

## **Комплекс ЗРВ для рук**

**1. В.п. — о.с.**

**1—2. Крок лівою вперед, руки вгору.**

**3—4. В.п.**

**Те ж з другої ноги.**

**2. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі.**

**1—2. два пружинячих нахила вправо, ліву руку вгору.**

**3—4. В.п.**

**5—8. Те ж в другу сторону.**

**3. В.п. — руки вперед.**

**1. Коло руками до низу.**

**2. Нахил вперед, торкнутися руками підлоги.**

**3. Не розгинаючись, ривком руки назад.**

**4. В.п.**

**4. В.п. — упор сидячи ззаду.**

**1—2. Упор \_\_\_\_\_ лежачи ззаду.**

**3—4. В.п.**

**5. В.п. — упор лежачи на зігнутих руках.**

**1. Упор лежачи на стегнах.**

**2. Упор лежачи.**

**3—4. В.п.**

**6. В.п. — упор лежачи.**

**1. Зігнути руки, ліву назад.**

**2. В.п.**

**3—4. Те ж з другої ноги.**

**7. В.п. — упор лежачи, ліва рука зігнута, права в сторону пряма.**

**1—2. Розгинаючи ліву руку, зігнути праву.**

**3—4. Те ж в другу сторону.**

**8. В.п. — руки в сторони.**

**10**

**1. Мах правою вперед, хлопок в долоні під ногою.**

**2. В.п.**

**3—4. Те ж другою ногою.**

**9. В.п. — упор присівши позаду на правій, ліву вперед.**

**1. Поштовхом правої змінити положення ніг.**

**2. Поштовхом лівої в.п.**

**10. В.п. — руки в сторони.**

**1. Стрибок з хлопком в долоні перед собою.**

**2. Стрибок з хлопком за спиною.**

**Ходьба на місці.**

**Комплекс ЗРВ для м'язів ніг**

**1. В.п. — о.с.**

**1— 2. Крок правою вперед, руки вгору.**

**3—4. В.п.**

**2. В.п. — руки назад.**

**1. Присід на всій ступні, коліна разом, руки вперед.**

**2. В.п.**

**3. В.п. — руки в сторони.**

**1. Випад вправо з нахилом вліво, руки вгору.**

**2. В.п.**

**3—4. Те ж в другу сторону.**

**4. В.п. — основна стійка.**

**1—2. Присід на правій, ліву вперед, руки вперед.**

**3—4. В.п.**

**5—8. Те ж на лівій нозі.**

**5. В.п. — упор сидячи.**

**1. Упор сидячи зігнувши ноги, не торкаючись носками підлоги.**

**2. Упор сидячи кутом.**

**3—4. В.п.**

**6. В.п. — основна стійка.**

**1. Мах правою в сторону, хлопок руками над головою.**

**2. В.п.**

**3—4. Те ж з лівої ноги.**

**7. В.п. — руки в сторони.**

**1. Мах лівою вперед, праву руку вперед, торкнутися руки ногою.**

**2. В.п.**

**11**

**3—4. Те ж з другої ноги.**

**8. В.п. — руки на поясі.**

**1—2. Два стрибки на лівій, праву вперед-вниз.**

**3—4. Два стрибки на правій, ліву вперед-вниз.**

**Ходьба на місці.**

**Комплекс ЗРВ без предметів**

**1. В.п — о. с.**

**1 Сійка на носках, руки дугами назовні вгору.**

**2. Опускаючись на всю ступню, руки дугами назовні і в.п.**

**3—4. Те ж .**

**2. В.п. — руки назад, пальці з'єднані.**

**1. Сійка на носках, руки назадовгору.**

**2. В.п.**

**3—4. Те ж .**

**3. В.п. — сійка ноги нарізно, руки на поясі.**

**1. Зігнути ліву на носок.**

**2. В.п.**

**3—4. Те ж з правої ноги.**

**4. В.п. — сійка ноги нарізно.**

**1. Присід, руки в сторони.**

**2. В.п.**

**3 — 4. Те ж .**

**5. В.п. — о.с.**

**1. Присід.**

**2. Упор стоячи зігнувшись.**

**3. Присід.**

**4. В.п.**

**6. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі.**

**1—3. Пружні нахили тулуба вліво.**

**4. В.п.**

**5—8 Те ж вправо.**

**7. В.п. — упор лежачи.**

**1. Зігнути руки, повернути голову вліво.**

**2. В.п.**

**3—4. Те ж .**

**8. В.п. — лежачи на спині, руки навхрест на грудях.**

**1. Підняти голову і верхню частину тулуба, не відділяючи**

**12**

**поперек від підлоги.**

**2. В.п.**

**3. Підняти ноги до прямого кута.**

**4. В.п.**

**9. В.п. — о.с.**

**1. Мах лівою вперед, руки назад.**

**2. Мах лівою назад, руки вгору.**

**3. Мах лівою вперед, руки назад.**

**4. В.п.**

**10. В.п. — руки унизу схрещені.**

**1. Мах лівою в сторону, руки в  
сторони.**

**2. В.п.**

**3—4. Те ж з правої ноги.**

**11. В.п. — ліву в сторону на носок,  
руки на поясі.**

**1—16. Стрибки з ноги на ногу,  
приземлення на одному і тому ж  
місці.**

**Комплекс ЗРВ в упорах, сідах, лежачи**

**1. В.п.—о.с.**

**1. Упор присівши.**

**2. Упор лежачи.**

**3. Переставляючи руки до ніг, встати з прямими ногами.**

**4. Стрибком поворот наліво кругом.**

**5—8. Те ж з поворотом направо.**

**2. В.п. — упор присівши на лівій, права позаду на носку.**

**1—32. Стрибком зміна положення ніг.**

**3. В.п. — стійка на колінах, руки в сторони.**

**1. Сід на лівому стегні, руки вправо.**

**2. В.п.**

**3—4. Те ж у другу сторону.**

**4. В.п. — стійка на колінах, руки вгору.**

**1. Упор стоячи на лівому коліні боком, права рука та нога в сторону.**

**2. В.п.**

**3—4. Те ж у другу сторону.**

**5. Упор сидячи позаду ноги нарізно.**

**1—3. Пружинні нахили вперед-вліво, вперед, вперед-вправо.**

**4. В.п.**

**5—7. Упор сидячи позаду кутом.**

**13**

**8. В.п.**

**6. В.п. — упор сидячи позаду.**

**1. Упор лежачи позаду.**

**2. Мах лівою ногою вперед.**

**3—4. В.п.**

**5—8. Те ж правою ногою.**

**7. В.п. — упор сидячи позаду ноги  
нарізно.**

**1. Упор лежачи лівим боком, праву  
руку вгору.**

**2. В.п.**

**3—4. Те ж у другу сторону.**

**8. В.п. — упор лежачи на зігнутих  
руках.**

**1. Розгинаючи руки, мах лівою ногою  
назад.**

**2. В.п.**

**3—4. Те ж махом правої ноги.**

**9. В.п. — упор лежачи.**

**1—2. Поштовхом рук та ніг стрибки вліво.**

**3. Упор присівши.**

**4. Упор лежачи.**

**5—8. Те ж у другу сторону.**

**Ходьба на місці.**

### **3.1. Загальні положення техніки гри**

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

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

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

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

Так, підвищення рівня фізичної підготовки гравців і формування нових підходів до організації гри у нападі призвело до прискорення гри, широкого використання нападаючих ударів з

### *3.2. Класифікація й основні поняття техніки гри*

низьких швидкісних та коротких передач. Застосування таких ударів вимагало скорочення амплітуди рухів гравця, розширення діапазону використання швидкісних та прискорених других передач. Підвищенню атакуючого потенціалу команд, активізації нападу сприяла зміна правил гри (дозвіл переносу рук при блокуванні), що сприяло закріпленню захисних дій команди. Плідна співдружність передового досвіду та наукового пошуку створюють передумови для виникнення нових шляхів удосконалення техніки нападу та захисту.

## **3.2. Класифікація й основні поняття техніки гри**

**Класифікація** – це поділ однорідних прийомів і способів дій

за класами на основі схожих ознак (рис. 1).

За цільовою ознакою організації дій техніку гри ділять на дві частини – техніку нападу й техніку захисту. Кожна з частин складається з двох груп: техніки переміщення й техніки володіння м'ячем. Групи ж поділяються на низку технічних прийомів: у техніці переміщень їх чотири (стіжки, ходьба, біг, стрибок), у техніці захисту – два (прийом м'яча, блок).

**Технічний прийом** – це схема раціональних рухів, схожих за структурою й направлених на вирішення однотипних завдань. Кожний технічний прийом включає в себе способи дій, які відрізняються один від одного деталями виконання рухів. Основними класифікаційними ознаками на цьому рівні є:

- кількість рук, які беруть участь в ударному русі;
- місце удару кистей рук по м'ячу;
- положення тіла гравця відносно сітки і над.

Варіанти техніки – кінцевий рівень класифікації, який описує особливості виконання технічного прийому за ознаками траєкторії польоту м'яча (напрямок і особливості польоту). Цей рівень характеризує особливості техніки виконання прийомів при їх тактичній реалізації.

Використовуючи метод формально перебору допустимих можливостей за ознаками кожного рівня класифікації, можна отримати повний каталог варіантів усіх технічних прийомів, що дуже

важливо для навчально-тренувального процесу. Так, з'являється можливість програмування технічної підготовки гравців різної класифікації за етапами і періодами річного циклу; більш чітко проявляється зв'язок технічної підготовки з іншими сторонами підготовки (фізичною, тактичною).

Кожний технічний прийом являє собою систему рухів, тобто дещо ціле, що складається з пов'язаних разом частин, які певним чином взаємодіють один з одним. Системно структурний підхід до вивчення техніки передбачає аналіз складу системи і її структур: кінематичної (взаємодія характеристик руху в просторі й часі), динамічної (прояв активних реактивних сил та їх взаємодія), фазової (взаємодія й послідовність окремих частин руху). Фаза – це елемент системи рухів у часі, який має певні межі й реалізує конкретне завдання.

В однотипних рухах, до яких відносять технічні прийоми волейболу, виділяють підготовчу, основну (робочу) й заключну фази. Разом з вихідним положенням вони визначають руховий склад кожного прийому.

Основним завданням вихідного положення (так званих стартових стійок) є створення максимальної готовності до наступного переміщення.

У підготовчій фазі дія направлена на створення найкращих умов для реалізації смислового завдання цього технічного прийому. Гравець переміщується до місця зустрічі з м'ячем, що летить і приймає певне положення (робочу позу) для виконання зустрічного ударного руху.

В основній (робочій) фазі дія направлена на реалізацію смислового завдання технічного прийому – взаємодія гравця з м'ячем зустрічним ударним рухом.

У заключній фазі виконання технічного прийому завершується і гравець переходить до нових дій.

Кожна фаза може включати в себе більш менші частини – під фази (наприклад, розбіг та стрибок у підготовчій фазі технічного прийому «нападаючий удар»).

Дії волейболіста проходять в умовах активного впливу зовнішнього середовища, тому часто такий вплив виступає в ролі

### *3.2. Класифікація й основні поняття техніки гри*

збиваючого фактору, погіршуючи результат виконання технічних прийомів (за якістю і точністю). Так, вплив надлишкових звукових подразнень погіршує результат на 10%, надлишкове чи недостатнє освітлення – до 20%, зміна темпів рухів – до 26%, втома гравця – до 40% тощо. З підвищенням кваліфікації гравця дія збиваючих факторів знижується. Стабільність виконання технічних прийомів і стабільність результату пов'язується з виконанням основної (робочої) фази кожного прийому. Одне з основних завдань підготовчої фази будь-якого технічного прийому – це його пристосування до умов гри, що постійно змінюються. У зв'язку з цим рівень її варіативності підвищується.

Всі ці моменти потрібно враховувати при вивченні технічних прийомів та їх удосконаленні.



### 3.3. Стійки та переміщення

#### 3.3.1. Аналіз техніки стійок та переміщень

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

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

Висока стійка – ноги на ширині плечей, одна попереду. Згинання ніг і нахил тулуба незначні, руки перед тулубом, маса тіла розподілена по всій площині опори. Застосовується при прийомах та передачах м'яча, який летить з невеликою швидкістю, а також при виконанні нападаючого удару та блокуванні.

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

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

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

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



*Рис. 2 Розміщення гравців на майданчику при прийомі подачі*

**Типові помилки, які виникають при виконанні стійок та переміщень**

*При підготовці до переміщення:*

1. Ноги випрямлені в колінах.

2. Ступні ніг розміщені вузько.
3. Немає нахилу тулуба при старті ( п'ятки прижаті до підлоги).
4. При підготовці до виходу під м'яч руки опущені.
5. Гравець готується до переміщення статично чи напружено.

*Типові помилки при переміщеннях та зупинках*

1. Низька швидкість переміщення.
2. Недостатня кількість кроків.
3. Низька частота бігу.
4. Дуже великі кроки.
5. Переміщення у високій стійці.
6. Неточний вихід під м'яч.

