних молодих спортсменів в українських клубах ще і сьогодні зберігає свій високій рівень.

У нас є певні успіхи у дитячих і молодіжних командах, які представляють Україну на міжнародних змаганнях. Так, у

2002 р. збірна команда України стала срібним призером Європи серед юніорок (головний тренер В.В.Перебийніс), а в 2005 р. збірна команда України виграла золоті медалі чемпіонату Європи серед дівчат (головний тренер – В.В.Перебийніс. І це свідчить про високий професіоналізм наших тренерів. Тому є підстави вважати, що клубні команди та національна збірна мають можливість для підйому рівня українського волейболу. Але клубні колективи в наступний час самі не зможуть вирішувати цю проблему.

У зв'язку з цим необхідно повернути увагу та об'єднати зусилля державних органів управління освітою та спортом, меценатів, громадськості, клубів, тренерів і спортсменів для негайного вирішення проблем волейболу в Україні. Головне, повернути колишню славу українському волейболу, котрий займав провідні позиції на міжнародній арені та виховав видатних майстрів гри, ім'я яких широко відомі у міжнародному спортивному світі.

Різновиди волейболу. Відомо чимало різновидів класичного волейболу. Перш за все, це *пляжний волейбол* (біч-волей) - популярний вид спорту, гра над розділеною високою сіткою на піщаному майданчику, в якому дві команди, що знаходяться по різні сторони сітки перекидають через неї м'яч, як правило, руками з метою приземлити його на чужій половині і не допустити падіння м'яча на своїй половині майданчика. Пляжний волейбол, окрім традиційних для волейболістів стрибучості, хорошої реакції, сили, відчуття м'яча, вимагає особливої атлетичності (у грі на піску спортсменам доводиться частіше здійснювати стрибки і ривки) і витривалості (матчі, в яких заміна гравців в командах правилами не передбачені, часто проходять в умовах високої температури, при яскравому сонці або при дощі і сильному вітрі, до того ж звичайною практикою є проведення однією командою декількох ігор в день).

Важливою якістю для гравців є універсальність, адже команда в пляжному волейболі складається всього з двох гравців. Гравці не розділені за амплуа і розміщуються на майданчику вільно. Проте зараз в багатьох командах можна виділити високого блокувальника і менш високого, але рухливішого захисника (догравача), звільненого від роботи на блоці.

Головним органом, що управляє в пляжному волейболі є Міжнародна рада з пляжного волейболу, що входить до складу FIVB -Міжнародної федерації волейболу. З 1996 року пляжний волейбол присутній в програмі змагання Олімпійських ігор. Найбільшими змаганнями, окрім олімпійських турнірів, є чемпіонати світу, що проводяться один раз в два роки; Світовий тур — щорічне комерційне змагання, що складається з декількох етапів, організоване аналогічно тенісним АТР- і WTA-турам; турніри, що проводяться регіональними конфедераціями, що входять в FIVB.

Міні-волейбол. Гра для дітей до 14 років. Включена до шкільної програми багатьох країн. З'явився міні-волейбол в 1961 в НДР. У 1972 були офіційно затверджені його правила. Розрізняють два рівні: міні-3 і міні-4. У кожній команді грають три (чотири) гравця плюс двоє запасних. За команду можуть виступати одночасно і хлопчики і дівчатка, але їх співвідношення в командах-суперниць повинна бути однаково. Гра проходить на майданчику 6 на 4, 5 (бнаб) м, розділеною навпіл сіткою на висоті 2,15 (2,05) м. Вага м'яча: 210-230 грамів, окружність: 61-63 см. Гра в партії йде до 15 очок. За рахунку 14:14 грають до тих пір, поки перевага однієї з команд не складе два очки або поки вона не набере 17 очок. Для перемоги в матчі необхідно виграти дві партії. Нерідко гра в міні-волейболі йде на якийсь час. (У міні-волейболу є гра-антипод: гігантський волейбол. Кількість

гравців у команді доходить до ста чоловік, а сам майданчик за розмірами лише вдвічі перевищує звичайну. Грають легким м'ячем у брезентовій покривці діаметром 80 см , Число ударів не обмежена.)

Піонербол. Основна його технічна відмінність від класичного волейболу в тому, що м'яч у процесі гри береться в руки. Відповідно подача, пас партнеру і перевід м'яча на бік суперника здійснюється не ударом, а кидком. Матч складається з трьох партій, гра в яких ведеться до 15 очок. Виграє команда, яка перемогла у двох партіях. Піонербол включений в програму середніх шкіл з фізпідготовки і є підготовчим етапом в освоєнні азів не тільки волейболу, але й баскетболу. У різних містах Росії проводяться змагання з піонерболу.

2.Сучасні уявлення про гру

У волейбол грають на прямокутному майданчику 9 на 18 метрів (з дерев'яним або синтетичним покриттям), розділеному навпіл сіткою. Ігровий майданчик оточений так званою вільною зоною, яка також може бути задіяна в процесі гри. Висота вільного простору над ігровим полем повинна становити не менш 12,5 м. Сітка кріпиться на висоті 2,43 м (По верхньому краю) - для чоловічих команд і 2,24 м - для жіночих (передбачені також відповідні варіанти для трьох дитячо-юнацьких вікових груп). По краях до сітки кріпляться спеціальні антени, що обмежують площину переходу м'яча над сіткою, щоб уникнути суперечок про те, чи пройшов він у межах або за межами ігрового простору.

Волейбольний м'яч являє собою сферичну внутрішню камеру з гуми (або подібного до неї матеріалу) з покриттям з еластичної або синтетичної шкіри. Маса м'яча - 260-280

грамів, окружність - 65-67 сантиметрів. Довгий час в офіційних змаганнях використовувався білий м'яч. Після ряду експериментів з різними колірними поєднаннями експерти Міжнародної федерації волейболу (ФІВБ) визнали найбільш оптимальним комбіноване біло-жовто-синє забарвлення м'яча. З кінця 1990-х років на всіх турнірах, що проводяться під егідою ФІВБ, грають тільки такими м'ячами.

Команда може складатися максимум з 12 гравців. На майданчику одночасно виступають шість із них. У кожній партії дозволяється шість замінів - і ще шість так званих зворотних замінів (гравець початкової розстановки може вийти з гри і знову повернутися на майданчик - але тільки один раз в партії і тільки на позицію того хто його раніше замінів). Одночасно можуть бути замінів один або кілька гравців. У разі якщо ліміт замінів вичерпаний, а хтось з гравців на майданчику отримує травму, допускається так звана виняткова заміна. Замінити травмованого гравця може будь-який партнер.

Матч складається з п'яти партій, а партії - з ігрових епізодів, в кожному з яких розігрується одне очко.

Епізод починається з подачі м'яча через сітку. Перша подача в першій і у вирішальній (п'ятій) партіях виконується командою, що виборола право на подачу за жеребкуванням. У всіх інших партіях першою подає команда, яка не подавала першою в попередній партії.

Подача проводиться із зони подачі за лицьовою лінією майданчика ударом по м'ячу долонею або будь-якою частиною руки після того, як м'яч був підкинутий або випущений з руки (рук). Гравці команди, що подає не мають права заважати суперникам - за допомогою індивідуального або групового заслону - бачити подачу і траєкторію м'яча. Гравці команди, що приймає, пасуючи м'яч один одному, намагаються відправити його назад на сторону команди, що

подає, при цьому допускається не більше трьох торкань м'яча (третім ударом він повинен бути відправлений через сітку). Якщо використано більше трьох торкань (блок - не в рахунок), фіксується помилка «чотири удари». Під «ударами» маються на увазі як навмисні, так і ненавмисні зіткнення гравців з м'ячем. Коли два (три) партнера торкаються м'яча одночасно, це зараховується як два (три) удари, виключаючи блокування. Крім того, один і той же гравець не може вдарити по м'ячу двічі підряд. М'яч може торкатися сітки при переході через неї.

Команда отримує очко і право на подачу, якщо суперник не зумів відбити м'яч (і той торкнувся підлоги), не перекинув м'яч назад через сітку за три торкання або зробив це з порушенням правил. Партію виграє команда, яка першою набрала 25 очок з перевагою мінімум в два очки. За рахунку 24:24 гра триває до переваги у два очки (26:24, 27:25 і т.д.) За рахунку 2:2 грається вирішальна (п'ята) партія - до 15 очок, але різниця в рахунку також повинна становити не менше двох очок. У матчі перемагає команда, яка виграла три партії. Нічий у волейболі виключені.

Правилами передбачено покарання за неправильну поведінку гравців по відношенню до офіційних осіб, суперників, партнерів по команді чи глядачів: попередження, зауваження (команда карається втратою розіграшу), видалення гравця (до кінця партії або матчу), дискваліфікація гравця (до кінця матчу).

Змагання з волейболу проходять за коловою системою або з вибуванням. За більш ніж столітню історію волейболу його правила не раз зазнавали істотних змін. В кінці ХХ століття волейбольна сітка кріпилася на висоті 1,83 м. А розміри майданчика становили 6,75 на 13, 8 м (пізніше - 7,62 на 15,2 м). Кількість гравців на майданчику не обмежувалася, так само, як і максимально допустима кількість ударів по

м'ячу. Дозволялося ведення м'яча (тобто багаторазове торкання його одним гравцем) і використання в процесі гри стін залу. Очки зараховувалися тільки при своїй подачі, а за першою невдалою подачею дозволявся повтор. Дотик м'ячем сітки розцінювався як помилка. Була допустима «розбіжність» в параметрах м'яча: окружність - 63,5-68,5 см, а маса - 252-336 грамів. З часом число гравців в команді (на майданчику) скоротилася до шести, а число торкань м'яча - до трьох (при цьому допускалося додаткове торкання на блоці).

Формування сучасних волейбольних правил відноситься до 1910-1920-х років. Певні розбіжності в правилах у різних країнах та регіонах стали однією з причин, по яких волейбол включили в олімпійську програму лише в кінці 1950-х років. Перші офіційні міжнародні правила були затверджені в 1947 на установчому конгресі ФІВБ. Примітно, що тоді ж у складі федерації була утворена комісія з розробки і вдосконалення правил гри. Поправки вносилися в них неодноразово.

Одне з найбільш кардинальних змін у правилах відбулося в кінці ХХ століття. Пов'язано воно з тим, що волейбольні матчі нерідко тривали дві-три години. Нескінченні переходи подач не позначалися на рахунку і помітно затягували час гри: команда заробляла очко тільки при своїй подачі, а при чужій лише відіграла її. Спочатку прийняли правило, згідно з яким вирішальна (п'ята) партія проводилася за прийнятою в тенісі системі тай-брейк: кожен розіграш м'яча - очко (незалежно від того, чия була подача), а рахунок у перших чотирьох партіях обмежувався 17 очками, за рахунку 17: 16 партія вважалася завершеною. (Перші всі партії гралися до 15 очок або поки розрив в рахунку не складав два очки - 16:14, 17:15 і т.д.)

У 2000 система тай-брейк стала застосовуватися у всіх партіях (перші чотири граються до 25 очок, вирішальна (п'ята) - до 15). Були введені і деякі технічні нововведення. Наприклад, у захисті дозволили грати будь-якою частиною тіла, навіть ногами (раніше допускалася лише гра руками і тілом вище за пояс). Подача зараз виконується з будь-якого місця за майданчиком, а не зі спеціальної зони, як раніше; допускається, якщо при подачі м'яч зачіпає сітку, але перелітає на половину суперників і т.д.

В даний час ФІВБ розглядає можливість проведення експериментальних міжнародних змагань з лімітом зросту для гравців: 175 см - Для жінок і 185 см - Для чоловіків.

Техніка і тактика гри у волейболі. Спочатку волейбольна гра багато в чому будувалася на індивідуальній майстерності окремих спортсменів. Але вже на початку ХХ століття закладаються основи командної гри, награвляються деякі комбінації і ігрові зв'язки.

У другій половині 1920-х років формуються основні технічні елементи гри (подача, пас, атакуючий удар і блок), на основі яких поступово розробляється тактика командних дій, що вимагає взаєморозуміння та зіграності партнерів. У 1930-і роки з'являються груповий (за участю двох і навіть трьох гравців команди, що обороняється) блок і страховка, нові атакуючі - у тому числі обманні - удари. Чимало нових технічних прийомів з'явилося у волейболі після Другої світової війни. Так, в 1960-і роки волейболісти освоїли, окрім іншого, прийом м'яча в падінні і з перекатом і блок з перенесенням рук на бік суперника, а в 1980-ті - подачу м'яча в стрибку.

Сучасний волейбол - це гра високих швидкостей і великих висот. Атакуючий удар нерідко здійснюється з висоти, що помітно перевищує висоту баскетбольного кільця

(порядку 3,5 і більше метрів), і досягає «цілі» за лічені частки секунди.

Волейбольний майданчик з кожного боку умовно розділений на шість зон: три під сіткою (передня лінія) і три ззаду, в трьох метрах від сітки (задня лінія). Три гравці передньої лінії займають позиції (зліва направо) 4, 3 і 2, а гравці задньої лінії, відповідно, 5, 6 і 1. Початкова розстановка визначає порядок подальшого переходу гравців на майданчику: подавальний переходить на позицію 6, потім - 5 і т.д. Цей порядок зберігається протягом всієї партії. Перед початком кожної партії тренер представляє початкову розстановку своєї команди у спеціальній картці розташування. У момент удару по м'ячу подаючого гравці обох команд повинні знаходитися в межах свого майданчика в порядку переходу, за винятком подаючого. Якщо команда виграє очко при чужій подачі, то перед своєю подачею гравці, рухаючись за годинниковою стрілкою, переходять в інші зони. Певні «позиційні обмеження» зберігаються і в процесі гри. Гравці задньої лінії не можуть брати участь у блоці, а також завершувати атакуючий удар з передньої зони, якщо м'яч у момент торкання знаходиться вище верхнього краю сітки.

У сучасному волейболі розрізняють п'ять основних амплуа гравців: сполучний, діагональний нападник, центральний блокуючий, доігровщик і ліберо.

Сполучний (або пасуючий) визначає «тактичний малюнок» гри своєї команди. Саме він у більшості випадків виконує передачу м'яча нападаючому для завершального удару (виключення - ситуації, коли сполучний опиняється в ролі приймаючого). Від його дій багато в чому залежить успіх у боротьбі з блокуючими команди-суперника. Сполучний визначає слабкі місця у ворожій обороні (наприклад, невисокий гравець на передній лінії або не дуже

кмітливий центральний блокуючий) і виводить атакуючого на найбільш вигідну позицію. Сполучний - мозковий центр команди і її лідер.

У ролі діагонального (або універсального) нападаючого виступають найпотужніші та стрибучіші гравці команди, оскільки вони атакують в основному із задньої лінії. Саме діагональні нападники набирають найбільше очок у грі.

Двоє центральних блокуючих, або нападники першого темпу б'ють з коротких прострільних передач. На цій позиції виступає чимало спортсменів «баскетбольного зросту» - таких, як гравець збірної Росії Олексій Казаков (217 см). Головне їхнє завдання - блокувати удари суперників так, щоб м'яч не перелетів через сітку або потрапив до захисників своєї команди. Стрибок блокуючих повинен бути не тільки високим, але і своєчасним - у іншому випадку нападаючий «перевисить» блок і завдасть удару поверх нього. Правилами допускається перенесення рук блокуючими на бік суперника - за тієї умови, що вони торкаються м'яча після того, як його торкнеться атакуючий.

Доігровщики, або нападники другого темпу атакують з країв сітки. Їм часто адресують для «обробки» важких м'ячів. На доігровщиків покладено також прийом м'яча з подачі суперника. Приймаючий повинен володіти відмінною реакцією: за десяти частки секунди йому треба визначити «кут атаки» суперника, вибрати найбільш вдалу позицію для прийому м'яча і вирішити, куди його слід відіграти.

Стандартна схема дій приймаючої команди: прийом м'яча - передача - атакуючий удар.

У процесі гри кращі блокуючі команди - внаслідок переходів - не завжди знаходяться на передній лінії, точно так само, як кращі захисники - на задній. Тому оптимальна первісна розстановка гравців на майданчику і подальше

варіювання складу за допомогою замін - ключовий момент в тактиці сучасного волейболу.

Чимало технічних і тактичних нововведень привнесли в гру наші спортсмени і тренери: раптова атака з першого пасу, різані подачі, відкидку м'яча назад і ін..

3. Загальні правила гри

У волейбол грають дві команди, у кожній з яких по 6 гравців. Мета кожної команди спрямувати м'яч над сіткою, щоб він торкнувся майданчика суперника, і запобігти такій же спробі суперника.

2. М'яч вводиться в гру подачею: ударом гравця, що подає, через сітку на сторону суперника.

3. У волейболі команда, що виграє розігрування, одержує очко (система «кожне розігрування-очко»). Коли команда, що приймає, виграє розігрування, вона одержує очко і право подавати, а її гравці переходять на одну позицію за годинниковою стрілкою.

4. Переможцем гри стає команда, яка першою набирає потрібну кількість очків.

Міжнародна федерація волейболу, як правило, один раз на чотири роки на своїх конгресах вносить зміни в правила гри. Всі ці зміни спрямовані на підвищення емоційного рівня гри, її динамічності та видовищності. Після численних змін і уточнень правил гри вона дійшла до наших днів.

3.1. Розмітка і обладнання ігрового майданчика

Майданчик обмежують лініями шириною 5 см, що входять у розміри ігрової частини майданчика. Короткі лінії називаються лицьовими, довгі - бічними. Колір ліній повинен різко відрізнятися від кольору покриття майданчика. Розмітку роблять матеріалом, що не створює нерівностей. Всі

перешкоди видаляють від меж майданчика не менш ніж на 3 м на відкритих майданчиках і на 2 м в закритих приміщеннях. Середини бічних ліній з'єднують прямою лінією, яка називається середньою. Вона ділить майданчик на дві рівні частини. На кожній половині майданчика на відстані трьох метрів від середньої лінії і паралельно їй проводиться лінія нападу, що з'єднує бічні лінії. Ширина лінії - 5 см входить в розмір площі нападу. Простір, утворений середньою лінією, лінією нападу і частиною бічних ліній, називається площею нападу.

На продовженні правої і лівої бічних ліній перпендикулярно лицьовим лініям в 20 см від них проводяться дві лінії довжиною 15 см і шириною 5 см. Вони обмежують місце подачі. Розбивку майданчика починають з прокладання бічної лінії АВ (рис.1) завдовжки 18 м, вбиваючи у точках А і В кілочки.

З точки А прокреслюють дугу радіусом 9 м, а з точки В - радіусом 20 м 18 см. У точці перетину дуг забивають кілочок. Потім прокреслюють дугу з точки А - радіусом 20 м 18 см і з точки В - 9 м. У точці перетину дуг також забивають кілочок.

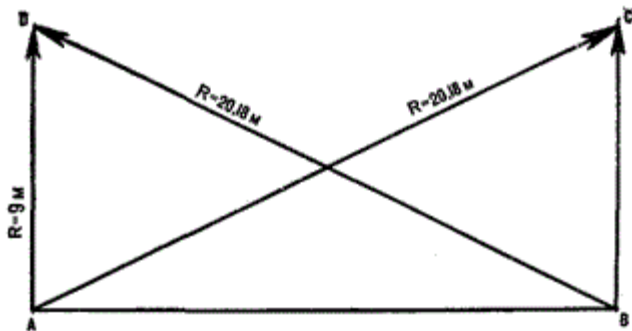


Рис. 1. Розбивка волейбольного майданчику та підготовка для розмітки

Між кілочками натягують мотузку і по ній за допомогою розмічальної машинки, або накладаючи трафарет, проводять лінії. Розмітку ґрунтової площадки роблять будь-якою фарбою, сухою крейдою, а краще всього спеціальною готовою клейовою фарбою. Для виготовлення клейової фарби на відро води беруть 8 кг товченої крейди і 1 кг столярного клею і варять суміш до тих пір, поки не вийде маса достатньої густоти. Розмітка клейовою фарбою швидко висихає і добре зберігається.

Зручно користуватися спеціальною розмічальною машинкою, в яку засипається суха крейда. Клейову фарбу накладають за допомогою трафарету, виготовленого з двох дерев'яних планок довжиною 3-5 м, кінці яких з'єднуються поперечинами. Відстань між планками 5 см. На нижній поверхні планок трафарету уздовж внутрішніх країв повинні бути зроблені виступи. Ці виступи щільно прилягають до поверхні майданчика і не дають розтікатися фарбі, в результаті лінії виходять рівні. Виступи роблять, набиваючи на нижню поверхню планок з внутрішнього краю вузькі (0,5-1 см) реечки з виступаючими цвяхами. Цвяхи, що стирчать, встромлюються у землю і утримують трафарет на місці. Трафарет приставляють до натягнутої мотузки, ударом молотка вганяють цвяхи в ґрунт, тоньким малярським пензлем роблять контур лінії і пересувають далі.

Розмічати майданчик жолобками або дерев'яними планками, укопаними в землю, не рекомендується, так як вони можуть стати причиною травм. Оптимальні розміри площі для гри 28 м в довжину і 15 м в ширину (мінімальні розміри 26 м x 14 м). Висота стелі повинна бути не менше 7 м. Майданчик, його розмітка і обладнання показані на рис. 2.

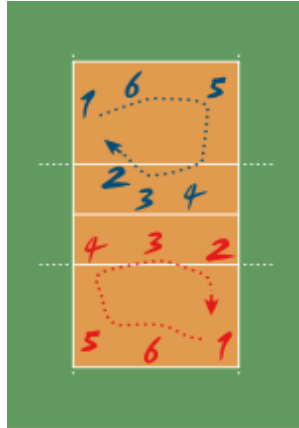


Рис. 3. "Зони" на майданчику і переміщення гравців

3.2. Загальна характеристика основних технічних елементів

3.2.1. Подача

Виконує подачу гравець, який в результаті останнього переходу переміщається з другої в першу зону. Подача проводиться із зони подачі за задньою лінією ігрового майданчика. Мета подачі послати м'яч на половину суперника і максимально ускладнити прийом. До того як гравець не торкнеться м'яча при подачі, жодна частина його тіла не повинна торкнутися поверхні майданчика (особливо це стосується подачі в стрибку). У польоті м'яч може торкнутися сітки, але не повинен торкатися антен або їх уявного продовження вгору. Якщо м'яч торкнувся поверхні ігрового майданчика суперника, подаючій команді зараховується очко. Якщо гравець, який подавав порушив правила або відправив м'яч до аути, то очко зараховується команді суперника. Не дозволяється блокувати м'яч при подачі, перериваючи його траєкторію над сіткою. Якщо очко вигране командою, яка подавала м'яч, то подачу продовжує

виконувати той же гравець. У сучасному волейболі найбільш поширена силова подача в стрибку (рис. 4).



Рис. 4. Подача в стрибку

Її протилежністю є укорочена (плануюча, тактична) подача, коли м'яч направляється близько до сітки.

3.2.2. Прийом м'яча знизу

Зазвичай приймають м'яч гравці, які стоять на задній лінії, тобто в 5-й, 6-й, 1-й зонах. Проте прийняти подачу може будь-який гравець. Гравцям команди дозволяється зробити три торкання (не можна двічі поспіль чіпати м'яч) і максимум після третього торкання перевести м'яч на половину супротивника. Обробляти м'яч на прийомі можна в будь-якому місці майданчика і вільного простору, але тільки не на половині майданчика супротивника. При цьому якщо доводиться пасом переводити м'яч назад на свою ігрову половину, друга передача з трьох не може проходити між антенами, а обов'язково повинна проходити поза антен. При прийомі не допускається затримка м'яча при його обробці, хоча приймати м'яч можна будь-якою частиною тіла. Плануючу подачу можуть приймати 2 гравця на задній лінії, але для прийому силової подачі вимагається вже 3 гравця (рис. 5.).



Рис. 5. Прийом силової подачі

Прийом атакуючого удару відрізняється від прийому подачі, так як в захисті в обов'язковому порядку завжди беруть участь всі 6 гравців, що знаходяться на майданчику, деякі гравці передньої лінії ставлять блок (іноді всі троє), а всі інші грають в захисті. Мета захисників залишити м'яч у грі і по можливості довести його пасуючому. Захист може бути ефективним тільки в разі узгоджених дій всіх гравців команди, тому були розроблені схеми гри в захисті, з яких прижилися тільки дві, "кутом назад" і "кутом уперед". В обох схемах крайні захисники стоять по бічних лініях, виходячи із-за блоку в 5-6 метрах від сітки, а ось захисник в 6 зоні відповідно до назви схеми грає або безпосередньо позаду блоку (ловить скидання за блок) або за лицьовою лінією (грає далекі рикошети від блоку).

3.2.3. Атака

Зазвичай при позитивному прийомі м'яч приймається гравцями задньої лінії (1-е торкання) і доводиться до пасуючого гравця, пасуючий передає (2-м дотиком) м'яч гравцеві для виконання атакуючого удару (3-є торкання). При атакуючому ударі м'яч повинен пройти над сіткою, але в

просторі між двома антенами. При цьому м'яч може зачепити сітку, але не повинен зачіпати антени або їх уявного продовження вгору. Гравці передньої лінії можуть атакувати з будь-якої точки майданчика (рис. 6). Гравці задньої лінії перед атакою повинні відштовхнутися за спеціальною триметровою лінією.



Рис. 6. Атака (першим темпом)

Розрізняють атакуючі удари: прямі (по ходу) і бічні, удари з переводом вправо вліво і обманні удари (скидки).

3.2.4. Блокування

Це ігровий прийом, при якому команда перешкоджає переведенню м'яча при атаці суперника на свою сторону, перекриваючи його хід будь-якою частиною тіла над сіткою, зазвичай руками, перенесеними на бік суперника в рамках правил (рис. 7). Дозволяється переносити руки на бік суперника при блокуванні так, щоб вони не заважали супернику до його атаки або іншої ігрової дії.



Рис. 7. Блокування

Блок може бути одиночним чи груповим (подвійним, потрійним). Торкання блоку не вважається за одне з трьох торкань. Блокувати можуть тільки ті гравці, що стоять на передній лінії, тобто в зонах 2, 3, 4.

3.2.6. Друга передача «двома зверху»

Основним прийомом техніки є передача м'яча, за допомогою її волейболіст забезпечує процес організації атакуючих і захисних дій. Залежно від положення рук розрізняють передачі двома руками зверху і знизу. Для забезпечення нападаючих дій застосовуються в основному тільки передачі двома руками зверху. Успішне завершення нападаючих ударів залежить від правильної передачі м'яча, яка виконується після переміщення назустріч м'ячу.

Другу передачу робить сполучний збірної Польщі Павел Загумний. Гравець № 2 збирається атакувати першим темпом. Гравець № 11 загрожує атакою із задньої лінії ("пайп"). Блокуючі супротивника повинні вирішити, яку атаку їм закривати (рис. 9).



Рис. 9. Друга передача

Волейбольна партія не обмежена в часі і триває до 25 очок. При цьому якщо перевага над супротивником не досягла 2 очок, партія триватиме до тих пір, поки це не відбудеться. Матч триває до того, як одна з команд виграє три партії. У п'ятій партії (тай-брейк) рахунок ведеться до 15 очок. У кожній партії тренер кожної з команд може попросити два тайм-аути по 30 секунд. Додатково в перших 4 партіях призначаються технічні тайм-аути після досягнення однієї з команд 8 і 16 очок (по 60 секунд). Після закінчення перших чотирьох партій, а також при досягненні однієї з команд 8 очок в п'ятій партії, команди міняються сторонами майданчика. У кожній партії тренер має право провести не більше 6 заміन польових гравців.

3.3. Порушення правил

Нижче перераховані найбільш характерні для гри помилки гравців і тренера.

При подачі:

- Гравець заступив ногою на простір майданчика.
- Гравець підкинув і впіймав м'яч.
- Після закінчення 8 секунд після свистка судді м'яч передається команді суперників.

- Торкання антени м'ячем.
- Здійснив подачу до свистка судді.
 При розіграші
- Зроблено більше трьох торкань.
- Торкання верхнього краю сітки гравцем, що виконує активну ігрову дію.
- Заступ гравцем задньої лінії триметрової лінії при атаці.
- Помилка на прийомі: подвійне торкання або затримка м'яча.
- Торкання антени м'ячем при ударі.
- Заступ на ігрову половину суперника.
- Порушення розстановки.
- Неспортивна поведінка одного з гравців чи тренера.
- Торкання верхнього краю сітки.

3.4. Зміни в правилах гри

На XXXI Конгресі FIVB в Дубаї були затверджені зміни в правилах, які набрали чинності з сезону 2009 року. Тепер заявка команди в офіційних міжнародних зустрічах складає 14 гравців. Також змінено тлумачення помилок "торкання сітки" та "заступ" на ігрову половину супротивника, уточнено визначення блокування, внесені процедурні зміни, що стосуються функцій суддів та порядку проведення замін.

4. Схеми гри

Під схемою гри розуміється якісний і кількісний склад гравців різних амплуа на майданчику. Найбільш поширені схеми гри 4-2, 5-1 і 6-2, де 2-1-2 кількість зв'язуючих на майданчику, а 4-5-6 умовна кількість атакуючих гравців. За схемою 4-2 грають 2 зв'язуючих, розташованих по діагоналі

один до одного. Таким чином у всіх розстановках на передній лінії є тільки один сполучний, він же і віддає передачі. За схемою 5-1, на майданчику знаходиться тільки один пасуючий, який у всіх розстановках виходить в 3-ю зону і звідти віддає другу передачу. Схема 6-2 аналогічна схемі 4-2, за тим винятком що пасує завжди той сполучний, який по розстановці на поточний момент перебуває на задній лінії. Ця схема дозволяє пасуючому у всіх розстановках мати трьох нападників на передній лінії. Схема 4-2 є найпростішою і використовується на даний момент тільки любителями. Схема 5-1 складна для пасуючого, але використовується повсюдно. Схема 6-2 така ж складна, як і 5-1. Вона накладає особливі вимоги до пасуючих, які повинні приймати подачу як доігровщики атакувати не гірше доігровщиків (перебуваючи на передній лінії). Для цієї схеми ідеально підходять універсальні гравці, які прийшли з пляжного волейболу.

5. Видатні волейболісти

Найбільшу кількість медалей в історії волейболу на Олімпійських іграх завоював Карчев Кіра (США) - 2 золотих медалі в класичному волейболі і одну в пляжному. Серед жінок це радянська волейболістка Інна Рискаль, яка на 4-х Олімпіадах (1964-1976) завоювала 2 золотих і 2 срібні медалі.

- Георгій Мондзолевский (СРСР)
- Людмила Булдакова (СРСР)
- В'ячеслав Зайцев (СРСР)
- Андреа Джані (Італія)
- Жибао (Жілберто Годой Фільо) (Бразилія)
- Ллой Болл (США)
- Катерина Гамова (Росія)

- Любов Соколова (Росія)
- Регла Торрес (Куба)

6. Цікаві факти

- Швидкість польоту м'яча при подачі у кращих гравців може досягати 130 км / г.
- Рекорд відвідуваності волейбольного матчу було встановлено 19 липня 1983 року. За товариською грою збірних Бразилії і СРСР на знаменитому футбольному стадіоні "Маракана" спостерігали 96 500 глядачів.
- Першими подавати в стрибку почали бразильські волейболісти на початку 80-х, що дозволило їм завоювати срібло на Олімпіаді 1984.
- Зміни системи підрахунку очок у волейболі не дозволяють однозначно визначити найбільшу в історії перемогу однієї команди над іншою. Якщо до 1998 року максимальний результат у партії (15:0) не часто, але зустрічався, то після введення системи "ралі-пойнт" виграти партію всуху стало практично неможливо. 10 листопада 1999 в Сендай в рамках жіночого Кубка світу збірна Італії виграла одну з партій у Тунісу з рахунком 25:3 (загальний рахунок матчу - 25:11, 25:13, 25:3). У 2005 році досягнення італійок перевершила жіноча збірна Китаю, яка дозволила набрати суперницям з Йорданії лише 2 очки в першій партії матчу за вихід на чемпіонат світу - 2006 - 25:2, 25:4, 25:3. Через чотири роки також у відбірковому циклі жіночого чемпіонату світу цей результат був перевершений - в Накхонпатхомі збірна Таїланду виграла у Бангладеш 25:1, 25:1, 25:3. У тому ж 2009 році вперше в історії великого волейболу, але на клубному рівні, була зафіксована перемога в партії з рахунком 25:0. 13 жовтня в рамках

чемпіонату Росії серед команд вищої ліги "А" "Хара Морін" з Улан-Уде обіграла Читинську "Забайкалку" - 25:12, 25:0, 25:16.

- Рекорд по найбільшій тривалості партії за новими правилами встановили в 2002 в рамках чоловічого чемпіонату Італії "Кунео" і "Сіслей" - другий сет цього матчу тривав 48 хвилини і завершився з рахунком 54:52 на користь команди з Тревизо. У 2007 в Афінах команди АЕК и ПАОК з таким же рахунком на користь гостей завершили одному партію, причому тривала вона 57 хвилини.

РОЗДІЛ II

2. Методика навчання техніці гри у волейбол

Техніка гри – комплекс спеціальних прийомів і способів, необхідних для успішного розв'язання конкретних ситуативних завдань.

Специфічні особливості техніки гри у волейбол: висока сітка, обмежена кількість ударів (не більш як три), чітке виконання.

На сучасному високому рівні розвитку гри у волейбол виконання необхідних тактичних дій можливе тільки в умовах досконалого володіння технікою цієї гри. На початку навчання необхідно приділяти значну увагу формуванню в учнів правильних навичок з техніки гри, щоб не допускати помилок, які важко пізніше виправляти. Процес навчання умовно можна поділити на два періоди: початкової технічної підготовки і її більшого вдосконалення. Під час початкової технічної підготовки задається фундамент майстерності гравця, формуються рухові навички, виявляються індивідуальні особливості кожного учня. Пізніше вдосконалюється структура рухів, підвищується точність результатів при виконанні прийомів техніки гри, розширюється арсенал її різних варіантів.

Техніку гри поділяють на техніку гри в нападі, техніку гри в захисті. Крім того, виділяють техніку переміщення і техніку дії з м'ячем.

2.1. Техніка переміщень

Характер переміщень у грі відповідає розв'язанню техніко-тактичних завдань у різних ігрових ситуаціях, які виникають раптово. Гравцеві доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, бігом.

Для гри у волейбол характерне поєднання різних способів перемішень і прийняття раціонального положення для виконання наступної дії. На майданчику виникають ігрові ситуації, які вимагають від гравця готовності негайно почати відповідне переміщення з великою швидкістю.

Щоб краще виконати наступну дію, волейболіст перебуває в положенні ігрової стійки. Якщо положення прийнято правильно, то створюються передумови для висококоординованих рухів, успішного виконання конкретного прийому техніки.

Особливо важливе значення має правильна стійка для початківців (рис. 13). Відповідно до ігрової обстановки волейболіст повинен своєчасно прийняти раціональну стійку і швидко переміщатися на майданчику.

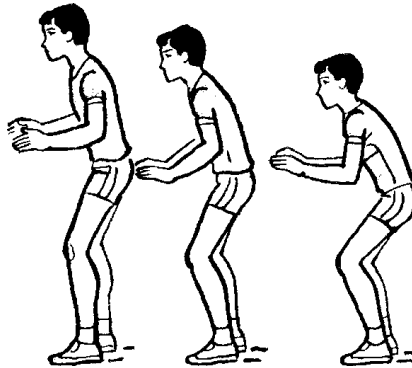


Рис. 13. Висока, середня та низька стійка

Для кожного вихідного положення характерні згинання ніг у колінних суглобах і нахил тулуба. Необхідно підкреслити, що стійка, яка передують нападаючому удару чи блокуванню, значно відрізняється від стійки готовності для приймання м'яча після удару чи з подачі.

З вивчення стійок і переміщення починається навчання волейболу. Ознайомившись зі стійками на місці, студенти

вивчають їх при переміщенні в різних напрямках з поступовим збільшенням відстані та швидкості пересування.

Стійки і переміщення, як правило, закінчуються прийняттям вихідного положення.

Слід відзначити багату кількість вправ, які дають можливість закріпити вивчені стійки та переміщення.

При прийомі і передачі м'яча, який летить з низькою швидкістю, а також перед виконанням нападаючого удару чи блокування гравець ставить ледь зігнуті ноги на ширину плеч, тулуб трохи нахилений уперед, передпліччя зігнуті в ліктьових суглобах, вага тіла рівномірно розподілена на всю площу опори (рис. 14).

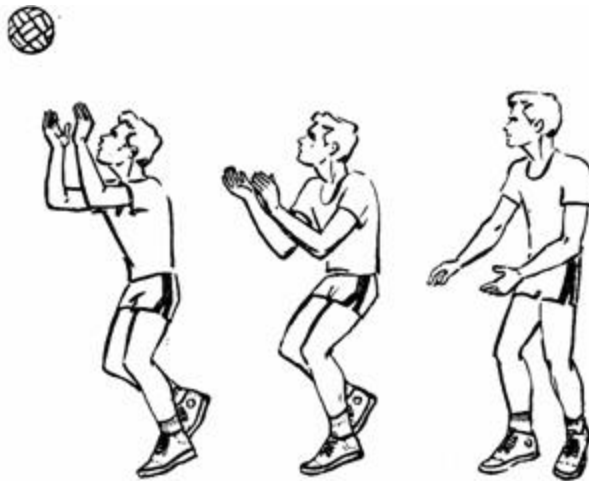


Рис. 14. Передача м'яча двома руками зверху

Для правильного і своєчасного переміщення на майданчику гравець повинен вміти спостерігати і розгадувати ходи гравців суперника і своєї команди. А щоб гравець був у найкращому положенні готовності, рекомендується йому прийняти так звану динамічну стійку, переступаючи з ноги на ногу. Переміщатися до м'яча гравець

може звичайними приставними або повільними кроками. Якщо відстань між гравцем і м'ячем велика або м'яч летить досить швидко, то гравець біжить до м'яча або робить стрибок. Переміщатися можна вперед, назад і в сторони. Переміщення волейболіста це підготовка до виконання основних ігрових дій. Після переміщення гравець повинен зайняти таке вихідне положення, щоб бути готовим до виконання наступних дій на майданчику. Його рухи специфічні: зігнутий тулуб при ходьбі, нетипові для ходьби рухи рук. Для бігу характерні стартові ривки, подолання незначної відстані і часті зупинки. Стрибок виконують для швидкого подолання незначної відстані, а також для зупинки після переміщень.

Біг застосовують у тих випадках, коли потрібно швидко подолати відстань від 3-4 м (перед нападаючим ударом) до 6 м і більше (коли м'яч приймають за межами майданчика).

2.2. Передача м'яча

Основним прийомом техніки є передача м'яча, за допомогою її волейболіст забезпечує процес організації атакуючих і захисних дій. Залежно від положення рук розрізняють передачі двома руками зверху і знизу. Для забезпечення нападаючих дій застосовуються в основному тільки передачі двома руками зверху. Успішне завершення нападаючих ударів залежить від правильної передачі м'яча, яка виконується після переміщення назустріч м'ячу.

Передачу двома руками зверху можна виконувати з різних вихідних положень гравця, висота яких змінюється залежно від кута траєкторії польоту м'яча відносно майданчика (рис. 15). У кожному окремому випадку волейболіст приймає різні за висотою вихідні положення.

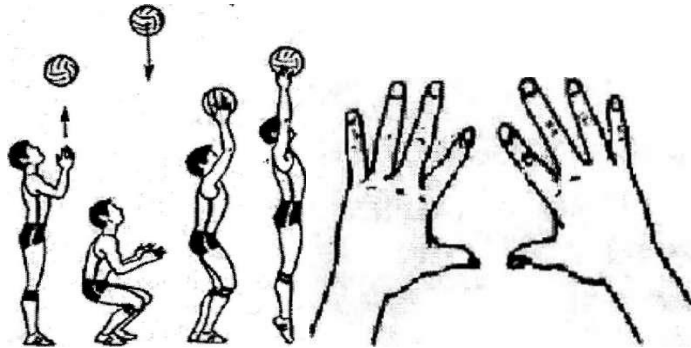


Рис. 15. Передача м'яча двома руками зверху

Дуже важливо, щоб кожний студент навчився точно «адресувати» м'яч, для цього необхідно правильно оволодіти технікою передачі м'яча. Обов'язковою умовою виконання передачі є своєчасний вихід до м'яча й правильне зайняття вихідного положення, а саме: руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті перед обличчям, пальці розведені й спрямовані вгору, лікті спрямовані вперед, у сторони, ноги зігнуті в колінах і розставлені, одна нога спереду, тулуб трохи нахилений вперед. У момент передачі м'яча ноги й руки випрямляють, пальцями торкаються м'яча, зм'якшують поступовий рух, кисті в положенні тильного згинання, вони міцно охоплюють м'яч ззаду-знизу, утворюючи своєрідну «воронку». Основне навантаження при передачі падає на вказівні й середні пальці, решта пальців виконують допоміжну функцію. Передача виконується за рахунок погодженого розгинання ніг, тулуба і рук, при цьому м'ячу надається поступальний рух вгору-вперед. У заключній фазі передачі повністю розгинають ноги, тулуб і руки, а кистями супроводжують м'яч. За напрямом передачу можна виконувати вперед, над собою, назад (за голову) і в сторони. Для виконання передачі над собою і назад гравець повинен

зайняти положення так, щоб м'яч опинився над ним, поставити кисті рук над головою і за рахунок незначного прогину в грудній частині хребта й відведення плечей назад виконати передачу. Руки випрямляються вгору, а кисті в променево-зап'ястному суглобі не рухаються. Передачі нарізну відстань і з неоднаковою висотою польоту м'яча. Розрізняють передачі: короткі (у межах однієї зони), середні (із зони 2 в зону 3) і довгі (із зони 2 в зону 4). Передачі можуть бути низькими (до 1 м заввишки), середніми (до 2 м заввишки) і високими (понад 2 м).

Довгі й високі передачі характеризуються активною роботою ніг. Під час виконання високих передач плечі відхиляються дещо назад, у довгих передачах - супроводжують політ м'яча, а в коротких - перебувають у фіксованому стані.

Різновидністю передачі двома руками зверху є передача в стрибку. Вона складна, тому що виконується в безопорному положенні. Після переміщення під м'яч гравець робить стрибок угору і піднімає зігнуті руки над головою. Передача виконується в найвищій точці стрибка за рахунок випрямлення рук в ліктьових і променево-зап'ястних суглобах. Передача в стрибку з імітацією нападаючого удару називається відкидом м'яча. В окремих випадках передачу зверху можна виконати однією рукою.

Спочатку студентам важко першою передачею точно спрямувати м'яч до сітки. М'яч часто опускається близько від сітки або на сітку. У такому випадку другу передачу неможливо правильно виконати. Тому краще відбити такий м'яч кулаком. Відбити м'яч кулаком можна з положення, коли гравець стоїть обличчям, боком і навіть спиною до сітки. Способом верхньої передачі в стрибку через сітку м'яч відбивають обличчям до сітки. Такий спосіб на початковому етапі може замінити нападаючий удар, а надалі стане

основою для обманних передач з імітацією нападаючого удару.

2.3. Подача м'яча

У сучасному волейболі подача використовується не тільки для початку гри, а й як ефективний засіб атаки, за допомогою якого затрудняють підготовку суперника до тактичних комбінацій у нападі.

Подачі виконуються відповідно до вимог, зазначених у правилах гри: гравець, який подає м'яч стає за межами майданчика на місці подачі, обов'язково підкидає м'яч і ударом руки спрямовує м'яч через сітку в бік суперника.

Щоб виконати подачу будь-яким способом, необхідно: прийняти правильне в. п. перед подачею; точно і невисоко підкинути м'яч; правильно розмістити кисть руки на м'ячі в момент удару.

Щодо характеру руху, подачі можна розділити на силові, націлені й плануючі. Якщо точно виконуються подачі, значно утруднюється прийом м'яча на боці команди суперника. Якщо подачі застосовуються варіативно, підвищується атака за рахунок швидкості м'яча, що летить (силова подача), або його точності (націлена подача) чи зміни траєкторії польоту м'яча (плануюча подача).

Залежно від руху руки, яка виконує удар, і розміщення тулуба гравця щодо сітки розрізняють подачі: нижні (прямі й бокові), верхні (прямі й бокові), верхні прямі подачі в стрибку.

Нижня пряма подача - основний спосіб подачі для початківців, особливо дітей.

Для виконання подачі гравець стає на місце подачі у в. п.: ноги ледь зігнуті в колінах, ліва нога спереду, тулуб трохи нахилений уперед (рис. 16).

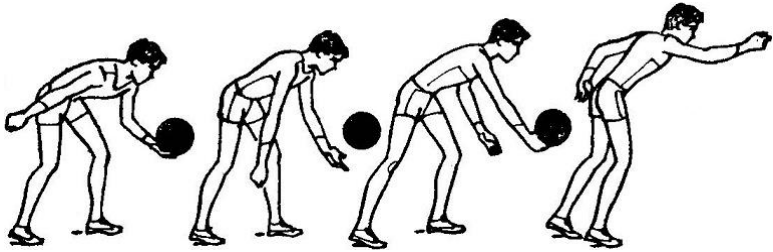


Рис. 16. Виконання нижньої прямої подачі

М'яч на долоні лівої руки, зігнутої в ліктьовому суглобі навпроти руки, що виконує удар. Правою рукою виконують замах назад, вагу тіла зміщують у напрямі правої ноги. Одночасно цей м'яч підкидають вертикально вгору на 0,4—0,6 м. випрямляючи праву ногу й виконуючи маховий рух правою рукою вниз-уперед, виконують удар по м'ячу знизу-ззаду на рівні пояса, спрямовуючи його вперед-угору.

Під час подачі погляд гравця зосереджений на м'ячі. Якщо студентам важко виконати удар долонею, вони можуть виконувати кулаком. Нижня пряма подача не належить до силових, але досить точна. У командах вищих спортивних розрядів вона майже не застосовується, тому що на сучасному рівні гри вона недостатньо ефективна. Як правило, ця подача виконується з місця без попереднього розбігу.

Верхня пряма подача. Під час виконання її гравець стає обличчям до сітки, розподіливши вагу тіла рівномірно на обидві ноги. Можна одну ногу поставити вперед на півкроку. М'яч підкидається лівою рукою угору перед собою на висоту до 1,5 м, правою рукою робить замах вгору-назад, вагу тіла переносить на праву ногу, яку згинає у колінному суглобі, тулуб прогинає. Ударний рух починається сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулуба вліво, перенесенням ваги на ліву ногу. Власне удар виконують

майже одночасно з рухами ніг і тулуба. Права рука швидко рухається до м'яча; випрямляючи руку (кість руки ледь напружена, пальці міцно стиснуті), наносять удар долонею по м'ячу. Після удару кість іде за м'ячем, згинається; рука опускається вниз, тулуб згинається і розвертається вліво (рис. 17).

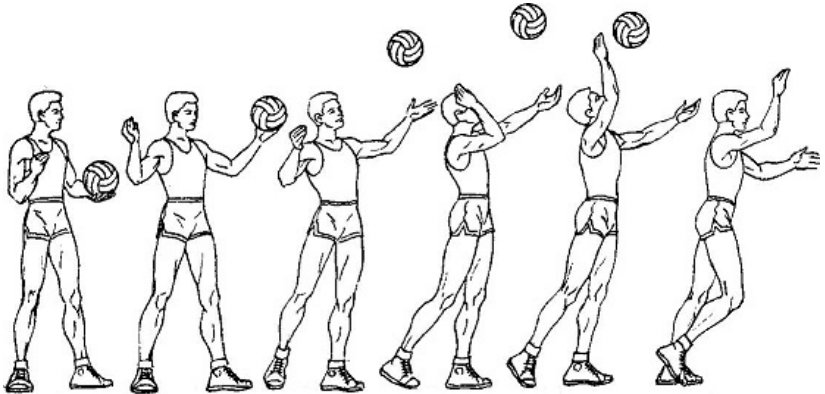


Рис. 17. Основні положення при верхній прямій подачі

З такого в. п. виконують націлену подачу, яка за структурою подібна до описаної. Вона відрізняється від верхньої прямої подачі меншими параметрами окремих рухів волейболістів. Так, переміщення ваги тіла незначні, замах короткий, м'яч підкидають вище голови на 0,4 - 0,6 м, уривчастий ударний рух правою рукою за амплітудою незначний, удар виконують по задній частині м'яча. Супроводжуючі рухи мінімальні.

Верхня пряма подача часто застосовується гравцями команд будь-якого спортивного розряду.

Верхня бокова подача. Високої швидкості польоту м'яча досягають під час виконання верхньої бокової подачі. Велика сила удару при цьому способі подачі забезпечується включенням в роботу м'язів усього тулуба, широким рухом ударної руки, активною роботою ніг і лівої руки. Для виконання подачі гравець займає в. п.: ледь зігнуті ноги на ширині плечей, ліва трохи спереду, (м'яч утримується лівою рукою на висоті пояса). Підкидаючи м'яч угору (до 1,5 м. заввишки) над лівим плечем, гравець згинає ноги в суглобах, робить замах правою рукою, вагу тіла переносить на праву ногу, тулуб нахилиється вправо, плечі розвернуті вправо.

Ударний рух починається з розгинання ніг, тулуб випрямляється, права рука рухається по дузі вгору, при цьому передпліччя і кисть руки ледь відстають у русі. Ноги випрямляються, тулуб повертається вліво, вага тіла, переноситься на ліву ногу. Удар по м'ячу здійснюють у найвищій точці розкритою долонею випрямленої руки. Після удару гравець робить крок правою ногою вперед і повертається обличчям до сітки, необхідно стежити, щоб у момент удару долоня не поверталася дуже вліво, площина її має бути розвернута перпендикулярно до напрямку польоту м'яча.

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

Є інші різновидності способів подач. До них відносять подачу «свічка» і плануючу подачу. Для виконання подачі «свічка» гравець стає правим боком до сітки. Ноги на ширині плечей, м'яч лежить на лівій руці на рівні пояса. Підкидаючи м'яч вгору на 0,4—0,6 м, гравець опускає праву руку вниз-назад. Потім рука енергійно рухається знизу-вгору, удар по м'ячу виконується перед грудьми ребром кисті по лівій половині м'яча, після удару рука продовжує рухатись угору.

Залежно від способу виконання плануюча подача може бути верхньою прямою і верхньою боковою. Особливість її виконання полягає в невеликому замахові, удар здійснюють чітко по центру м'яча твердою основою кисті. М'яч під час польоту не обертається, а планерує, змінюючи вмить траєкторію. Необхідно стежити, щоб кисть була на одній лінії з рукою і не робила ізольованих рухів у променево-зап'ястному суглобі. Під час виконання плануючої подачі важливо попасти в центр м'яча (відносно траєкторії польоту). Внаслідок незначної неточності м'яч летить без планерування.

У верхній прямій подачі планерування виконати важче: заважає довге «супроводження» м'яча. Плануючі подачі широко розповсюджені і успішно застосовуються гравцями команд вищих спортивних розрядів.

Верхня пряма подача в стрибку. При виконанні верхньої прямої подачі в стрибку гравець відходить на 3-4 метри від лицьової лінії, підкидає м'яч вперед-вгору, розбігається, стрибає і завдає удар по м'ячу, завершуючи його різким рухом кисті вперед як при нападаючому ударі, тільки посилає м'яч по більш пологій траєкторії («накатом»), приземлення відбувається в межах майданчика. Основними зараз є пряма плануюча, подача в стрибку (силова) і, рідше, збоку плануюча. Незважаючи на те, що подачею тільки вводять м'яч у гру, вона є ефективним засобом виграшу очок (т. зв. «Ейсів»). Пропущені 2-3 подачі роблять сильний психологічний вплив на приймаючу команду і цей вплив зовсім не з приємних.

2.4. Нападаючий удар

Ефективним засобом нападу є нападаючий удар. Нападаючі удари виконують в стрибку після короткого розбігу, врахувавши висоту сітки.

Нападаючий удар виконується так: стрибок з місця або з розбігу, удар, приземлення (рис. 18). Щоб стрибнути з розбігу, відштовхуються однією або двома ногами; з місця - тільки двома ногами. Виконуючи стрибок відштовхуванням двома ногами під час розбігу, гравець набирає швидкість, необхідну для високого стрибка.

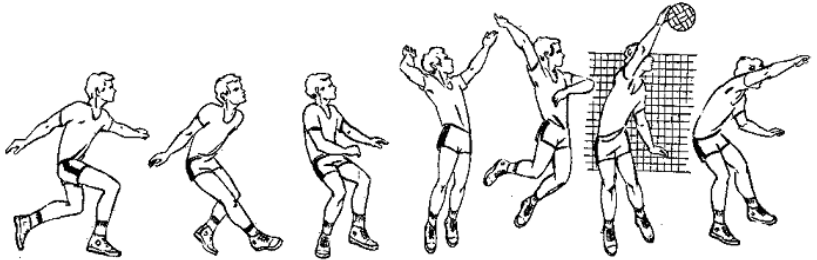


Рис. 18. Нападаючий удар

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

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

Прямий нападаючий удар виконують після розбігу та в стрибку з місця (рис. 19). Цей спосіб найнефективніший, якщо гравці суперника не встигли організувати блокування або залишили незакритою зону удару.

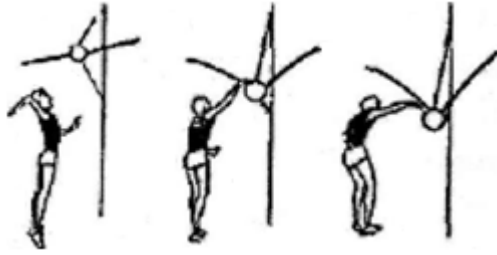


Рис. 19. Нападаючі удари по м'ячу, який закріплений на амортизаторі

Початкові фази руху - розбіг і відштовхування - виконуються майже однаково при всіх різновидностях нападаючого удару. Розбіг може виконуватися під різними кутами щодо сітки, він складається з 2-3 кроків, найважливіший з них - останній, який виконують стрибком. Третій, останній, крок виконують широким стопорним рухом за рахунок різкої постановки ступні на п'ятку. Під час розбігу, починаючи з другого кроку, обидві руки відводяться назад, й на останньому кроці різко виносяться вперед. Стрибок виконують із стійки ноги паралельні на ширині 20—30 см одна від одної. Відштовхуються перекатом ступнів з п'яток на носки, випрямленням ніг і тулуба. Звичайно велике значення має погодженість дій: у момент приставлення лівої ноги руки йдуть униз з таким розрахунком, щоб випрямлення ніг відбулось одночасно з рухом рук угору. Руки спочатку йдуть разом до рівня обличчя, а потім активніше працює права рука, яка виконує удар.

Ударний рух починається із швидкого згинання тулуба. Рука, що виконує удар, розгинаючись в ліктьовому суглобі, рухається вперед-угору виведенням вперед передпліччя. Спочатку рухається плече, за ним - передпліччя і кисть. Інтенсивність цього руху зростає поступово і до найбільшої швидкості в момент торкання м'яча. Удар кисті припадає на

верхню - задню частину м'яча, який летить вперед. Після удару гравець м'яко приземлюється на носки, згинаючи ноги, тулуб, а напівзигнуті руки опускаються вниз.

Нападаючий удар з переведенням застосовується під час зустрічі з блоком суперника. Удар є різновидом прямого нападаючого удару, тільки напрям польоту м'яча не збігається з напрямом розбігу нападаючого. Розбіг виконується так, як під час удару по ходу. Перевод відбувається поворотом кисті руки. Внаслідок переводу вправо кисть повертається вправо.

Дуже ефективний удар, коли гравець в безопорному положенні перебуває в найвищій точці виконує поворот вліво і робить удар, змінюючи напрям польоту м'яча відносно напрямку свого розбігу. Цей удар без повороту тулуба в останній фазі ударного руху рукою змінює напрям, якщо рух кисті спрямовується також вбік руху руки. Тулуб залишається у вертикальному положенні.

При перевідних ударах з поворотом тулуба м'язи останнього беруть активну участь в ударному русі, тулуб повертається в напрямі удару. Нападаючі удари з переведенням потребують від виконавців високого рівня координації рухів.

Боковий нападаючий удар. Як правило, нападаючий удар застосовується тоді, коли м'яч знаходиться далеко від сітки. Розбіг роблять під певним кутом до сітки, ступні ніг на останньому кроці ставляться майже паралельно сітці. У момент замаху обидві руки виносять угору, тулуб прогинають, ноги згинають. У момент удару тулуб розгинається, повертається ліворуч, ліва рука рухається вниз, права дугоподібними рухом переміщується до м'яча і акцентованим ударом кисті завершує удар по м'ячу. Ліву руку під час удару різко опускають униз. Боковий удар характеризується активною роботою тулуба. Після удару

рука продовжує рухатися вниз по дузі, а потім відбувається м'яке приземлення. Гравець, змінюючи рух руки й положення кисті, може виконувати удари в найрізноманітніших напрямках. У новачків через недостатній розвиток швидкісно-силових якостей рух на замах може відбуватись під час відштовхування.

Бокові нападаючі удари інколи виконуються не тільки по ходу розбігу, а й з переведенням вправо і вліво. У командах вищих спортивних розрядів застосовують бокові удари в поєднанні з переводом кисті і одночасним поворотом тулуба. Під час удару без повороту тулуба в останній фазі руху рука змінює напрям. Тулуб залишається у вертикальному положенні.

2.5. Падіння

Застосовують для швидкого переміщення до м'ячів, що далеко падають і для виведення центра ваги за площі опори. Розрізняють кілька способів падіння.

Падіння перекатом на спину. Гравець присідає, відводить плечі назад, сідає на п'ятку ноги, групується й падає перекатом на спину. Голову він нахиляє до грудей, щоб запобігти удару об площину майданчика (рис. 20). Після перекату маховим рухом ніг гравець встає і займає положення готовності до наступних дій.

Перед прийомом м'яча після падіння перекатом на спину гравець виконує переміщення вперед бігом або скачком. Падіння перекатом на спину можна виконувати після випаду вбік. Попередньо гравець повертає тулуб у напрямі витягнутої ноги і після передачі робить перекат на спину.

Падіння перекатом на спину, особливо з положення вбік, на деякий час виводить гравця з гри, не дає змоги швидко зайняти положення готовності.

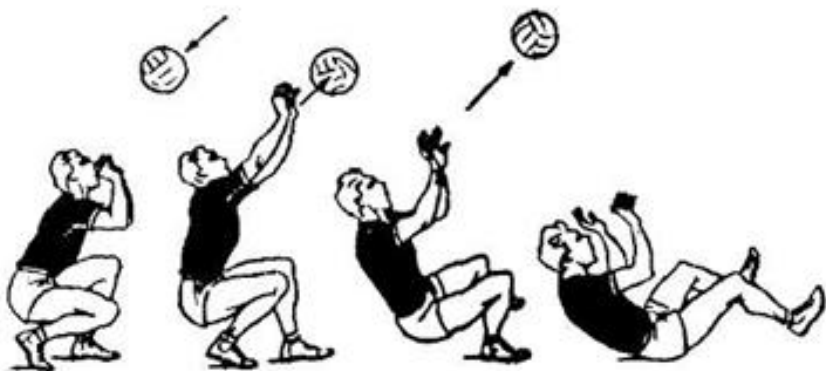


Рис. 20. Падіння перекатом на спину

Падіння після швидких переміщень з перекидом через плече. Для виконання перекиду використовується інерція, яку гравець набуває після попереднього переміщення (рис. 21). Цей спосіб переміщення найраціональніший, оскільки дає змогу вирішити проблему прийому м'яча за мінімальний просторово-часовий проміжок. Завдяки складно-координаційному падінню досягається менша кількість рухів для переміщення, а отже і менша кількість часу для його виконання.

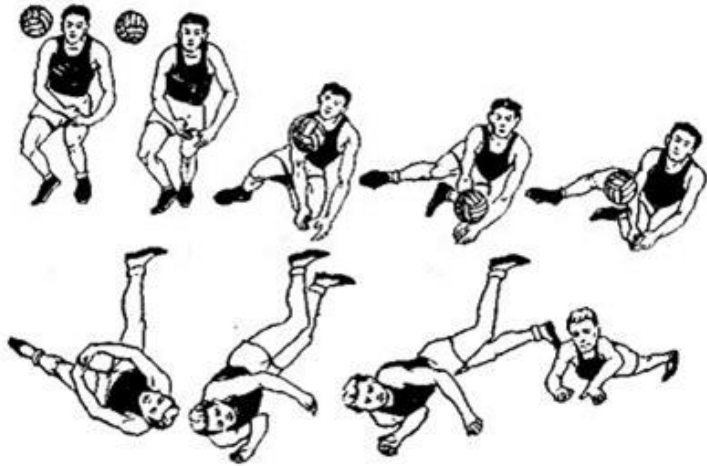


Рис. 21. Падіння з перекидом через плече

Падіння вперед на руки й перекатом на груди застосовують для прийому далеко падаючих м'ячів. Після переміщення відштовхуванням ноги, яка стоїть попереду, різким рухом тулуба вперед-униз робиться кидок уперед. Тулуб прогинається, ноги зігнуті в колінах. Після прийому (у без опорній фазі) руки посилаються вперед, долоні спрямовані до поверхні майданчика, повільно згинаючись, амортизують інерцію тіла. Гравець приземляється на груди (тулуб прогинається, ноги зігнуті в колінах, голова повернута вгору) і перекочується прогнутим тулубом (рис. 22).

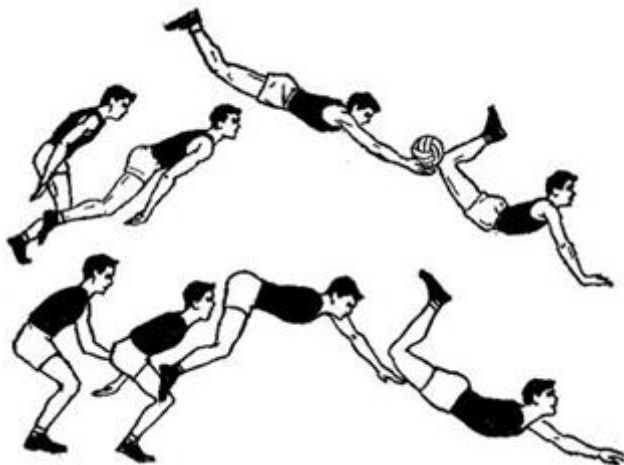


Рис. 22. Падіння вперед на руки й перекатом на груди

Крім цього способу приземлення застосовується інший, коли після торкання грудьми поверхні майданчика руки розводять у сторони, а гравець продовжує рух по майданчику з прогнутим тулубом і зігнутими ногами, поки не зупиниться.

2.6. Приймання м'яча

Подачу і нападаючий удар можна прийняти двома руками зверху або двома руками знизу. Під час прийому м'яча зверху двома руками кисті розміщені на рівні обличчя. Пальці напружені і розміщуються на м'ячі як і в передачах зверху. Для якісного виконання прийому м'яча гравець робить руками і тулубом амортизуючі дії і менше розгинає руки в ліктьовому суглобі. Залежно від умов, приймання м'яча зверху двома руками виконується в стійці і в падінні.

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

Під час приймання м'яча знизу прямі руки виставляють вперед-униз, лікті максимально наближені один до одного, кисті разом. Одну ногу ставлять вперед, при цьому обидві ноги зігнуті в колінних суглобах, тулуб злегка нахилений вперед. Рух ніг і тулуба має таке ж саме першорядне значення як і в передачі зверху. Рухи руками виконують тільки в плечових суглобах. М'яч приймають на передпліччя, ближче до кисті. Для правильного приймання м'яч має бути перед гравцем (рис. 23).

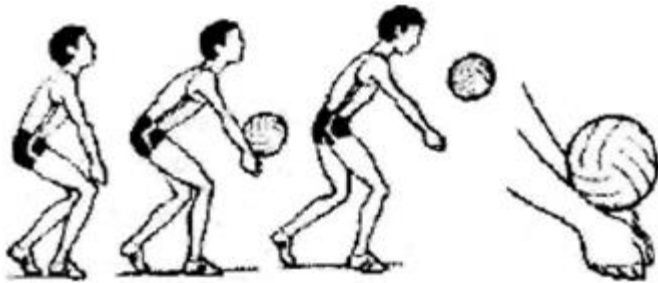


Рис. 23. Положення для приймання-передавання м'яча

У тому випадку, коли м'яч летить збоку, тулуб нахилиється у протилежний від м'яча бік, а руки посилюють на удар м'яча «по спіралі» знизу-вперед- угору.

При незначній зустрічній швидкості м'яча під час передачі ноги й тулуб випрямляють, гравець активно посилає м'яч у заданому напрямі. І навпаки, коли приймають м'яч після нападаючого удару, ще більше згинають ноги, а передпліччя лише підставляють під м'яч, без зустрічного руху до нього. Приймання знизу однією рукою застосовується тоді коли, м'яч падає або летить далеко від гравця. Цим способом користуються після попереднього переміщення у випаді, падінні. Удари виконують кистю з туго стиснутими пальцями. Під час приймання м'яча, який

летить убік, рука повинна загородити йому шлях, для цього долоню руки спрямовують йому на зустріч.

Приймання м'яча, який відскочив від сітки. Якщо м'яч потрапляє у верхню частину сітки, то відскакування його незначне, і м'яч майже вертикально опускається униз. А коли м'яч потрапляє у нижній край сітки, він відскакуватиме приблизно на відстані до 1-1,5 м від сітки. Знаючи ці особливості, гравець має переміститись до сітки, прийняти низьку стійку збоку від м'яча і виконати передачу певним способом, щоб у момент передачі м'яча гравцеві не заважала сітка, рекомендується приймати його ближче до поверхні майданчика.

2.7. Блокування

Блокування - один з ефективних захисних засобів, а нині його застосовують і для дій контратаки. Блокування перешкоджає шлях м'ячеві, що перелітає через сітку. Цей прийом складається з переміщення, стрибка, виносу і поставки рук над сіткою, приземлення. Блокування, виконане одним гравцем — одиночне блокування, двома або трьома гравцями — групове блокування. Блокування буває нерухоме і рухоме. Для закриття певної зони майданчика ставиться нерухомий (зонний) блок, в якому руками, що піднесені над сіткою, не робиться ніяких рухів убік. Під час рухомого блокування після стрибка гравець переносить руки вправо або вліво залежно від визначеного напрямку польоту м'яча.

Одиночне блокування. Перед початком дій блокуючий приймає в.п.: ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Після того як визначився напрям передачі для удару, блокуючий на невеликій відстані від м'яча виконує переміщення приставними кроками (а на відстані 2-6 м - ривком уздовж сітки), на останньому кроці-стрибку повертається обличчям до сітки і виконує блокування (рис.

24). У зоні атаки гравець ще більше згинає ноги: це сприяє збільшенню сили відштовхування. Розрахувавши, коли потрібно стрибнути на блок, гравець відштовхується від опори і виносить руки вгору. У безопорній фазі зоровий контроль переключають з м'яча на руки нападаючого.

Визначивши напрям удару за підготовчими рухами суперника, блокуючий випрямляє руки й одночасно переносить їх через сітку, щоб відбити м'яч.

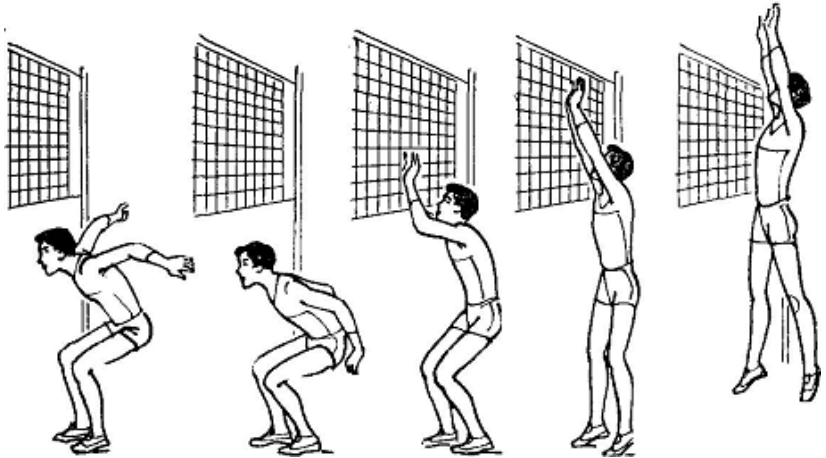


Рис. 24. Одиночне блокування

Блокуючі повинні по можливості активно працювати кистями, які опинилися над полем суперника, спрямовуючи м'яч донизу. Стрибок блокуючого, як правило, виконується пізніше, ніж стрибок нападаючого. Під час блокування пальці рук напружено розчепірені, відстань між кистями не перевищує поперечника м'яча.

Виконуючи блокування, необхідно:

- а) вибрати місце й визначити час стрибка;

- б) розміщувати руки над сіткою залежно від місця, де в даний момент опинився м'яч, і способів нападаючого удару;
- в) стежити за діями нападаючого в момент удару;
- г) визначити точку, де опиниться м'яч після удару, швидко переключитися для виконання дій, яких вимагає ситуація.

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

Групове блокування виконують два або три гравці. Подвійне блокування — основний спосіб захисту, який застосовують з метою закриття певної зони майданчика (зонний блок). Внаслідок узгоджених дій двох гравців над сіткою з'являється бар'єр для м'яча, що перелітає, з чотирьох рук. Між блокуючими розрізняють основного і допоміжного. Перший з них, діючи в зоні 3, перекриває основний напрям удару (із зони 4 в зону 4; із зони 2 в зону 2), а до нього приєднується допоміжний блокуючий. Під час блокування нападаючих ударів з краю сітки долоні блокуючих розвернуто так, щоб м'яч відскочив на майданчик суперника.

РОЗДІЛ ІІІ

3. Травматизм при заняттях з волейболу

Профілактична спрямованість української охорони здоров'я обумовлює проведення комплексу запобіжних заходів для збереження та зміцнення здоров'я людини. У ці заходи входить величезна за своїми масштабами система заходів з профілактики травматизму, зокрема при заняттях спортом.

3.1. Травматизм при заняттях фізичними вправами

Профілактична спрямованість української охорони здоров'я обумовлює проведення комплексу запобіжних заходів для збереження та зміцнення здоров'я людини. У ці заходи входить величезна за своїми масштабами система заходів з профілактики травматизму, зокрема при заняттях спортом.

Травми при заняттях фізичною культурою і спортом виникають відносно рідко в порівнянні з травмами, пов'язаними з промисловим, сільськогосподарським, вуличним, побутовим та іншими видами травматизму, - близько 3% до загальної кількості травм. Виникнення ушкоджень при заняттях спортом, суперечить оздоровчим завданням системи фізичного виховання. Хоча, як правило, ці травми і не небезпечні для життя, вони відображаються на загальній та спортивній працездатності спортсмена, виводячи його на тривалий період з ладу і нерідко вимагаючи багато часу для відновлення втраченої працездатності.

Спостерігаються випадки розвитку хронічних процесів в результаті раніше отриманого ушкодження. В наслідок повторних травм вони загострюються і виводять спортсмена з ладу на дуже тривалий термін. Великі фізичні

навантаження, вживані іноді при заняттях спортом, особливо в умовах напружених тренувань і змагань, вимагають добре налагодженої системи відновлення пошкодженої області і організму в цілому.

Узагальнені матеріали про стан захворюваності спортсменів представників всіх видів спорту показують, що на першому місці за частотою розповсюдження стоять хронічні запальні і дегенеративні зміни опорно-рухового апарату, які є наслідком перенесених і недостатньо вилікуваних травм, повторних мікротравм і фізичних перевантажень. До них відносяться деформуючі артрози, хронічні періостити, паратеноніти, тендовагініти, міофасцити м'язи та ін.. При цьому, як правило, переважно уражаються найбільш навантажені суглоби, зв'язково-сумочний апарат і м'язи.

Частота захворювань опорно-рухового апарату у кваліфікованих спортсменів більша, ніж у менш кваліфікованих і початківців спортсменів, що певною мірою пов'язано з більш високими фізичними навантаженнями в тренуванні. Значний відсоток таких змін у провідних спортсменів пояснюється недостатньо відповідальним ставленням до лікування травм, відновленням тренувань, до настання функціонального відновлення, а також недостатньо розробленою діагностикою та оцінкою функціонально стану нервово-м'язового апарату і тим, що не вирішені ще повністю питання про ефективні засоби відновлення нервово-м'язової системи після великих фізичних напруг.

3.2. Причини спортивних травм

Успішна боротьба зі спортивними травмами можлива лише при знанні причин їх виникнення. У спортивній медицині є велика кількість робіт, в яких дається аналіз спортивного травматизму та причин виникнення травм.

Представляється доцільною така класифікація причин виникнення спортивних травм:

- 1) недоліки і помилки в методиці проведення занять;
- 2) недоліки організації занять і змагань;
- 3) недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань;
- 4) несприятливі метеорологічні і санітарні умови при проведенні тренувань і змагань;
- 5) порушення вимог лікарського контролю;
- б) недисциплінованість спортсменів.

Недоліки і помилки в методиці проведення занять з фізичної культури і спорту. Спортивні травми з цієї причини складають більше половини всіх травм і частіше спостерігаються в спортивних іграх, легкій атлетиці, гімнастиці боротьбі і в підніманні штанги.

Травми цієї групи обумовлені головним чином тим, що деякі тренери при навчанні спортсменів не завжди виконують важливі принципи тренувань: регулярність занять, поступовість фізичного навантаження, послідовність в оволодінні руховими навичками і індивідуалізацію тренувань. Форсоване тренування, недооцінка розминки застосування в кінці занять дуже важких, технічно складних вправ, відсутність страховки або неправильне її застосування при виконання вправ і ін. не раз виявлялися при аналізі причин виникнення спортивних травм.

Причиною травм може бути з'єднання різного рівня підготовленості студентів.

Травми можуть бути пов'язані з недостатньою технічною підготовленістю спортсмена, особливо це проявляється в технічно складних видах спорту, таких як спортивні ігри (волейбол).

Відмічені випадки виникнення спортивних травм внаслідок того, що при відновленні занять після тривалої

перерви не пов'язаного із захворюванням, тренер дає спортсмену фізичні навантаження, до яких організм його ще не підготовлений, хоча раніше він вільно виконував їх.

Недоліки в організації занять і змагань. З цієї причини травми в різні роки становлять від 5 до 10% всіх спортивних травм. Порушення інструкцій і положень щодо проведення тренувальних занять, а також правил безпеки, неправильне складання програм змагань, порушення правил їх проведення нерідко є причиною травм. Вони можуть бути пов'язані з проведенням занять у відсутність тренерів, викладачів, інструкторів або з тим, що на кожного з них припадає надто багато тих хто займаються.

Істотним організаційним недоліком, який веде до травм, є неправильне розміщення, перевантаження місць занять. За затвердженими гігієнічними нормами площа на одного студента повинна бути на спортивних майданчиках 12 метрів квадратних. Причиною травм може служити неправильне комплектування груп студентів (наприклад, заняття спортом в одній секції спортсменів з різною фізичною підготовленістю чоловіків і жінок). Велика ймовірність травм існує при недотриманні вимог безпеки учасників, суді і глядачів під час змагань

Травми можуть бути пов'язані з такими порушеннями, як участь одного і того ж спортсмена в змаганнях з кількох видів спорту в один і той же день, неодночасний прихід спортсменів на заняття, а також при не чітко організованій зміні груп, перехід однієї групи по ділянці спортивного поля в той момент, коли інша група ще проводить заняття і т.п.

Недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань. За даними різних авторів, з цієї причини відбувається від 10 до 25% всіх спортивних травм. Існують певні нормативи матеріально-технічного забезпечення обладнання місць занять і табель необхідного спортивного

інвентарю. Є також вказівки по експлуатації спортивного обладнання та інвентарю. Всі ці нормативи і вказівки регламентовані відповідними наказами правилами змагань. Невиконання їх і багато інших причини нерідко призводять до виникнення травм у спортсменів.

Виникненню травм може сприяти невідповідність спортивного костюма, взуття. Одяг повинен бути акуратно підібраний по фігурі, не мати зовнішніх гачків, пряжок. Занадто велике спортивне взуття знижує стійкість і може також бути причиною травм.

Несприятливі метеорологічні і санітарні умови при проведенні тренувань і змагань. З цих причин виникає від 2 до 6% всіх спортивних травм.

Незадовільний санітарний стан спортивних споруд (зали, майданчика), недотримання гігієнічних норм температури і вологості повітря в спортивних залах, неповноцінна вентиляція в закритих спортивних спорудах, недостатня освітленість при заняттях і змаганнях на відкритих і закритих спорудах, порушення орієнтації у спортсмена через сліпучі промені сонця при заняттях на відкритих майданчиках в сонячний день можуть з'явитися причинами, що викликають травми.

Порушення вимог лікарського контролю. Пов'язані з цим травми складають від 4 до 6% всіх спортивних травм. Причинами травм можуть бути допуск осіб, які не пройшли лікарського огляду, до спортивних занять і змагань. Продовження тренувань спортсменами, що мають відхилення у стані здоров'я, незважаючи на рекомендацію лікаря провести курс лікування (у них швидше виникає стомлення і настає розлад координації рухів). Ігнорування тренером вказівок лікаря про обмеження для спортсмена тренувального навантаження. Велике навантаження для спортсмена без урахування стану його здоров'я і

підготовленості. Невиконання вимоги розподілу студентів на медичні групи, проведення занять зі студентами основної і підготовчої груп спільно. Допуск тренером спортсмена до занять після перенесеного захворювання без відповідного обстеження лікарем і його дозволу (передчасне відновлення тренування після захворювання, а тим більше участь в змаганні може знову привести до загострення процесу і навіть до значних ускладнень).

Недисциплінованість спортсмена. Травми, причиною яких є порушення спортсменами встановлених в кожному виді спорту правил і прояв грубості, становлять від 4 до 6% спортивних травм.

Аналіз показує, що в переважній більшості випадків це спостерігається при невисокому рівні володіння технікою (деякі спортсмени прагнуть відшкодувати недостатню технічну підготовленість застосуванням сили і грубих, недозволених прийомів), при недостатній вимогливості суддів на змаганнях, відсутності належної виховної роботи тренерів зі спортсменами.

В цьому напрямку чимала роль належить суддям, які повинні своєчасно припиняти будь-які спроби до здійснення грубих, небезпечних прийомів.

Іноді травми у спортсменів виникають в результаті недостатньої уважності, нечіткого виконання вказівок тренера, поспішності у виконанні прийому і т. п.. Суттєву роль у виникненні травм відіграє порушення режиму спортсменами (прийом їжі безпосередньо перед змаганнями, прихід на тренування в стомленому стані). Отже, одним з важливих заходів попередження травм є висока вимогливість тренерів і викладачів, добре поставлена виховна робота зі спортсменами.

Ряд дослідників вказують на внутрішні фактори, що викликають спортивні травми. Спортивному лікарю важливо

враховувати їх у своїй практичній діяльності. До цих факторів належать:

- 1) стани втоми, перевтоми і перетренованості. Вони викликають розлад в координації, зниження уваги захисних реакцій організму. У м'язах відбувається накопичення продуктів розпаду, що негативно відбивається на силі їх скорочення, еластичності, розслабленні;
- 2) наявність в організмі спортсмена хронічних спалахів інфекції;
- 3) індивідуальні особливості організму спортсмена;
- 4) перерви в заняттях спортом (хвороба тощо), що веде до зниження функціональних можливостей організму і його фізичних якостей.

У волейболі типові травми гомілковостопного суглоба, зокрема підвихи або повні вихи, при яких страждає зв'язковий апарат суглоба, травми пальців кисті, стопи, забиті місця, садни, потертості травми колінного суглоба (розтягнення і розриви зв'язок і пошкодження менісків).

3.3. Попередження спортивних травм

Для попередження спортивних травм здійснюється комплекс заходів: правильна методика тренування; забезпечення гарного стану місць занять, інвентаря, одягу, взуття; застосування захисних пристосувань; регулярний лікарський контроль; виконання гігієнічних вимог; повсякденна виховна робота і т. п..

Дуже значна роль спортивного лікаря у попередженні травматизму. У його функції входять забезпечення повної безпеки занять, змагань, виховна робота зі спортсменами (наполегливе роз'яснення неприпустимості застосування грубих, неправильних прийомів, які можуть викликати травму, необхідності постійного застосування захисних

приспосовувань і т. п.). Лікар повинен вести постійну роз'яснювальну роботу не тільки серед спортсменів, але і серед тренерів з приводу умов, що сприяють виникненню травм, важливості показу лікарям і медичним працівникам будь-якої травми у спортсмена (бувають випадки, коли спортсмен, отримавши легку травму, не звертається за медичною допомогою, в результаті чого виникає ускладнення). Досвід показує, що там, де ведеться продумана роз'яснювальна робота (лікарські поради, бесіди, лекції), набагато менша вірогідність виникнення травм.

Роботу з попередження травм лікар веде як самостійно, так і спільно з тренерами, викладачами та організаторами змагань.

Важливе значення в попередженні спортивних травм має регулярний контроль з боку адміністрації, тренерів, педагогів і суддів за станом місць занять, інвентаря, обладнання, за наявністю у спортсменів справного спортивного взуття, одягу і захисних пристосувань, відповідних до виду спорту і правил змагань. Спортивний лікар повинен перевіряти, як виконується цей контроль.

Попередження травм залежить від забезпечення відповідності спортивних споруд встановленим державним стандартам і суворого дотримання санітарних норм і правил їх утримання.

Після надання першої медичної допомоги лікар повинен з'ясувати причину виникнення травми. В цьому велику допомогу йому надають тренери, судді, спортсмени.

У попередженні спортивного травматизму має значення правильно організований облік травм, що відбулися під час занять і змагань. Обов'язком лікаря є систематичний облік всіх випадків травм. Не тільки важкі травми, але і травми середньої тяжкості необхідно ретельно вивчати, виявляти причини їх виникнення і визначати необхідні

заходи по їх усуненню. Кожен такий випадок детально обговорюють на тренерській раді, а також зі спортсменами.

У багатьох видах спорту важлива роль належить самостраховці (здатність спортсмена самостійно виходити з небезпечного положення, змінюючи або припиняючи виконання вправи для запобігання можливості травми, володіння навичкою правильного і безпечного падіння, вміння уникнути небезпечних рухів і положень тіла). Прийоми самостраховки особливо добре повинні бути засвоєні борцями, гімнастами, акробатами, стрибунками у воду при стрибках з трампліну.

Необхідне наполегливе виховання у спортсмена навичок самостраховки, проте в цьому потрібна розумна міра.

Для попередження травм велике значення має розминка перед тренуванням або змаганням. Її проводять за будь-яких метеорологічних умов. Значення розминки не слід розглядати спрощено тільки як розігрівання м'язів (вона є однією стороною складного процесу підготовки рухового апарату організму спортсмена до майбутнього фізичного навантаження). Розминка сприяє загальному підвищенню рівня діяльності в нервових центрах, які координують діяльність систем організму під час вправ, підготовці рухового апарату, збільшенню газообміну, дихання і кровообігу. Вона створює як би загальний робочий фон, на якому можна успішніше виконувати спортивні вправи. Розминка включає певний комплекс фізичних вправ, який зазвичай складається з загальної та спеціальної частин. Загальна частина має на меті створення оптимальної збудливості центральної нервової системи і нервово-м'язового апарату, посилення діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Спеціальна частина направлена на створення оптимальної збудливості тих ланок нервово-

м'язового апарату, які братимуть участь у виконанні майбутнього фізичного навантаження. Навантаження, що виконується при розминці, повинне бути строго індивідуалізоване.

ВИСНОВКИ

Таким чином, волейбол - ефективний засіб, за допомогою якого вирішуються основні завдання фізичного виховання. Умілий, правильний підбір методів, принципів і засобів, що використовуються на заняттях з дисципліни «Фізичне виховання», допоможе сформувати вміння і навички студентів (оволодіти технічними прийомами та тактичними діями), розвивати фізичні і морально-вольові якості.

Охочих займатися волейбол стає все більше і більше не тільки через видовищність та динамічність гри, але й через доступність і достатньої простоти правил. Багато з тих, хто на сьогоднішній день тільки знайомиться з цією грою на заняттях з фізичного виховання, з часом, отримавши хоча б початкові навички гри і мінімальні уявлення про правила, становляться цінителями і шанувальниками гри в волейбол.

І в цьому їм допомагають заздалегідь сплановані, правильно організовані, цікаві заняття з фізичного виховання.

Заняття волейболом позитивно впливають на організм студентів. Дії спортсмена при гри у волейбол, пов'язані з емоційним збудженням, відповідними реакціями організму. Все це зміцнює руховий апарат студента, удосконалює процес обміну речовин, кровообігу, дихання.

Характерна для волейболу швидка зміна ігрових ситуацій сприяє багатосторонньому розвитку функцій зорового, тактильного, рухового, вестибулярного і слухового аналізаторів. Також, різнобічно розвиваються концентрованість, розподіл, швидкість переключення і стійкість уваги, обсяг уваги.



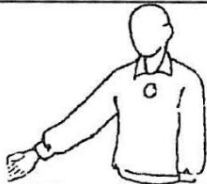



ДОДАТКИ

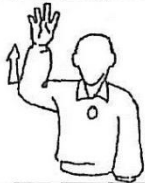

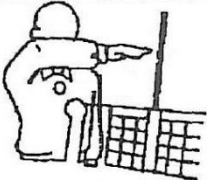


Додаток 1

Офіційні жести суддів

Відображення ситуації	Жести для показу: П - перший суддя Д - другий суддя	Малюнки
Дозвіл на подачу	П Перемістити руку, показуючи напрямок подачі	
Команда, що подає	П Д Витягнути руку в сторону команди, яка подаватиме	
Зміна сторін майданчика	П Піднести передпліччя горизонтально (одне спереду, друге позаду) і повернути їх навкруги корпусу	
Перерва	П Д Розмістити долоню однієї руки над пальцями іншої, піднятої вертикально (у формі "Т")	
Заміна	П Д Кругові рухи передпліч одне навколо одного	




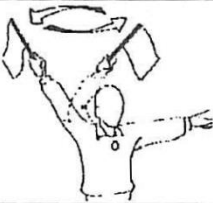

Відображення ситуації	Жести для показу: П- перший суддя Д - другий суддя	Малюнки
Дозвіл на подачу	П Перемістити руку, показуючи напрямок подачі	
Команда, що подає	П Д Витягнути руку в сторону команди, яка подаватиме	
Зміна сторін майданчика	П Піднести передпліччя горизонтально (одне спереду, друге позаду) і повернути їх навкруги корпусу	
Перерва	П Д Розмістити долоню однієї руки над пальцями іншої, піднятої вертикально (у формі "Т")	
Заміна	П Д Кругові рухи передпліч одне навколо одного	

<p>Помилка блокування або заслон</p>	<p>П Д Підняти обидві руки вертикально, долонями вперед</p>	
<p>Помилка в розставленні або при переході</p>	<p>П Д Робити кругові рухи вказівним пальцем</p>	
<p>М'яч "в майданчику"</p>	<p>П Д Вказати рукою з випрямленими пальцями на підлогу</p>	
<p>М'яч "за"</p>	<p>П Д Підняти передпліччя вертикально, з відкритими кистями і долонями, оберненими до тіла</p>	
<p>Захват</p>	<p>П Повільно підняти передпліччя з долонею догори</p>	
<p>Подвійне торкання</p>	<p>П Підняти два розведених пальця</p>	

<p>Чотири удари</p>	<p>П Підняти чотири розведених пальця</p>	
<p>Гравець торкнувся сітки</p> <p>Під час подачі м'яч торкається сітки і виходить з гри</p>	<p>П Д Вказати відповідний бік сітки</p>	
<p>Торкання по другий бік сітки</p>	<p>П Розташувати руку над сіткою, долонею донизу</p>	
<p>Помилка при атакуючому ударі гравця задньої лінії, ліберо або удар по м'ячу з подачі суперника</p> <p>з посилення м'яча ліберо пальцями зверху зі своєї передньої зони</p>	<p>П Виконати передпліччям з випрямленою кистю рух донизу</p>	
<p>Перехід на майданчик суперника або перетинання м'ячем площини під сіткою</p>	<p>П Д Показати на центральну лінію</p>	

<p>Одночасна подвійна помилка та перегравання</p>	<p>П Підняти обидва великі пальці вертикально</p>	
<p>Торкання м'яча</p>	<p>П Д Провести долонею однієї руки по пальцям іншої, яка утримується вертикально</p>	
<p>Попередження за затримку Зауваження за затримку</p>	<p>П Прикрити зап'ястя правої руки відкритою лівою рукою, долонею у сторону судді (попередження) або вказати на зап'ястя жовтою карточкою (зауваження)</p>	

Офіційні жести судді на лініях пропорцями

Відображення ситуації	Жести для показу суддів на лінії	Малюнки
М'яч "в майданчику"	Л Вказати прапорцем донизу	
М'яч "за"	Л Підняти прапорець вертикально	
3. Торкання м'яча Пр. 27.2.1.2	Л Підняти прапорець і торкнутись його верхнього кінця долонею вільної руки	
М'яч за або заступ будь-якого гравця під час виконання подачі	Л Махати прапорцем над головою і показувати на антену або відповідну лінію	
Неможливість прийняття рішення	Л Підняти і схрестити на грудях обидва передпліччя	

ЛІТЕРАТУРА:

1. Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г.Булич, И.В.Муравов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебник издание 4-е /Ю.И. Евсеев.– Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 94 с.
3. Жабокрицька О.В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: навч. посіб. /О.В.Жабокрицька, В.С.Язловецький. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2001. – 186 с.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
5. Історія розвитку волейболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://fizkulturamo.at.ua/publ/teoreticheskij_material/volejbol/istorija_rozvitku_volejbolu/6-1-0-2_3
6. Коробейников Н.К. Физическое воспитание: учеб. пособ. для ССУЗ. /Н.К.Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николаенко. – М.: Высшая школа, 2005. – 130 с.
7. Костюков В.М. Теорія і методика викладання спортивних ігор: курс лекцій. навч. посіб. для студентів інституту фізичного виховання і спорту / Костюков В.М., Вознюк Т.В., Драчук А.І. – В.: ДОВ „Вінниця”, ВДПУ, 2004. – 117 с.
8. Круковский Г.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов /Г.И.Круковский // Управління якістю професійної освіти. – Донецьк: ТОВ "Лебідь", 2001.- С. 191-194.
9. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для высш. учеб. заведений

физ. воспитания и спорта: в 2-х т. / Т. Ю. Крцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 814 с.

10. урс 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. Лещенко Г.А. Фізкультурно-оздоровча робота з студентами спеціального навчального відділення у вищій школі: навч.– метод. посіб. /Г.А.Лещенко, Т.С.Плачинда. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В.Винниченка, 2009. – 204 с.

12. Луткова Н.В. Волейбол как средство реабилитации при занятиях с людьми, имеющими нарушения функций опорно-двигательного аппарата /Н.В.Луткова, К.М.Комисарчик //Теория и практика физической культуры – М. – 2001. - № 6. – С. 49-51.

13. Милькер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры /Е.Г.Милькер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112с.

14. Розпорядження КМУ від 9 грудня 2015 р. № 1320-р «Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року – К., режим доступу <http://sportzt.com/news/inshi/derzhavna-tsilova-programa-rozvitku-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-na-period-do-2020-roku.html>

15. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособ. для студ. сред. проф. учеб. зав. / Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Издательский Центр «Академия», 2002. – 80 с.

16. Сергієнко С.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник для студентів

вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. - Харків: «ОВС», 2007. - 271 с.

17. Скок А. чання волейболу на уроках фізкультури з використанням тренажерів /А.Скок //Фізичне виховання у школі. – К. – 2001. - № 3. – С. 20-24.

18. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. зав-ний /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.

19. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів: [навчальний посібник] / Н.В. Стратій, О.І. Грищенко, А.Г. Істомін, Ю.А.Веретельникова, А.О.Посипайко, Д.В.Куцій. – ХНМУ, 2012. – 104 с.

20. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. Заведений /Г.С.Туманян. - М.: Издательский Центр «Академия», 2006. – 113 с.

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

22. Фізичне виховання: [навчальний посібник] /[С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков]. - К.: Центр учебової літератури, 2007. - 192 с.

23. Физическая культура студента: учебник / под ред.В.И. Ильинича. – М.: Гардирики, 2003. – 90 с.

24. Фролова Л. С. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання» [навчально-методичний посібник] /Л.С.Фролова. – Черкаси, 2014. – 282 с.

25. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: [навч. посібник] / О.М. Худолій. – [2-е вид., випр.]. – Харків: «ОВС», 2008. – 406 с.

26. Чумак О.Г. Методичні матеріали для проведення практичних занять зі студентами з дисципліни «Фізичне виховання» за темою «Спортивні ігри. Волейбол» /О.Г.Чумак, А.В.Ушаков. – Донецьк, 2007. – 27 с.

27. Шипулин Г.Я. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов /Г.Я.Шипулин, О.С.Сердюков //Теория и практика физической культуры. – М., 2001. - № 5. – С. 34-36.

Навчально-методичний посібник

Зубченко Людмила Вікторівна

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

*Навчально-методичний посібник
з розділу «Спортивні ігри: Волейбол»*

Формат А5. Ум. друк.арк. 5,17
Папір офсетний.
Наклад 100 прим.

Видавець Соцпринт
м. Кривий Ріг, вул. Соборності, 10
тел.: (0564) 412-055

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників і
розповсюджувачів видавничої продукції серії ДК № 3242 від
18.07.2010 р.

Друк та палітурні роботи ОП Соцпринт
м. Кривий Ріг, вул. Соборності, 10
тел.: (0564) 412-055, e-mail: socprint@ukr.net