

**МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ У СПРАВАХ СІМ'Ї, МОЛОДІ ТА СПОРТУ**  
**ФЕДЕРАЦІЯ ВОЛЕЙБОЛУ УКРАЇНИ**  
**РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Заступник Міністра України

у справах сім'ї, молоді та спорту

\_\_\_\_\_М.В.Дутчак

**ВОЛЕЙБОЛ**

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

**для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,  
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву,  
шкіл вищої спортивної майстерності та  
спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю**

Волейбол:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Програму підготували:

- В.В. Туровський - президент Федерації волейболу України;  
М.О.Носко - докт. пед. наук, професор Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка;  
О.В. Осадчий - канд. наук ф.в.с., доцент Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка;  
С.В. Гаркуша - канд. наук ф.в.с., доцент Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка;  
Л.В. Жула - викладач кафедри спортивних ігор Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією волейболу України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту та Вченої ради ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова.

Редактор О.П.Моргушенко.

## ВСТУП

Розробка даної програми викликана потребою удосконалення навчально-тренувального процесу в зв'язку з підвищенням вимог до підготовки волейболістів, змінами у державно-управлінських, структурних та матеріально-економічних умовах роботи, необхідністю виховання у молоді здорового способу життя, одним з найважливіших чинників якого мусить бути повсякденне заняття фізичними вправами.

Програма складена на підставі нормативних документів Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, Міністерства освіти і науки України, Типового положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ), спеціалізовану дитячо-юнацьку спортивну школу олімпійського резерву (СДЮШОР), рекомендацій фахівців з волейболу.

У навчальній програмі представлені завдання для груп початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки та груп підготовки до вищих досягнень, зміст навчального матеріалу з основних компонентів фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, психологічної та інтегральної підготовки, а також з інструкторської та суддівської практики.

Наведені рекомендації щодо розподілу часу по періодах, етапах і тижнях річних циклів навчання, кількість тренувальних занять, модельні тижневі цикли для окремих етапів тренування, нормативні вимоги з відбору учнів до навчання та контролю за станом підготовки волейболістів тощо.

Таким чином, навчальна програма деталізує зміст роботи ДЮСШ, СДЮШОР у групах за спеціалізацією "волейбол" по роках навчання.

### **1. ЗАГАЛЬНІ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ**

Система багаторічної підготовки волейболістів потребує тривалого часу, який умовно можна розділити на декілька послідовних і взаємозв'язаних етапів: початкової підготовки, навчально-тренувальний, спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності.

Для кожного етапу визначені вікові межі та терміни навчання: етап початкової підготовки – 9-10 років, етап поглибленої спеціалізації – 11-14 років, етап спортивного удосконалення - 16-18 років, етап вищої спортивної майстерності - старші 18 років. Групи початкової підготовки комплектуються з учнів загальноосвітніх шкіл, які мають бажання займатися волейболом. Ніяких спеціальних вимог чи іспитів впроваджувати небажано.

У цих групах головними завданнями є прищеплення інтересу до обраної гри, працьовитості на тренуваннях, засвоєння культури рухів, розвиток гнучкості, спритності, а також ознайомлення з найпростішими елементами технічних прийомів гри.

Групи попередньої базової підготовки складаються з підлітків, що довели свою обдарованість в обраній спортивній діяльності та виконали нормативні вимоги із спеціальної фізичної підготовки, а також з найпростіших елементів техніки. Саме протягом цих п'яти тренувальних років учні повинні досконало

оволодіти технікою всіх прийомів гри в повній їх різноманітності.

Групи спеціалізованої базової підготовки реально створюються лише за умов наявності серед учнів гравців, які б склали команду для участі в юнацькій (молодіжній) першості України. На цьому етапі волейболісти повинні оволодіти універсалізмом. Найскладніші прийоми техніки гри повинні виконуватись у найскладніших умовах.

Групи підготовки до вищих досягнень комплектуються із спортсменів, які подолали попередній етап підготовки та задовольняють вимоги щодо гравців команд майстрів. Гравці цього рівня повинні тренуватися та змагатися за програмою та методикою кращих професіональних команд світу.

У спортивній практиці існує три стадії відбору: початковий відбір; перспективний відбір; комплектування команд. Перша стадія - спортивна орієнтація і відбір у групи початкової підготовки; друга - відбір до груп попередньої та спеціалізованої базової підготовки; третя стадія - комплектування команд майстрів і збірних команд.

Вік учнів визначається роком народження і має бути мінімальним для зарахування до навчальних груп (табл. 1, 2). Дозволяється перевищення вказаного віку не більше, ніж на 2 роки.

З метою доукомплектування групи до неї можуть бути зараховані учні попереднього навчального року. Режим навчально-тренувальної роботи і склад даної групи зберігаються до завершення кожного етапу навчання.

Групу можна поповнювати учнями, на рік молодшими встановленого віку, в кількості не більш 20% загального складу з урахуванням програми попереднього навчального року, рішення педагогічної ради, дозволу лікаря. Зарахування здійснюється наказом директора ДЮСШ, СДЮШОР.

Переведення учнів до групи наступного року навчання відбувається за рішенням педагогічної ради на підставі стажу занять, виконання нормативів загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Спортивний стаж учня визначається роком зарахування до групи будь-якого спрямування незалежно від виду спорту та за умови регулярного відвідання занять обраної секції.

У групи попередньої базової підготовки зараховуються учні, що завершили навчання на етапі початкової підготовки протягом щонайменше одного року. Кількість учнів у групах – мінімальна. З урахуванням можливостей школи і в межах техніки безпеки ця кількість може бути збільшена на 5 чол. у групах початкової підготовки, на 3 чол. у групах попередньої базової підготовки і на 2 чол. в групах спеціалізованої базової підготовки та у групах підготовки до вищих досягнень.

При комплектуванні збірних команд на основі базової групи рішенням педагогічної ради затверджується список змінного складу групи, в якому може бути збільшена максимальна кількість учнів, передбачена програмою. Якщо робота оплачується з розрахунку за одного учня, тренер-викладач базової групи може представити для сплати, зокрема, роботу з кількістю учнів, меншу за мінімальну, передбачену програмою. Навчально-тренувальний обсяг роботи базової групи лишається незмінним.

Тривалість одного заняття в групах початківців не повинна перевищувати 2 академ. год., в навчально-тренувальних – 3 за умови, що тренування відбувається не менш 4 разів на тиждень. При 16-18 год. на тиждень дозволяється робота з підгрупами загальною тривалістю понад 3 академ. год. щоденно, але не більше 2 разів на тиждень. У групах, де навантаження дорівнює 20 год. або й більш на тиждень, - 4 академ. год. щоденно, а у випадках 2-разових тренувальних занять на день – 3 академ. год.

Для підготовки команд і учнів, допущених до республіканських та міжнародних змагань, ДЮСШ, СДЮШОР мають право в межах асигнувань на навчально-тренувальну роботу проводити навчально-тренувальні збори тривалістю до 12 днів перед республіканськими і до 18 днів перед міжнародними змаганнями.

## **2. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ І РОЗПОДІЛ ОБСЯГІВ КОМПОНЕНТІВ ТРЕНУВАННЯ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ**

Об'єктивною основою періодизації тренування є закономірності розвитку спортивної форми.

Спортивна форма – це оптимальна готовність досягти спортивного результату, уособлює вищий рівень спеціальної тренуваності волейболіста на певному рівні майстерності, високу функціональну готовність і сприятливу психологічну атмосферу.

Розвиток спортивної форми відбувається за фазами: становлення, збереження та тимчасового втрачання. Це знаходить своє відображення в розподілі річного циклу на три періоди: підготовчий, змагальний та перехідний. Періодизація тренування тісно пов'язана з календарем спортивних змагань: основні змагання мають відбуватися в змагальному періоді, а контрольні та навчально-тренувальні – в підготовчому.

Окрім типового річного циклу існують також цикли піврічні або здвоєні; можливі також цикли зі складною структурою змагального періоду.

Підготовчий період поділяється на два етапи – загальнопідготовчий і спеціально-підготовчий.

Змагальний період передбачає підготовку до змагань на зборах, участь у змаганнях і відновлення.

Остаточне рішення щодо тривалості окремих періодів та етапів приймають при підготовці документів навчального та поточного планування тренер і спортивна школа, зважаючи на конкретний календар змагань, склад і рівень підготовки групи, а також на головні змагання року (табл. 3-5).

Розподіл компонентів тренування в річному циклі зроблено окремо для навчального й літнього періодів, коли можливі перебування в оздоровчих таборах різного типу, участь обмеженої групи учнів у навчально-тренувальних зборах з підготовки до фінальних змагань, перебування тренера-викладача у відпустці тощо.

Основою робочого планування є місячний період часу, що включає в себе

4-тижневий тренувальний цикл і педагогічний резерв часу для компенсування непередбачених витрат навчального часу з об'єктивних причин, а також для усунення індивідуальних помилок учнів.

Таблиця 1

Режим і наповнюваність навчальних груп з волейболу в спортивних школах

Рік навчання	Вік учнів для зарахування, років	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості
		учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
Групи початкової підготовки				
1-й	9	18	6	Виконання контрольних нормативів із ЗФП
Більше 1	10	16	8	Те ж саме
Групи попередньої базової підготовки				
1-й	11	12	12	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
2-й	12	12	14	Те ж саме
3-й	13	12	18	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП, II юн. розряд
Більше 3	14	12	20	II юн. розряд, участь у дитячій лізі
Групи спеціалізованої базової підготовки				
1-й	16	6	24	I розряд, участь у дитячій лізі
2-й	17	6	26	Участь у дитячій та I лізі
Більше 2	18	6	28	Участь у вищій лізі
Групи підготовки до вищих розрядів				
Увесь термін	Старші 18	6	36	Участь у вищій лізі та чемпіонаті України



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
налення у технічних та тактичних діях	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Прищеплення сталого інтересу до занять волейболом	x	x	x								
Опанування техніки й тактики гри: початкове навчання упевнене засвоєння засад визначення для кожного учня його провідної ігрової функції в команді індивідуалізація підготовки й здобуття високого рівня виконання ігрової функції налагодження стабільної гри в складних умовах змагань (надійності ігрових навичок)	x	x	x	x	x	x	x	x			
Призвичаювання до: ігрових умов умов змагань виховання здатності доконечно зосереджувати свою увагу й волю, докладати всіх фізичних зусиль в умовах твердого опору супротивника здатність утримувати належну ігрову форму в умовах фізичних і психічних перевантажень протягом циклу: 3-4-денного 5-7-денного	x	x x	x x	x	x						
Виконання тестових нормативних вимог	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Виконання розрядних вимог						x	x	x	x	x	x
Здобуття навичок щодо організації та проведення: навчально-тренувальних занять з волейболу								x	x	x	x

Продовження табл. 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
волейбольних змагань, суддівства змагань						х	х	х	х	х	х
Навчання порядку ведення щоденника, системам запису ігор та аналізу отриманих даних							х	х	х	х	х

Таблиця 4

Розподіл обсягів компонентів тренування в річному циклі підготовки, год.

Показник навчально-тренувальної роботи	Група									
	ПП			ПБП				СБП		ПВД
	Рік навчання									
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-5-й	1-й	2-й	Увесь термін
Режим, год. на тиждень	6	8	8	12	14	18	20	24	26	32
Кількість днів для змагань	10	14	20	26	34	44	55	60	65	100
Теорія	6	8	15	28	34	42	37	44	49	42
Загальна ФП	115	115	115	103	121	86	96	115	123	100
Спеціальна ФП	23	69	57	103	121	129	125	150	151	258
Техніка гри - усього	87	100	93	133	155	251	212	253	272	398
В тому числі:										
нападу	39	44	43	62	77	125	106	127	145	200
захисту	48	56	50	71	7	126	106	126	127	198
Тактика гри - усього	14	39	46	75	88	130	212	253	272	510
В тому числі:										
нападу	4	17	20	34	42	58	104	118	131	210
захисту	10	22	26	41	46	72	108	135	141	300
Інтегральна, ігрова підготовка	29	39	39	88	102	174	231	278	320	200
Інструкторська практика	-	-	-	12	13	25	20	23	24	-
Підсумкові іспити, тестування	14	14	19	34	38	27	27	36	37	28
Педагогічний резерв	24	32	32	48	56	72	80	96	104	128
Разом...	312	416	416	624	728	936	1040	1248	1352	1664

Кількість тренувальних занять та їх тривалість  
у тижневому циклі підготовки, год.

група	Рік навчання	Кількість годин на тиждень	В тому числі:						
			поне-ділок	вів-торок	сере-да	чет-вер	п'ят-ниця	субо-та	неді-ля
Початкової підготовки	1-й	6	2	-	2	-	2	-	-
	Більше 1	8	2	-	2	-	2	2	-
Попередньої базової підготовки	1-й	12	-	3	-	3	-	3	3
	2-й	14	2	-	3	-	3	3	3
	3-й	18	3	3	3	3	3	3	-
	Більше 3	20	-	3	3	3	3	4	4
Спеціалізованої базової підготовки	1-й	24	4	4	4	-	6	6	-
	2-й	26	4	4	4	-	7	7	-
	Більше 2	28	6	6	4	-	6	6	-
Підготовки до вищих досягнень	Увесь термін	32	-	6	6	4	6	6	4

### 3. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

**Спортивна підготовка** – багаторічний процес, який охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань та участь у них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренувань та змагань, що зумовлює потребу створення належних умов для поєднання занять спортом з роботою, навчанням і відпочинком.

**Спортивне тренування** – складова спортивної підготовки, спеціалізований процес, підґрунтя якого становить виконання фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення фізичних якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена для досягнення найвищих результатів у волейболі.

**Мета спортивної підготовки** – досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, зумовленого специфікою виду спорту та вимогами змагальної діяльності.

Головна особливість спортивної підготовки полягає у тісному взаємозв'язку навчання, виховання та удосконалення. Технічні прийоми, що вивчаються у процесі занять, поступово переходять у спеціальні навички, які органічно поєднуються з розвитком моральних і волевих якостей волейболістів.

Спеціальна ігрова працездатність волейболістів внаслідок систематичних тренувань підвищується. Спортивна підготовка комплексно діє на організм, підвищує його функціональні можливості, удосконалює рухові якості.

Особливе значення у тренувальному процесі надається вирішенню

виховних завдань. Згуртованість команди, здатність кожного гравця віддати всі сили спільному вирішенню різноманітних ігрових завдань - запорука успіху в спортивній боротьбі.

### 3.1. Види спортивної підготовки

Основними завданнями спортивної підготовки волейболістів є виховання високих морально-вольових якостей, зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, підвищення функціональних можливостей організму, оволодіння комплексом спеціальних і техніко-тактичних навичок, а також теоретичних знань з волейболу, гігієни та самоконтролю.

У тренувальному процесі можна виділити такі, пов'язані між собою види підготовки: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна.

**Фізична підготовка.** Під терміном "фізична підготовка" розуміється розвиток фізичних якостей, потрібних для спортивної діяльності волейболістів.

Фізична підготовка сприяє загальному підвищенню працездатності організму, його загартовуванню. Гра у волейболі проходить у складних умовах і тому спортсмен повинен мати високий рівень розвитку всіх видів фізичних якостей ("вибухової" сили та силової витривалості, швидкості, спритності, гнучкості та рухливості у суглобах).

Фізична підготовка поділяється на загальну, допоміжну і спеціальну.

Загальна фізична підготовка - це процес гармонійного розвитку рухових якостей, що впливають на ефективність тренувального процесу та досягнення високих результатів у волейболі.

Допоміжна фізична підготовка зорієнтована на виконання великих обсягів роботи, спрямованої на розвиток спеціальних рухових якостей.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових якостей відповідно до специфіки волейболу, особливостей змагальної діяльності.

У процесі фізичної підготовки повинні використовуватися усі засоби фізичного виховання: фізичні вправи, природні чинники загартовування та оздоровлення, режим і різноманітні гігієнічні процедури. Основна роль відводиться спеціально підібраним вправам.

**Технічна підготовка** - це навчання техніки рухів і дій, що є засобом ведення спортивної боротьби, та методів удосконалення її. Рівень технічної підготовленості кожного гравця й команди в цілому повинен бути достатньо високим, щоб забезпечити ефективне застосування різноманітних засобів за будь-якої ігрової ситуації. Техніка гри у волейболі характеризується різноманітністю прийомів, що виконуються в умовах швидких переміщень по ігровому полю. Тому спортсмени мають уміти виконувати прийом і передачу м'яча, дії у захисті та блокуванні, подачу м'яча та нападальні удари. При цьому окремі прийоми потрібно вміти використовувати у різних варіантах.

**Тактична підготовка** - це мистецтво ведення спортивної боротьби, тому має першочергове значення. Для перемоги у волейболі недостатньо бути добре фізично й технічно підготовленим. Потрібно вміло використовувати

можливості кожного гравця своєї команди та слабкі місця гравців команди-суперниці. Головним завданням тактичної підготовки є виховання тактичного мислення, тобто здібності швидко та гнучко згідно з обставинами, що склалися, самостійно знаходити вірні рішення.

В умовах, коли фізична та технічна підготовленість суперників практично рівноцінна, тактична майстерність гравців обох команд часто визначає перемогу в змаганнях.

**Психологічна підготовка.** Досягнення стабільних спортивних успіхів неможливе без сильної волі, цілеспрямованості, рішучості та впевненості у своїх діях, а також витримки та дисциплінованості.

Психологічна підготовка є рівноцінним компонентом усього тренувального процесу, який виховує особистість спортсмена. Проводиться на тренувальних заняттях, навчально-тренувальних зборах, змаганнях при комплексному вирішенні різних завдань.

Здатність повністю підкоряти себе загальним інтересам, віддавати усі сили командній боротьбі - закон ігрової діяльності та поведінки кожного волейболіста. Досконала психологічна підготовка, віра у свої сили та емоційне піднесення сприяють виступу команди на високому спортивному рівні, допомагають легше справлятися з різними труднощами тренувального процесу, сприяють підвищенню опору організму щодо стомлення при використанні великих та інтенсивних навантажень.

Особливого значення психологічна підготовка набуває перед змаганнями та у процесі гри і є невід'ємною від інших видів підготовки.

**Теоретична підготовка** також є невід'ємною складовою спортивної підготовки.

Спортсмени повинні одержати знання із загальних питань теорії спорту, побудови спортивної підготовки, спеціальних компонентів волейболу, що сприятиме швидкому досягненню висот спортивної майстерності. До теоретичної підготовки також відносяться: аналіз проведених тренувань, розбір конкретних зустрічей, обговорення стратегічних і тактичних планів виступу команди згідно з календарем спортивних змагань. Теоретична підготовка сприяє активізації гравців команди, творчому відношенню їх до процесу тренувань.

### **3.2. Зміст різних видів спортивної підготовки**

Успішна змагальна діяльність у волейболі вимагає від гравців високого рівня універсальної підготовленості (вміння добре виконувати подачу та приймати м'яч, стабільно виконувати передачі та блокування, фати в захисті). Підґрунтям цього є високий рівень фізичної підготовки.

#### **3.2.1. Загальна та спеціальна фізична підготовка**

Гравці у волейболі повинні мати високий рівень швидкісно-силових здібностей та спеціальної витривалості (в середньому за гру спортсмени

виконують близько 100 стрибків, 250 ривків та пробігають близько 800 м).

Гравець не має заміни і тому повинен мати високий рівень фізичної підготовленості та певні психофізіологічні властивості нервової системи, які в поєднанні з ігровим мисленням забезпечують успішність змагальної діяльності та навчально-тренувального процесу: концентрація та переключення уваги, оптимальний рівень емоційного напруження тощо.

У теорії спортивного тренування фізичну підготовку умовно поділяють на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка спрямована в першу чергу на розвиток рухових здібностей спортсмена, а спеціальна - на удосконалення специфічних якостей та здібностей гравця в волейбол (близьких до змагальної діяльності за обсягом та інтенсивністю навантажень, характером рухів, рівнем розвитку рухових здібностей, їх поєднанням в специфічну морфофункціональну структуру). Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості (табл. 6) відбувається водночас із зростанням спортивної кваліфікації при виконанні тренувальних завдань визначеної інтенсивності. Кількість різних проявів окремих рухових здібностей дуже велика, їх удосконалення потребує застосування різних методик.

*Швидкість.* Більшість технічних прийомів волейболу потребує наявності у гравців високого рівня швидкості, яка значною мірою виявляється як швидкість реакції, гранична швидкість окремих рухів, швидкість пересувань різними способами. Швидкість реакції відносять до елементарних проявів швидкості, які детерміновані механізмами спадковості на генному рівні та підлягають тренуванню в обмеженому обсязі.

Гранична швидкість окремих рухів добре розвивається під час стартових прискорень (ривків) на 3-9 м.

Швидкість волейболіста - це здатність максимально швидко оцінити ігрову ситуацію, переміститися до місця контакту з м'ячем і виконати техніко-тактичні дії в мінімальний для визначених умов час. Найважливішою при грі в захисті є швидкість реакції, якщо брати до уваги, що швидкість польоту м'яча після нападального удару без перешкод - приблизно 30 м/с, а час польоту м'яча до поверхні майданчика після удару на 6-8 м від сітки - 0,10-0,12 с.

Дії гравця за такої ситуації: побачити м'яч; оцінити швидкість і напрямок польоту м'яча; вибрати план дій і почати здійснювати його. Основна доля часу припадає на фіксацію м'яча, що рухається, очима - уміння бачити предмет і стежити за ним. Тренувальні вимоги: збільшення швидкості польоту м'яча (поступово), раптова поява м'яча (закрита сітка, через блок тощо), скорочення дистанції (близько, ближче, ще ближче), дії гравців на очікувану або несподівану команду (сигнал) тренера.

Реакція вибору - вибір потрібної рухової відповіді з низки можливих відповідно до зміни поведінки партнера або ігрової ситуації. Основні тренувальні вимоги: поступове збільшення кількості можливих змін ігрових ситуацій, зміни положення тулуба гравця, що нападає, напрямку розбігу, руху руки, яка виконує удар по м'ячу.

Швидкість реакції на м'яч і реакції вибору - підґрунтя тактичної підготовленості волейболістів.

Швидкість пересування - здатність максимально швидко пересуватися до місця зустрічі з м'ячем з наступним виконанням технічного прийому. Засоби тренування: ривки та прискорення на 3-9 м; біг з максимальною швидкістю зі зміною напрямку і різкими зупинками; імітаційні вправи; вправи з м'ячами; фрагменти гри; рухливі та спортивні ігри.

Швидкість окремих рухів - здатність у найкоротший проміжок часу виконати удар по м'ячу, зробити передачу, виконати приймання м'яча, винести руки над сіткою при блокуванні, виконати стрибок для нападального удару. Засоби тренування: метання, стрибки, імітація технічних прийомів, вправи з м'ячами.

Розглянуті форми швидкості гравця у волейбол виявляються в комплексі під час гри.

Швидкість обумовлюється рухливістю нервових процесів, ступенем володіння технічними прийомами, фізичною підготовленістю, рухливістю в суглобах. Розвиваючи швидкість, потрібно дотримуватись наступних вимог:

- 1) вправи виконувати після якісної розминки та максимальної готовності організму до рухової діяльності;
- 2) тривалість однієї серії вправ та інтервали відпочинку повинні бути такими, щоб не знижувалась гранична швидкість спортсмена;
- 3) кількість повторень у кожній серії вправ не повинна перебільшувати 4-5 разів;
- 4) вправи для розвитку швидкості виконувати в першій половині тренувального заняття.

*Сила.* У кожній фізичній вправі проявляються силові здібності. Сила м'язів значною мірою визначає швидкість руху, сприяє розвитку витривалості та спритності.

Загальна силова підготовленість гравців у волейбол характеризується комплексним розвитком сили м'язових груп. Вона формується та розвивається за допомогою виконання різноманітних фізичних вправ у процесі загальної фізичної підготовки, є підґрунтям для спеціальної фізичної підготовки. Методично правильний добір вправ повинен забезпечувати пропорційний розвиток м'язів або м'язових груп, які беруть участь у змагальних рухах.

Застосовуючи вправи з обтяженням різної ваги (гантелі, штанги, гирі, мішечки з піском, набивні м'ячі), потрібно враховувати рівень підготовленості спортсменів, їх самопочуття в день тренування. Навантаження повинні бути індивідуалізованими.

Розвиток сили знаходиться в прямій залежності від віку. На етапі початкової підготовки (9-10 років) рекомендується застосовувати динамічні вправи з невеликими навантаженнями (акробатика, гімнастика, метання, стрибки, ігри на місцевості). Вправи повинні супроводжуватися мінімальним напруженням, що виключає великі навантаження, а також значні тривалі напруження (у цьому віці слабо розвинуті м'язи живота, м'язи тулуба і задньої поверхні стегна). До 15 років потрібно розвивати мускулатуру в цілому, а після 15 - вибірково вплив на групи м'язів.

"Вибухова" сила. Виконання більшості технічних прийомів волейболу

(подачі, нападальні удари, блокування, приймання м'яча, гра в захисті) вимагає прояву "вибухової" сили - здатності нервово-м'язової системи переборювати опір із зростаючою швидкістю м'язового скорочення. Так, для виконання нападального удару потрібний комплексний розвиток сили м'язів кисті, плечового поясу, тулуба. Тому спеціальна підготовка гравця у волейбол повинна бути спрямована на розвинення швидкісно-силових здібностей.

Ефект швидкісно-силового тренування залежить від оптимального подразнення нервової системи, кількості м'язових волокон, що сприймають імпульси, витрат енергії при розтягуванні-скороченні м'язів. Тому інтервали відпочинку між серіями вправ повинні бути такими, щоб відновлювалася працездатність спортсменів. У спеціальному силовому тренуванні має застосовуватися головним чином той режим роботи, що відповідає режиму функціонування м'язів у грі. Локально спрямований вплив такого навантаження призводить до формування морфофункціональної спеціалізації організму спортсменів. Вправи повинні виконуватися з високою швидкістю скорочення м'язів.

У процесі розвитку "вибухової" сили можна застосовувати незначні ( за вагою) навантаження, але надмірне захоплення навантаженнями при виконанні спеціальних вправ стримує зростання спеціальної силової підготовленості, тому що в цьому випадку навантаження переносяться також на інші м'язові групи. Вага обтяження - 10-14% максимуму.

Рекомендуються наступні методи спеціальної силової підготовки:

повторний (багаторазове подолання опору середнього рівня з граничною швидкістю). Дозування: кількість повторень у серії - 20-30; відпочинок між серіями - 1-2 хв.; кількість серій в тренуванні - 5-7;

повторно-перемінний (багаторазове подолання опору середнього рівня з неграничною кількістю повторень із зміною зусиль). Дозування: кількість повторень у серії - 5-15, відпочинок між серіями - 2-3 хв., кількість серій 3-5;

коловий (для кожної ситуації - вправи визначеного впливу для досягнення тренувального ефекту);

сполучений (розвиток швидкісно-силових здібностей в процесі виконання технічних прийомів або їх часток).

Засоби тренування: кидання набивних м'ячів (вага 0,5 - 1 кг) зверху двома руками та однією; імітація нападального удару (подачі м'яча) з використанням гумового амортизатора; обертальні рухи з гантелями в руках (вага 2-3 кг); обертання кистями рук палки з намотуванням мотузки, до якої закріплені вантаж (вага 5-10 кг).

*Витривалість.* Сучасний волейбол припускає збереження високої ігрової активності спортсменів протягом досить тривалого часу (протягом ігрового дня залежно від регламенту турніру). За гру спортсмен виконує більше 50 стрибків для блокування, безліч ривків, падінь, кидків, щоб підняти м'яч у захисті. Частота серцевих скорочень доходить до 200 уд./хв., а показник кисневого боргу, що характеризує рівень виконаної роботи, дорівнює 70-80% максимуму. Такий вид діяльності ставить високі вимоги як до загальної, так і до спеціальної витривалості гравців у волейбол.

Загальна витривалість - базова фізична здібність, високий рівень якої сприяє прояву як спеціальних фізичних здібностей, так й ефективності техніко-тактичних дій. Рівень розвитку загальної витривалості визначається функціональними можливостями серцево-судинної, дихальної та нервової систем, рівнем обмінних процесів, координацією діяльності різних органів і систем.

Фізіологічним підґрунтям загальної витривалості є аеробні можливості організму спортсмена: чим більшу кількість кисню може спожити організм за одиницю часу, тим більшу кількість енергії він може виробити - отже зробити велику роботу. Аеробна продуктивність залежить переважно від діяльності систем дихання і кровообігу, тому розвиток загальної витривалості виявляється насамперед в підвищенні продуктивності серцево-судинної системи та системи зовнішнього дихання. Обґрунтована можливість і необхідність розвитку загальної витривалості у дітей віком 9-15 років. Зростання витривалості в 11-12-річних спортсменів складає 24,8%, у 12-13-річних - 16,1%, у 17-18-річних - 23,3%.

Для розвитку загальної витривалості потрібний тривалий вплив навантаження на організм. У волейболі з цією метою найчастіше використовуються кросовий біг, біг на відносно довгі дистанції, плавання, спортивні та рухливі ігри.

Методи тренування:

рівномірний – тривале навантаження (не менш 20 хв.) у порівняно рівномірному помірному темпі;

повторно-перемінний - планомірна зміна швидкості виконання вправи до збільшення або зменшення (приклад: при рівномірному бігу - ривок на 20-30 м, далі рівномірний біг, ривок - біг і т.д.);

інтервальний - багаторазове повторення короточасних "порцій" роботи при постійній тривалості пауз відпочинку. Вправи виконуються з максимальною інтенсивністю;

коловий - послідовне виконання вправ, спрямованих на розвиток сили, швидкості, спритності, в різних сполученнях.

*Стрибучість* - здатність гравця у волейбол стрибати високо для виконання нападальних ударів, блокування та інших техніко-тактичних дій, залежить від розвитку сили м'язових груп ніг і швидкості скорочення їх м'язових волокон. Силу м'язових груп і швидкість скорочення м'язових волокон можна розвивати окремо або паралельно. Для розвитку сили м'язових груп використовуються вправи з навантаженням 50-80% ваги спортсмена (для юних волейболістів до 14-15 років - 10-20%) - присідання, стрибки, вистрибування з положення "присід" тощо.

Дозування: кількість повторень у підході - до появи ознак м'язового стомлення і на 2-4 рази перевиконати норму; інтенсивність - середня; тривалість відпочинку між підходами - до відновлення працездатності (за самопочуттям); кількість підходів - 4-6. Треба враховувати підготовленість спортсменів, їх самопочуття при визначенні дозувань. Для розвитку швидкості скорочення м'язових волокон рекомендуються різні вправи стрибкового

характеру (серійні стрибки, настрибування та зістрибування, імітації нападального удару і блокування, стрибки через бар'єри, стрибки після зістрибування тощо).

Дозування: тривалість однієї серії - 10-15 стрибків; інтенсивність - без пауз між стрибками; відпочинок між серіями - 1-2 хв.; кількість серій - 5-8 у тренуванні. Для юних гравців у волейбол дозування визначають виходячи з рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості спортсменів.

Швидкісна витривалість - здатність гравця у волейбол виконувати переміщення і технічні прийоми з високою швидкістю протягом усієї гри. М'язова робота для такого способу діяльності проходить у "безкисневих" умовах. Домінуючим в енергопостачанні є анаеробний процес. Тому розвиток і прояв швидкісної витривалості спираються насамперед на високий рівень анаеробної продуктивності, підготовленості опорно-рухового апарату, силу психічних процесів, економічність спортивної техніки. Зазначені компоненти прояву швидкісної витривалості юних гравців у волейбол (9-15 років) перебувають у природній стадії розвитку і на невисокому рівні, що знижує можливості їх спеціальної витривалості. (Це положення поширюється і на стрибкову витривалість).

Для розвитку швидкісної витривалості добираються вправи на "швидкість" (бігові, імітаційні, основні тощо), які виконуються багаторазово і тривалий час.

Дозування: тривалість однієї серії – 30 с-2 хв.; інтенсивність – максимальна; відпочинок між серіями - 1-3 хв.; кількість серій - 5-8. Коливання дозувань фізичного навантаження пов'язані з характером використовуваних вправ.

Стрибкова витривалість - здатність багаторазово виконувати стрибкові ігрові дії (нападальні удари, блокування, інші дії) протягом усієї гри без зниження ефективності техніки й тактики. М'язова робота проходить в анаеробних умовах. Здатність продовжувати роботу в "безкисневих" умовах забезпечується також морально-вольовими здібностями гравця у волейбол. Засоби тренування: стрибкові вправи з малими навантаженнями і без навантажень, імітаційні, основні вправи тощо

Дозування: тривалість однієї серії - 1-2 хв.; інтенсивність - без пауз між стрибками; відпочинок між серіями - 1-3 хв.; кількість серій - 5-8. Для юних волейболістів (віком до 14-15 років) потрібно знизити тривалість серій, збільшити тривалість пауз відпочинку між серіями і зменшити кількість серій залежно від їх фізичного розвитку.

Ігрова витривалість поєднує в собі всі різновиди витривалості та спеціальні фізичні здібності. Високий рівень розвитку аеробних та анаеробних якостей гравців у волейбол - один з чинників підтримання високої працездатності протягом гри й успішної реалізації усього арсеналу технічних і тактичних засобів боротьби. Удосконалюється шляхом проведення ігор з більшою (ніж передбачено правилами змагань) кількістю партій, ігор на час, з використанням під час гри (в паузах, при досягненні, наприклад, рахунку 5, 10, 15 тощо) вправ різного тренувального характеру. Вправи виконуються в максимально швидкому темпі.

*Спритність* - здібність спортсмена виконувати рухові дії правильно та швидко. Ця рухова здібність органічно пов'язана із силою, швидкістю, витривалістю, гнучкістю. Для розвитку загальної спритності потрібно постійно опановувати нові й різноманітні рухові навички та уміння за допомогою вправ, що містять елементи новизни та координаційних складностей (спортивні та рухливі ігри, гімнастика на приладах, акробатика, кроси, бар'єрний біг тощо). Вправи на спритність вимагають підвищеної уваги, точності й швидкості рухів, тому їх доцільно включати в першу половину занять, коли спортсмен ще досить зібраний та уважний. Обсяг вправ у рамках одного тренування повинен бути невеликим. Діти набагато швидше, ніж дорослі, опановують навички, тому в юному віці треба розвивати загальну спритність.

Високий рівень розвитку спритності - вирішальна передумова для якісного засвоєння та удосконалення техніки гри. Спритний спортсмен швидко пристосовується до постійних змін ситуації в іграх і вибирає найбільш ефективні засоби ведення гри.

Умовно спритність гравця у волейбол виявляється в двох формах:

а) акробатична (захисні дії - ривки, падіння, прискорення, раптові зупинки з наступним виконанням технічного прийому);

б) стрибова (володіння тілом у безопорному положенні при виконанні нападаючих ударів, блокуванні, інших діях у стрибку).

Складовими спритності гравця у волейбол є:

координація рухів (узгодження рухів при виконанні технічних прийомів у часі, просторі, за зусиллям);

швидкість і точність дій (виконати технічну дію правильно - значить виконати її швидко, якісно і точно);

здатність розподіляти та переключати увагу з одних дій на інші (забезпечується сумарною діяльністю аналізаторів і рухливістю нервових процесів);

усталеність вестибулярних реакцій. (Надмірне подразнення вестибулярного апарату викликає зниження працездатності зорових аналізаторів, аналізаторів шкіри, що зменшує точність рухів. Наслідок - помилки в техніко-тактичних діях).

Провідними засобами розвитку спритності волейболіста є акробатичні, імітаційні та основні вправи техніки й тактики гри в ситуаціях, які постійно змінюються. Важливим моментом при виконанні вправ на спритність є психологічна настроєність на кінцевий результат.

*Гнучкість* - здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою. Високий рівень гнучкості дозволяє спортсмену більш економно витратити силу, швидкість, спритність, швидше оволодівати раціональною технікою.

Гнучкість гравця у волейбол виявляється при виконанні майже всіх технічних прийомів гри. Активні вправи виконуються самим спортсменом, пасивні - за допомогою партнера, спортивного знаряддя, тренажера і т.д.

Виконувати вправи потрібно пружно, серіями з 10-15 рухів з невеликими перервами між серіями (10-20 с), поступово збільшуючи амплітуду рухів; інтервали відпочинку заповнюються вправами на розслаблення.

Вікові етапи розвитку фізичних якостей юних гравців у волейбол

ДІВЧАТА								Фізичні якості гравців	ЮНАКИ							
Вік, років:									Вік, років:							
9	10	11	12	13	14	15	16		9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Сила</b>																
			+	+	++	++	++	Динамічна				+	+	++	++	++
			+	+	++	++	++	"Вибухова"				+	+	++	++	++
<b>Швидкість</b>																
			++	++	++	++	+	Реакції				++	++	++	++	+
			++	++	++	++	+	Одиночного руху				++	++	++	++	+
<b>Витривалість</b>																
+	++	++	++	++	++	++	++	Аеробна	+	++	++	++	++	++	++	++
					++	++	++	Швидкісна						+	++	++
					++	++	++	Стрибкова						+	++	++
<b>Спритність</b>																
+	+	++	++	++	++	++		Координація рухів	+	+	++	++	++	++	++	
	+	+	+	+	++	++	++	Швидкість і точність дій		+	+	+	+	++	++	++
		+	++	++	++	++	+	Розподіл і переключення уваги			+	++	++	++	++	+
+	++	++	++	++	++			Усталеність вестибулярних реакцій	+	++	++	++	++	++		
<b>Гнучкість</b>																
	++	++	++	++	++	+	+	Рухливість у суглобах рук, ніг, плечового поясу	++	++	++	++	++	++	++	++
	++	++	++	++	++	+	+	Гнучкість хребтового стовпа і зчленувань	++		++	++	++	++	+	+

Умовні позначення:

+ - вік, сприятливий для розвитку фізичних здібностей;

++ - вік, найсприятливіший для розвитку фізичних здібностей.

Вправи на гнучкість виконуються в ранковій розминці, в розминці, що передуює тренуванню, грі. Можливо виконувати їх самостійно (10-15 хв.).

Досягнутий рівень гнучкості збережеться, якщо спортсмен постійно підтримує його: мінімум 3-4 рази на тиждень або щодня.

### 3.2.2. Технічна підготовка

Дуже трудомісткою частиною тренувального процесу є технічна підготовка волейболіста. Вивчаючи та удосконалюючи техніку, потрібно довести виконання технічних прийомів до автоматизму. При навчанні техніки

потрібно дотримуватися суворої послідовності.

Навчання всіх ігрових прийомів починають з демонстрації прийому, роз'яснення техніки його виконання та опробування його. Далі прийом розучують у вправах у спеціальних умовах, де гравці оволодівають правильною структурою рухів прийому гри. Потім прийом розучують в ускладнених умовах (як у грі) і закріплюють у грі.

Нижче наведені методичні рекомендації щодо інтегральної підготовки з техніки й тактики гри, а також поняття з основних прийомів гри.

### **Техніка нападу**

*Переміщення, стійки та вихідні положення.* Перед тим як виконати прийом гри, волейболіст повинен зайняти вихідне положення або стійку волейболіста, що дозволяє йому виконувати подальші дії.

*Стійка* - це такі положення, що забезпечують максимальну готовність до переміщення або заняття вихідного положення для виконання прийому гри.

Стійки можуть бути: статична та динамічна, основна, висока, низька; а за розташуванням гравців - діагональна та фронтальна.

Переміщення виконуються на майданчику кроком, бігом, падінням та стрибком, що закінчує переміщення волейболіста.

Вихідні положення займаються волейболістом після переміщень для виконання прийомів гри. Стійка може бути також вихідним положенням для виконання прийому гри.

*Подача м'яча* - технічний прийом гри, за допомогою якого м'яч вводять у гру. Існують такі способи виконання подач м'яча: нижня пряма; нижня бокова; верхня пряма (націлена, силова, планерувальна); верхня пряма у стрибку; верхня бокова (силова, націлена, планерувальна). Подачі вивчають у такій послідовності: нижні подачі, верхні подачі, подачі у стрибку та планерувальні. Навчання починається з підготовчих вправ і продовжується основними вправами з подач м'яча.

Важливим етапом підготовки є удосконалення виконання, чергування різних способів виконання подач залежно від тактичної реалізації та впливу метеорологічних явищ (сильного вітру та сонця в обличчя).

*Передача м'яча* - основний спосіб ведення гри, за допомогою якого організуються нападальні дії. Навчання передач м'яча починається з передачі м'яча зверху двома руками. Після показу способу подачі виконуються підготовчі та підвідні вправи, які допомагають у засвоєнні правильної структури рухів при виконанні передачі м'яча.

Під час навчання передач обома руками знизу додержуються такої ж методики, як і при навчанні передач зверху обома руками: спочатку дають імітаційні вправи, уточнюючи положення рук, тулуба, ніг та відпрацьовуючи їх узгоджену роботу. Потім переходять до вправ з м'ячем. Після того, як гравці навчаться виконувати передачу м'яча знизу обома руками, застосовують вправи з чергуванням передач зверху та знизу - залежно від ігрових ситуацій.

*Нападальний удар* - основний засіб нападу. Він має два способи виконання - прямий та боковий. При навчанні нападального удару велике значення має застосування підготовчих та підвідних вправ, оскільки потрібно

навчити правильного розбігу в 3-4 кроки з прискоренням, стрибка відштовхуючись обома ногами та однією, а також нападального удару в безопорному положенні та приземлення на майданчик.

### **Техніка захисту**

*Переміщення та стійки.* Стартові стійки, ходьба, біг, переміщення приставними, схресними кроками обличчям, спиною вперед, лівим, правим боком, стрибками, скоком, падіння-перекоти.

Чергування способів переміщень: зі зміною напрямку та зупинкою, кроком, скоком; на максимальній швидкості, із зупинками, імітацією прийомів гри; із зміною напрямку, зупинками, скоком або з виконанням падінь-перекотів (через спину, стегно-спину, падіння на груди); з виконанням прийомів гри у захисті в умовах підвищеної складності та за завданням тренера.

*Прийом м'яча зверху та знизу двома руками (знизу однією).*

Підготовчі вправи із застосуванням допоміжних і тренажерних пристроїв для навчання прийому м'яча зверху двома руками: імітація передачі м'яча; передача м'яча, закріпленого у держаку, у гумовому амортизаторі, підвішеного на штативі, за допомогою пристрою "м'яч, що падає".

Прийом м'яча: що відскочив від тренувальної стінки - після кидка в стінку, кидка гравця-партнера, кидка гравцем-партнером через сітку; з нижніх подач у різних місцях майданчика; знизу двома руками - відбивання м'яча, підвішеного на мотузці, гумовому амортизаторі, " м'яча, що падає", після кидка гравця-партнера (стоячи на місці та після переміщень по майданчику).

Багаторазове підбивання м'яча знизу двома руками над собою на місці та після переміщень по майданчику. Багаторазова передача знизу двома руками м'яча, що відскочив від тренувальної стінки (стоячи на місці та після переміщень).

Прийом-передача м'яча: знизу двома руками через сітку стоячи у парах; до сітки на точність гравцю, що передає його на удар. Прийом м'яча: знизу двома руками стоячи у парах (з різними завданнями); двома руками після виконання нижніх подач; знизу двома руками стоячи у різних місцях майданчика після подачі м'яча; знизу двома руками в опорі та з падіннями-перекотами на стегно-спину, на спину - від подачі, передачі у стрибку, нападального удару з підставки, м'яча, відкинутого сіткою; однією рукою (лівою, правою) в опорі та з падінням-перекотом на спину, стегно-спину - від подачі, нападального удару та м'яча, відкинутого сіткою; знизу двома руками після виконання верхніх подач на точність та силових; після подачі м'яча, що планує; після виконання подач з різних місць у різні місця майданчика; різними частинами тіла після нападальних дій суперника; після нападальних дій суперника, швидкого переміщення по майданчику вліво, вправо, вперед, назад; двома та однією рукою при страхуванні гравця, що нападає, блокує; після нападальних дій суперника без блокування; після нападальних дій суперника при блокуванні.

*Блокування.* Підготовчі та підвідні вправи із застосуванням допоміжних та тренажерних пристроїв для навчання блокування: імітація блокування після стрибка з місця, переміщення біля тренувальної стінки, вздовж сітки та з

глибини майданчика до сітки; блокування нерухомих м'ячів (на підставках) у стрибку з місця та після переміщень вздовж сітки та під різними кутами з майданчика до сітки. Блокування нападальних ударів: одиночне - по ходу; з поворотом тулуба (вліво, вправо); зонне - у різних місцях біля сітки; ловленням (довільне) по всій довжині ігрової частини сітки; з переведенням і віддаленням від сітки; з різних передач (високих, середніх, коротких, напівпрострільних, прострільних тощо); з самострахуванням; імітація блокування з подальшим виконанням захисних дій.

### 3.2.3. Тактична підготовка

Тактична підготовка з волейболу базується на глибоких знаннях загальних закономірностей спортивної тактики, систематичному аналізі особистої тренувальної та спортивної діяльності гравців.

Заняття з тактики проводяться двома шляхами:

вивчення простих тактичних взаємодій у ситуації, що повторюється;  
розвиток творчої самостійності при вирішенні тактичних завдань, що виникли.

Найбільш раціональним є сполучення цих методів.

Навчання простих індивідуальних дій тактичного плану на ранній стадії підготовки волейболіста починається на другому році навчання. З цього часу єдність техніко-тактичного навчання червоною стрічкою проходить у тренувальному процесі волейболістів як підґрунтя підготовки спортсменів.

Основні напрямки навчання з тактики гри у волейболі

#### Тактика нападу

Індивідуальні дії.

Вибір місця для виконання: нижньої та верхньої прямої подачі м'яча; другої передачі назад за голову; прямого нападального удару перед гравцем, що виконує передачу м'яча на удар, та за його спиною.

Вибір способу перекидання м'яча через сітку передачею зверху обома руками, кулаком, знизу обома руками. Друга передача гравцю, що нападає, перед собою і назад за голову.

Чергування нижніх подач у ближню та дальню половини майданчика. Нижні подачі на точність у зони за завданням тренера. Чергування способів подач - нижніх і верхньої прямої. Подача на гравця, який погано володіє прийомом. Подачі нижні та верхня пряма між гравцями. Імітація прямого нападального удару і передача у стрибку гравцю, що нападає. Чергування нападальних ударів: прямого по ходу; з переведенням; з поворотом тулуба; прямого слабкішою рукою. Чергування подач на силу з націленими.

Друга передача м'яча на удар з різною висотою та швидкістю польоту м'яча. Передача м'яча на удар з відволікаючими діями гравця, що виконує передачу, а також у те місце біля сітки, де гравець, що нападає, найкраще виконує нападальний удар.

Уміння гравця, що нападає, вибрати спосіб нападального удару залежно від передачі м'яча.

Вибір місця і способу другої передачі залежно від першої передачі та розміщення партнера, способу і напрямку подачі м'яча, ситуації. Чергування способів нападальних ударів: напрямків нападального удару; ударів на силу та точність із зупинкою під час розбігу та удару у стрибку з місця. Нападальний удар по блоку за межі майданчика, вище блоку та залежно від ігрової ситуації.

Командні дії.

Взаємодія гравців: під час прийому нижньої подачі та передачі гравцю біля сітки, що виконує передачу на удар перед собою або на удар назад за голову; коли гравець, який передає, знаходиться посередині сітки; коли гравець, що передає, знаходиться біля краю сітки; за першої та другої передачі при прийомі верхніх подач м'яча; коли прийом-передачу виконує гравець, що знаходиться у лівій половині майданчика, у правій половині майданчика; при передачі м'яча на удар способом "відкидки" (після імітації нападального удару); при виконанні нападальних дій з першої передачі на удар.

Тактика захисту

Індивідуальні дії.

Вибір місця при прийомі м'яча з нижньої, нижньої бокової та верхньої прямої подачі, м'яча, спрямованого суперником через сітку.

Страхування партнера, який приймає м'яч після подачі (різними способами), нападального удару, блокування.

Вибір: способу прийому м'яча, спрямованого суперником через сітку (зверху, знизу), а також при грі у захисті та страхуванні; методу прийому різних способів подач м'яча в умовах чергування подач у дальні та ближні зони майданчика; місця і способу блокування при нападальних ударах суперника з швидких та напівшвидких подач м'яча; місця і способу прийому м'яча від різних за характером нападальних дій суперника. Виявлення місця нападального удару, своєчасний вихід та блокування - зонне або ловленням; способу переміщень і прийому м'яча при чергуванні суперником нападальних ударів.

Зонне блокування (закривання основного напрямку нападального удару).

Блокування нападальних ударів суперника ловленням з різних подач м'яча (низьких, високих, коротких, віддалених від сітки).

Командні дії.

Взаємодія гравців при прийомі м'яча з нижньої подачі та передачі на удар.

Взаємодії гравця, що приймає м'яч з подачі, з гравцем, що виконує передачу на удар.

Розміщення і взаємодія гравців після нижніх і верхніх подач суперника, коли гравець, що приймає м'яч, знаходиться у правій половині майданчика, а передачу виконує гравець, що знаходиться біля лівої частини сітки, а також коли гравець, який приймає м'яч, знаходиться у лівій частині майданчика, а гравець, що виконує передачу на удар, - біля правої частини сітки.

Розміщення і взаємодії гравців: при виконанні суперником подачі м'яча, що планує, нижньої подачі способом "свічка", націлених і силових подач; у захисті при нападальних діях суперника без блокування, при блокуванні ловленням; при нападальних діях суперника з подач, віддалених від сітки; при грі у захисті

у несприятливих метеорологічних умовах (вітер, сонце).

### 3.2.4. Психологічна підготовка

Психологічна підготовка волейболістів є важливою умовою успішної діяльності у грі. Інколи головним чинником успіху у змаганнях є згуртованість колективу, його високі волевові якості. Тому формуванню психіки юних спортсменів з перших занять у школі потрібно надавати першорядного значення. Питання, які підлягають розгляду:

- значення психологічної підготовки юного волейболіста;
- психологічна підготовка як складова спортивного тренування;
- резерви фізичної працездатності через психічний чинник;
- психологічна характеристика волейболу (особливості часових параметрів ігрових дій, системи рухових навичок, мислення, емоційного та волевого напруження);

- спеціальні психічні якості в оцінці психічної працездатності волейболіста: рецептивна (сприйняття ситуації), інтелектуальна (оцінка ситуації та прийняття рішення), сенсомоторна (виконання дій відповідно до сигналів ситуації);

- розвиток психічних якостей, їх взаємозв'язок, можливості компенсації;
- спортивна форма як прояв високого рівня узгодженості фізичної (динамічної структури) і психічної працездатності.

*Загальні принципи психологічної підготовки:*

- виховного навчання (через зміст, методи та організацію навчально-тренувального процесу, вплив особистості тренера та колективу);

- свідомості та активності (розвинення прагнення до самовиховання, самоконтролю);

- систематичності та послідовності (послідовність накопичення знань, формування умінь та навичок, удосконалення сприйняття, уваги, мислення тощо);

- всебічності та міцності (нерозривний зв'язок з фізичною, технічною, тактичною підготовкою).

*Засоби та методи психологічної підготовки:*

- ідеологічний вплив радіо, телебачення, преси, різноманітні форми виховання, підвищення інтелектуального рівня волейболістів;

- розширення знань у сфері загальноосвітніх наук, спортивної підготовки;
- виховання традицій, особистий приклад тренера, підвищення організованості, бажання до діяльності, наполегливості у виконанні доручень, загальнокорисної роботи;

- постановка перед спортсменом важливих завдань з переконанням його у спроможності їх виконання, схваленням його досягнень та заохочуванням до них;

- проведення бесід, переконань з прикладами досягнень видатних спортсменів;

- застосування заохочень та покарань, обговорення дій спортсмена в колективі та спонукання його до активної діяльності.

У ході навчально-тренувального процесу застосовувати завдання з

суб'єктивною та об'єктивною трудністю в ускладнених умовах з послідовним повторенням попередніх завдань. У навчальних і контрольних іграх з сильним та слабким суперниками удосконалювати саморегуляцію психічного стану для досягнення найкращих результатів у процесі змагання. Давати об'єктивну оцінку тренувальної діяльності, особистої діяльності спортсмена, ігрової діяльності команди, готовності спортсменів та команди до змагань. Об'єктивно розглядати дії спортсменів, їх помилки, правильно робити висновки та знаходити шляхи для усунення виявлених недоліків.

### **3.3. Засоби спортивної підготовки**

Основними засобами спортивного тренування вважаються фізичні вправи, а також вправи з техніки й тактики гри. Умовно вони поділяються на дві великі групи - основні та допоміжні.

Основні вправи являють собою вправи з техніки й тактики гри та саму гру у волейбол. У цих вправах технічні прийоми і тактичні дії виконуються так, як у грі.

Вправи з техніки удосконалюють технічні прийоми гри в індивідуальному порядку, а також за допомогою партнера. Деякі вправи спрямовані на удосконалення техніки в умовах, що допомагають формувати тактичні уміння.

Вправи з тактики дозволяють навчити волейболістів індивідуальних і командних дій, які застосовують у волейболі.

У навчальній двобічній грі у волейболі удосконалюються фізичні якості, рухові навички технічних прийомів гри і тактичні вміння.

Допоміжні вправи застосовують для кращого оволодіння основними вправами та для різнобічної підготовки волейболістів. Допоміжні вправи поділяють на загальнорозвивальні та спеціальні.

Загальнорозвивальні вправи вирішують завдання різнобічної фізичної підготовки волейболістів. При виконанні загальнорозвивальних вправ застосовують засоби гімнастики, акробатики, легкої атлетики, спортивних і рухливих ігор.

Спеціальні вправи дозволяють прискорити навчання технічних і тактичних прийомів та оволодіння ігровими навичками. Вони поділяються на підготовчі, завданням яких є розвиток спеціальних фізичних здібностей, і підвідні, безпосередньо спрямовані на оволодіння структурою технічних прийомів гри. До групи підвідних вправ входять імітаційні вправи (виконання технічних прийомів без м'яча).

Таким чином, загальнорозвивальні та підготовчі вправи спрямовані на розвиток функціональних можливостей організму, а основні та підвідні - на формування рухових навичок, засвоєння технічних прийомів і тактичних умінь.

У цілому всі ці вправи вирішують завдання різнобічної фізичної, технічної та тактичної підготовки волейболістів.

### 3.4. Методи спортивної підготовки

Під методами підготовки розуміють різні способи використання засобів навчання та тренувань для досягнення поставлених цілей. Провідне значення мають методи, безпосередньо спрямовані на виховання фізичних якостей та розвинення рухових навичок.

При вивченні прийомів гри та тактичних взаємодій виділяють основні взаємозв'язані етапи навчання:

1-й - ознайомлення з прийомами гри й елементами тактики у волейболі. Методи - пояснення, показ і безпосередня допомога викладача;

2-й - розучування прийомів гри та тактичних взаємодій у спрощених умовах. Методи - повторні, цілісні, розчленування (по частинах);

3-й - розучування прийомів гри й тактичних взаємодій в умовах, близьких до ігрових. Методи - повторний, ускладнення вправи, метод протидій, ігровий та змагальний;

4-й - закріплення прийому гри чи тактичних взаємодій у грі або у змаганнях. Методи - ігровий, змагальний, інтегральний, демонстраційний (перегляд відеозаписів).

У спортивному тренуванні з фізичної підготовки першочергове значення надається повторному та ігровому методам.

Основними методами у теоретичній підготовці є словесні, які супроводжуються показом ілюстрацій, фотографій, слайдів і відеозаписів.

Навчання та тренування ґрунтуються на загальних принципах діалектики та специфічних принципах спортивної підготовки. До першої групи належать: науковість, свідомість та активність, наочність, тривалість, систематичність і послідовність, доступність, індивідуальний підхід в умовах колективної роботи; до другої - спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, загальна та спеціальна підготовка, безперервність тренувального процесу, поступовість і тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність динаміки навантажень, циклічність тренувального процесу, взаємозв'язок структур змагальної діяльності та підготовки.

### 3.5. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі спортивної підготовки

*Навантаження.* У спортивній підготовці волейболістів навантаження поділяються: за характером - на тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні; за величиною - на малі, середні, значні та великі; за спрямуванням - на такі, що сприяють розвитку рухових здібностей (швидкісних, силових, координаційних, витривалості, гнучкості) чи їх окремих компонентів (алактатних чи лактатних анаеробних тощо). Навантаження характеризуються із зовнішнього боку обсягом тренувальної роботи, кількістю занять, змагальних ігор тощо, але більш об'єктивно - з внутрішнього за показниками функціональних систем організму (ЧСС, частоти дихання тощо).

Величина та спрямованість навантаження визначають ступінь і характер

стомлення. Розрізняють явне стомлення, коли працездатність знижується, і приховане, коли працездатність ще не знижена, але вже змінилися структура рухів, їх амплітуда.

*Відновлення* - процес, протилежний стомленню. У першій третині відновлювального періоду протікає близько 60%, у другій - 30%, в третій - 10% відновлювальних реакцій. Тривалість відновлення насамперед зумовлена характером і розміром навантаження, кваліфікацією та функціональним станом спортсмена.

Успішна спортивна підготовка волейболістів залежить від системи спеціальних заходів відновлення працездатності, які включаються у тренувальні заняття, змагальний процес, в інтервали між заняттями та змаганнями.

Система профілактично-відновлювальних заходів носить комплексний характер і включає в себе засоби психолого-педагогічного та медико-біологічного впливу.

Психолого-педагогічні засоби: творче використання тренувальних і змагальних навантажень; застосування засобів загальної фізичної підготовки з метою переключення форм рухової активності та створення сприятливих умов для процесу відновлення; оптимальний час відпочинку між заняттями, інтервали відпочинку між вправами. Застосування засобів відновлення залежить від професійного рівня тренера та активності спортсмена.

До медико-біологічних засобів відносяться: спеціалізоване харчування; фармакологічні засоби; раціональний режим дня; спортивний масаж; гідропроцедури (душ - теплий, контрастний, вібраційний; ванни - гліцерінова, перлинна, сольова; лазні - парова або сухоповітряна); аероіонізація, киснева терапія, баротерапія; електросвітлотерапія (динамічні струми, струми Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінювання).

Педагогічні засоби відновлення визначають режим і правильне співвідношення навантаження та відпочинку на усіх етапах багаторічної підготовки волейболістів. Вони включають:

раціональне планування тренувального процесу залежно від функціонального стану спортсмена;

правильне застосування загальних і спеціальних засобів тренування; оптимальну побудову тренувальних і змагальних мікро-, макроциклів; правильну організацію роботи та відпочинку;

раціональну побудову тренувального заняття з використанням засобів для зняття втоми (повноцінна індивідуальна розминка, підбір інвентарю і місця для занять, вправ для активного відпочинку і розслаблення, створення емоційного фону);

чергування інтервалів відпочинку між вправами та тренувальними заняттями;

розробку системи планування з використанням різних відновлювальних засобів у місячних і річних циклах підготовки, розробку спеціальних фізичних вправ з метою прискорення відновлення працездатності спортсменів, удосконалення їх рухових навичок, навчання тактичних дій.

Психологічні засоби відновлення допомагають знизити рівень нервово-психічного напруження, зняти психічну пригніченість, швидше компенсувати витрачену нервову енергію і прискорити процес відновлення в органах і системах організму.

До засобів психотерапії відносяться: навіюваний сон-відпочинок, м'язова релаксація, спеціальні дихальні вправи; психорегулювальні тренування (індивідуальні та колективні), різноманітний відпочинок; комфортабельні умови життя; зниження негативних емоцій. Велике значення має психічна саморегуляція - метод аутогенного психічного тренування за допомогою слів і уявних образів, що мають два напрямки - самопереконання і навіювання.

Медико-біологічні засоби відновлення застосовуються на фоні гігієнічно доцільного розпорядку дня спортсмена та раціонального харчування, яке має відновлювальну спрямованість. Відновлювальне значення сну проявляється за умови його тривалості протягом 9-10 год., а сон після обіду дозволяє підняти працездатність спортсмена на основному тренуванні в другій половині дня. Відновлювальний харчовий режим спортсменів повинен будуватися на засадах збалансування калорійності раціону з добовими енерговитратами спортсмена при оптимальному співвідношенні основних харчових продуктів та їх компонентів.

Відновлювальний раціон включає: вуглеводи (молоко та продукти з нього, хлібобулочні вироби, мед, варення, компоти тощо); овочі, фрукти, спеціальні продукти з білками, вітамінами, мінеральними речовинами, білково-глюкозний шоколад тощо.

У деяких випадках за рекомендацією лікаря застосовуються фармакологічні засоби (оратат калію, інозит, панангін, пагамат) як профілактичні заходи при перевтомленні.

Фізіотерапевтичні процедури знімають загальну втому, втому м'язів, стимулюють функції нервової та серцево-судинної систем.

Спортивний масаж (ручний, вібротерапія, ультразвуковий). Ручний масаж застосовують за 15-30 хв. перед змаганнями (тренуванням) та через 20-30 хв. після роботи, а при сильному стомленні - через 1-2 год. Вібротерапія виконується вібраторами при стомленні м'язів.

Ультразвуковий масаж прискорює окислювальні процеси, підвищує працездатність м'язів, піднімає їх тонус.

Розтирки та спортивні креми. Допомагають у швидкому відновленні, лікуванні спортивних травм і підвищують працездатність.

До відновлювальних засобів також відносять: баротерапію, електросвітлопроцедури, аероіонізацію, впливи кольору та музику.

Відновлювальні засоби повинні застосовуватися за спеціальними схемами, розробленими медичними фахівцями відповідно до індивідуальних особливостей спортсмена. Велике значення має наявність при спортивній базі блоку з відновлення та функціональної діагностики.

*Адаптація* - процес пристосування організму до зовнішнього середовища чи змін, що відбуваються в самому організмі. Виділяють термінову адаптацію (реакцію організму на участь у грі протягом однієї партії або матчу ) та

довгострокову (в спорті - як результат систематичного спортивного тренування).

Формування довгострокової адаптації проходить декілька стадій. Перша пов'язана із систематичною мобілізацією організму у відповідь на навантаження, друга - зі структурними функціональними змінами на фоні систематичних і збільшуваних навантажень (зростанням м'язового поперечника, збільшенням життєвої ємності легень тощо); третя стадія - стійка адаптація із стабільністю функціональних структур, узгодженістю функціонування регуляторних і виконавчих органів, резервами для подальшого зростання тренуваності. Іноді виникає "зрив адаптації" - як наслідок надмірних навантажень, нераціональної побудови тренувального процесу, недостатньо якісного харчування та відновлення, сполучення цих чинників або впливу несприятливих умов. На цій стадії організм "зношується", гинуть клітини, порушується процес відновлення структур, що має згубні наслідки не тільки для процесу підготовки, але й для здоров'я спортсмена.

### 3.6. Структура тренувального процесу

Тренувальний процес багаторічної підготовки будується у формі циклів. Цикли тренування являють собою послідовно повторювальні заняття, етапи, періоди. Кожний наступний цикл є повторенням попереднього, але має іншу мету, завдання, їх вирішення, а також відрізняється оновленим змістом, зміненими засобами та методами, зменшенням або збільшенням навантажень. Цикли є універсальною формою організації тренувального процесу і поділяються на три категорії: малі - мікроцикли (тиждень); середні - мезоцикли (місяць); великі - макроцикли (рік).

У зв'язку з циклічністю тренувального процесу потрібно: будувати тренування враховуючи систематичне повторення основних елементів з послідовною зміною завдань; використовувати засоби та методи відповідно до завдань етапів; нормувати та регулювати навантаження відповідно до зміни етапів і періодів; дотримуватись взаємозв'язку мікро-, мезо-, макроциклів.

Структура тренування характеризується:

порядком взаємозв'язку змісту тренування (фізичної, технічної, тактичної та інших видів підготовки);

співвідношенням тренувальних навантажень (обсягу, інтенсивності, кількісних показників);

відповідною послідовністю ланок тренувань (частин, етапів, періодів, циклів).

Мікроцикл - декілька тренувальних занять з інтервалами відпочинку - як закінчений фрагмент тренувального процесу (тижневий цикл).

Залежно від місця в системі тренування мікроцикли бувають тренувальні, підвідні, змагальні, відновлювальні; залежно від днів роботи та відпочинку - 3+1, 4+1, 6+1, 5+2 тощо.

Окреме заняття мікроциклу складається з вступної, підготовчої, основної та заключної частин. Поділяються заняття на навчальні, тренувальні,

навчально-тренувальні, модельні та контрольні.

Мезоцикли - відносно цілісні етапи тренувального процесу тривалістю від 3 до 6 тижнів. Вони поділяються на утягувальні, базові, контрольньо-підготовчі, передзмагальні та змагальні, а також відновлювально-оздоровчі мезоцикли.

Утягувальний мезоцикл характеризується зростанням інтенсивності навантажень. Зміст тренувань у мезоциклі має загальнофізичний напрямок і включає 2-3 тренувальні мікроцикли і 1 відновлювальний.

Базовий мезоцикл - головний тип циклу у підготовчому періоді. У ньому застосовуються великі фізичні навантаження, розширюються функціональні можливості організму, створюються умови для засвоєння нових форм рухової діяльності. За змістом він поділяється на загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий, а за спрямованістю - на розвивальний та стабілізувальний.

Контрольно-підготовчий мезоцикл включає тренувальну роботу та контрольні ігри з формуванням складу команди й тактичних варіантів ведення гри. Характеризується збільшенням навантажень, удосконаленням техніки й тактики гри у змагальних умовах.

Передзмагальний мезоцикл планується безпосередньо перед змаганнями, має за мету моделювання навантажень і режиму змагань.

Змагальний мезоцикл включає побудову тренування у період змагань. Його структура визначається календарем змагань, інтервалами між іграми, рівнем підготовленості суперника, режимом дня тощо. Змагальний мезоцикл містить підвідний, змагальний та відновлювальний мікроцикли.

Відновлювально-оздоровчий мезоцикл включає в себе два мікроцикли: відновлювальний та підготовчий (який будується як базовий).

Мезоцикл, як правило, припадає на перехідний період річного циклу. Його мета - відновлення спортсменів і збереження досягнутого рівня тренуваності.

Макроцикли - це етапи тренувального процесу тривалістю від кількох місяців до чотирьох років.

Протягом макроциклу набувається, стабілізується та тимчасово втрачається спортивна форма. Цим фазам відповідають підготовчий, змагальний та перехідний періоди.

### **3.7. Вікові особливості побудови раціональної багаторічної підготовки**

Ігри у волейболі проводяться за правилами змагань між підлітками (11-12 років), юнаками молодшого (13-14) і старшого (15-16 років) віку, кадетами (17-18 років), молоддю (19-20) і дорослими (старші 21 року). Спеціалісти волейболу рекомендують починати заняття з 9 років, проте не пізно і в 10-12 років. Волейболістам потрібні технічна й тактична підготовка, ігровий та змагальний досвід. Опанувати усі види підготовки можливо тільки у комплексі. Такий підхід до тренувань сприятиме ранньому формуванню спортсменів. Молодший шкільний вік (хлопчики - 8-12 років, дівчата - 8-11 років) найбільш сприятливий для розвитку дитини, характеризується помірними темпами росту,

плавністю розвитку, поступовістю змін структур і функцій організму.

Середній шкільний, або підлітковий вік (хлопчики - 13-14 років, дівчата - 12-14 років), - критичний у розвитку людини. У цьому віці відбувається різкий стрибок у розвитку, що переводить організм в якісно новий стан; йде швидке статеве розвинення, стрімко розвиваються всі органи та системи, значно підвищується інтенсивність обмінних процесів.

Швидкі нейроендокринні перебудови впливають як на вегетативну нервову систему (часті коливання пульсу, нестійкість кров'яного тиску, серцево-судинні відхилення), так і на вищу нервову діяльність. Це проявляється у раптовій зміні настрою, високій емоційній збудливості. Підлітковий вік у спортивних школах нерідко називають "віком криз", оскільки саме у роботі з підлітками найчастіше припускається помилка, що відрізає шлях у великий спорт. Організм підлітка дуже реактивний, миттєво відповідає на тренувальні дії пристосувальними перебудовами. Збільшивши навантаження, легко покращити результат, але він і надто вразливий, оскільки швидкий ріст підлітка - це вже стрес, тренування - подвійний стрес, а форсоване тренування - надмірний стрес.

Малодосвідчені тренери вбачають у стрімкому прогресі учня підтвердження вірності своєї методики, продовжують нарощувати обсяг та інтенсивність тренувальної роботи, поширювати змагальну практику. Проте через певний час стрімкий прогрес спортсмена неминуче припиняється і, що значно гірше, завдається шкода його здоров'ю. Спортивних вершин досягають ті, хто успішно минає загрозову підліткову зону, зберігаючи функціональні та психологічні резерви для подальшого удосконалення.

Юнацький вік: у юнаків - 17-18 років, у дівчат - 16-17. З досягненням його верхнього рівня звичайно закінчується формування організму, більшість його функцій досягає максимального розвитку і з'являється можливість для використання наймогутніших тренувальних стимулів, усього арсеналу засобів і методів, спрямованих на підвищення спеціальної підготовленості спортсмена. Якщо тренуватися сумлінно, самовіддано, то вже у 18 років можна показати високі результати у волейболі. Згідно зі статистикою, розквіт спортивної майстерності у волейболістів припадає на 23-27 років, є приклади, коли видатних результатів домогалися у 30 років і старші.

### **3.8. Особливості планування та моделювання навчально-тренувального процесу волейболісток**

Спортивна підготовка волейболісток як спеціалізований процес фізичного виховання, спрямований на досягнення високих спортивних результатів, має різні аспекти. Основними з них є: педагогічний, соціально-психологічний та медико-біологічний. Зазначені аспекти органічно взаємопов'язані та взаємозумовлені, проте знаходяться на різних рівнях розвитку. Педагогічний аспект жіночого спорту повинен інтегрувати всі дослідницькі дані щодо змісту роботи з жінками і привести до головного - підвищення ефективності та надійності тренувального процесу волейболісток на засадах глибокого аналізу

вимог, що ставляться до їх організму за умов змагальної діяльності, та об'єктивної інформації про тренувальний ефект засобів і методів, які використовуються в підготовці.

Нормативне регулювання діяльності тренера і спортсменки на даний час як управлінський метод набуває все більшого значення. Суть його полягає в тому, що діяльність тренера, спортсменки, а також ефективність цієї діяльності визначаються на підставі раніш розроблених нормативних документів. Такими документами є: спортивна класифікація; навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності; Положення про змагання.

У роботі з молодими спортсменками більшість тренерів застосовують ті ж самі засоби, що і в підготовці дорослих кваліфікованих спортсменів. Внаслідок цього із зростанням досягнень відбувається швидка адаптація організму молодих спортсменок до цих засобів. У великій кількості випадків ламаються їх адаптаційні можливості, і в подальшому при переході в національні команди вони вже слабо реагують на них.

Організм спортсменок у період початкової та базової підготовок, який співпадає з періодом статевого дозрівання, перестає реагувати на більш прості навантаження, які могли б бути ефективними, якби раніш не застосовувалися "жорсткі" тренувальні впливи, що веде до зламу адаптаційних можливостей.

Розробка і вирішення питань спортивної підготовки волейболісток ставляться досить гостро. Це пов'язане з відмінностями жіночого та чоловічого організмів. Чим більше результати наближатимуться до граничних, тим гостріше буде відчуватися потреба в сучасному підході до цієї проблеми.

Пошук шляхів, які забезпечують успішне удосконалення тренувального процесу юних спортсменок при переході їх у дорослі групи, є проблемою світового спорту в цілому. Невміння тренерів оптимізувати процес підготовки за трьома критеріями - затратами часу, урахуванням біологічних особливостей та результативністю - приводить до передчасного вичерпання психічних і функціональних ресурсів у спортсменок. Проблема ускладнюється тим, що при застосуванні фізичних навантажень особлива увага повинна приділятися створенню належних передумов для збереження повноцінної біологічної функції материнства і подальшого зміцнення здоров'я.

Таким чином, особливого інтересу набуває вивчення особливостей жіночого організму з метою пізнання і практичного застосування тих специфічних можливостей, які дозволяють жінкам при відносно малих резервах окремих функцій досягти дивовижно високих результатів у руховій діяльності. Безумовно, висока результативність є наслідком різноманітності регуляторних механізмів організму жінки, що має додатковий потужний резерв у вигляді специфічних жіночих функцій, пов'язаних з обміном речовин та енергії в усіх органах.

Жіночий організм має основну біологічну особливість - менструальну функцію (МФ), циклічність якої істотно впливає на весь організм, зокрема на його загальну і спеціальну працездатність. Це повинно враховуватись у навчальній програмі з метою її засвоєння, удосконалення побудови

тренувального процесу та виконання спортсменками розрядних нормативів.

Особливо гостро постає питання оптимізації різних структурних утворень тренувального процесу (його моделювання), зокрема тренувальних занять, мікро- та мезоциклів, з тим, щоб, з одного боку, забезпечити профілактику явищ перевтомлення і перенапруження, які останнім часом значно частіше стали зустрічатися у спортсменок високого класу, а з іншого - створити сприятливі умови для перебігу адаптаційних процесів, що обумовлюють рівень підготовленості.

Практична перевірка побудови мікро- та мезоциклів на базі МЦ дозволяє відокремити життєво корисне від некорисного або малоефективного в цих штучно створених формах організації. Потрібно брати до уваги наявність у спортсменок біологічних циклів з їх чіткою періодичністю. Використання біологічних закономірностей у спортивній практиці має два прямо протилежних аспекти: перший пояснює, що робити і як найефективніше здійснювати деякі практичні дії; другий вказує, чого взагалі не слід робити. Саме на цьому шляху досягається можливість усунення вузької професійної свідомості, яка в силу своєї обмеженості часто виявляється гальмом для вирішення багатьох важливих проблем сучасної підготовки волейболісток.

Потрібно встановити єдині науково обґрунтовані правила і положення організації занять з дівчатами та жінками у навчальних групах, командах, надати допомогу тренерам, викладачам у поліпшенні планування і підвищенні якості навчально-тренувальної та виховної роботи.

Подальше зростання майстерності волейболісток багато в чому пов'язане з тим, наскільки правильно вдається узгодити навчально-тренувальний процес з біологічними ритмами організму спортсменок, найважливішим з яких є МЦ з властивим йому комплексом психофізіологічних проявів.

Підхід щодо індивідуально-групового планування навчально-тренувального процесу для волейболісток високої кваліфікації передбачає реалізацію тренерами принципів хвилеподібності, варіативності динаміки навантажень, циклічності їх планування і використання оздоровчої спрямованості, тобто вибір найкращого з можливих варіантів для даної конкретної ситуації.

Поєднання біологічного закону "менструальної хвилі" та спортивно-педагогічного принципу хвилеподібності та варіативності навантажень дозволяє:

оптимізувати різні параметри тренувального процесу з використанням різноманітних методів і засобів підготовки на підставі урахування особливостей окремих гравців і команди як системи в мікро- і мезоциклах;

керувати процесом негайної та кумулятивної адаптації організму, що дозволяє досягти практичної реалізації цих принципів.

Практичне використання рекомендацій щодо урахування у навчально-тренувальному процесі особливостей жіночого організму передбачає:

чіткий розподіл занять на основні та додаткові;

створення двох тренувальних програм для спортсменок, які перебувають у зонах "підвищеної" та "зниженої" адаптації;

розкриття на засадах загальнобіологічних законів структури тижневих мікроциклів (набору засобів і методів), особливо в міжігрових мікроциклах змагального періоду;

використання тижневих структур між турами змагань як основного чинника керування динамікою спортивної форми гравців;

осмислення вимоги тренером повної віддачі сил в період змагань від гравців, які перебувають у зонах підвищеної працездатності, відповідно до їх функціональних можливостей;

фіксацію становлення і тимчасового втрачання спортивної форми;

запобігання конфліктним ситуаціям у період входження спортсменок у перед- і менструальні фази;

використання додаткових засобів, зокрема вітамінів, в період змагань з метою прискорення відновлювальних процесів;

підвищення коефіцієнта корисної дії роботи тренера, спортсменки та команди;

підвищення коефіцієнта корисної дії роботи тренерів збірних команд зі спортсменками, запрошеними на збори, для реалізації на практиці їх можливостей на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи;

зрушення МЦ - для входження спортсменок у зону "підвищеної працездатності" з метою підготовки до основного змагального сезону;

націлювання спортсменок на результат, на конкретного суперника, зосередження зусиль команди у цілому (психологічний аспект);

здійснення контролю за МЦ згідно з показниками своєчасного настання овуляції та менструації;

вчасне звертання до лікаря при виявлених відхиленнях у МЦ з метою реабілітації;

вилучення і введення даних у комп'ютер після реабілітації МЦ спортсменки, не порушуючи при цьому тренувальної програми усіх членів команди;

організацію навчально-тренувального процесу юних спортсменок (які не менструують) з метою розподілу навантажень, засобів і методів, вирішення питання добору з урахуванням спадкової передачі інформації від предків за жіночою лінією на підставі генетично виявленої достовірної статистичної кореляції типів МЦ дівчаток і матерів.

Методика побудови програм тренувальних занять волейболісток у мікро-, мезоциклах з урахуванням особливостей жіночого організму сприяє виконанню великої сумарної тренувальної роботи, ефективному перебігу адаптаційних процесів, підвищенню спортивних досягнень.

### **3.9. Контроль навчально-тренувального процесу**

Система підготовки у волейболі на всіх рівнях повинна бути керованою, будуватися на ґрунті об'єктивної інформації щодо стану рухових функцій волейболіста, що дозволяє проводити її на рівні сучасних вимог тренувального процесу. Маючи інформацію про кожну вправу, тренер може правильно

планувати кожне тренувальне заняття та їх комплекс у мікро-, мезоциклах тренувального процесу.

Помилки, допущені в підборі тренувальних засобів, а також різні можливості організму волейболістів можуть деякою мірою відхиляти тренувальний процес від запланованого напрямку. Для того, щоб виявити їх і внести корекцію в навчально-тренувальний процес, потрібна система педагогічного контролю.

*Педагогічний контроль* - це аналіз одержаної інформації про напрямки та причини морфологічних і функціональних змін в організмі волейболіста, результати якого можуть бути використані тренером для керування тренувальним процесом.

Керування процесом тренування включає:

визначення конкретних завдань навчання, тренування, виховання;

встановлення мети і часу, потрібного для її реалізації;

визначення індивідуальних особливостей рухових функцій та функціонального стану волейболістів;

вибір методів і засобів, величин навантажень (обсягу, інтенсивності), визначення мікро-, мезо-, макроциклів, їх періодизації, чергування впливів і т.д.;

складання командних та індивідуальних планів тренування;

практичне виконання плану та його корекцію.

Чинниками якісного педагогічного контролю є: рівень спеціальної фізичної, технічної, тактичної підготовленості; функціональний стан організму волейболістів; психологічна підготовка; морфологічні показники, вік, спортивний стаж, стан здоров'я, здібності до відновлення.

Складові керування навчально-тренувальним процесом: збір інформації про суб'єкт вивчення; аналіз інформації; прийняття рішення та планування.

У спортивному тренуванні контролюються: дії спортсменів у змаганнях; функціональний стан організму спортсменів; навантаження, що виконують спортсмени.

Інформація для комплексного контролю буває термінова (в процесі заняття або змагань), поточна, етапна (для планування наступного етапу) та підсумкова (про виконання зимового чи літнього циклу або перспективного плану).

Функціональний стан організму волейболістів виявляють за допомогою педагогічного та медико-біологічного контролю - проводять різні проби та контрольні вправи-тести.

Педагогічний контроль буває оперативний, поточний, етапний.

Оперативний контроль здійснюється з метою виконання плану тренувального заняття за обсягом, інтенсивністю та координаційною складністю вправ. Виконується візуально, хронометрично та інструментальними способами. Дозволяє коректувати заняття та оперативні плани (на тиждень, місяць).

Поточний контроль здійснюється за допомогою оцінок якісних змін у підготовленості волейболістів під впливом тренувальних навантажень після

декількох занять або мікроциклу. Передбачає: виміри різних м'язових груп; тестування швидкості реакції та рухів, витривалості та координаційних можливостей; спостереження за станом техніки й тактики; визначення працездатності волейболістів при виконанні тренувальної роботи.

Етапний (поетапний) контроль має за мету виявлення змін у підготовленості волейболістів після завершення етапів тренувань (підготовчого, змагального, перехідного). Допомагає тренеру проаналізувати проведену роботу, зробити висновки і внести корективи у подальший навчально-тренувальний процес.

Функціональну пробу (тест) треба розглядати як один з методів визначення рівня тренуваності волейболіста. Комплекс контрольних проб (тестів) можна поділити на чотири групи, які визначають:

фізичні можливості та фізичний стан волейболістів;

технічну підготовленість волейболістів;

рівень тактичної підготовленості, вміння орієнтуватися в умовах ігрової діяльності;

рівень психічної готовності спортсмена до ігрової та змагальної діяльності.

Спортивно-медичні та антропометричні виміри: ваги тіла (втрачання ваги - ознака появи перевтомлення); довжини тіла (за допомогою ростоміру); окружностей тіла (грудної клітки, кінцівок, стегна, плеча, гомілки, передпліччя); життєвої ємності легень (за допомогою спірометра); частоти пульсу, кров'яного тиску, ЦНС; оксигенометрії (кількості кисню в крові).

Виміри для виявлення рівня розвитку фізичних якостей:

1. Силу визначають за допомогою динамометра, кількість:

присідань на одній нозі;

підтягувань на поперечці;

згинань-розгинань рук від підлоги в упорі лежачи.

2. Стрибучість вимірюють стрічкопротяжним пристроєм Абалакова.

3. Спеціальну витривалість визначають тестом "човниковий біг" (біг "ялинкою").

4. Гнучкість визначають нахилами тулуба у положенні стоячи на лаві або сидячи на підлозі.

Обстеження фізичного розвитку проводяться за методикою біометричних вимірів.

Тести для виявлення рівня фізичної підготовленості:

1. Біг 30 м з високого старту.

2. Біг 1500 м.

3. Біг 92 м "ялинкою".

4. Човниковий біг 3x10 м та 6x5с.

5. Стрибок угору з місця (пристрій Абалакова).

6. Стрибок угору з розбігу ("косий екран").

7. Стрибок у довжину з місця.

8. Підтягування з вису на поперечці.

9. Кидок набивного м'яча (вагою 1 кг) обома руками з-за голови (у залі).

Контрольні іспити проводяться на підставі Положення про ДЮСШ та СДЮШОР за наведеними рекомендаціями та критеріями оцінки. Оцінюються в балах згідно з нормативними вимогами до показників фізичного стану та рухливості для різних вікових категорій.

Бали, які учні одержали за виконання восьми вправ, підсумовуються. Задовільна оцінка приймається на рівні 24 бал.

Ці тести застосовують для педагогічного контролю у групах початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки та груп підготовки до вищих досягнень.

Тести для виявлення рівня технічної й тактичної підготовленості волейболістів наведені у розділах по групах підготовки.

## **4. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

### **4.1. Перший рік навчання**

#### 4.1.1. Відбір (початковий)

Спортивна орієнтація - комплекс заходів, спрямованих на виявлення здібностей школярів до поглиблених занять спортом. Спрямована на надання кваліфікованої допомоги дітям у виборі спортивної діяльності відповідно до їх інтересів та здібностей, допомагає пошуку спортивних талантів, покращує організацію усього процесу відбору. Складається з декількох етапів.

I. Підготовчі заходи. Проводяться планова агітаційно-пропагандистська робота з метою формування спортивних інтересів школярів та залучення їх до систематичних занять, педагогічний нагляд за поведінкою дітей для оцінки їх рухової активності, а також опитування лікарів, рідних, вчителів і самих школярів для виявлення медичних, педагогічних, соціологічних чинників, що допомагають або перешкоджають заняттям. Здійснюються педагогічне тестування з метою класифікації школярів з урахуванням рівня фізичного розвитку і підготовленості, комплектування груп ЗФП і спортивних секцій та педагогічний пошук, спрямований на виховання рухових здібностей.

II. Родова орієнтація. Допомагає виявити здібності школяра до однієї з груп видів спорту: швидкісно-силового, пов'язаного з витривалістю, з мистецтвом рухів, єдиноборств, спортивних ігор.

Родова орієнтація проводиться у школах разом з вчителем фізкультури та тренерами спортивних шкіл. Включає педагогічні спостереження для оцінки фізичної підготовленості відповідно до вимог даної групи, медичну експертизу з метою встановлення протипоказань до занять і рівня фізичного розвитку, психолого-педагогічне обстеження для виявлення спрямованості спортивної зацікавленості.

III. Видова орієнтація і відбір у групи попередньої підготовки. Вирішують такі основні питання: рекомендувати школярам займатися у системі масового спорту або спорту вищих досягнень, допомогти вибрати вид спорту; провести попередню спортивну підготовку.

Видова орієнтація включає:

педагогічне тестування з оцінкою спеціальної фізичної підготовленості;  
педагогічний нагляд - діагностику здібностей до навчання елементів спортивної діяльності;

комплексне обстеження - прогнозування ефективності майбутньої змагальної діяльності та медичну експертизу - виявлення біологічного віку;

педагогічну експертизу - підсумок результатів усіх обстежень і винесення загального висновку;

педагогічний процес навчання елементів спортивної діяльності та виховання якостей та здібностей з метою підготовки та оптимізації вибору.

Відбір у групи початкової підготовки

Початкова підготовка передбачає виховання якостей та здібностей волейболіста для створення можливостей подальшого спортивного удосконалення. Тому мета відбору на даному етапі - діагноз придатності та доцільності спортивного удосконалення дітей 8-9-річного віку. Оцінка пов'язана з прогнозуванням їх майбутніх спортивних досягнень.

Підґрунтям прогнозу є не формування навичок і вмінь, а обдарованість дитини - сполучення специфічних якостей, властивостей та здібностей. Для успішної розробки прогнозу потрібні знання рис, характерних для волейболу (модельні характеристики найсильніших спортсменів), які повинні бути на усіх етапах підготовки стабільними та не залежними від усіх інших характеристик.

Критеріями відбору на цьому етапі є: мотивація до занять волейболом; вік початку занять спортом; морфологічні ознаки (показники зросту та маси); стан здоров'я; рівень рухових якостей.

#### 4.1.2. Підготовка

Основні завдання цього етапу: формування у дітей зацікавленості до занять волейболом; зміцнення їх здоров'я; різнобічний фізичний розвиток; розвинення рухливості; навчання основних технічних прийомів гри у волейбол.

Тренувальні навантаження. Сумарний тижневий обсяг тренувальних навантажень на 1-му році навчання не повинен перевищувати 6 год. (3 заняття), на 2-3-му роках навчання - 8 год. (4 заняття).

Зміст видів підготовки

*Теоретична підготовка:*

1. Фізична культура і спорт в Україні (1 год.)

Фізична культура і спорт - важливий засіб виховання молоді. Державне значення фізичної культури і спорту в Україні. Цілі, завдання, засоби фізичного виховання.

2. Відомості про будову та функції організму людини (1 год.).

Стислі відомості про будову та функції дитячого організму. Кісткова система та її розвиток. М'язовий апарат. Основні відомості про серцево-судинну систему людини та її функції. Дихання та газообмін. Значення дихання для життєдіяльності організму. Органи травлення, обміну та виділення. Органи чуттів, нервова система.

### 3. Місця занять, обладнання та інвентар (1 год.)

Майданчик, інвентар для гри у волейбол, обладнання місць для занять і змагань. Спеціальне обладнання для вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, інтегральної підготовки. Технічні засоби для технічної підготовки.

### 4. Правила гри у волейбол (1 год.).

Офіційні правила. Характеристика гри, спорудження та обладнання. Виграш партії та матчу, рахункова система. Підготовка до матчу, організація гри. Ігрові дії, помилки; м'яч і сітка; прийоми гри. Перерви та затримки. Зміни сторін майданчика, перерви між партіями. Судді, їх обов'язки, офіційні жести.

#### *Фізична підготовка ( для 1-3-го років навчання)*

Загальна фізична підготовка передбачає переважне використання загальнопідготовчих вправ, що забезпечують різнобічну фізичну підготовленість.

Основні завдання - розвинення спритності, гнучкості та швидкості. Ці якості удосконалюються без шкідливого впливу на організм у молодшому шкільному віці. Нижче наведені основні вправи, що сприяють фізичному розвитку учнів:

1. Стройові вправи: поняття про стрій, види строю, перестроювання.
2. Гімнастичні вправи: без предметів та з допоміжними предметами (палки, гантелі, набивні м'ячі, скакалки, амортизатори). Вправи на гімнастичних приладах.
3. Акробатичні вправи: перекоти, падіння, переверти. Вправи на батуті.
4. Легкоатлетичні вправи: біг звичайний, з прискореннями, через перешкоди, естафетний, човниковий. Стрибки: через жердину, з поворотами на 90 та 180°. Стрибки угору та у довжину з місця і з розбігу. Метання м'ячів волейбольних, набивних, тенісних.
5. Спортивні ігри: баскетбол, футбол, гандбол (основні прийоми гри).
6. Рухливі ігри: "Гонка м'ячів", "Квач", "Точно в ціль", "Естафета з бігом", "М'яч середньому", "Перестрілка", "Естафета футболістів", "Зустрічна естафета з м'ячем", "Боротьба за м'яч", "Естафета баскетболістів".

Ходьба на лижах та катання на ковзанах.

#### *Спеціальна фізична підготовка:*

1. Вправи для розвитку швидкості відповідних дій: за зоровим сигналом прискорення на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень. Біг із зміною швидкості та напрямку. Човникові переміщення (також з навантаженням). Біг з виконанням вправ за командою тренера. Рухливі ігри: "День і ніч", "Виклик", "Виклик номерів", "Квач", "Перестрілка", спеціальні естафети.

2. Вправи для розвитку стрибучості: стрибки на двох ногах, вистрибування угору. Вистрибування угору на лави, тумби. Стрибки з навантаженнями (гантелі, набивні м'ячі, штанга тощо). Стрибки із скакалкою. Вистрибування та діставання підвішених м'ячів. Стрибки на піску з місця угору та в довжину.

3. Вправи для розвитку якостей, потрібних при виконанні прийому та передачі м'яча, вправи для суглобів рук (згинання та розгинання рук в упорі лежачи). Передачі та кидання набивного та баскетбольного м'ячів. Вправи з

гантелями, скакалками, амортизаторами, еспандерами. Передачі гандбольних, баскетбольних м'ячів зверху двома руками, багаторазові передачі м'яча у стіну. Передачі м'яча у зустрічних естафетах та через сітку.

4. Вправи для розвитку якостей, потрібних при виконанні подач м'яча: колові рухи руками з різною амплітудою і швидкістю. Кидки набивного м'яча однією та двома руками, кидки гандбольного, волейбольного м'ячів через майданчик, через сітку тощо. Кидки м'ячів різними способами: знизу, зверху, збоку партнера, через сітку, через майданчик. Ті ж самі вправи, тільки кидки м'ячів виконуються у різні місця волейбольного майданчика (по орієнтирах). Вправи з виконанням багаторазових ударів по м'ячах на підвісках (на амортизаторах). Подачі від тренувальної сітки (стіни).

5. Вправи для розвитку якостей, потрібних при виконанні нападаючих ударів: кидання набивних м'ячів кистями способом зверху донизу, стоячи на місці та в стрибку; те ж саме через волейбольну сітку. Кидання тенісного м'яча у стрибку через сітку перед собою, з поворотами тулуба вліво і вправо, на точність за вказівками тренера. Удари по підвішених м'ячах або м'ячах в амортизаторах (також біля сітки).

6. Вправи для розвитку якостей, потрібних при блокуванні: стрибкові вправи з підніманням угору рук з торканням підвішеного м'яча або м'яча, намальованого на тренувальній стінці; стрибкові вправи з торканням підвішених м'ячів з розбігу у стрибку з поворотами.

Кидки баскетбольних (волейбольних, гандбольних) м'ячів двома руками зверху через сітку після розбігу і стрибка. Торкання підвішених м'ячів руками з розбігу у стрибку біля волейбольної сітки (м'ячі підвішені над сіткою на боці суперника). Виконання таких вправ після переміщень до сітки під різними кутами, а також після переміщень вздовж сітки (приставними, схресними кроками). Переміщення вздовж сітки з виконанням стрибків з імітацією блокування. Переміщення вздовж сітки з виконанням стрибків з імітацією блокування синхронно з партнером тощо.

*Технічна й тактична підготовка (табл. 7-10).*

Таблиця 7

Послідовність навчання техніки гри

Рік навчання	Подача	Передача м'яча	Нападаючий удар
Техніка нападу			
1-й	Опанування махового руху руки “ззаду-донизу-уперед” з великим розмахом	Набуття узгодженості руху рук і ніг під час передачі м'яча обома руками згори	Упевнене виконання акцентованого кистьового удару по м'ячу
2-й	Опанування кидального руху руки “згори ззаду-догори-уперед”	Здатність до виконання завислих передач	Здатність до дій з м'ячем у нестійкому положенні

Рік навчання	Подача	Передача м'яча	Нападальний удар
3-й	Опанування акцентованого ударного руху кисті по м'ячу – пальцями вгору	Здатність виконувати передачі різної траєкторії, передачі за голову	Уміння упевнено виконувати поєднання розбігу, стрибка і нападального удару
Техніка захисту			
	Прийом м'яча		Блокування
1-й	Здобуття належної узгодженості рухів рук і ніг для приймання м'яча знизу	Здобуття належної узгодженості рухів рук і ніг для застосування індивідуального блоку	
2-й	Оволодіння коригувальними рухами рук і ніг під час прийому м'яча, що знаходиться попереду, збоку	Оволодіння відбивальним рухом кистей рук	
3-й	Здатність спрямовувати м'яч в потрібному напрямку з різними траєкторіями	Готовність до своєчасного стрибка в разі блокування м'ячів “по ходу”	

Таблиця 8

## Технічні прийоми гри

Завдання	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
1	2	3	4
Подачі			
Нижня пряма	х	х	х
Нижня бокова	х	х	х
Верхня пряма	х	х	х
Верхня бокова			х
Удосконалення точності подач			х
Прийом м'яча знизу після подач і наступальних дій супротивника			
Прийом м'яча знизу обома руками	х	х	х
Прийом м'яча після нижніх подач	х	х	
Прийом м'яча після сильних верхніх подач			х
Удосконалення техніки прийому м'яча після подач в зонах 5, 6, 1		х	х
Удосконалення влучності попадання м'яча в зони 2 і 3 після прийому подачі		х	х
Прийом м'яча після нападальних ударів			х
Прийом м'яча, що летить збоку			х
Прийом м'яча в момент падіння			х
Удосконалення прийому м'яча в зонах 5, 6, 1			х

1	2	3	4
Перебивання м'яча третім торканням, перебуваючи боком, спиною до сітки		x	x
Передача верхнього м'яча для нападального удару			
Техніка передачі м'яча двома руками згори	x	x	x
Завислі передачі в ближню зону: 3-2; 3-4; 2-3	x	x	x
Передача згори для нападального удару за головою			x
Передачі м'яча через зону: 2-4; 4-2			x
Техніка скорочених передач			x
Передача м'яча з наступним падінням		x	x
Удосконалення точності виконання передач	x	x	x
Нападальні удари та наступальні дії			
Техніка прямого нападального удару	x	x	x
Прямий нападальний удар з переведенням			x
Прямий нападальний удар з поворотом тулуба			x
Передача м'яча через сітку однією та обома руками в опорному положенні та в стрибку: на задню, передню лінії, по лінії		x	x
Блокування			
Техніка блокування	x	x	x
Одиночне блокування м'ячів: за ходом навскіс з переведенням після передач через сітку		x	x
Техніка зонного блокування			x
Техніка блокування з наступним самострахуванням			x

Таблиця 9

## Послідовність навчання тактики гри

Рік навчання	Подача м'яча	Передача м'яча	Наступальні дії
1	2	3	4
Тактика нападу			
1-й		Готовність до взаємодії з гравцем, що приймає м'яч	Готовність до взаємодії
2-й	Здатність свідомо змінити напрям подачі м'яча	Здатність до зміни своїх дій залежно від позиції та завдання гравця, якому треба передати м'яч	Готовність до взаємодії

1	2	3	4
3-й	Здатність спрямовувати м'яч згідно із завданням	Здатність до зміни своїх дій залежно від позиції та завдання гравця, якому треба передати м'яч	Здатність до варіативності наступальних дій
Тактика захисту			
	Тактика прийому м'яча		Тактика блокування
1-й	Готовність до взаємодії з гравцем, що пасує		-
2-й	Готовність підстрахувати гравця, який приймає м'яч		-
3-й	Опанування тактичних побудов під час перебування гравця, що пасує, в зонах 2 і 3. Захисна побудова "кутом уперед"		-

Таблиця 10

## Тактичні прийоми гри

Завдання	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
1	2	3	4
Подачі			
Вибір місця для виконання подачі	x		
Вибіркове виконання подачі: в зону майданчика згідно із завданням на гравця, слабкого у прийомі м'яча на гравця, що вийшов після заміни			x
Чергування подач: в дальню, ближню частини майданчика у праву, ліву частини майданчика на силу і націлених	x	x	
Передачі м'яча для наступальних дій			
Вибір місця для виконання другої передачі	x	x	x
Варіативність дій гравця, що робить пас, у поєднанні з очікуваною передачею: передача через сітку стоячи на майданчику		x	x
Вибір партнера, що атакує, для передачі йому м'яча		x	x
Взаємодія гравця, що пасує, з гравцями передньої та задньої ліній, що приймають м'яч	x	x	x
Взаємодія гравця, що виконує передачу: коли він знаходиться у зоні 3, з гравцями нападу зон 2, 4 коли він знаходиться у зоні 2, з гравцями нападу зон 4, 3			x x
Взаємодія гравця, що пасує, з гравцем нападу за умови переміщення останнього в суміжну зону			x

1	2	3	4
<b>Нападальні удари та обманні дії</b>			
Вибір місця для розбігу, для виконання нападального удару		x	x
Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу	x	x	x
Змінність нападальних ударів проти індивідуального та групового блоків у поєднанні з обманними: ліворуч, праворуч від блоку		x	
<b>Прийом м'яча після подач та наступальних дій</b>			
Вибір місця для прийому подачі	x	x	x
Вибір способу прийому подачі	x	x	x
Вибір місця при страхуванні спортсмена що виконує прийом		x	x
Розташування гравців в момент прийому подачі, коли другу передачу виконує: гравець зони 3 гравець зони 2 гравець, що виходить із зони: 1 5 6 гравець зони 4, що переходить в зони 2 та 3	x	x	x
Вибір місця для прийому м'яча, поданого через сітку одразу після прийому подачі	x	x	x
Розташування гравців у момент прийому м'яча від супротивника у побудові: “кутом вперед” “кутом назад”		x	x
Взаємодія гравців, що приймають м'яч, з гравцем: який перебуває в зоні: 3 2 4 який виходить із зони: 1 6		x	x
Вибір місця для прийому м'яча, спрямованого через сітку другою передачею			x
Вибір місця при страхуванні партнера, що приймає м'яч	x	x	x
Вибір способу прийому м'яча	x	x	x
<b>Блокування</b>			
Зонне блокування (закрити основний напрямок)	x	x	x
Зонне блокування найсильнішого гравця нападу	x	x	x
Своєчасний перехід у зону удару	x	x	

*Психологічна підготовка*

У групах початкової підготовки вона є важливішим елементом виховної роботи, спрямована переважно на виховання дисциплінованості та відповідальності. Успіх виховної роботи багато в чому залежить від особистості педагога, його вміння зацікавити учнів. Можуть бути рекомендовані такі заходи: зустрічі з видатними спортсменами, екскурсії та культпоходи, урочисте підбиття підсумків навчального року.

4.1.3. Побудова тренувального процесу

Спрямованість окремих занять - комплексна, що забезпечує різнобічність впливу на функціональну та психічну сфери юного спортсмена. Сумарне навантаження тижневого мікроциклу складає 1-2 заняття з малим і 2 з середнім навантаженням.

Таблиця 11

Розподіл обсягів компонентів тренування, год.

Показник навчально-тренувальної роботи	Річний цикл			Навчальний період			Літній період		
	Рік навчання								
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Режим, год. на тиждень	6	8	8	6	8	8	6	8	8
Кількість днів для змагань	10	14	20	10	14	20	10	14	20
Теорія	6	8	15	4	6	11	2	2	4
Загальна ФП	115	115	115	86	86	86	29	29	29
Спеціальна ФП	23	69	57	17	52	43	6	17	14
Техніка гри - усього	87	100	93	65	75	70	22	25	23
У тому числі:									
нападу	39	44	43	28	32	31	11	12	12
захисту	48	56	50	37	43	39	11	13	11
Тактика гри – усього	14	39	46	11	29	35	3	10	11
У тому числі:									
нападу	4	17	20	4	13	15	-	4	5
захисту	10	22	26	7	16	20	3	6	6
Інтегральна, ігрова підготовка	29	39	39	22	29	29	7	10	10
Інструкторська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Підсумкові іспити, тестування	14	14	19	11	11	14	3	3	5
Педагогічний резерв	24	32	32	16	22	22	8	10	10
Разом	312	416	416	232	310	310	80	106	106

Річний цикл поділяється на два макроцикли - навчальний та літній (табл. 11-13). На першому році навчання велику увагу приділяють фізичній підготовці (44,2%), в тому числі спеціальній фізичній підготовці - до 7,4% навчального часу. Обсяг технічної підготовки складає 27,9%, тактичної - до 4,5%.

Таблиця 12

Кількість тренувальних занять та їх тривалість у тижневому циклі, год.

Рік навчання	Кількість годин на тиждень	В тому числі:						
		поне-ділок	вівторок	середа	четвер	п'ятниця	субота	неділя
1-й	6	2	-	2	-	2	-	-
Більше 1	8	2	-	2	-	2	2	-

#### 4.1.4. Змагальна практика

Змагальна практика волейболістів 1-го року навчання складає 10 год.

#### 4.1.5. Контроль

У процесі та по закінченні початкової підготовки проводяться комплексне медичне обстеження за звичайною схемою та оцінка підготовленості волейболіста-початківця за спеціальними тестами.

Тести для виявлення рівня технічної підготовленості волейболістів у групах початкової підготовки 1-3-го років навчання:

1. Точність виконання другої передачі м'яча зверху двома руками - довжиною 3-3,5 м, висотою 3-4 м (біля сітки, 10 спроб).
2. Точність передачі м'яча зверху двома руками через обруч біля волейбольної сітки (30-40 см над сіткою) із зони в зону на 4-4,5 м (10 спроб).
3. Виконання двома руками у стрибку передачі м'яча зверху - довжиною 3-4 м, висотою 1-2 м (5 спроб).
4. Точність виконання передачі м'яча знизу двома руками стоячи парою на відстані 4-5 м один від одного (8-10 передач на висоту 1-2 м).
5. Точність виконання передачі знизу двома руками з націленої подачі м'яча. Передача спрямовується до сітки (1,5 м від сітки) висотою до 3 м (5 спроб).
6. Точність виконання подачі м'яча у праву, ліву, ближню, дальню частини майданчика у зону розміром 3 x 3 м (по 2 спроби у кожен частину майданчика).

Нормативні вимоги для оцінки показників фізичного розвитку та здатності до рухливості (юнаки, дівчата) наведені у додатку.

#### 4.1.6. Основний програмний матеріал

Зміст програмного матеріалу з техніки гри для 1 року навчання у групах початкової підготовки наведений у табл. 9, з тактики волейболу – у табл. 10.

Тести для виявлення рівня розвитку фізичних якостей наведені у додатку.

Таблиця 13

Розподіл компонентів тренування по місячних і тижневих циклах (режим – 6 год. на тиждень), год.

Вид підготовки	Усього на рік	Навчальний період															
		Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень			
		Тиждень															
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	6	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-
ЗФП	115	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
СФП	23	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техніка - усього	87	-	-	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3
У тому числі:																	
нападу	39	-	-	3	3	2	-	-	-	2	3	-	-	2	3	-	-
захисту	48	-	-	-	-	-	3	3	3	-	-	3	3	-	-	3	3
Тактика - усього	14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
У тому числі:																	
нападу	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
захисту	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Інтегральна	29	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Інструкторська	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тестування	14	3	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Педагогічний резерв	24	2				2				2				2			
Разом...	312																

Продовження табл. 13

Вид підготовки	Усього на навчальний період	Навчальний період																			
		Січень				Лютий				Березень				Квітень				Травень			
		Тиждень																			
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	4	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ЗФП	86	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	17	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	1	-	1	1
Техніка - усього	65	2	2	2	2	1	1	1	-	-	2	2	2	-	-	-	-	3	-	3	3
У тому числі:																					
нападу	28	2	2	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
захисту	37	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	2	2	-	-	-	-	-	-	3	3
Тактика - усього:	11	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	1	2	2	-	-	-	-	-
У тому числі:																					
нападу	4	-	-	1	1	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
захисту	7	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-
Інтегральна	22	1	1	-	-	1	1	1	2	2	1	1	1	3	2	2	2	-	1	-	-
Інструкторська	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тестування	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	3	-	-
Педагогічний резерв	16	2				-				2				2				2			
Разом ...	232																				

Продовження табл. 13

Вид підготовки	Усього на літній період	Літній період											
		Червень				Липень				Серпень			
		Тиждень											
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	2	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-
ЗФП	29	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
СФП	6	-	-	-	-	-	1	1	1	-	1	1	1
Техніка - усього	22	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
У тому числі:													
нападу	11	2	-	2	-	2	-	2	-	1	-	2	-
захисту	11	-	2	-	2	-	1	-	2	-	2	-	2
Тактика - усього	3	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-
У тому числі:													
нападу	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
захисту	3	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-
Інтегральна	7	-	1	1	-	-	1	1	-	1	1	1	-
Інструкторська	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тестування	3	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	1
Педагогічний резерв	8	2				2				4			
Разом ...	80												

## 4.2. Другий рік навчання

### 4.2.1. Відбір

Відбір до груп 2-го року навчання здійснюється за результатами опанування навчального матеріалу 1-го року навчання.

### 4.2.2. Підготовка

Основні завдання:

1. Подальше формування у дітей зацікавленості до занять волейболом.
2. Зміцнення здоров'я, забезпечення правильного фізичного розвитку, зміцнення опорно-рухового апарату, гармонійний розвиток фізичних якостей, насамперед швидкості та спритності.
3. Навчання техніки прийому-передачі м'яча паралельно як знизу, так і зверху, вміння стабільно передавати м'яч, кинутий тренером.
4. Уміння виконувати удар по м'ячу кистю та подачу способом знизу.
5. Загальна фізична та спеціальна фізична підготовка.

Переважна спрямованість - загальнопідготовча. Тренувальні навантаження: сумарний тижневий обсяг навантажень не перевищує 8 год. (4 заняття).

Зміст видів підготовки

*Теоретична підготовка:*

1. Правила гри у волейбол (2 год.).  
Офіційні правила. Характеристика гри. Спорудження та обладнання. Учасники, команди, спорядження, обов'язки учасників. Виграш партії та матчу, рахункова система. Підготовка до матчу, організація гри. Ігрові дії. М'яч і сітка, прийоми гри. Перерви та затримки. Зміни сторін майданчиків та перерви між партіями. Судді, їх обов'язки та офіційні жести.

2. Засади техніки й тактики гри у волейбол (2 год.).

Поняття про техніку гри. Аналіз технічних прийомів. Поняття про тактику гри. Аналіз тактичних дій у нападі та захисті.

3. Вплив фізичних вправ на організм людини (2 год.).

Вплив фізичних вправ на збільшення м'язової маси, працездатності та рухливості суглобів. Вплив фізичних вправ на нервову систему людини. Обмін речовин. Спортивне тренування - процес удосконалення організму. Втома та перевтомлення.

4. Гігієна, медичний контроль та самоконтроль (2 год.).

Загальні гігієнічні вимоги до занять волейболом. Поняття про гігієну та санітарію. Догляд за тілом. Одяг та взуття. Ушкодження, їх причини, профілактика, перша допомога. Сон та харчування. Загартовування організму.

*Фізична підготовка* передбачає подальше використання загальнопідготовчих вправ, удосконалення техніки виконання, що поліпшує фізичну підготовленість волейболістів. Зміст і принципи впровадження вправ у тренувальний процес - як на 1-му році навчання (див. розділ 4.1.2).

#### 4.2.3. Побудова тренувального процесу

Спрямованість різних мікро- і мезоциклів - тренувального характеру. На етапі, що розглядається, не стоїть завдання цілеспрямованої підготовки до змагань і тому немає потреби в її детальній періодизації.

Річний цикл поділяється на два макроцикли - навчальний та літній періоди. Велику увагу приділяють фізичній підготовці (44,2%), в тому числі спеціальній фізичній - до 16,6% навчального часу. Обсяг технічної підготовки складає 24,0%, тактичної-9,4%. Розподіл обсягів тренувальної роботи в річному циклі підготовки наведений у табл. 14.

#### 4.2.4. Змагальна практика

Змагальна практика волейболістів-початківців 2-го року навчання складає 14 год.

#### 4.2.5. Контроль

Комплексне медичне обстеження за звичайною схемою. Тести для виявлення рівня технічної підготовленості волейболістів 2-го року навчання наведені у розділі 4.1.5.

Нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку та здібностей волейболістів наведені у додатку.

#### 4.2.6. Основний програмний матеріал

Зміст основного програмного матеріалу з техніки й тактики гри для 2-го року навчання наведений у розділі 4.1.5. (див. табл. 9, 10).

### **4.3. Третій рік навчання**

#### 4.3.1. Відбір

Відбір до груп 3-го року навчання здійснюється за результатами опанування навчального матеріалу 2-го року навчання.

#### 4.3.2. Підготовка

Основні завдання:

1. Подальше формування у дітей зацікавленості до занять волейболом.
2. Зміцнення здоров'я, забезпечення правильного фізичного розвитку, зміцнення опорно-рухового апарату, гармонійний розвиток фізичних якостей.
3. Виконання подач на влучність, забезпечення їх стабільності.
4. Виконання удару через сітку із зручної передачі м'яча.
5. Оволодіння вмінням виконувати усі фази прийому-передачі м'яча.
6. Уміння стабільно передавати м'яч після переміщень.

Таблиця 14

Розподіл компонентів тренування по місячних і тижневих циклах (режим - 8 год. на тиждень), год.

Вид підготовки	Усього на рік	Навчальний період															
		Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень			
		Тиждень															
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	8	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
ЗФП	115	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
СФП	69	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Техніка - усього	100	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	1	1	2
У тому числі:																	
нападу	44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
захисту	56	-	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	-	-	-	-	1
Тактика - усього	39	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
У тому числі:																	
нападу	17	-	-	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-
захисту	22	-	1	1	1	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-	1	1
Інтегральна	39	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	-
Інструкторська	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тестування	14	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Педагогічний резерв	32	2				4				2				4			
Разом...	416																

Продовження табл. 14

Вид підготовки	Усього на навчальний період	Навчальний період																			
		Січень				Лютий				Березень				Квітень				Травень			
		Тиждень																			
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	6	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-
ЗФП	86	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	52	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	1	-
Техніка – усього	75	2	3	2	2	1	1	3	3	2	3	3	3	1	-	1	-	2	2	2	4
У тому числі:																					
нападу	32	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-	1	1	1	1
захисту	43	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	-	-	-	-	1	1	1	3
Тактика – усього	29	1	1	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	-	1	-	1	1	1	1	2
У тому числі:																					
нападу	13	1	1	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-
захисту	16	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	1	2
Інтегральна	29	-	-	2	2	2	2	-	-	-	1	1	-	3	3	3	2	-	-	-	-
Інструкторська	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тестування	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	3	2	-
Педагогічний резерв	22	2								2				2				4			
Разом...	310																				

Продовження табл. 14

Вид підготовки	Усього на літній період	Літній період											
		Червень				Липень				Серпень			
		Тиждень											
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
ЗФП	29	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2
СФП	17	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1
Техніка – усього	25	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
У тому числі:													
нападу	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
захисту	13	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
Тактика – усього	10	1	1	1	-	1	1	1	-	1	1	3	1
У тому числі													
нападу	4	1	-	-	-	1	-	-	-	1	1	-	-
захисту	6	-	1	1	-	-	1	1	-	-	-	1	1
Інтегральна	10	-	1	1	1	-	1	1	1	-	1	2	1
Інструкторська	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тестування	3	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	1
Педагогічний резерв	10	2				4				4			
Разом...	106												

## Зміст видів підготовки

*Теоретична підготовка:*

1. Відомості про будову та функції організму людини (2 год.). Серцево-судинна система людини та її функції. Дихання та газообмін під час виконання фізичних вправ. Органи травлення, чуттів, обміну та виділення.

2. Вплив фізичних вправ на організм спортсмена (2 год.).

Вплив занять фізичними вправами на розвиток серцево-судинної системи. Вплив фізичних вправ на систему дихання. Дихання під час занять волейболом. Спортивна працездатність, функціональні можливості організму. Основні вимоги до дозування навантажень залежно від віку, статі та рівня фізичної підготовленості. Тренування та відпочинок. Відновлення енергетичних витрат у процесі занять волейболом.

3. Гігієна, медичний контроль та самоконтроль (2 год.).

Загальні гігієнічні вимоги до занять волейболом з урахуванням його специфічних особливостей. Загальний режим дня. Гігієна сну, гігієна харчування. Загартовування організму, засоби та методи застосування загартовування. Попередження спортивних травм при заняттях волейболом. Гігієнічні вимоги до інвентарю та спортивного одягу. Шкідливість паління та алкоголю. Регулювання ваги спортсмена. Значення масажу та самомасажу.

4. Ознайомлення з веденням протоколу гри у волейболі (2 год.).

*Фізична підготовка*

Подальше використання загальнопідготовчих та спеціальних вправ, удосконалення техніки виконання, що поліпшує фізичну підготовленість волейболістів. Зміст і принципи впровадження вправ у тренувальний процес наведені у розділі 4.1.2.

*Психологічна підготовка.* Аналогічна тій, що проводилася протягом 1-2-го років навчання.

4.3.3. Побудова тренувального процесу

Спрямованість різних мікро- і мезоциклів - тренувального характеру.

Сумарне навантаження тижневого мікроциклу невелике, доцільними є 4 заняття із середнім навантаженням.

Річний цикл поділяється на два макроцикли - навчальний та літній періоди. На етапі, що розглядається, не стоїть завдання цілеспрямованої підготовки до змагань і тому немає потреби в її детальній періодизації.

На 3-му році навчання, як і раніше, велику увагу приділяють фізичній підготовці (41,3%), в тому числі спеціальній фізичній - до 13,7% навчального часу. Обсяг технічної підготовки складає 22,4%, тактичної - до 11,1%. Розподіл обсягів тренувальної роботи в річному циклі підготовки наведений у табл. 15.

4.3.4. Змагальна практика

Змагальна практика учнів-спортсменів 3-го року навчання невелика (20 год.) і спрямована на оцінку їх перспективності.

Таблиця 15

Розподіл компонентів тренування по місячних і тижневих циклах (режим - 8 год. на тиждень), год.

Вид підготовки	Усього на рік	Навчальний період															
		Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень			
		Тиждень															
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	15	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-
ЗФП	115	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	57	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Техніка - усього	93	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
У тому числі:																	
нападу	43	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	-	-
захисту	50	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	-	-	2	2
Тактика - усього	46	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	2	2	1	2	2	2
У тому числі:																	
нападу	20	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	-	1	1	1
захисту	26	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1
Інтегральна	39	1	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Інструкторська	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тестування	19	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Педагогічний резерв	32	2				4				2				4			
Разом...	416																

Продовження табл. 15

Вид підготовки	Усього на навчальний період	Навчальний період																			
		Січень				Лютий				Березень				Квітень				Травень			
		Тиждень																			
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	11	1	-	-	-	2	-	-	-	1	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
ЗФП	86	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1
Техніка – усього	70	3	3	3	3	2	2	2	2	-	-	-	-	2	1	1	1	2	1	2	2
У тому числі:																					
нападу	31	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	2	-	-	-	1	-	1	1
захисту	39	2	2	2	2	1	1	1	1	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1
Тактика – усього	35	-	-	-	-	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	-	-	-
У тому числі:	15																				
нападу	20	-	-	-	-	1	-	-	-	1	1	1	1	-	-	1	1	1	-	-	-
захисту		-	-	-	-	-	2	2	2	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-
Інтегральна	29	-	1	1	1	-	-	-	-	2	3	3	3	-	1	1	1	-	1	3	3
Інструкторська	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
Тестування	14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	-	4	-	-
Педагогічний резерв	22	2								2				2				4			
Разом ...	310																				

Продовження табл. 15

Вид підготовки	Усього на літній період	Літній період											
		Червень				Липень				Серпень			
		Тиждень											
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	4	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	1	1
ЗФП	29	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
СФП	14	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	-
Техніка – усього	23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
У тому числі:													
нападу	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
захисту	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Тактика – усього	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
У тому числі:													
нападу	5	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-	1	-
захисту	6	1	1	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-
Інтегральна	10	-	1	1	-	-	1	1	-	1	2	1	2
Інструкторська	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тестування	5	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	1	2
Педагогічний резерв	10	2				4				4			
Разом...	106												

#### 4.3.5. Контроль

Комплексне медичне обстеження за звичайною схемою.

Тести для виявлення рівня технічної підготовленості волейболістів у групах початкової підготовки 3-го року навчання наведені у розділі 4.1.5.

Нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку та здібностей волейболістів наведені у додатку.

Контрольні іспити проводяться у вигляді змагань.

#### 4.3.6. Основний програмний матеріал

Зміст основного програмного матеріалу з техніки й тактики гри для 3-го року навчання наведений у розділі 4.1.6 (див. табл. 9, 10).

### **5. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

#### **5.1. Перший рік навчання**

##### 5.1.1. Відбір (перспективний)

Відбір у групи попередньої базової підготовки здійснюється з урахуванням психічного і фізичного стану здоров'я, позитивної оцінки перспективності динаміки становлення майстерності, бажання до цілеспрямованої спортивної підготовки.

Відбір до груп попередньої базової підготовки вирішує завдання комплектування команд (вибір ігрового амплуа, виявлення соціально-психологічної структури команди тощо), а також перспективності спортсменів, які займаються волейболом. На цьому етапі застосовується комплекс медичних, педагогічних, психологічних та інших іспитів, експертних оцінок, педагогічних спостережень. Головна особливість даного етапу - врахування не тільки обдарованості, але й рівня спеціальних якостей. Проте не варто надавати великого значення ігровій ефективності волейболістів.

Відбір проводиться за двома принципами: оцінка перспективності; цільова орієнтація.

Оцінка перспективності волейболістів ґрунтується на аналізі ефективності виконання технічних прийомів гри та тактичних дій в процесі змагальної діяльності, вольових якостей, психомоторних функцій. Рекомендується застосовувати методи стенографування та відеозапису ігрової діяльності волейболістів, а також метод експертних оцінок їх індивідуальності.

Висновок про перспективність спортивного удосконалення волейболістів 15-16 років робиться на підставі комплексної оцінки техніко-тактичної, фізичної підготовленості, потрібного рівня провідних психомоторних функцій, вольових якостей та рівня їх досягнення.

Цільова орієнтація (вибір амплуа) потрібна для виявлення функції гравця і проводиться для конкретизації оцінки перспективності та індивідуалізації

спортивної підготовки. Орієнтир - модельні характеристики кращих спортсменів (еталонна модель) і юних спортсменів різного віку (етапні моделі).

### 5.1.2. Підготовка

Основні завдання:

формування мотивації до цілеспрямованої спортивної підготовки;  
підвищення рівня загальної та спеціальної підготовленості;  
створення достатнього підґрунтя для високої технічної підготовленості.

На цьому етапі важливо добиватися стабілізації складу навчальної групи, виховувати стійкий інтерес до волейболу, кваліфіковано вирішувати поставлені завдання. Велику увагу приділяють фізичній підготовці (33 %), в тому числі спеціальній фізичній підготовці - до 16,5% навчального часу. Обсяг технічної підготовки складає 21,3 %, тактичної - 12%.

Зростає значення інтегральної підготовки, що зумовлене потребою об'єднання (інтеграції) ефекту окремих компонентів тренувань (фізичної, технічної, тактичної підготовки) з метою їх реалізації в умовах ігрової діяльності.

Зміст видів підготовки

*Теоретична підготовка:*

1. Фізична культура і спорт в Україні (2 год.).

Загальнополітичне та державне значення фізичної культури і спорту. Масовий характер фізичної культури і спорту в Україні. Стисла характеристика стану та мета роботи з розвитку спорту.

2. Стислий огляд стану розвитку волейболу (4 год.).

Гра у класичний волейбол. Розвиток гри у світі та в Україні. Розвиток гри серед школярів. Волейбол як засіб фізичного виховання.

3. Відомості про будову та фізичні функції організму і вплив фізичних вправ на організм людини (2 год.).

Органи травлення, обміну та виділення. Органи чуттів. Вплив занять фізичними вправами на нервову систему та обмін речовин.

4. Засади методики навчання волейболу (10 год.).

Поняття про навчання та тренування. Класифікація вправ, що застосовуються у навчально-тренувальному процесі волейболістів.

5. Постановка завдань гравцям перед змаганнями та обговорення проведених ігор (10 год.).

Характеристика команди суперника. Тактичний план гри, настанова на гру команди та кожному гравцеві. Розбір гри.

Фізична підготовка (для 5 років навчання)

*Загальна фізична підготовка:*

1. Стройові вправи: удосконалення виконання стройових команд, перестроювань, поворотів, переміщень різноманітними способами тощо.

2. Гімнастичні вправи: вправи з предметами та без них; виси на приладах, упори, підтягування тощо. Вправи на розвиток м'язів тулуба, рук, ніг з палками, гантелями, гумовими амортизаторами, скакалками, набивними м'ячами.

Стрибки угору з поворотами у різні боки.

3. Акробатичні вправи: групування у присіді, сидячи та лежачи на спині, перекоти на спину, через стегно-спину, перекоти через голову тощо.

4. Легкоатлетичні вправи: біг з прискоренням, повторний біг - 2-3х30-40 м (до 14 років), 2-3х50-60 м (після 15 років). Естафетний біг, біг з перешкодами (до 60 м), кроси 500 м. Стрибки у висоту з розбігу та з місця. Стрибки у довжину з місця та з розбігу (потрійний стрибок). Метання м'яча, гранати, спису. Штовхання ядра, каміння.

5. Спортивні ігри: баскетбол, гандбол, футбол.

6. Рухливі ігри: "Гонка м'яча", "Квач", "Рухлива ціль", "М'яч середньому", "Перестрілка", "Естафета футболістів", "Чехарда", "Боротьба за м'яч", "М'яч ловлю", "Перетягування канату", естафети з бігом, стрибками, з м'ячем.

7. Ходьба на лижах та катання на ковзанах.

*Спеціальна фізична підготовка:*

1. Вправи для розвитку відповідних дій за зоровим сигналом: біг на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; переміщення приставними та схресними кроками. Біг із зупинками та зміною напрямку. Човниковий біг: 5, 8, 10 м; 9, 3, 6, 3, 9 м. Пересування різними способами (приставними кроками, схресними кроками, стрибками). Пересування приставними кроками із зупинками та виконанням завдань: поворотів, стрибків, падінь, перекотів, імітації прийомів гри тощо.

Рухливі ігри: "День і ніч", "Виклик", "Виклик номерів", "Квач", естафети з перешкодами, з перенесенням ваги.

2. Вправи для розвитку стрибучості: стрибки на одній, двох ногах; вистрибування з різних вихідних положень. Стрибки з обтяженнями (мішки з піском, паски з піском, жилет, манжети). Кидання набивних (баскетбольних) м'ячів у стрибку з місця, з розбігу, з декількох кроків. Стрибки на одній, двох ногах з переміщенням, вистрибування на лави, тумби. Стрибки угору з діставанням підвішених м'ячів, різних предметів тощо.

3. Вправи для розвитку якостей, потрібних для виконання прийому та передачі м'яча.

Вправи для розвитку гнучкості, рухливості кистей рук.

Відштовхування пальцями рук від тренувальної стінки, підлоги, розгинаючи руки у ліктьових суглобах. Передачі набивних м'ячів між партнерами. Кидання та передачі набивних м'ячів на дальність. Багаторазові передачі набивного, баскетбольного м'яча на партнера (біля тренувальної стінки). Багаторазові передачі волейбольних м'ячів, поступово відходячи від партнера (або від тренувальної стінки).

4. Вправи для розвитку якостей, потрібних для виконання подач м'яча. Колові рухи руками з великою амплітудою і максимальною швидкістю.

Вправи з гумовими амортизаторами: рухи руками у різних напрямках (амортизатор закріплений на гімнастичній драбині). Вправи з набивними м'ячами: кидання набивних м'ячів однією, двома руками через майданчик і через волейбольну сітку. Кидання м'ячів з місця подачі через сітку на точність. Вправи з волейбольними м'ячами: багаторазове виконання ударних рухів по

м'ячу на гумових амортизаторах. Подачі м'яча з максимальною силою у тренувальну стінку (сітку). Подачі м'яча слабкішою рукою.

5. Вправи для розвитку якостей, потрібних для виконання нападальних ударів. Кидання набивних м'ячів лівою і правою руками (те ж саме у стрибку). Імітація нападального удару з обтяженням (в руках гантелі). Метання тенісного (або іншого) м'яча у тренувальну стінку, через сітку у стрибку; метання каміння. Удосконалення нападальних ударів по м'ячах на гумових амортизаторах (можливі обтяження на руки, тулуб - куртки, жилети). Багаторазове виконання нападальних ударів з власного підкидання, з накидання партнера біля тренувальної стінки (сітки). Нападальні удари виконуються також з переведеннями (поворотами) вліво та вправо.

6. Вправи для розвитку якостей, потрібних для навчання та удосконалення блокування. Стрибкові вправи з підніманням рук угору до підвішених м'ячів з місця і після переміщень вперед, вліво, вправо. Підкидання м'ячів (набивних, баскетбольних, волейбольних) над головою біля волейбольної сітки та виконання блокування їх з відбиванням на бік суперника.

Такі ж вправи з пересуванням вздовж сітки. Блокування підвішених м'ячів біля сітки після переміщень з глибини майданчика та вздовж сітки. Переміщення вздовж волейбольної сітки (з партнером навпроти) і виконання імітації блокування. Переміщення з глибини майданчика до сітки, під різними кутами до сітки і виконання імітації блокування. Гравець, що нападає, переміщується вздовж сітки з волейбольним м'ячем і після кожного кроку підстрибує угору, виносячи м'яч над головою – той, що блокує, стрибає і виконує блокування. Гравець, що нападає, переміщується з глибини майданчика до сітки, стрибає і виносить м'яч над сіткою на прямих руках – той, що блокує, підбігає з глибини майданчика до сітки і виконує блокування м'яча.

*Психологічна підготовка.* Передбачає формування здатності регулювати психічний стан, уміння зосереджуватися перед грою, мобілізувати сили у важких ситуаціях, протистояти несприятливим умовам.

*Технічна й тактична підготовка* (табл. 16-19)

### 5.1.3. Побудова тренувального процесу

Спрямованість окремих занять - комплексна, що забезпечує різнобічність впливу на функціональну та психічну сфери юного спортсмена. Річна підготовка будується за типом суцільного підготовчого періоду. Розподіл тренувальних обсягів в річному циклі підготовки наведений у табл. 20.

Сумарне навантаження тижневого мікроциклу складає 1-2 заняття з малим і 3-4 з середнім навантаженням (табл. 21).

Розподіл тренувальних обсягів з видів підготовки по місячних і тижневих циклах на 1 -й рік навчання у групах початкової базової підготовки наданий у табл. 22.

## Послідовність навчання техніки гри

Рік навчання	Подача	Передача м'яча	Нападальний удар
Техніка нападу			
1-й	Уміння послати м'яч у загаданому напрямку, в загадану зону	Уміння виконати передачу на середню і дальню відстані	Здатність до злагоджених дій перед нападальним ударом залежно від характеру передачі
2-й	Уміння упевнено міняти способи подач	Уміння виконувати передачу в стрибку та скорочену	Здатність послати м'яча нападальним ударом у потрібному напрямку
3-й	Уміння виконувати силову подачу обраним способом	Оволодіння швидкісною передачею відповідно до темпу переміщення партнера, що атакує	Здатність атакувати з другої лінії
4-й	Уміння робити силову подачу в потрібному напрямку	Уміння точно передавати м'яч і застосовувати дії, що відвертають увагу суперника	Здатність атакувати з швидких та скорочених передач
5-й	Визначення основного способу подачі	Те ж саме	Опанування нападального удару з передбаченим торканням рук тих, що блокують
Техніка захисту			
	Прийом м'яча	Блокування	
1-й	Уміння пом'якшити прийом сильно посланого м'яча	Готовність до самострахування при виконанні блокування	
2-й	Здатність бути точним під час прийому м'яча після швидкого переміщення або в падінні	Опанування техніки групового блокування	
3-й	Оволодіння специфікою прийому м'яча після подач різними способами і після відскоку його від рук тих, що блокують	Оволодіння технікою ставлення долонь на боці команди, що атакує	
4-й	Досягнення стабільності у прийманні м'яча після подач і нападальних ударів	Засвоєння техніки блокування нападальних ударів з переведенням, а також техніки блокування ловленням	
5-й	Здобуття високого рівня упевненості щодо необхідності прийому м'яча	Опанування техніки блокування нападальних ударів з другої лінії	

## Технічні прийоми гри

Завдання	Рік навчання				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	2	3	4	5	6
Подачі					
Нижня пряма подача	x	x			
Нижня бокова подача	x				
Нижня подача “свічкою”			x	x	x
Верхня пряма подача	x	x	x	x	x
Верхня бокова подача	x	x	x	x	x
Скорочена верхня пряма подача		x	x	x	x
Верхня пряма подача в стрибку				x	x
Планерувальна подача			x	x	x
Націлена подача	x	x	x	x	x
Подача на віддалі від сітки		x	x	x	x
Удосконалення точності подач	x	x	x	x	x
Розвинення сили подач			x	x	x
Зміна способів подач		x	x	x	
Поєднання сили й точності подач				x	x
Визначення основного способу подачі (для певного спортсмена)					x
Прийом м'яча знизу після подач і наступальних дій супротивника					
Прийом м'яча знизу обома руками	x	x	x	x	x
Прийом м'яча після сильних верхніх подач	x	x	x	x	x
Прийом м'яча після нижньої подачі “свічкою”			x	x	x
Прийом м'яча після планерувальної подачі			x	x	x
Удосконалення техніки прийому м'яча після подач в зонах 5, 6, 1	x	x	x	x	x
Удосконалення влучності попадання м'яча в зони 2 і 3 після прийому подачі	x	x	x	x	x
Прийом м'яча після нападальних ударів	x	x			
Прийом м'яча, що летить збоку	x	x			
Прийом м'яча після швидкого переміщення	x	x	x	x	x
Прийом м'яча в момент падіння	x	x	x	x	x
Прийом м'яча, відкинутого сіткою	x	x	x		
Відбивання м'яча стуленими руками над головою				x	x
Прийом м'яча однією та обома руками після обманних дій супротивника	x	x	x	x	x
Удосконалення прийому м'яча в зонах 5, 6, 1	x	x	x	x	x
Прийом м'яча однією та обома руками при виконанні страхування:					
блокувальних	x	x	x	x	x
нападальних		x	x	x	x

1	2	3	4	5	6
Перебивання м'яча третім торканням, перебуваючи боком, спиною до сітки	x	x			
Прийом знизу і згори м'яча, спрямованого через сітку без атаки з високою траєкторією в зони 4, 3, 2	x	x	x	x	x
Стабільна якість прийому м'яча			x	x	x
Передача верхнього м'яча для нападального удару					
Техніка передачі м'яча двома руками згори	x	x	x	x	x
Завислі передачі в ближню зону: 3-2; 3-4; 2-3	x	x			
Передача згори для нападального удару за головою	x	x			
Передачі м'яча через зону: 2-4; 4-2	x	x			
Техніка передачі м'яча в стрибку		x	x	x	x
Передачі м'яча із задньої лінії: 6-4; 6-2; 1-3; 5-2; 1-4				x	x
Техніка передачі м'яча для нападального удару з другої лінії: 3-5; 3-1 2-6; 2-1		x	x	x	x
Техніка скорочених передач	x	x			
Техніка скорочених передач: у стрибку (відкидання) однією рукою			x	x	x
Техніка швидких передач	x	x	x	x	x
Передача м'яча з наступним падінням	x	x			
Передача після імітації нападального удару			x	x	x
Передачі м'яча після виходу: із зон 1, 6 із зони 5	x	x			
Удосконалення точності виконання передач	x	x	x	x	x
Нападальні удари та наступальні дії					
Техніка прямого нападального удару	x	x	x	x	x
Прямий нападальний удар з переведенням	x	x			
Прямий нападальний удар з поворотом тулуба	x	x			
Прямий нападальний удар з поворотом тулуба та переведенням			x	x	x
Нападальний удар після передачі за голову	x	x	x	x	
Нападальні удари: з короткої передачі на зльоті після швидкої передачі			x	x	x
Прямий нападальний удар з другої лінії			x	x	x
Прямий нападальний удар після зупинки в момент розбігу та стрибка з місця				x	x
Техніка бокового нападального удару	x	x	x	x	x

1	2	3	4	5	6
Нападальний удар слабшою рукою	x	x	x		
Нападальний удар з першої передачі			x	x	x
Нападальний удар після удаваної передачі			x	x	x
Нападальний удар в розрахунку на торкання до блоку				x	x
Передача м'яча через сітку однією та обома руками в опорному положенні та в стрибку:					
на задню, передню лінії, по лінії	x	x			
на гравця, що пасує	x	x	x	x	x
нападального удару після удаваної передачі слабшою рукою	x	x	x	x	x
Перебивання м'яча кулаком	x	x			
<b>Блокування</b>					
Техніка блокування	x	x	x	x	x
Одиночне блокування м'ячів:					
за ходом	x	x	x		
навскіс		x		x	
з переведенням			x		
після передач через сітку		x			
Техніка зонного блокування	x	x	x	x	x
Техніка блокування ловленням			x	x	x
Групове блокування в зонах 2 і 4	x	x	x	x	x
Групове блокування в зоні 3		x	x	x	x
Групове блокування бокового нападального удару в зонах 4 і 3			x	x	x
Блокування м'ячів, розрахованих на перехід в аут через торкання до блоку			x	x	x
Блокування м'ячів після удару із зони захисту			x	x	x
Блокування м'ячів певного спрямування з різних передач	x	x	x	x	x
Блокування нападальних ударів у двох напрямках з однієї зони		x	x	x	x
Блокування нападальних ударів з різних зон			x	x	x
Техніка блокування з наступним самострахуванням	x	x			

## Послідовність навчання тактики гри

Рік навчання	Подача	Передача	Наступальні дії
1	2	3	4
Тактика нападу			
1-й	Здатність спрямувати м'яч на певного гравця	Здатність безпомилково визначити напрямок і спосіб передачі	Уміння узгоджувати свої дії згідно з характером передачі
2-й	Те ж саме	Те ж саме	Уміння користуватися вразливістю розташування гравців-суперників при виборі напрямку та характеру наступальних дій
3-й	Уміння спрямувати м'яч поміж гравцями	Опанування відчуттям темпу при взаємодії з партнером, що нападає, для виконання швидких і коротких передач	Взаємодія з гравцем, що пасує, під час виконання швидких і коротких передач
4-й	Здатність змінювати способи подач		Взаємодія щодо напрямку, темпу розбігу з партнерами в парах, ланках
5-й	Те ж саме	Відчуття міри ризику при виконанні передач у критичні моменти партії, гри	Те ж саме
Тактика захисту			
	Тактика прийому м'яча		Тактика блокування
1-й	Здатність до взаємодії з гравцем, що пасує, при його виході із зони 1		Спроможність визначити найнебезпечніший напрямок удару при здійсненні зонного блокування
2-й	Здатність взаємодіяти з гравцем, що пасує, при його виході із зони. Опанування побудови "кутом назад"		Спроможність протидіяти головному гравцю нападу супротивника. Опанування прийомів самострахування
3-й	Здатність взаємодіяти з гравцем, що пасує, при його виході із зони 5. Уміння взаємодіяти, коли відбувається зміна місць гравцями в середині лінії		Досягнення взаємодії з партнером по блоку
4-й	Досягнення взаємодії партнерами, які здійснюють блокування		Освоєння специфіки блокування нападаючих ударів після швидких та коротких передач
5-й	Те ж саме		Досягнення взаємодії з гравцями захисту

## Тактичні прийоми гри

Завдання	Рік навчання				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	2	3	4	5	6
Подачі					
Вибір місця для виконання подачі				x	x
Вибіркове виконання подачі: в зону майданчика згідно із завданням на гравця, слабкого у прийомі м'яча на гравця, що вийшов після заміни	x x	x x	x x	x x	x x
Націлені подачі “врозріз” між гравцями			x	x	x
Чергування подач: в дальню, ближню частини майданчика у праву, ліву частини майданчика на силу і націлених	x	x		x	x
Чергування способів виконання подач			x	x	x
Вибір місця і способу подачі залежно від ситуації				x	x
Передача м'яча для наступальних дій					
Вибір місця для виконання другої передачі	x	x			
Варіативність дій гравця, що робить пас, у поєднанні з очікуваною передачею: передача через сітку стоячи на майданчику імітація другої передачі та передача через сітку в стрибку однією та обома руками імітація нападального удару та передача через сітку в стрибку однією та обома руками із застосуванням відвертаючих дій руками і тулубом	x	x x	x x	x x	x x
Вибір партнера, що нападає, для передачі йому м'яча	x	x			
Взаємодія гравця, що пасує, з гравцями передньої та задньої ліній, що приймають м'яч	x	x	x	x	x
Взаємодія гравця, що виконує передачу: коли він знаходиться у зоні 3, з гравцями, що атакують в зонах 2, 4 коли він знаходиться у зоні 2, з гравцями, що атакують в зонах 4, 3	x x	x x			
Взаємодія зв'язкового гравця, що виходить, з гравцями, які виконують прийом м'яча та страхують його зону	x	x	x	x	x
Взаємодія зв'язкового гравця, що виходить, з гравцями нападу передньої лінії	x	x	x	x	x
Взаємодія гравця, що пасує, з гравцем, що нападає, за умови: коротких передач		x	x	x	x

1	2	3	4	5	6
швидких передач			x	x	x
переміщення гравця, що нападає, в суміжну зону	x	x			
переміщення гравця, що нападає, за спину зв'язкового	x	x			
схрещеного переміщення гравців нападу в зонах 2,3			x	x	x
скрутного становища для гравця, що пасує	x	x	x	x	x
Взаємодія зв'язкового гравця з гравцем, що нападає, з узгодженням швидкості його пересування з характером передачі				x	x
Взаємодія з гравцем нападу другої лінії			x	x	x
Уміння зв'язкового гравця зробити другу передачу в зону, де гравець нападу може виконати удари без блоку або проти одиночного блоку				x	x
<b>Нападальні удари та обманні дії</b>					
Вибір місця для розбігу, визначення місця виконання нападального удару	x				
Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу	x	x	x	x	x
Уміння обрати спосіб нападального удару залежно від характеру передачі	x	x	x		
Нападальний удар через слабкого (низькорослого) гравця, що блокує		x	x	x	x
Чергування нападального удару на силу і точність	x	x	x	x	x
Застосування прийому відвертання уваги			x	x	x
Імітація нападального удару з наступними обманними діями	x	x	x		
Чергування напрямків і способів нападальних ударів у поєднанні з обманними діями			x	x	x
Взаємодія з партнером, що атакує:					
застосовуючи схрещене переміщення				x	x
виконуючи передачі, різні за темпом				x	x
Змінність нападальних ударів проти індивідуального та групового блоку в поєднанні з обманними:					
ліворуч, праворуч від блоку	x	x	x		
за ходом, по лінії, діагонально	x	x	x		
для торкання гравців, що блокують		x	x	x	x
<b>Прийом м'яча після подач та наступальних дій</b>					
Вибір місця для прийому подачі	x	x	x		
Вибір способу прийому подачі	x	x	x		
Вибір місця при страхуванні спортсмена, що виконує прийом	x	x			
Розташування гравців в момент прийому подачі, коли другу передачу виконує:					

1	2	3	4	5	6
гравець зони 3	x	x	x	x	x
гравець зони 2	x	x	x	x	x
гравець, що виходить із зони:					
1	x	x	x	x	x
5			x	x	x
6		x			
гравець зони 4, що переходить в зони 2 та 3	x	x	x		
Вибір місця для прийому м'яча, поданого через сітку одразу після прийому подачі	x			x	x
Розташування гравців у момент прийому м'яча від супротивника у побудові:					
“кутом вперед”	x	x	x		
“кутом назад”	x	x	x	x	x
Взаємодія гравців у момент прийому м'яча після наступальних дій супротивника:					
вільного від блоку гравця передньої лінії з тими, що блокують	x	x	x		
діагонального гравця задньої лінії з блоком гравця зони 6 з блоком		x	x		
гравця задньої лінії поза блоком з тими, що блокують	x	x	x	x	x
гравців задньої лінії між собою та з вільним гравцем передньої лінії	x	x	x		
Взаємодія гравців, що приймають м'яч, із зв'язковим:					
тим, що перебуває в зоні:					
3	x	x			
2		x	x	x	
4		x	x	x	
тим, що виходить із зони:					
1	x	x	x	x	x
6		x	x	x	x
Вибір місця для прийому м'яча, спрямованого через сітку другою передачею	x	x	x		
Вибір місця під час атаки суперника із задньої лінії			x	x	x
Вибір способу прийому м'яча	x	x			
Прийом м'яча з траєкторією, що дозволяє виконати напад через сітку	x	x	x	x	x
Варіанти організації захисних дій зі зміною місць та спеціалізацією гравців у зонах			x	x	x
Зміна варіантів побудови за різних систем захисту відповідно до характеру наступальних дій (за настановою)				x	x

1	2	3	4	5	6
Блокування					
Спостереження за пересуванням гравців суперника, що нападають, контроль за діями того, хто перебуває напроти. Вибір місця для стрибка і блокування	x	x	x	x	x
Закрити блоком певну зону свого майданчика, найуразливішу на даний момент			x	x	x
Взаємодія з партнером по блоку		x	x	x	x
Взаємодія гравців за умови потрійного блоку				x	x
Спеціалізація гравців, що виконують блок по зонах					x
Повільне блокування залежно від характеру передач: високі, середні			x	x	x
низькі, швидкі, різнотемпові			x	x	x
з глибини майданчика			x	x	x
на другу лінію			x	x	x

Таблиця 20

## Розподіл обсягів компонентів підготовки, год.

Показник навчально-тренувальної роботи	Річний цикл				Навчальний період				Літній період			
	Рік навчання											
	1-й	2-й	3-й	4-5-й	1-й	2-й	3-й	4-5-й	1-й	2-й	3-й	4-5-й
Режим, год. на тиждень	12	14	18	20	12	14	18	20	12	14	18	20
Кількість днів для змагань	26	34	44	55	26	34	44	55	26	34	44	55
Теорія	28	34	42	37	21	25	32	28	7	9	10	9
Загальна ФП	103	121	86	96	77	91	65	72	26	30	21	24
Спеціальна ФП	103	121	129	125	77	91	97	94	26	30	32	31
Техніка гри – усього	133	155	251	212	100	116	188	159	33	39	63	53
У тому числі: нападу	62	77	125	106	50	56	89	77	12	21	36	29
захисту	71	7	126	106	50	60	99	82	21	18	27	24
Тактика гри – усього	75	88	130	212	56	66	98	159	19	22	32	53
В тому числі: нападу	34	42	58	104	24	30	46	76	10	12	12	28
захисту	41	46	72	108	32	36	52	83	9	10	20	25
Інтегральна, ігрова підготовка	88	102	174	231	66	76	129	173	22	26	45	58

Показник навчально-тренувальної роботи	Річний цикл				Навчальний період				Літній період			
	Рік навчання											
	1-й	2-й	3-й	4-5-й	1-й	2-й	3-й	4-5-й	1-й	2-й	3-й	4-5-й
Інструкторська практика	12	13	25	20	9	10	19	14	3	3	6	6
Підсумкові іспити, тестування	34	38	27	27	26	29	20	21	8	9	7	6
Педагогічний резерв	48	56	72	80	33	42	51	58	15	14	21	22
Разом ...	624	728	936	1040	465	546	699	778	159	182	237	262

Річний цикл поділяється на два макроцикли - навчальний та літній періоди. Велику увагу приділяють фізичній підготовці (44,2%), в тому числі спеціальній фізичній - до 7,4% навчального часу. Обсяг технічної підготовки складає 27,9%, тактичної - до 4,5%.

Таблиця 21

Кількість тренувальних занять та їх тривалість у тижневому циклі, год.

Рік навчання	Кількість годин на тиждень	В тому числі:						
		поне-ділок	вівторок	середа	четвер	п'ятниця	субота	неділя
1-й	12	-	3	-	3	-	3	3
2-й	14	2	-	3	-	3	3	3
3-й	18	3	3	3	3	3	3	-
4-5-й	20	-	3	3	3	3	4	4

#### 5.1.4. Змагальна практика

Участь у тренувальних та контрольних іграх, а також у змаганнях з волейболу згідно з календарем спортивно-масових заходів.

#### 5.1.5. Контроль

Щорічно здійснюється поглиблене медичне обстеження (диспансеризація) і не менше 2 разів протягом року - етапний медичний контроль. У процесі контролю основна увага приділяється оцінці фізичної, технічної та тактичної підготовленості.

Нижче наведені тести для 1-5-го років навчання.

Тести для виявлення рівня технічної підготовленості:

1. Точність виконання другої передачі м'яча зверху двома руками - довжиною 5-6 м, висотою 3-4 м (біля сітки, 10 спроб).

Таблиця 22

Розподіл компонентів тренування по місячних і тижневих циклах (режим – 12 год. на тиждень), год.

Вид підготовки	Усього на рік	Навчальний період															
		Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень			
		Тиждень															
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	28	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-
ЗФП	103	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	103	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Техніка - усього	133	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	1	4
У тому числі:																	
нападу	62	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	1	1	2
захисту	71	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	-	2
Тактика – усього	75	3	-	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	-	3
У тому числі:																	
нападу	34	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	-	1
захисту	41	2	-	2	3	2	2	1	1	2	2	-	-	2	1	-	2
Інтегральна	88	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	4	4	-	2	2	-
Інструкторська	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Тестування	34	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-
Педагогічний резерв	48	3				3				3				6			
Разом ...	624																

Продовження табл. 22

Вид підготовки	Усього на навчальний період	Навчальний період																			
		Січень				Лютий				Березень				Квітень				Травень			
		Тиждень																			
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	21	1	1	1	-	1	1	-	-	1	1	-	-	1	1	1	-	1	1	-	-
ЗФП	77	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
СФП	77	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	3	2	3
Техніка – усього	100	4	4	4	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4	1	2	4
У тому числі:																					
нападу	50	2	2	2	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-	2	2
захисту	50	2	2	2	2	-	-	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	2	1	-	2
Тактика – усього	56	2	1	2	-	1	1	2	2	1	-	1	1	1	1	-	1	1	-	-	-
У тому числі:																					
нападу	24	2	-	-	-	-	-	1	1	1	-	1	1	-	-	-	-	1	-	-	-
захисту	32	-	1	2	-	1	1	1	1	-	-	-	-	1	1	-	1	-	-	-	-
Інтегральна	66	-	-	-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	-	2	4
Інструкторська	9	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	2	1	-
Тестування	26	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	2	4	4	-
Педагогічний резерв	33	3								6				3				6			
Разом ...	465																				

Продовження табл. 22

Вид підготовки	Усього на літній період	Літній період											
		Червень				Липень				Серпень			
		Тиждень											
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	7	1	1	1	-	1	1	-	-	1	1	-	-
ЗФП	26	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	26	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
Техніка – усього	33	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2
У тому числі:													
нападу	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
захисту	21	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1
Тактика – усього	19	2	1	1	-	3	2	3	1	3	2	-	1
У тому числі:													
нападу	10	-	1	1	-	1	1	1	1	2	1	-	1
захисту	9	2	-	-	-	2	1	2	-	1	1	-	-
Інтегральна	22	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3
Інструкторська	3	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	1	-
Тестування	8	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	2	2
Педагогічний резерв	15	3				6				6			
Разом ...	159												

2. Виконання двома руками у стрибку передачі м'яча зверху - довжиною 3-4 м, висотою 2-3 м (5 спроб).

3. Точність виконання передачі м'яча знизу двома руками стоячи парою на відстані 5-6 м:

вздовж волейбольної сітки на висоту 2-3 м (8 передач);

з глибини майданчика до сітки на висоту 2-3 м (8 передач).

4. Точність виконання першої передачі знизу двома руками з націленої подачі м'яча. Передача спрямовується до сітки гравцю, що виконує другу передачу на удар (біля краю сітки або її середини, 10 передач).

5. Виконання подач на точність різними способами (зверху, знизу, у праву, ліву, ближню, дальню частини майданчика) у зони розміром 3 x 3 м (по 3 подачі у кожен частину майданчика).

6. Точність виконання нападальних ударів з лівої та правої частин сітки з передачі гравця біля середини сітки, по ходу і з переведенням або поворотом тулуба (по 5 ударів з кожної зони різними способами).

7. Результативність гри у захисті. Гравець грає у захисті в середині майданчика, а нападальні удари виконуються в різних місцях біля сітки у напрямку захисника (20 нападальних ударів).

8. Виконання блокування. Гравець, який блокує, займає вихідне положення біля середини сітки. Блокування виконує переміщуючись у місце, де виконується нападальний удар (блокує 5 нападальних ударів).

Тести для визначення тактичної підготовленості

1. Успішність тактичних дій за другої передачі м'яча на удар. Передача спрямовується з глибини майданчика, сигнал-завдання (в яке місце виконати передачу на удар) подається тренером. Гравець виконує передачу на удар точно в місце, вказане тренером. Виконуються по 2 спроби у кожне місце.

2. Успішність тактичних дій при виконанні нападальних ударів. Виконуються по 3 спроби: нападальний удар, якщо блоку немає і, навпаки, якщо блок є, - виконується націлений нападальний удар; нападальний удар з переведенням, якщо блоком закритий діагональний напрям; нападальний удар по діагоналі, якщо блоком закритий напрям по лінії.

3. Успішність виконання тактичних дій: під час прийому подачі та успішної передачі м'яча до сітки; при захисних діях у полі та виборі способу передачі м'яча до гравця біля сітки (10 спроб).

4. Успішність виконання командних тактичних дій: прийом, друга передача, нападальний удар за вказівкою тренера (6 спроб).

5. Успішність виконання тактичних дій при блокуванні: правильно вибрати місце і поставити блок у напрямку нападального удару (10 спроб).

Тести для визначення рівня інтегральної підготовленості:

1. Успішність виконання технічних прийомів при швидкому переході від одного прийому гри до іншого:

нападальний удар з переходом до блокування з урахуванням якості виконання прийомів гри (5 спроб);

блокування з швидким переміщенням для виконання другої передачі м'яча на удар (5 спроб);

прийом м'яча у захисті (з нападального удару), швидке переміщення до сітки з виконанням нападального удару, швидке переміщення і блокування (5 спроб).

2. Успішність ігрових дій волейболістів на підставі перегляду календарних і контрольних ігор: візуально, графічним записом, записом на магнітну стрічку, відеоплівку. Визначається ефективність гри кожного гравця, підбиваються підсумки і вносяться корективи в навчально-тренувальний процес.

Контроль теоретичної підготовки у волейболі проводиться за допомогою бесід під час навчально-тренувального процесу.

Нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку та здібностей волейболістів наведені в додатку.

### 5.1.6. Основний програмний матеріал

Зміст програмного матеріалу з техніки й тактики гри наданий у розділі 5.1.2.

## **5.2. Другий рік навчання**

### 5.2.1. Відбір

Принципи відбору учнів для 2-го року навчання такі ж самі, що й для 1-го.

### 5.2.2. Підготовка

Основні завдання:

підвищення рівня загальної та спеціальної підготовленості;  
створення міцного підґрунтя високої технічної підготовленості.

На цьому етапі важливо добиватися стабілізації складу навчальної групи, виховувати стійкий інтерес до занять волейболом, кваліфіковано вирішувати поставлені завдання.

Велику увагу приділяють фізичній підготовці (33,2%), в тому числі спеціальній фізичній - 16,6% навчального часу. Обсяг технічної підготовки складає 21,3% , тактичної - 12,1%.

Зростає значення інтегральної підготовки, що зумовлене потребою об'єднання (інтеграції) ефекту окремих компонентів тренувань (фізичної, технічної, тактичної підготовки) з метою їх реалізації в умовах ігрової діяльності

Зміст видів підготовки

*Теоретична підготовка:*

1. Фізична культура і спорт в Україні (2 год.).

Єдина спортивна класифікація, почесні спортивні звання та спортивні розряди, встановлені в Україні.

2. Аналіз стану та розвитку волейболу (2 год.).

Історія виникнення волейболу, розвиток волейболу у світі та в Україні, змагання у світі та в Україні.

### 3. Характеристика будови і функцій організму людини (4 год.).

Загальні знання про будову організму людини. Взаємодія органів і систем, працездатність м'язів та рухливість суглобів.

### 4. Вплив фізичних вправ на організм людини (4 год.).

Спортивне тренування як процес удосконалення функцій організму. Поняття втоми та перевтомлення.

### 5. Правила гігієни, медичний контроль та самоконтроль (4 год.).

Регулювання ваги спортсмена, режим дня та харчування. Тренування та спортивна форма. Масаж та самомасаж. Травми, ушкодження, розриви м'язів та зв'язок, кровотечі, їх види та способи надання допомоги. Переломи та перша допомога при них

### 6. Засади техніки й тактики гри у волейбол (6 год.).

Аналіз технічних прийомів і тактичних дій (на підставі програми для цього року навчання). Єдність техніки й тактики гри.

### 7. Засади методики навчання та тренування у волейболі (6 год.).

### 8. Методика фізичної підготовки. Навчання техніки й тактики гри (6 год.).

*Фізична підготовка.* Рекомендації щодо загальної та спеціальної фізичної підготовки для 2-го року навчання наведені у розділі 5.1.2.

*Психологічна підготовка.* Передбачає зростання ролі введення додаткових труднощів у тренувальний процес, збільшення ігрового часу в двобічних навчально-тренувальних іграх, застосування комплексу організаційно-методичних прийомів, спрямованих на створення змагального мікроклімату. Суттєве значення має також формування слушного ставлення до великих навантажень, вміння переносити значний ступінь втоми.

## 5.2.3. Побудова тренувального процесу

Спрямованість окремих занять - комплексна, що забезпечує різнобічність впливу на функціональну та психічну сфери юного спортсмена. Сумарне навантаження тижневого мікроциклу складає 1-2 заняття з малим і 3-4 із середнім навантаженням. Річна підготовка будується за типом суцільного підготовчого періоду.

Розподіл тренувальних обсягів у річному циклі підготовки наведений у розділі 5.1.3 (див. табл. 20).

Розподіл обсягів видів підготовки по місячних і тижневих циклах для 2-го року навчання наведений у табл. 23.

## 5.2.4. Змагальна практика

Участь у тренувальних та контрольних іграх. Участь у змаганнях з волейболу згідно з календарем спортивно - масових заходів.

## 5.2.5. Контроль

Комплексне медичне обстеження за звичайною схемою.

Рекомендації щодо тестування рівня технічної, тактичної, інтегральної, теоретичної підготовленості волейболістів надані у розділі 5.1.5.

Нормативні вимоги для оцінки розвитку та здібностей волейболістів наведені у додатку.

### 5.2.6. Основний програмний матеріал

Основний програмний матеріал з техніки й тактики гри наведений в розділі 5.1.2 (див. табл. 16-19).

## **5.3. Третій рік навчання**

### 5.3.1. Відбір

Принципи відбору учнів для 3-го року навчання ті ж самі, що й для 1-го.

### 5.3.2. Підготовка

Основним завданням цього року навчання є створення міцного підґрунтя високої технічної підготовленості. Важливо досягти стабілізації складу навчальної групи.

Велику увагу приділяють фізичній підготовці (23,0%), в тому числі спеціальній фізичній - до 13,8% навчального часу. Обсяг технічної підготовки збільшується до 26,8%, тактичної – до 13,9%. Зростає значення інтегральної підготовки.

Зміст видів підготовки

*Теоретична підготовка:*

1. Фізична культура і спорт в Україні (2 год.).

Фізична культура і спорт як засіб здорового способу життя, творчого довголіття людини. Професійні спілки з розвитку спорту. Добровільні спортивні товариства.

2. Стислий огляд стану розвитку волейболу (2 год.).

Стан та перспективи розвитку волейболу на місцях, в Україні та у країнах ближнього зарубіжжя.

3. Гігієна, медичний контроль та самоконтроль (2 год.).

Фізкультурні диспансери. Лікарі при колективах та командах. Проведення медичного огляду. Самоконтроль за станом здоров'я.

4. Засади техніки й тактики волейболу (8 год.).

Аналіз технічних прийомів і тактичних дій (на підставі програми для цього року навчання). Взаємозв'язок техніки й тактики гри.

5. Засади методики навчання та тренування у волейболі (8 год.).

Методика навчання техніки й тактики гри. Методика проведення навчальних ігор.

Таблиця 23

Розподіл компонентів тренування по місячних і тижневих циклах (режим – 14 год. на тиждень), год.

Вид підготовки	Усього на рік	Навчальний період															
		Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень			
		Тиждень															
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	34	1	1	1	-	1	1	1	-	1	1	1	-	1	1	1	-
ЗФП	121	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
СФП	121	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
Техніка – усього	155	5	5	5	5	5	5	2	3	5	5	2	3	2	5	4	2
У тому числі:																	
нападу	77	3	3	2	2	2	2	2	-	2	2	2	-	2	2	2	-
захисту	78	2	2	3	3	3	3	-	3	3	3	-	3	-	3	2	2
Тактика – усього	88	1	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1
У тому числі:																	
нападу	42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
захисту	46	-	-	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	-	1	1	-
Інтегральна	102	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	4	4	4	-	-	4
Інструкторська	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Тестування	38	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
Педагогічний резерв	56	4				7				4				7			
Разом ...	728																

Продовження табл. 23

Вид підготовки	Усього на навчальний період	Навчальний період																			
		Січень				Лютий				Березень				Квітень				Травень			
		Тиждень																			
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	25	-	1	1	-	1	1	1	-	1	1	1	-	1	1	1	-	-	1	-	1
ЗФП	91	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2
СФП	91	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3
Техніка – усього	116	5	4	2	3	2	2	5	5	3	3	2	2	2	2	5	1	2	-	-	3
У тому числі:																					
нападу	56	2	2	2	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	2	1	-	-	-	3
захисту	60	3	2	-	3	-	-	3	3	1	1	-	-	2	2	3	-	2	-	-	-
Тактика – усього	66	4	4	2	2	2	2	3	4	-	-	2	3	1	1	-	2	1	-	-	-
У тому числі:																					
нападу	30	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	2	3	-	-	-	-	1	-	-	-
захисту	36	3	3	1	1	1	1	2	3	-	-	-	-	1	1	-	2	-	-	-	-
Інтегральна	76	-	-	4	4	4	4	-	-	5	5	-	-	5	5	3	-	3	2	3	5
Інструкторська	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	1	1	1	1	-
Тестування	29	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	5	2	5	5	-
Педагогічний резерв	42	4								4				7				5			
Разом...	546																				

Продовження табл. 23

Вид підготовки	Усього на літній період	Літній період											
		Червень				Липень				Серпень			
		Тиждень											
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	9	1	1	1	-	1	1	1	-	1	1	1	-
ЗФП	30	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2
СФП	30	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
Техніка – усього	39	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3
У тому числі:													
нападу	21	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
захисту	18	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1
Тактика – усього	22	1	3	2	2	1	3	2	2	1	3	1	1
У тому числі:													
нападу	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-	1
захисту	10	-	2	1	1	-	2	1	1	-	1	1	-
Інтегральна	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
Інструкторська	3	1	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-	1
Тестування	9	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-	1	1
Педагогічний резерв	14	4				4				6			
Разом...	182												

6. Правила, організація і проведення змагань (10 год.).

Положення про змагання. Способи проведення змагань: коловий, з вибуванням, змішаний. Підготовка місць для змагань. Робота суддівської колегії.

7. Обладнання та інвентар для проведення навчально-тренувального процесу (4 год.).

Значення і місце спеціального обладнання в підвищенні ефективності тренувального процесу у волейболі.

8. Настанова гравцям перед змаганнями, аналіз проведення ігор (6 год.).

Настанова на гру на макеті. Характеристика команди суперника. Тактичний план гри своєї команди та кожного гравця. Аналіз проведеної гри. Загальна оцінка гри та гри кожного гравця команди. Висновки щодо проведеної гри. Система запису гри своєї команди з техніки й тактики, аналіз результатів дослідження.

*Фізична підготовка.* Рекомендації щодо загальної та спеціальної фізичної підготовки для 3-го року навчання наведені у розділі 5.1.2.

*Психологічна підготовка.* Аналогічна тій, що проводилася протягом 1-го року навчання.

### 5.3.3. Побудова тренувального процесу

Спрямованість окремих занять - комплексна, що забезпечує різнобічність впливу на функціональну та психічну сфери юного спортсмена. Сумарне навантаження тижневого мікроциклу складає: 6 занять із середнім навантаженням або 3 з великим та 2 з малим навантаженнями.

Розподіл тренувальних обсягів у річному циклі підготовки наданий у розділі 5.1.3 (див. табл. 20).

Річна підготовка будується за двома етапами - навчальним та літнім періодами. Розподіл обсягів з видів підготовки по місячних і тижневих циклах наведений у табл. 24.

### 5.3.4. Змагальна практика

Участь у тренувальних та контрольних іграх. Участь у змаганнях з волейболу згідно з календарем спортивно-масових заходів.

### 5.3.5. Контроль

Комплексне медичне обстеження за звичайною схемою.

Рекомендації щодо тестування рівня технічної, тактичної, інтегральної, теоретичної підготовленості волейболістів надані у розділі 5.1.5.

Нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку та здібностей волейболістів наведені у додатку.

Таблиця 24

Розподіл компонентів тренування по місячних і тижневих циклах (режим – 18 год. на тиждень), год.

Вид підготовки	Усього на рік	Навчальний період															
		Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень			
		Тиждень															
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	42	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ЗФП	86	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	129	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
Техніка – усього	251	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
У тому числі:																	
нападу	125	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
захисту	126	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Тактика – усього	130	-	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-
У тому числі:	58																
нападу	72	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	-
захисту		-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-
Інтегральна	174	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	1
Інструкторська	25	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Тестування	27	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Педагогічний резерв	72	6				6				6				6			
Разом....	936																

Продовження табл. 24

Вид підготовки	Усього на навчальний період	Навчальний період																			
		Січень				Лютий				Березень				Квітень				Травень			
		Тиждень																			
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	32	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-
ЗФП	65	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
СФП	97	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
Техніка – усього	188	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	5	-	5	5
У тому числі:																					
нападу	89	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	1	2	-	2	2
захисту	99	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	3	-	3	3
Тактика – усього	98	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	1	6	6	2	3
У тому числі:																					
нападу	46	2	2	2	2	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	-
захисту	52	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	-	-	3	3	-	3
Інтегральна	129	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	5	5	5	3	4	2	3	6	6
Інструкторська	19	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	-	-	-	2	2	-	2	-	-
Тестування	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	4	-	-
Педагогічний резерв	51	6								6				6				9			
Разом...	699																				

Продовження табл. 24

Вид підготовки	Усього на літній період	Літній період											
		Червень				Липень				Серпень			
		Тиждень											
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	10	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	-
ЗФП	21	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1
СФП	32	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3
Техніка – усього	63	6	6	6	3	6	6	6	3	6	6	6	3
У тому числі:													
нападу	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
захисту	27	3	3	3	-	3	3	3	-	3	3	3	-
Тактика – усього	32	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1
У тому числі:													
нападу	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
захисту	20	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	-
Інтегральна	45	3	3	2	5	3	4	3	6	3	4	3	6
Інструкторська	6	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-	1	1
Тестування	7	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	3
Педагогічний резерв	21	6				6				9			
Разом...	237												

### 5.3.6. Основний програмний матеріал

Основний програмний матеріал з техніки й тактики гри наданий у розділі 5.1.2. (див. табл. 16-19).

## **5.4. Четвертий рік навчання**

### 5.4.1. Відбір

Відбір у групи попередньої базової підготовки 4-го року навчання проводиться за двома принципами:

- оцінка перспективності;
- цільова орієнтація.

Оцінка перспективності 14-річних волейболістів робиться на підставі комплексної оцінки техніко-тактичної, фізичної підготовленості, рівня провідних психомоторних функцій, волевих якостей та рівня їх досягнення.

Цільова орієнтація (вибір амплуа) потрібна для виявлення функції гравця і проводиться для конкретизації оцінки перспективності та індивідуалізації спортивної підготовки. Орієнтир - модельні характеристики кращих спортсменів (еталонна модель) та юних спортсменів різного віку (етапні моделі).

### 5.4.2. Підготовка

Основне завдання у 4-му та 5-му роках навчання - створення всіх передумов для ефективної підготовки на наступному, найбільш напруженому етапі підготовки в групах спеціалізованої базової підготовки. За цей період учні досягають певного рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, повинні оволодіти засадами техніки й тактики гри, набути ігрових навичок, що дозволить у подальшому досягти високої спортивної майстерності.

З 4-го року навчання на загальну фізичну підготовку відводиться 21,2% навчально-тренувального часу, на спеціальну фізичну - 12%, на технічну - 20,4%. Тактична підготовка займає 20,4% часу.

Комплексна підготовка забезпечує високий рівень оволодіння засобами техніки й тактичними діями, створює сприятливі передумови для успішного їх удосконалення у складних ігрових умовах

#### Зміст видів підготовки

##### *Теоретична підготовка:*

1. Фізична культура і спорт в Україні (2 год.).

Фізична культура і спорт - здоров'я нації, культурний відпочинок та творче довголіття.

2. Волейбол - олімпійський вид спорту (2 год.).

Міжнародна федерація волейболу. Волейбол на Олімпіадах. Розвиток волейболу в Україні.

3. Відомості про побудову та функції організму людини, вплив на них фізичних вправ (4 год.).

Спортивна працездатність, функціональні можливості людини при заняттях спортом. Вплив фізичних вправ на працездатність м'язів, розвиток серцево-судинної системи організму.

4. Гігієна тренувального процесу, медичний контроль, самоконтроль, перша медична допомога (4 год.).

Облік об'єктивних і суб'єктивних показників спортсмена (вага, динамометрія, спірометрія, пульс, сон, апетит, працездатність, загальний стан організму, самопочуття). Щоденник самоконтролю спортсмена. Дії високих та низьких температур на організм людини. Долікарська допомога (способи припинення кровотеч та перев'язування). Масаж як засіб відновлення. Методика масажу.

5. Засади техніки й тактики гри у волейбол (6 год.).

Характеристика техніки й тактики сильніших волейболістів (юнаки). Аналіз технічних прийомів і тактичних дій (на підставі програми для цього року навчання).

6. Засади методики навчання та тренування у волейболі (6 год.).

Навчання та тренування як єдиний процес формування та удосконалення рухових навичок, фізичних і вольових навичок і техніко-тактичної підготовленості волейболістів.

7. Організація та проведення змагань з волейболу (5 год.).

Способи організації та проведення змагань з волейболу. Суддівська колегія та її обов'язки. Методика суддівства змагань. Документація (технічний звіт про змагання). Розклад ігор. Таблиці. Система заліку результатів ігор. Система виявлення переможців та їх нагородження.

8. Обладнання та інвентар (2 год.).

Спеціальне обладнання (тренажери) для вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної підготовки волейболістів.

9. Настанови гравцям перед змаганнями, аналіз проведених ігор (6 год.).

Зміст настанов залежно від характеру змагань та особливостей команд і гравців суперника. Система запису гри своїх гравців (команди) та гравців суперника. Система оцінки (підрахування) ефективності гри, аналіз здобутих даних.

*Фізична підготовка.* Рекомендації щодо загальної та спеціальної фізичної підготовки для 4-го року навчання надані у розділі 5.1.2.

*Психологічна підготовка.* Закріплення настанов на спортивну діяльність. Розвинення якостей особистості, що забезпечують стійкість до тренувальних і змагальних навантажень: загальної емоційної стійкості, почуття відповідальності, стійкості до фізичних навантажень.

Форми впливу можуть бути різними - від створення відповідних ситуацій у процесі тренування до спеціальних бесід, які проводяться тренером або запрошеною особою, спрямованих на розвиток домінантних рис.

### 5.4.3. Побудова тренувального процесу

Спрямованість окремих занять - комплексна, що забезпечує універсальність підготовки спортсменів.

Сумарне навантаження тижневого мікроциклу складає: 4 заняття із середнім і 2 з великим навантаженнями або 4 заняття з великим і 2 із середнім навантаженнями.

Розподіл тренувальних обсягів у річному циклі для 4-го та 5-го років навчання у групах попередньої базової підготовки див. у табл. 20.

Річна підготовка будується за двома етапами - навчальним та літнім періодами. Розподіл обсягів з видів підготовки по місячних і тижневих циклах на 4-й рік навчання у групах попередньої базової підготовки наведений у табл. 25.

### 5.4.4. Змагальна практика

Участь у тренувальних та контрольних іграх. Участь у змаганнях з волейболу згідно з календарем спортивно-масових заходів.

### 5.4.5. Контроль

Комплексне медичне обстеження за звичайною схемою. Рекомендації щодо тестування рівня технічної, тактичної, інтегральної, теоретичної підготовки волейболістів наведені у розділі 5.1.5.

Нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку та здібностей волейболістів наведені в додатку.

### 5.4.6. Основний програмний матеріал

Основний програмний матеріал з техніки й тактики гри для 4-го року навчання наведений в розділі 5.1.2 (див. табл. 16-19).

## **ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

### **6.1. Перший рік навчання**

#### 6.1.1. Відбір (перспективний)

Основна мета цього етапу підготовки - виховання заміни командам майстрів. Завдання відбору учнів для 1-3-го років навчання - оцінка перспективності юних волейболістів як майбутніх гравців команд. На цьому етапі збирається комплекс характеристик, пов'язаних з успішністю навчання та реалізацією здібностей в конкретній ситуації різного ступеня напруженості. Цей ступінь має два етапи - визначення перспективності удосконалення і діагностика спортивного стилю гравця.

Розподіл компонентів тренування по місячних і тижневих циклах  
(режим – 20 год. на тиждень), год.

Вид підготовки	Усього на рік	Навчальний період															
		Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень			
		Тиждень															
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	37	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	-	1	1	1	-
ЗФП	96	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	125	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Техніка - усього	212	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	2
У тому числі:																	
нападу	106	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	-
захисту	106	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
Тактика – усього	212	6	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	2
У тому числі:																	
нападу	104	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
захисту	108	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	-
Інтегральна	231	2	-	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	5	5	5	5
Інструкторська	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
Тестування	27	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
Педагогічний резерв	80	7				7				7				8			
Разом...	1040																

Продовження табл. 25

Вид підготовки	Усього на навчальний період	Навчальний період																			
		Січень				Лютий				Березень				Квітень				Травень			
		Тиждень																			
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	28	1	1	1	-	1	1	1	-	1	1	1	-	1	1	1	-	1	1	-	1
ЗФП	72	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	94	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техніка – усього	159	6	6	6	6	3	3	3	4	2	2	3	4	5	5	2	3	4	6	2	6
У тому числі:																					
нападу	77	3	3	3	3	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3	2	-	2	3	2	3
захисту	82	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	-	3	2	3	-	3
Тактика – усього	159	4	3	3	4	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	2	2	4	3	5	3
У тому числі:																					
нападу	76	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
захисту	83	2	1	1	2	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	-	-	2	1	3	1
Інтегральна	173	4	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	2	6	2	6
Інструкторська	14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	2	-	3	-
Тестування	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	3	-	4	-
Педагогічний резерв	58	7								7				8				7			
Разом...	778																				

Продовження табл. 25

Вид підготовки	Усього на літній період	Літній період											
		Червень				Липень				Серпень			
		Тиждень											
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	9	1	1	1	-	1	1	-	1	1	1	-	1
ЗФП	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	31	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2
Техніка – усього	53	6	4	4	2	6	5	5	3	6	5	4	3
У тому числі:													
нападу	29	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3
захисту	24	3	2	2	-	3	3	3	1	3	2	2	-
Тактика – усього	53	6	4	4	6	4	3	3	6	4	3	4	6
У тому числі:													
нападу	28	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
захисту	25	3	1	1	3	2	1	1	4	2	1	2	4
Інтегральна	58	2	6	6	4	4	6	4	6	4	6	4	6
Інструкторська	6	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	2	-
Тестування	6	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	2	-
Педагогічний резерв	22	7				7				8			
Разом...	262												

Для виявлення перспективності проводять діагностику сформованих спеціальних здібностей. Важливими є параметри, що характеризують особливості ігрового інтелекту, які є підґрунтям стабільних дій та забезпечують емоційну стійкість і рухову активність. Результати запису дій (ігрові показники) на цьому етапі дозволяють надійно прогнозувати успішність відбору на наступному етапі.

Діагностика спортивного стилю гравця потрібна для уточнення оцінки його перспективності та індивідуалізації підготовки.

Відбір залежить від трьох чинників - індивідуально-психологічних і морфофункціональних особливостей, а також рівня фізичного розвитку.

Фахівці вважають, що кожний чинник має своє значення, але для формування стилю головне - індивідуально-психологічні особливості. Діагностика здійснюється шляхом порівняння результатів вивчення особливостей змагальної діяльності та аналізу характеристик особистості, що визначають індивідуальний стиль.

### 6.1.2. Підготовка

Завдання: максимальна реалізація індивідуальних можливостей; підготовка до вищих досягнень - використання усього арсеналу традиційних і нетрадиційних засобів, що стимулюють зростання майстерності волейболістів.

У порівнянні з попереднім етапом навчання різко зростає питома вага засобів спеціальної підготовки. Програмний матеріал містить найбільш специфічні технічні засоби й тактичні дії, оволодіння якими дозволить проводити тренувальну роботу у плані індивідуалізації техніко-тактичної підготовки з урахуванням ігрової спеціалізації волейболістів. Удосконалюється техніко-тактичний арсенал, засвоєний у попередні роки.

У навчально-тренувальному процесі рекомендується створювати стресові обставини, що дозволить гравцям оптимально реалізувати техніко-тактичну підготовленість у змагальній діяльності. Розподіл видів підготовки є таким: фізична – 21,2%, спеціальна фізична підготовка – 12,0 %, технічна – 20,3%, тактична - 20,3% загального часу.

Зміст видів підготовки

*Теоретична підготовка:*

1. Фізична культура і спорт в Україні (2 год.).

Єдина спортивна класифікація як стимулятор масового спорту, зростання майстерності спортсменів та удосконалення методів навчання та тренувального процесу. Класифікація розрядних норм волейболу. Організаційна структура і керівництво фізкультурним рухом України.

2. Стан і розвиток волейболу (2 год.).

Участь українських волейболістів у міжнародних змаганнях. Кращі досягнення найсильніших команд і гравців світу у волейболі.

3. Стислі відомості про стан, будову і функції організму людини та вплив фізичних навантажень на організм спортсмена (4 год.).

Характеристика фізичного розвитку і розвинення рухових якостей

волейболістів у віковому аспекті. Якісні особливості волейболістів за ігровими функціями у волейболі. Вплив занять волейболом на організм спортсменів.

4. Гігієна тренувального процесу, медичний контроль (4 год.).

Особиста гігієна спортсмена, гігієна в житті людини. Харчування спортсмена. Самоконтроль. Самомасаж. Засоби відновлення працездатності. Перша допомога при травмуванні.

5. Засади техніки й тактики гри у волейбол (8 год.).

Поняття про раціональну техніку у волейболі. Помилки та їх причини. Методика виправлення помилок. Взаємозв'язок усіх видів підготовки. Аналіз техніко-тактичних дій на підставі програми для цього віку.

6. Засади методики навчання та тренування у волейболі (10 год.).

Перспективне планування. Періодизація навчально-тренувального процесу. Завдання по періодах і засоби для їх вирішення. Види занять з волейболу. Засоби наочності у тренуванні волейболістів. Психологічна підготовка.

7. Організація та проведення змагань (4 год.).

Значення змагань у підвищенні майстерності волейболістів. Методика суддівства.

8. Настанови гравцям перед змаганнями та аналіз проведених ігор (10 год.).

Порівняльний аналіз ігрових дій гравців протягом одного, двох, трьох років. Застосування технічних засобів контролю для аналізу дій волейболістів у грі на змаганнях.

#### Фізична підготовка

##### *Загальна фізична підготовка:*

1. Стройові вправи з навчального матеріалу груп попередньої базової підготовки.

2. Гімнастичні вправи без предметів та з набивними м'ячами, гантелями, палками, гумовими амортизаторами (пружинами) та іншим допоміжним знаряддям. Підтягування з вису на поперечці, віджимання від підлоги.

3. Акробатичні вправи: падіння-перекоти з основної стійки та різних вихідних положень, після різноманітних пересувань по майданчику. Вправи на батуті.

4. Легкоатлетичні вправи: біг з прискоренням до 50-60 м; естафетний біг; біг з перешкодами; крос 1000 м (дівчата), 3000 м (юнаки). Стрибки через планку різними способами з місця та з розбігу. Стрибки у довжину з місця і з розбігу, потрійні стрибки з місця і з розбігу. Метання гранати, штовхання ядра.

5. Спортивні ігри: баскетбол, гандбол, футбол.

6. Рухливі ігри: "Гонка м'ячів", "Квач", "Перестрілка", "Рухлива ціль", "Естафета з бігом", "Естафета зі стрибками", "Естафета футболістів", "Естафета гандболістів", "Зустрічна естафета з м'ячем", "Перетягування канату" тощо.

7. Ходьба на лижах (дівчата - 5 км, хлопці - 10 км).

##### *Спеціальна фізична підготовка:*

1. Вправи на розвиток швидкості відповідних дій за сигналом (зоровим), біг 5, 10, 15 м з різних вихідних положень. Такі ж вправи, тільки переміщення

виконуються приставним та схресним кроками, спиною вперед. Біг із зміною напрямку та зупинками, човниковий біг 6 і 8 м (загальний пробіг приблизно 30-60 м). Такий біг може виконуватись обличчям або спиною вперед, а також приставними та схресними кроками, із застосуванням різних варіантів їх чергування. Чергування способів переміщень виконується за зоровим сигналом тренера.

Рухливі ігри: "День і ніч", "Виклик", "Виклик номерів", "Спробуй винеси", різні варіанти гри "Квач". Спеціальні естафети з виконанням різних сполучень вправ і з подоланням різних перешкод на дистанції.

## 2. Вправи на розвиток стрибучості:

з положення присіду вистрибування угору без навантаження;

присідання та вставання з навантаженням (гриф від штанги).

Виконуються у швидкому темпі.

Спеціальні вправи з навантаженням:

присідання та вистрибування угору з мішком з піском (для дівчат - 15 кг, для юнаків - 30 кг);

присідання зі штангою вагою до 80%, вистрибування - до 20-40% ваги тіла;

пояс (пасок) з навантаженням, манжет, жилет зі свинцем або піском - присідання з вистрибуванням угору, стрибки на двох ногах угору та з пересуванням вперед, вліво, вправо, назад;

підкидання та ловлення набивних м'ячів у стрибках, кидання набивних м'ячів у тренувальну стінку та ловля їх у стрибку;

стрибки у глибину, зістрибування з висоти і вистрибування на підставки - багаторазове виконання цих вправ з різним навантаженням;

багаторазові стрибки з діставанням підвішених м'ячів та розмічених засобів;

стрибки різними способами із скакалкою.

## 3. Вправи для розвитку якостей, потрібних при виконанні прийому та передачі м'яча.

Вправи для розвитку рухливості та сили кистей, рук, пальців у сполученні з різними переміщеннями по майданчику.

Згинання та розгинання рук в упорі на підлозі, на гімнастичних лавах тощо (те ж саме в упорі на пальцях).

В упорі лежачи пересування по майданчику переставляючи руки та ноги у прямому напрямку, по колу, а також підстрибування під час пересування на руках і ногах одночасно.

Багаторазові передачі м'ячів:

зверху двома руками баскетбольного, волейбольного м'ячів у тренувальну стінку, між партнерами;

виконання попередніх вправ зі збільшенням відстані від тренувальної стінки, між партнерами (на відстань довжини волейбольного майданчика).

Багаторазове підкидання набивного м'яча над головою, одночасно наглядаючи за діями партнера, і залежно від його дій - підкидання м'яча на різну висоту над собою.

Кидання набивних м'ячів на вільне місце від партнера, який переміщується в різні місця майданчика, передачі набивних (баскетбольних) м'ячів під час переміщення у зустрічних колонах.

Гравець, що нападає, у стрибку кидає м'яч на задню лінію волейбольного майданчика, а захисник переміщується до м'яча і ловить його. Гравець, що нападає, у стрибку кидає м'яч однією рукою на передню лінію через сітку. Захисник переміщується для підстрахування і ловить м'яч.

Два гравці виконують передачі один одному біля волейбольної сітки і в якийсь момент перекидають м'яч через сітку. Захисник повинен переміститись до м'яча і підбити його.

4. Вправи для розвитку якостей, потрібних для виконання подач м'яча. Колові рухи руками з великою амплітудою. Вправи з гумовими амортизаторами (закріпленими на гімнастичній стінці на рівні голови та біля підлоги). Стоячи ногами на амортизаторі - колові рухи руками; піднімання рук угору і опускання вниз; одна рука піднімається угору, інша опускається вниз тощо. Вправи з медицинболами: кидання м'ячів з-за голови з максимальним нахилом тулубу назад перед кидком.

Метання м'яча однією, двома руками знизу, зверху через майданчик і через сітку.

Кидання набивного м'яча, гандбольного, волейбольного прямим та боковим способами через волейбольну сітку за сигналом. Такі ж вправи, тільки гравець переміщується з майданчика за лінію подачі та виконує кидок м'яча у ту частину майданчика, де буде знаходитися суперник, який весь час переміщується по майданчику.

Вправи з волейбольним м'ячем: багаторазові подачі м'яча, який закріплений на гумовому або пружинному амортизаторі. Подачі з максимальною силою у тренувальну стінку (волейбольну сітку). Виконання подач слабшою рукою.

5. Вправи для розвитку якостей, потрібних при виконанні нападальних ударів: кидання набивних м'ячів (вагою 1 кг) двома та однією рукою з-за голови стоячи на місці та у стрибку в тренувальну стінку, гімнастичний мат або в майданчик партнеру. Кидання набивних м'ячів боковим замахом у майданчик. Метання тенісних або хокейних м'ячів у ціль. Метання тенісних або гандбольних м'ячів через сітку у стрибку прямо, по ходу, з переведеннями вліво та вправо.

Прямі та бокові нападальні удари по підвішених м'ячах (те ж саме біля сітки). Нападальні удари по м'ячах на амортизаторах з навантаженням на руки (манжети 1кг), у жилетах з піском і манжетами з піском на ногах (жилет з піском до 3-5 кг). Удари виконуються також по м'ячах, підвішених біля волейбольної сітки.

Зістрибування з підставки висотою 70-80 см і вистрибування угору з виконанням нападальних ударів по м'ячах на амортизаторах.

Багаторазові нападальні удари із самостійного підкидання м'яча, з підкиданням м'яча партнером.

Робота в парах:

Гравець, що нападає, з розбігу після сигналу партнера виконує кидки м'яча двома, однією рукою через сітку;

залежно від сигналу партнера гравець, що нападає, виконує удари зі свого підкидання прямо, по ходу, з переведеннями вліво, вправо.

6. Вправи для розвитку якостей, потрібних для виконання блокування: стрибкові вправи з підніманням рук угору, з діставанням розмічених засобів, підвішених м'ячів, м'ячів на пружинних амортизаторах і підставках тощо.

Імітаційні вправи у вистрибуванні біля сітки з винесенням рук над сіткою і імітацією блокування з пересуванням уздовж сітки.

Блокування м'ячів:

на підставках над сіткою з тим самим пересуванням, як у попередній вправі;

накинутих на сітку партнером з другого боку майданчика (серійне), а також накинутих партнером над сіткою з різною висотою і після переміщень уздовж сітки;

підвішених, накинутих партнером за сигналом, після переміщень гравця, що блокує, від сітки на 1-2 м, після повернення його до сітки (після виконання страхування).

*Технічна й тактична підготовка (табл. 26-29)*

Таблиця 26

Послідовність навчання техніки гри

Рік навчання	Подача	Передача м'яча	Нападальний удар
Техніка нападу			
1-й	Досягнення високого результату при основному способі подачі	Стабільне виконання всіх видів передач	Досягнення результативності наступальних дій
2-й	Досконале володіння основним способом подачі	Те ж саме	Те ж саме
3-й	Упевнене застосування інших способів подачі	-//-	-//-
Техніка захисту			
	Прийом м'яча	Блокування	
1-й	Стала якість прийому м'яча і точного доведення його до обумовленої зони перебування гравця, що пасує	Опанування специфіки блокування бічного нападального удару	
2-й	Те ж саме	Уміння успішно застосовувати групове блокування	
3-й	-//-	Те ж саме	

## Технічні прийоми гри

Завдання	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
1	2	3	4
Подача			
Скорочена верхня пряма подача	x		
Верхня пряма подача в стрибку	x		
□ланеру вальна подача	x		
Націлена подача	x		
Подача на віддалі від сітки	x		
Удосконалення точності подач	x		
Розвиток сили подач	x		
Поєднання сили й точності подач	x		
Визначення основного способу подачі (для певного спортсмена)	x	x	
Надійність та безпомилковість основного способу подачі	x	x	x
Цілковите опанування основного способу подачі		x	x
Надійне виконання інших способів подачі		x	x
Прийом м'яча знизу після подач і наступальних дій супротивника			
Прийом м'яча знизу обома руками	x		
Прийом м'яча після сильних верхніх подач	x		
Прийом м'яча після нижньої подачі "свічкою"	x		
Прийом м'яча після планерувальної подачі	x		
Удосконалення техніки прийому м'яча після подач в зонах 5, 6, 1	x		
Удосконалення влучності попадання м'яча в зони 2 і 3 після прийому подачі	x	x	x
Прийом м'яча після швидкого переміщення	x		
Прийом м'яча в момент падіння	x		
Відбивання м'яча стуленими руками над головою	x		
Прийом м'яча однією та обома руками після обманних дій супротивника	x		
Прийом м'яча однією та обома руками при страхуванні гравців, що: блокують нападають	x x		
Стабільна якість прийому м'яча	x	x	x
Передача верхнього м'яча для нападального удару			
Техніка передачі м'яча двома руками згори	x	x	x
Техніка передачі м'яча в стрибку	x	x	
Передачі м'яча із задньої лінії: 6-4; 6-2; 1-3; 5-2; 1-4	x		
Техніка передачі м'яча для нападального удару з другої лінії:			

1	2	3	4
3-5; 3-1	x	x	x
2-6; 2-1	x	x	x
Техніка скорочених передач: у стрибку (відкидання) однією рукою	x	x	
Техніка швидких передач	x	x	x
Удосконалення точності виконання передач	x	x	x
Нападальні удари та наступальні дії			
Техніка прямого нападального удару	x	x	x
Прямий нападальний удар з поворотом тулуба та переведенням	x		
Нападальні удари: з короткої подачі на зльоті після швидкої передачі	x x x	x x	x x
Прямий нападальний удар з другої лінії	x		
Прямий нападальний удар після зупинки в момент розбігу та стрибка з місця	x	x	x
Техніка бокового нападального удару	x		
Нападальний удар з першої передачі	x		
Нападальний удар після удавання передачі	x		
Нападальний удар в розрахунку на торкання до блоку	x	x	x
Передача м'яча через сітку однією і обома руками в опорному положенні та стрибку: після удавання передачі, нападального удару	x		
Блокування			
Техніка блокування	x	x	x
Одиночне блокування м'ячів: за ходом навскіс з переведенням після передач через сітку	x x x x	x x x x	x x x x
Техніка зонного блокування	x	x	x
Групове блокування в зонах 2 і 4	x	x	x
Групове блокування в зоні 3	x	x	x
Групове блокування бічного нападального удару в зонах 4 і 3	x		
Блокування м'ячів, розрахованих на перехід в аут через торкання до блоку	x	x	x
Блокування м'ячів після удару із зони захисту	x	x	x
Блокування нападальних ударів із різних зон	x	x	x

## Послідовність навчання тактики гри

Рік навчання	Подача	Передача	Наступальні дії
Тактика нападу			
1-3-й	Здатність обирати спосіб виконання подачі залежно від наявної ігрової ситуації	Уміння узгоджувати передачу м'яча з різноманітними діями партнерів, що атакують, і розташуванням гравців-суперників, які блокують	Уміння застосовувати тактичну гнучкість з огляду на сильні та слабкі боки команди-суперниці
Тактика захисту			
	Тактика прийому м'яча	Тактика блокування	
1-3-й	Здатність змінювати побудови залежно від розвитку ігрової ситуації	Досягнення взаємодії з гравцями, що блокують, під час різних захисних побудов	

Таблиця 29

## Тактичні прийоми гри

Завдання	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
1	2	3	4
Подача			
Вибір місця для виконання подачі	x		
Вибіркове виконання подачі: в зону майданчика згідно із завданням на гравця, слабкого у прийомі м'яча на гравця, що вийшов після заміни	x x x		
Націлені подачі "врозріз" між гравцями	x		
Чергування подач: у дальню, ближню частини майданчика у праву, ліву частини майданчика на силу і націлених	x x x	x x x	x x x
Чергування способів виконання подач	x	x	x
Вибір місця і способу подачі залежно від ситуації	x	x	x
Передача м'яча для наступальних дій			
Імітація нападального удару та передача через сітку в стрибку однією та обома руками	x	x	x
Із застосуванням відвертаючих дій руками й тулубом	x		
Взаємодія гравця, що пасує, з гравцями передньої та задньої ліній, що приймають м'яч	x	x	x
Взаємодія зв'язкового гравця, що виходить, з гравцями нападу передньої лінії	x	x	x

1	2	3	4
Взаємодія гравця, що пасує, з гравцем, що нападає, за умови:			
коротких передач	x	x	x
швидких передач	x	x	x
переміщення гравця, що нападає, за спину зв'язкового	x	x	x
схрещеного переміщення гравців, що нападають, в зонах 2, 3	x	x	x
Взаємодія зв'язкового гравця з гравцем, що нападає, з узгодженням швидкості його пересування з характером передачі	x	x	x
Взаємодія з гравцем нападу другої лінії	x	x	x
Уміння зв'язкового гравця зробити другу передачу в зону, де гравець, що нападає, може виконати удари без блоку або проти одиночного блоку	x	x	x
Нападальні удари та обманні дії			
Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу	x	x	x
Нападальний удар через слабого гравця, що блокує	x	x	x
Застосування прийому відвертання уваги	x		
Чергування напрямків і способів нападальних ударів у поєднанні з обманними діями	x	x	x
Взаємодія з партнером, що атакує:			
застосовуючи схрещене переміщення	x		
виконуючи передачі, різні за темпом	x	x	
Змінність нападальних ударів проти індивідуального та групового блоку в поєднанні з обманними:			
ліворуч, праворуч від блоку	x	x	x
за ходом, по лінії, діагонально	x	x	x
для торкання гравців, що блокують	x	x	x
Прийом м'яча після подач та наступальних дій			
Розташування гравців в момент прийому подачі, коли другу передачу виконує:			
гравець зони 3	x	x	x
гравець зони 2	x	x	x
гравець, що виходить із зони:			
1	x	x	
5	x	x	
6	x	x	
гравець зони 4, що переходить в зони 2 та 3	x	x	
Вибір місця для прийому м'яча, поданого через сітку одразу ж після прийому подачі	x		
Розташування гравців у момент прийому м'яча від супротивника у побудові:			

1	2	3	4
“кутом вперед”	x	x	x
“кутом назад”	x	x	x
Взаємодія гравців у момент прийому м'яча після наступальних дій супротивника: вільного від блоку гравця передньої лінії з тими, що блокують	x	x	x
діагонального гравця задньої лінії з блоком	x	x	x
гравця зони 6 з блоком	x	x	x
гравця задньої лінії поза блоком з тими, що блокують	x	x	x
гравців задньої лінії між собою та з вільним гравцем передньої лінії	x	x	x
Взаємодія гравців, що приймають м'яч, із зв'язковим: тим, що перебуває в зоні:			
3	x	x	x
2	x	x	x
4	x	x	x
тим, що виходить із зони:			
1	x	x	x
6	x	x	x
Вибір місця для прийому м'яча, спрямованого через сітку другою передачею	x	x	x
Вибір місця під час наступу суперника із задньої лінії	x	x	x
Прийом м'яча з траєкторією, що дозволяє виконати атаку через сітку	x	x	x
Варіанти організації захисних дій зі зміною місць та спеціалізації гравців у зонах	x	x	x
Зміна варіантів побудови за різних систем захисту відповідно до характеру наступальних дій (за настановою)	x	x	x
<b>Блокування</b>			
Спостереження за пересуванням гравців суперника, що нападають, контроль за діями того, хто перебуває напроти. Вибір місця для стрибка і блокування	x	x	x
Закрити блоком певну зону свого майданчика, найуразливішу на даний момент	x		
Взаємодія з партнером по блоку	x	x	x
Взаємодія гравців при потрійному блоці	x	x	x
Спеціалізація гравців, які виконують блок по зонах	x	x	x
Повільне блокування залежно від характеру передач:			
високі, середні	x	x	x
низькі, швидкі, різнотемпові	x	x	x
з глибини майданчика	x	x	x
на другу лінію	x	x	x

### *Психологічна підготовка*

Передбачає широке використання засобів, що можуть підвищити психологічну надійність волейболістів під час виступу у відповідальних змаганнях:

1. Виховання волевових якостей: цілеспрямованість і наполегливість, витримка і самовладання, рішучість і сміливість, ініціативність і дисциплінованість. Високий рівень волевових якостей потрібний для досягнення високої ефективності змагальної діяльності волейболістів у напружених ігрових ситуаціях.

2. Налагодження і виховання взаємодії у процесі змагальної діяльності у команді та окремих ланках. Важливість цього завдання впливає зі специфіки волейболу як командного виду спорту і потреби врахування цих позицій для комплектування команди.

3. Адаптація до умов змагань. Спортсмен повинен навчитися ефективно використовувати у грі та змаганнях усе те, чого він навчився у процесі тренувальних занять. Для цього його спочатку привчають до ігрових обставин (у групах початкової підготовки), потім - до змагальних (у групах попередньої базової підготовки).

4. Налаштування на гру і методика керування командою. Правильне використання настанов на гру, обговорення проведених ігор багато в чому сприяють вирішенню завдань психологічної підготовки.

5. Особистий приклад тренера, переконання, заохочування та покарання.

### 6.1.3. Побудова тренувального процесу

У побудові тренувального процесу перевага надається заняттям комплексної спрямованості, але широко використовуються заняття вибіркової спрямованості – на підвищення аеробних можливостей або розвиток силових якостей.

Розподіл часу по основних розділах роботи на весь період навчання здійснюється відповідно до конкретних завдань багаторічної підготовки. Основні компоненти тренувань розподілені строго по періодах, а у підготовчих періодах - по етапах.

На всіх етапах підготовки найбільше часу відводиться інтегральній, що пов'язане з потребою об'єднання ефекту окремих видів тренувальної підготовки (фізичної, технічної, тактичної, психологічної) з метою реалізації в умовах ігрової діяльності.

У групах спеціалізованої базової підготовки періодизація тренувального процесу за своєю структурою наближається до побудови тренувального процесу в командах майстрів.

Зважаючи на календар основних змагань для команд цього віку, річний цикл поділяється на два макроцикли - навчальний та літній періоди. Розподіл тренувальних обсягів в річному циклі підготовки наведений у табл. 30. Зразкові мікроцикли для груп спеціалізованої базової підготовки надані у табл. 31. Розподіл компонентів тренування наведений у табл. 32.

*Засоби відновлення.* Система профілактичних відновлювальних заходів має комплексний характер - застосовуються засоби педагогічного, психологічного та медико-біологічного впливу.

Педагогічні засоби відновлення:

1. Раціональний розподіл навантажень у макро-, мезо-, мікроциклах.
2. Створення чіткого ритму та режиму навчально-тренувального процесу.
3. Раціональна побудова навчально-тренувальних занять
4. Використання різних засобів і методів тренування, включаючи нетрадиційні.
5. Дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямуванням, адекватні інтервали відпочинку.
6. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу.
7. Дні профілактичного відпочинку.
8. Раціональний режим дня.

Таблиця 30

Розподіл обсягів компонентів тренування  
в групах спеціалізованої базової підготовки

Показник навчально- тренувальної роботи	Річний цикл		Навчальний період		Літній період	
	Рік навчання					
	1-й	2-3-й	1-й	2-3-й	1-й	2-3-й
Режим, год. на тиждень	24	26	24	26	24	26
Кількість днів для змагань	60	65	60	65	60	65
Теорія	44	49	34	37	10	12
Загальна ФП	115	123	86	93	29	30
Спеціальна ФП	150	151	112	112	3	39
Техніка гри - усього	253	272	190	206	63	66
У тому числі:						
нападу	127	145	95	109	32	36
захисту	126	127	95	97	31	30
Тактика гри - усього	253	272	190	206	63	66
У тому числі:						
нападу	118	131	91	98	27	33
захисту	135	141	99	108	36	33
Інтегральна, ігрова підготовка	278	320	208	236	70	84
Інструкторська практика	23	24	17	18	6	6
Підсумкові іспити, тестування	36	37	27	28	9	9
Педагогічний резерв	96	104	66	74	30	30
Разом ...	1248	1352	930	1010	318	342

Кількість тренувальних занять та їх тривалість у тижневому циклі, год.

Рік навчання	Кількість годин на тиждень	В тому числі:						
		понеділок	вівторок	середа	четвер	п'ятниця	субота	неділя
1-й	24	4	4	4	4	4	4	-
2-й	26	4	4	4	-	7	7	-
3-й	28	4	5	5	-	7	7	-

9. Нічний сон не менш 8-9 год. на добу, (денний сон - 1 год. в період інтенсивної підготовки до змагань).

10. Тренування у найбільш сприятливі періоди доби: 10.00-12.00; 17.00-20.00.

Психологічні засоби відновлення:

1. Створення слухних зовнішніх умов і чинників тренування.
2. Створення позитивного емоційного фону тренування.
3. Формування значущих мотивів і прихильного ставлення до тренувань.
4. Переключення уваги, думок, самозаспокоєння, самопідбадьорення, самонакази.
5. Ідеомоторне та психорегулювальне тренування.
6. Допоміжні заходи: читання книг, слухання музики, екскурсії, відвідування музеїв, виставок, театрів, змагань з інших видів спорту, настільні ігри.

Медико-біологічні засоби відновлення:

1. Збалансоване 3-4-разове харчування за схемою: сніданок - 20-25%, обід - 40-45, підвечірок - 10, вечір - 20-30% добового раціону.
2. Використання спеціалізованого харчування: вітаміни, поживні суміші, соки, спеціальні напої, які вживають як до, так і під час тренування.
3. Масаж ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, водяний (особливо корисний у поєднанні з гідропроцедурами). Ручний масаж: застережливий - за 15-20 хв. до гри, відновлювальний - через 20-30 хв. після гри; при сильній втомі - через 1-2 год. Вібраційний масаж здійснюється вібраторами і є ефективним засобом боротьби з втомою, особливо при стомленні певних ділянок м'язів.
4. Лазня 1-2 рази на тиждень - парова або сухоповітряна: при температурі 80-90°C 2-3 перебування по 5-7 хв., не пізніше ніж за 5 днів до змагань.
5. Душ теплий (заспокійливий), контрастний і вібраційний (збуджувальний). Ванни: гліцерінова, перлинна, сольова.
6. Спортивні розтирання.
7. Аероіонізація, киснева терапія, баротерапія. Електросвітлотерапія - динамічні струми, струми Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення. Відновлювальні заходи мають здійснювати медичні працівники за спеціальними схемами залежно від віку та індивідуальних особливостей спортсмена.

Позатренувальні та позазмагальні чинники, що обумовлюють

ефективність підготовки волейболістів високого класу, - це використання тренажерних обладнань, які вже давно застосовують волейболісти, засобів відновлення і попередньої стимуляції працездатності, середньогірської підготовки, діагностичної апаратури, фармакологічного забезпечення. Створення умов для повноцінного відпочинку, в тому числі у перехідному періоді (відновлювальні збори в сприятливих кліматичних умовах), ефективної системи матеріального та морального заохочення найсильніших спортсменів, провідних тренерів (у тому числі тренерів, які працювали зі спортсменом у групах попередньої базової підготовки).

#### 6.1.4. Змагальна практика

Змагальна практика будується відповідно до внутрішніх українських календарів змагань, мети і завдань спортсменів і команд, проте з урахуванням пріоритету підготовки до міжнародних змагань у складі збірної команди України.

#### 6.1.5. Контроль

Щорічно здійснюється поглиблене медичне обстеження (диспансеризація) і не менше 2 разів протягом року - етапний медичний контроль. У процесі контролю підготовленості основна увага приділяється оцінці рівня фізичної, технічної та тактичної підготовленості.

Тести для виявлення рівня технічної підготовленості волейболістів (для 3 років навчання):

1. Точність виконання другої передачі м'яча зверху двома руками біля волейбольної сітки - довжиною 6-8 м, висотою 3-4 м. Виконується 15 передач.

2. Точність виконання передачі м'яча двома руками зверху у стрибку - довжиною 5-6 м, висотою 2-3 м. Виконується 5 передач.

3. Точність виконання передач м'яча знизу двома руками з глибини майданчика (стоячи парою до сітки): з правого кута майданчика до лівого боку сітки; з лівого кута майданчика до правого боку сітки. Висота передачі м'яча 3-4 м, довжина 6-7 м. Виконується по 5 передач.

4. Точність виконання передачі знизу двома руками з глибини майданчика до сітки після подачі м'яча. Виконується по 5 передач:

з правого кута майданчика до лівої частини сітки;

з правого кута майданчика до середини сітки;

з лівого кута майданчика до правої частини сітки;

з лівої частини майданчика до середини сітки.

5. Точність виконання подач м'яча двома обраними способами у три зони розміром 2 x 3 м. Виконується у кожен зону по 5 подач.

6. Точність виконання нападаючих ударів. Нападаючі удари виконуються з лівої, правої частини сітки та її середини з передачі гравця, що знаходиться біля сітки. Нападаючі удари виконуються у середину майданчика, у ліву та праву його частини. Виконується по 5 нападаючих ударів у кожен

частину майданчика.

7. Результативність гри у захисті. Спортсмен грає у захисті в середині майданчика. Нападальні удари виконуються з різних позицій біля сітки у напрямку захисника. Виконуються 20 нападальних ударів.

8. Виконання блокування. Гравець, що блокує, займає вихідне положення біля середини сітки і виконує блокування, переміщуючись у місце, де виконується нападальний удар. Блокують 10 нападальних ударів.

Тести для визначення тактичної підготовленості волейболістів (для 3 років навчання):

1. Успішність виконання тактичних дій під час другої передачі м'яча на удар. Передача спрямовується з глибини майданчика. Сигнал-завдання (в яке місце виконати передачу на удар) подається тренером. Гравець (зв'язковий біля сітки) передає м'яч (передачу) на удар точно в місце, вказане тренером. Виконується по 2 спроби у кожне місце.

2. Успішність тактичних дій при виконанні нападальних ударів. Виконуються три іспити:

нападальний удар, якщо блоку немає і, навпаки, якщо блок є, - виконується націлений нападальний удар;

нападальний удар з переведенням, якщо блоком закритий діагональний напрям;

нападальний удар по діагоналі, якщо блоком закритий напрям по лінії.

У кожному іспиті по 3 повтори.

3. Успішність виконання тактичних дій під час прийому м'яча у полі:

прийом, подача і успішна передача м'яча до сітки;

захисні дії у полі та вибір способу передачі м'яча до гравця біля сітки.

Виконується по 10 спроб.

4. Успішність виконання командних тактичних дій: прийом - друга передача - нападальний удар за вказівкою тренера. Виконується 6 спроб.

5. Успішність виконання тактичних дій при блокуванні. Основна вимога - правильно вибрати місце і поставити блок у напрямку нападального удару. Виконується 10 спроб.

Тести для визначення рівня інтегральної підготовленості волейболістів (для 3 років навчання):

1. Успішність виконання технічних прийомів гри під час швидкого переходу від одного прийому гри до іншого:

нападальний удар з переходом до блокування з урахуванням якості виконання прийомів гри. Виконується 5 спроб;

блокування з швидким переміщенням для виконання другої передачі м'яча на удар. Виконується 5 спроб;

прийом м'яча у захисті (з нападального удару), швидке переміщення до сітки з виконанням нападального удару, швидке переміщення і виконання блокування. Виконується 5 спроб.

2. Успішність ігрових дій волейболістів. Ефективність ігрових дій волейболістів визначається в результаті перегляду календарних і контрольних ігор:

візуально;  
графічним записом;  
записом на магнітну стрічку;  
записом на відеоплівку.

Потім визначається ефективність гри кожного гравця, підбиваються підсумки та вносяться корективи в навчально-тренувальний процес волейболістів.

Контроль теоретичної підготовленості. Тестування з теоретичної підготовки у волейболі проводиться за допомогою бесід під час навчально-тренувального процесу.

Показники нормативних вимог для оцінки показників фізичного розвитку та здатності до рухливості у юнаків та дівчат для 1-го року навчання у групах спеціалізованої базової підготовки ті ж самі, що й для 4-го року навчання у групах попередньої базової підготовки.

#### 6.1.6. Основний програмний матеріал

Зміст основного програмного матеріалу з техніки й тактики гри для 1-3-го років навчання наданий у табл. 26-29.

### **6.2. Другий рік навчання**

#### 6.2.1. Відбір

Принципи відбору учнів для 2-го року навчання ті ж самі, що й для 1-го.

#### 6.2.2. Підготовка

Мета підготовки: створення передумов для подальшого підвищення спортивних результатів, зарахування до збірної команди. Завдання навчально-тренувального процесу будуються на засадах видів підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена.

Розподіл тренувальних обсягів в річному циклі 2-го року навчання для груп спеціалізованої базової підготовки наведений у табл. 33.

Зміст видів підготовки

*Теоретична підготовка:*

1. Фізична культура і спорт в Україні (2 год.).

Міжнародні зв'язки українських спортсменів та їх досягнення на офіційних міжнародних змаганнях. Особисте і громадське значення занять фізичною культурою та спортом.

2. Огляд стану і розвитку волейболу (2 год.).

Результати змагань найсильніших волейболістів в країні та світі. Характеристика команд і кращих гравців.

Розподіл компонентів тренування по місячних і тижневих циклах (режим – 24 год. на тиждень), год.

Вид підготовки	Усього на рік	Навчальний період															
		Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень			
		Тиждень															
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	44	-	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ЗФП	115	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
СФП	150	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Техніка – усього	253	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
У тому числі:																	
нападу	127	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
захисту	126	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Тактика – усього	253	-	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2
У тому числі:																	
нападу	118	-	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
захисту	135	-	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-
Інтегральна	278	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	4
Інструкторська	23	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
Тестування	36	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	3
Педагогічний резерв	96	6				6				6				12			
Разом...	1248																

Продовження табл. 32

Вид підготовки	Усього на навчальний період	Навчальний період																			
		Січень				Лютий				Березень				Квітень				Травень			
		Тиждень																			
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ЗФП	86	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2
СФП	112	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Техніка – усього	190	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	2	2	4	2
У тому числі:																					
нападу	95	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	-	2	1
захисту	95	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	-	2	2	1
Тактика – усього	190	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
У тому числі:																					
нападу	91	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
захисту	99	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Інтегральна	208	6	6	5	5	6	6	8	8	8	2	8	8	6	6	2	2	8	7	6	8
Інструкторська	17	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	2	-	3	-	-
Тестування	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	2	2	2	2	2	2
Педагогічний резерв	66	12								6				6				12			
Разом...	930																				

Продовження табл. 32

Вид підготовки	Усього на літній період	Літній період											
		Червень				Липень				Серпень			
		Тиждень											
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	10	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	-
ЗФП	29	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2
СФП	38	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	2
Техніка – усього	63	6	6	5	4	6	6	5	4	6	6	5	4
У тому числі:													
нападу	32	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1
захисту	31	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	2	3
Тактика – усього	63	6	6	6	3	6	6	6	3	6	6	6	3
У тому числі:													
нападу	27	3	3	3	-	3	3	3	-	3	3	3	-
захисту	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Інтегральна	70	5	5	5	7	5	5	5	9	5	5	5	9
Інструкторська	6	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-	1	1
Тестування	9	-	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	3
Педагогічний резерв	30	6				12				12			
Разом...	318												

3. Відомості про будову та функції організму людини (4 год.).

Вплив максимальних тренувальних і змагальних навантажень, профілактично-відновлювальні заходи у тренувальному та змагальному процесі. Поняття "інтенсивність навантажень" у тренувальних заняттях.

4. Гігієна тренувального процесу. Медичний контроль (5 год.).

Аналіз даних самоконтролю та медичного обстеження. Комплексне медико-біологічне та педагогічне обстеження. Профілактично-відновлювальні заходи.

5. Засади техніки й тактики гри у волейбол (8 год.).

Аналіз техніки й тактики найсильніших зарубіжних волейболістів.

6. Засади методики навчання та тренування у волейболі (8 год.).

Методи фізичної підготовки. Методи навчання техніки й тактики, удосконалення навичок технічних прийомів і тактичних дій. Розминка, її значення і зміст перед навчально-тренувальним заняттям і змаганнями. Психологічна підготовка.

7. Організація та проведення змагань з волейболу (10 год.).

Підготовка, організація та проведення різних за масштабом та значенням змагань. Зміст підготовчих ігор, їх організація.

8. Настанова гравцям перед змаганнями та аналіз проведених ігор (10 год.).

Вивчення досвіду команд вищих розрядів з проведення настанов на гру та аналізу проведених ігор. Аналіз матеріалів графічного запису ігор, відеозаписів.

*Фізична підготовка.* Рекомендації щодо загальної та спеціальної фізичної підготовки для 2-го року навчання наведені у розділі 6.1.2.

*Психологічна підготовка.* Рекомендації щодо психологічної підготовки навчання наведені у розділі 6. 1.2.

### 6.2.3. Побудова тренувального процесу

У тренувальному процесі перевага надається заняттям комплексної спрямованості, але широко використовуються і заняття вибіркової спрямованості – на підвищення аеробних можливостей або розвиток силових якостей. Розподіл часу по основних розділах роботи на весь період навчання здійснюється відповідно до конкретних завдань багаторічної підготовки.

На всіх етапах підготовки найбільше часу відводиться на інтегральну підготовку.

У групах спеціалізованої базової підготовки періодизація тренувального процесу за своєю структурою наближається до побудови тренувального процесу в командах майстрів.

Річний цикл поділяється на два макроцикли - навчальний та літній періоди. Розподіл тренувальних обсягів в річному циклі наданий у табл. 33.

Обсяг фізичної підготовки складає 20,3%, в тому числі спеціальної фізичної - до 11,2% навчального часу. Обсяг технічної підготовки складає 20,1%, тактичної – 20,1% загального часу.

Зразкові мікроцикли для груп спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання див. у табл. 31.

#### 6.2.4. Змагальна практика

Змагальна практика будується відповідно до внутрішніх українських календарів змагань, мети і завдань спортсменів і команд, проте з урахуванням пріоритету підготовки до офіційних міжнародних змагань у складі збірної команди України

#### 6.2.5. Контроль

Здійснюється поглиблене медичне обстеження (диспансеризація) і не менше 2 разів протягом року – етапний медичний контроль. У процесі контролю увага приділяється оцінці фізичної, технічної та тактичної підготовленості. Тести для визначення рівня технічної, тактичної та інтегральної підготовленості волейболістів надані у розділі 5.1.5.

Нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку та здібностей волейболістів 2-3-го років навчання наведені у додатку.

#### 6.2.6. Основний програмний матеріал

Зміст основного програмного матеріалу для 2-го року навчання у групах спеціалізованої базової підготовки наведений у розділі 6.1.2. (див. табл. 26-29).

### **6.3. Третій рік навчання**

#### 6.3.1. Відбір

Принципи відбору учнів для 3-го року навчання у групах спеціалізованої базової підготовки ті ж самі, що й для 1-го.

#### 6.3.2. Підготовка

На 3-му році навчання більше уваги приділяється удосконаленню спеціальної фізичної підготовленості, удосконаленню прийомів техніки й тактики гри, психологічної підготовленості, створенню високого рівня інтегральної підготовленості для вдалого входження у спорт вищих досягнень.

Зміст видів підготовки:

*Теоретична підготовка:*

1. Фізична культура і спорт в Україні (2 год.).

Впровадження в життя рішень уряду України з питань фізичної культури і спорту. Місце волейболу в системі фізичного виховання населення. Стисла характеристика міжнародних зв'язків українських волейболістів. Виступи українських волейболістів у міжнародних змаганнях з волейболу.

Розподіл компонентів тренування по місячних і тижневих циклах (режим – 26 год. на тиждень), год.

Вид підготовки	Усього на рік	Навчальний період															
		Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень			
		Тиждень															
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ЗФП	123	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
СФП	151	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Техніка – усього	272	6	9	9	9	8	8	8	8	8	4	4	4	7	7	-	7
У тому числі:																	
нападу	145	3	5	5	5	4	4	4	4	4	2	2	2	3	3	-	3
захисту	127	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	-	4
Тактика – усього	272	1	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	5	6
У тому числі:																	
нападу	131	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
захисту	141	-	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	4
Інтегральна	320	4	5	5	5	6	6	6	6	6	9	9	9	6	6	6	6
Інструкторська	24	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-
Тестування	37	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-
Педагогічний резерв	104	9				9				9				10			
Разом...	1352																

Вид підготовки	Усього на навчальний період	Навчальний період																			
		Січень				Лютий				Березень				Квітень				Травень			
		Тиждень																			
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
ЗФП	93	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	112	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2
Техніка – усього	206	8	8	8	8	4	4	7	7	7	7	4	4	2	2	-	6	4	3	5	2
У тому числі:																					
нападу	109	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	-	2	2	-	2	2
захисту	97	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	-	-	-	-	-	4	2	3	3	-
Тактика – усього	206	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9	9	6	6	2	9	2	9
У тому числі:																					
нападу	98	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	4
захисту	108	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	6	6	3	3	-	5	-	5
Інтегральна	236	5	5	5	5	9	9	6	6	6	6	9	9	9	9	4	8	4	9	4	9
Інструкторська	18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4	-	4	-
Тестування	28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	6	-	6	-
Педагогічний резерв	74	9								9				9				10			
Разом...	1010																				

Вид підготовки	Усього на літній період	Літній період											
		Червень				Липень				Серпень			
		Тиждень											
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ЗФП	30	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2
СФП	39	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3
Техніка – усього	66	6	6	6	4	6	6	6	4	6	6	6	4
У тому числі:													
нападу	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
захисту	30	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	1
Тактика – усього	66	6	7	2	7	6	7	2	7	6	7	2	7
У тому числі:													
нападу	33	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3
захисту	33	3	4	-	4	3	4	-	4	3	4	-	4
Інтегральна	84	6	6	7	9	6	6	7	9	6	6	7	9
Інструкторська	6	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-
Тестування	9	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	3	-
Педагогічний резерв	30	9				9				12			
Разом...	342												

2. Відомості про сучасний стан і розвиток волейболу (2 год.).  
Аналіз результатів змагань в Україні та світі за останні роки.  
Характеристика найсильніших команд і волейболістів. Тенденції подальшого розвитку волейболу.

3. Гігієна тренувального процесу, медичний контроль (4 год.).  
Комплекс гігієнічних навичок, знань, потрібних волейболістам вищих розрядів. Набуття навичок з питань побудови тренувальних занять (особливо індивідуальних) за даними медичних оглядів і самоконтролю. Спільна робота тренера, лікаря, спортсмена при побудові тренувального процесу.

4. Відомості про будову і функції організму людини та вплив на нього фізичних вправ (4 год.).

Тренувальні навантаження у тижневих циклах по періодах та етапах тренувального процесу у зв'язку з потребою його періодизації. Функціональні можливості волейболістів.

5. Засади техніки й тактики гри у волейбол (10 год.).  
Індивідуальні особливості волейболістів та удосконалення технічної майстерності. Техніка гравців за ігровими функціями. Поглиблений аналіз техніки гри у волейбол. Стратегія і тактика, тенденції розвитку волейболу та прогнозування напрямків у розвитку техніки й тактики гри у волейболі.

6. Засади методики навчання і тренування у волейболі (10 год.).  
Завдання, засоби та методи інтегральної (ігрової) підготовки. Індивідуалізація тренувального процесу у зв'язку з особливостями волейболістів та їх ігровими функціями у команді. Взаємозв'язок основних сторін підготовки волейболістів. Оцінка рівня підготовленості та спортивної майстерності волейболістів.

7. Організація і проведення змагань з волейболу (10 год.).  
Особливості організації та проведення змагань для юних волейболістів, команд вищих розрядів. Методика суддівства дитячих, чоловічих і жіночих команд у волейболі.

8. Настанова на гру та аналіз проведених ігор (7 год.).  
Принципи, зміст та методика настанови на гру, аналіз проведених ігор у командах вищих розрядів.

*Фізична підготовка.* Рекомендації щодо загальної та спеціальної фізичної підготовки для 3-го року навчання наведені у розділі 6.1.2.

*Психологічна підготовка.* Рекомендації щодо психологічної підготовки для 3-го року навчання у групах спеціалізованої базової підготовки наведені у розділі 6.1.2.

### 6.3.3. Побудова тренувального процесу

Побудова тренувального процесу на 3-му році навчання не відрізняється від попереднього року. На всіх етапах підготовки найбільше часу відводиться інтегральній.

Періодизація тренувального процесу за своєю структурою наближається до побудови тренувального процесу в командах майстрів.

Річний цикл підготовки поділяється на два макроцикли - навчальний та

літній періоди. Розподіл тренувальних обсягів в річному циклі див. у табл. 33.

Велику увагу приділяють фізичній підготовці (20,3% ), у тому числі спеціальній фізичній підготовці - до 11,2% навчального часу. Обсяг технічної підготовки складає 20,1% , тактичної – 20,1%. Зразкові мікроцикли для груп спеціалізованої базової підготовки 3-го року навчання надані у табл. 33.

#### 6.3.4. Змагальна практика

Змагальна практика будується відповідно до календаря внутрішніх українських змагань, мети і завдань спортсменів і команд, проте з урахуванням пріоритету підготовки до великих офіційних міжнародних змагань у складі збірної команди України.

#### 6.3.5. Контроль

Здійснюється поглиблене медичне обстеження (диспансеризація) і не менше 2 разів протягом року - етапний медичний контроль. У процесі контролю основна увага приділяється оцінці фізичної, технічної й тактичної підготовленості.

Тести для виявлення рівня технічної, тактичної та інтегральної підготовленості волейболістів наведені у розділі 6.1.5, а нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку та здібностей волейболістів - у додатку .

#### 6.3.6. Основний програмний матеріал

Зміст основного програмного матеріалу з техніки й тактики гри для 3-го року навчання у групах спеціалізованої базової підготовки наведений у розділі 6.1.2 (див. табл. 26-29).

## **7. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ**

### **7.1. Відбір**

На даному етапі відбору потрібно визначити, чи здатний спортсмен досягти результатів міжнародного класу, переносити напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до навантажень, що плануються в групах підготовки до вищих досягнень.

При відборі враховуються морфологічні характеристики, найбільш сприятливі вікові межі досягнення найвищих спортивних результатів. Урахування соматичного типу спортсмена, рівня розвитку його швидкісно-силових якостей та енергетичного потенціалу сприяє формуванню високого рівня техніки волейболу. При цьому інформативність показників зросту та маси тіла потрібно розглядати у взаємозв'язку з параметрами спортивної техніки, функціональними можливостями систем організму, психічними особливостями спортсмена.

Оцінюючи рівень загальної та спеціальної підготовленості спортсменів, перевагу надають тим з них, які досягли великих зрушень у рівні спортивної майстерності, можливостей функціональних систем.

Особливе значення має оцінка особистісних і психічних якостей спортсмена: стійкість до стресових ситуацій; здатність до налаштування на активну змагальну боротьбу; уміння мобілізувати сили за умов гострої конкуренції; психічна стійкість при виконанні напруженої тренувальної роботи; здатність контролювати швидкість, зусилля, напрямки рухів, розподіл сил у змаганнях; уміння показувати найкращі результати на відповідальних змаганнях.

Обов'язковою вимогою успішного удосконалення на четвертому етапі багаторічної підготовки є здоров'я спортсмена, відсутність захворювань і травм.

#### Комплектування команди

Комплектування команди - стадія процесу відбору, яка спрямована на створення ігрового колективу, спроможного досягти високого рівня у змагальній діяльності. Мета комплектування виявляється у досягненні запланованого результату.

#### Комплектування команд майстрів

Відбір гравців. Тренер запрошує на перегляд молодих спортсменів, а також досвідчених волейболістів з інших команд майстрів, що здатні своєю грою посилити дії команди. Коло кандидатів на першому етапі повинно бути великим.

Комплектування ігрового складу на конкретний турнір. При відборі гравця у склад команди тренер повинен орієнтуватися не тільки на рівень його майстерності, а й зважати на особистісні характеристики, що визначають його поведінку у колективі.

Особлива увага звертається на:

мету, яка поставлена команді на даному турнірі;

сильні та слабкі боки суперника і своєї команди;

рівень підготовленості кожного волейболіста у даний момент;

досвід команди у зустрічах із суперниками.

## **7.2. Підготовка**

Мета підготовки - досягнення максимально можливих результатів, спортивне довголіття.

Завдання навчально-тренувального процесу:

технічна підготовка - подальше удосконалення окремих компонентів техніки волейболу;

фізична підготовка - індивідуалізація загальної та спеціальної фізичної підготовки, підвищення рівня фізичних якостей, що відстають у розвитку, з урахуванням великих навантажень на змаганнях та індивідуальних особливостей;

тактична підготовка - удосконалення індивідуальних варіантів тактики волейболу;

теоретична підготовка - навчання нових методів, засобів тренувань, науково-методичного та медичного забезпечення;

психологічна підготовка - підвищення рівня мотивації до досягнення максимальних спортивних результатів, виховання здібностей до саморегуляції психічного стану в екстремальних умовах тренування і змаганнях.

Очікувані результати; максимальні особисті результати; закріплення в складі збірної команди країни.

Враховуючи, що найсприятливіша готовність спортсменів пов'язана насамперед з підвищеним рівнем їх працездатності, а він є несталим і багато у чому залежить від ритму тренувань, при плануванні передзмагальної підготовки, поряд з іншими елементами структури тренувань, важливо передбачати виховання у волейболістів підвищеного рівня працездатності та психічної налаштованості на ті дні тижня, які відповідають дням цільових змагань.

Розподіл тренувальних обсягів у річному циклі підготовки для групи підготовки до вищих досягнень наведений у табл. 34.

#### Зміст програмного матеріалу

*Теоретична підготовка.* Для теоретичної підготовки волейболістів додатково застосовуються лекції спеціалістів з фізіології, біомеханіки, біохімії тренувальних навантажень, бесіди та лекції фахівців комплексних наукових груп, аналіз наукових та інших джерел з питань підготовки спортсменів високого класу, аналіз даних контролю техніки волейболу, виступи волейболістів з аналізом своєї підготовленості.

1. Розвиток фізичної культури і спорту в Україні (2 год.).
2. Стан і розвиток волейболу в Україні (2 год.).
3. Вплив фізичних справ на організм волейболіста (2 год.).
4. Гігієна, загартовування, режим (4 год.).
5. Основні засоби відновлення (4 год.).
6. Медичний контроль і самоконтроль (2 год.).
7. Планування спортивної підготовки, методика ведення щоденника тренування (4 год.).
8. Техніка й тактика волейболу (8 год.).
9. Засади методики удосконалення техніки та тренування у волейболі (6 год.).
10. Моральна, вольова та психологічна підготовка (4 год.).
11. Правила та організація проведення змагань (6 год.).
12. Правила безпеки при проведенні занять, перша допомога при нещасних випадках (2 год.).

*Фізична підготовка.* Продовжується створення тренувальної бази для досягнення вищих результатів.

Рекомендації щодо фізичної підготовки відповідають змісту матеріалу, викладеному для груп спеціалізованої базової підготовки, зі збільшенням кількості та інтенсивності виконання вправ (див. розділ 6.1.2).

Розподіл обсягів компонентів тренування  
в групах підготовки до вищих досягнень, год.

Показник навчально-тренувальної роботи	Річний цикл	Навчальний період	Літній період
Режим, год. на тиждень	32	32	32
Кількість днів для змагань	100		
Теорія	42	34	18
Загальна ФП	100	73	27
Спеціальна ФП	258	187	71
Техніка гри - усього	398	290	108
У тому числі:			
нападу	200		
захисту	198		
Тактика гри - усього	510	384	126
У тому числі:			
нападу	210		
захисту	300		
Інтегральна, ігрова підготовка	200	142	58
Підсумкові іспити, тестування	28	20	8
Педагогічний резерв	128	93	35
Разом ...	1664	1213	451

Таблиця 35

Кількість тренувальних занять та їх тривалість у тижневому циклі, год.

Рік навчання	Кількість годин на тиждень	В тому числі:						
		поне-ділок	вівторок	середа	четвер	п'ятниця	субота	неділя
Увесь термін	32	-	6	6	4	6	6	4

*Психологічна підготовка.* Розвиток спеціальної та психічної стійкості, формування мотивації для досягнення максимальних спортивних результатів. Використовуються методи психологічної діагностики, психорегулювальне тренування, колективна та індивідуальна психотерапія, педагогічне переконання.

*Технічна підготовка.* Завершення формування індивідуального стилю волейболістів. Рекомендації щодо опанування техніки волейболу аналогічні тим, що запропоновані для 3-го року навчання у групах спеціалізованої базової підготовки із збільшенням кількості та інтенсивності виконання вправ.

### **7.3. Побудова тренувального процесу**

При плануванні занять у групах підготовки до вищих досягнень змінюється співвідношення окремих обсягів тренувальних навантажень. На всіх етапах підготовки найбільше часу відводиться інтегральній підготовці.

Разом з тим зростає значення урахування закономірностей становлення, зберігання та втрачання спортивної форми. Особливого значення набувають питання передзмагальної підготовки - безпосереднього підведення спортсмена до участі у відповідальних змаганнях.

Річний цикл поділяється на два макроцикли - навчальний та літній періоди (табл. 34). У групах підготовки до вищих досягнень більше уваги приділяють спеціальній фізичній підготовці - до 16,7% навчального часу. Обсяг технічної підготовки складає до 26%, тактичної зростає до 34,3%.

Зразкові мікроцикли для груп підготовки до вищих досягнень наведені у табл. 35, розподіл компонентів тренування по місячних і тижневих циклах – у табл. 36.

### **7.4. Змагальна практика**

Змагальна практика будується відповідно до календаря внутрішніх українських змагань, мети і завдань спортсменів і команд, проте з урахуванням пріоритету підготовки до великих офіційних міжнародних змагань у складі збірної команди України. Участь у відповідальних змаганнях значно збільшується, тому на змагальну практику відводиться до 13% загального навчально-тренувального часу.

### **7.5. Контроль**

Щорічно здійснюється поглиблене медичне обстеження (диспансеризація) і не менше 2 разів протягом року - етапний медичний контроль. У процесі контролю основна увага приділяється оцінці рівня фізичної, технічної та тактичної підготовленості. Рекомендації щодо контролю по цих видах підготовки аналогічні тим, що наведені у розділі 6.1.5 для груп спеціалізованої базової підготовки.

Нормативні вимоги при оцінці фізичного розвитку та здібностей волейболістів для груп підготовки до вищих досягнень наведені у додатку.

### **7.6. Основний програмний матеріал**

Зміст основного програмного матеріалу для груп підготовки до вищих досягнень аналогічний рекомендаціям, що наведені для 3-го року навчання у групах спеціалізованої базової підготовки у розділі 6.1.2 (див. табл. 26-29).

Таблиця 36

Розподіл компонентів тренування по місячних і тижневих циклах (режим – 32 год. на тиждень), год.

Вид підготовки	Усього на рік	Навчальний період															
		Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень			
		Тиждень															
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	42	2	2	-	-	2	2	-	-	2	2	-	-	2	2	-	-
ЗФП	100	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	258	5	5	6	5	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6
Техніка	398	8	8	8	9	8	8	8	9	8	8	8	9	8	8	8	9
Тактика	510	10	10	12	11	11	11	10	11	11	11	10	11	11	11	11	11
Інтегральна	200	3	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
Тестування	28	2	2	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-
Педагогічний резерв	128	10				10				10				10			
Разом...	1664																

Продовження табл. 36

Вид підготовки	Усього на навчальний період	Навчальний період																			
		Січень				Лютий				Березень				Квітень				Травень			
		Тиждень																			
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	24	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-
ЗФП	73	-	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	187	-	4	4	4	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6
Техніка	290	-	8	9	9	8	8	9	8	8	8	9	8	8	8	9	8	8	8	9	8
Тактика	384	-	11	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11

Продовження табл. 36

Вид підготовки	Усього на навчальний період	Навчальний період																			
		Січень				Лютий				Березень				Квітень				Травень			
		Тиждень																			
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Інтегральна	142	-	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5
Тестування	20	-	2	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
Педагогічний резерв	93	10				10				11				11				11			
Разом ...	1213																				

Продовження табл. 36

Вид підготовки	Усього на літній період	Літній період											
		Червень				Липень				Серпень			
		Тиждень											
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Теорія	18	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
ЗФП	27	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3
СФП	71	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4
Техніка	108	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Тактика	126	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Інтегральна	58	3	3	5	5	5	5	5	5	6	6	6	4
Тестування	8	2	2	-	-	-	-	1	1	-	-	-	2
Педагогічний резерв	35	12				12				11			
Разом ...	451												

## 8. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

Протягом усього періоду навчання та тренування тренер повинен готувати собі помічників, залучаючи волейболістів старших розрядів до організації занять з молодшими волейболістами. Перед спортсменами старших розрядів ставляться такі вимоги:

1. Уміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати технічних прийомів гри і тактичних взаємодій, проводити заняття з групами початкової та попередньої базової підготовки.

2. Знати правила гри, систематично брати участь у суддівстві, вміти організовувати та проводити змагання між шкільними командами.

На етапі поглибленої спеціалізованої підготовки слід організувати спеціальний семінар з підготовки громадських тренерів і суддів.

План семінару з підготовки громадських тренерів  
та суддів з волейболу, год.:

### *Теоретичні заняття*

Вивчення правил гри у волейбол .....	6
Організація та проведення змагань з волейболу .....	2
Волейбол - олімпійський вид спорту .....	1
Стислі відомості про будову організму людини .....	1
Гігієна, медичний контроль .....	1
Організація роботи секції, групи, команди .....	1
Загальні засади методики навчання та тренування .....	2
	Разом ... 14

### *Методичні заняття*

Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки .....	2
Техніка й тактика волейболу, методика навчання та тренування .....	6
	Разом ... 8

### *Практичні заняття*

Інструкторська практика .....	8
Практика проведення змагань .....	6
	Разом ... 14
	Усього: 36

## ЛІТЕРАТУРА

1. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ /А.М.Лапутін, М.О.Носко, В.О.Кашуба. – К.: Науковий світ, 2001. – 201 с.
2. Бриль М.С. , Клещев Ю.Н. Отбор в спортивные школы по волейболу на основе модельных характеристик спортсменов высшей квалификации: Метод. реком. – Минск, 1988. – 45 с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
4. Возрастные особенности двигательной деятельности волейболистов: Метод. реком. /Под ред. В.П. Пелипак. – Харьков, 1986. – 22 с.
5. Волейбол: Книга тренера /Ю.Н. Клещев и др. – Ташкент, 1995. – 187 с.
6. Волейбол: Сб. статей /Сост. Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 94 с.
7. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К.: РНМК, 1993. – 172 с.
8. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
9. Дал-Монте А., Фаина М. Специальные требования к оценке функциональных возможностей спортсменов //Наука в олимпийском спорте. 1995. №1(2). – С. 30-38.
10. Демчишин А.А., Пилипчук Б.С. Підготовка волейболістів. – К.: Здоров'я, 1986. – 104 с.
11. Еремченко В.П. Для отработки точной передачи в волейболе //Физическая культура в школе. 1996. №1. – С. 28-29.
12. Ермаков С.С. Метод динамических усилий в ударных движениях в волейболе //Всесоюзная научно-практическая конференция “Физическое воспитание и спорт в вузах МПС”. – Харьков, 1991. – С. 58-59.
13. Ермаков С.С. Обучение технике ударных движений в спортивных играх на основе их компьютерных моделей и новых тренажерных устройств: Дис...д-ра пед. наук: 24.00.01. – Харьков, 1997. – 401 с.
14. Ермаков С.С. Оптимальное состояние системы “спортсмен-площадка” при подаче в волейболе //Всесоюзная научно-практическая конференция “Физическое воспитание и спорт в вузах МПС”. – Харьков, 1991. – С. 59-60.
15. Ермаков С.С., Кошевой С.В. Моделирование системы основных технических приемов игры в волейбол //Межвузовский сборник научных трудов “Физическое совершенствование учащейся молодежи и повышение ее работоспособности”. – Харьков, 1989. – С. 46-48.
16. Ермаков С.С., Мартышевский К.К., Носко Н.А. Тренажеры в волейболе. – К.: ИСМО, 1999. – 160 с.
17. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.
18. Запорожанов В.А., Хоршид Ф.К. Управление и контроль в спортивной тренировке: Метод. пособие. – К.: УГУФВС, 1994. – 44 с.

19. Ивойлов А.В. Волейбол: Очерки по биомеханике и методике тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 152 с.
20. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. – Львов: Украинская спортивная ассоциация, 1993. – 270 с.
21. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.
22. Лапутин А.Н., Кашуба В.А. Формирование массы и динамика гравитационных взаимодействий тела человека в онтогенезе. – К.: Знання, 1999. – 202 с.
23. Маслов В.Н. Влияние режимов чередования работы и отдыха на развитие специальной работоспособности высококвалифицированных волейболистов. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – К., 1990. – 22 с.
24. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
25. Мацудайра Я., Икеда К. Волейбол: путь к победе. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 104 с.
26. Носко Н.А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой. – К.: Наук. світ, 2000. – 336 с.
27. Носко М.О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.09. – К., 2003. – 430 с.
28. Офіційні волейбольні правила: Нове видання 2001-2004 рр. – К.: 2001. – 80 с.
29. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения. – К., 1993. – 198 с.
30. Платонов В.Н., Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена. – К.: Олимпийская литература, 1995. – 320 с.
31. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
32. Пляжний волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К., 2003. – 156 с.
33. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
34. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса /Под ред. Дж.Дункана Мак-Дугалла, Говарда Г. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 432 с.
35. Филин В.П. Взаимосвязь физических качеств, технической подготовленности и спортивного результата волейболистов //Теория и практика физической культуры. 1997. №5. С. 16-20.
36. Фомин Е.В. Взаимосвязь физической подготовленности и техники выполнения нападающего удара в волейболе //Теория и практика физической культуры. – 1985. № 9. С. 11-12.
37. Фурманов А.Г. Волейбол в школе. – К.: Рад. школа, 1987. – 168 с.

38. Хапко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. – К.: Здоровье, 1990. – 128 с.
39. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч.1. – 272 с. – Ч.2. – 248 с.
40. Эйнгорн А. 500 упражнений для волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 204 с.

## ДОДАТОК

Нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку та здібностей волейболістів різних вікових груп (юнаки)

Вправа	Рівень фізичного розвитку	Оцінка, бал.	Вікові групи, років:				
			13-14	15-16	17-18	19-20	21 і старші
1	2	3	4	5	6	7	8
Довжина тіла, см	Низький	1	163,7-165,9	171,5-173,6	176,0-177,4	189,5-189,8	185,0-186,9
		2	166,0-167,9	173,7-176,1	177,5-179,9	189,9-190,4	187,0-188,7
	Нижче середнього	3	168,0-168,9	176,2-178,9	180,0-186,4	190,5-191,9	188,8-189,9
		4	169,0-170,4	179,0-180,3	186,5-186,9	192,0-192,9	190,0-190,5
	Середній	5	170,5-171,9	180,4-181,9	187,0-187,4	193,0-193,2	190,6-192,4
		6	172,0-173,9	182,0-182,4	187,5-187,8	193,3-193,5	192,5-192,9
		7	174,0-175,4	182,5-183,5	187,9-189,1	193,6-193,8	193,0-193,5
		8	175,5-177,9	183,6-184,9	189,2-192,9	193,9-195,9	193,6-193,9
	Вище середнього	9	178,0-180,9	185,0-187,9	193,0-194,1	196,0-198,7	194,0-196,9
		10	181,0-185,9	188,0-194,3	194,2-195,6	198,8-207,0	197,0-203,7
	Високий	11	186,0-195,9	194,4-199,9	195,7-199,9	207,1-207,9	203,8-207,9
		12	196,0 і більше	200,0 і більше	200,0 і більше	208,0 і більше	208,0 і більше
Стрибок у довжину з місця, см	Низький	1	190,6-199,9	218,3-219,9	240,0-244,9	238,0-240,9	238,0-244,9
		2	200,0-204,9	220,0-224,9	245,0-248,9	241,0-245,7	245,0-247,9
	Нижче середнього	3	205,0-210,2	225,0-229,9	249,0-249,9	245,8-247,9	248,0-248,9
		4	210,3-214,9	230,0-234,2	250,0-251,4	248,0-254,9	249,0-249,9
	Середній	5	215,0-217,9	234,3-235,9	251,5-253,9	255,0-256,4	250,0-256,9

1	2	3	4	5	6	7	8
Стрибок у довжину з місця, см	Середній	6	218,0-219,9	236,0-239,9	254,0-254,9	256,5-257,9	257,0-257,9
		7	220,0-224,9	240,0-243,2	255,0-256,0	258,0-259,9	258,0-259,9
		8	225,0-229,9	243,3-245,9	256,1-257,9	260,0-265,9	260,0-266,4
	Вище середнього	9	230,0-233,2	246,0-249,9	258,0-260,4	266,0-270,9	266,5 – 274,9
		10	233,3-244,9	250,0-259,9	260,5-265,3	271,0-284,9	275,0-282,5
	Високий	11	245,0-259,9	260,0-284,9	265,4-273,9	285,0-285,9	282,6-285,9
		12	260,0 і більше	274,0 і більше	280,0 і більше	286,0 і більше	286,0 і більше
Стрибок угору з місця, см	Низький	1	42,0-44,9	50,2-53,9	53,0-56,4	45,0-49,2	46,5-51,9
		2	45,0-46,9	54,0-54,9	56,5-58,9	49,3-49,9	52,0-53,1
	Нижче середнього	3	47,0-49,2	55,0-55,9	59,0-59,9	50,0-52,9	53,2-53,9
		4	49,3-49,9	56,0-56,9	60,0-61,4	53,0-53,9	54,0-54,9
	Середній	5	50,0-51,9	57,0-57,8	61,5-62,9	54,0-55,4	55,0-56,4
		6	52,0-53,9	57,9-58,4	63,0-64,4	55,5-56,9	56,5-57,9
		7	54,0-54,9	58,5-59,9	64,5-65,2	57,0-58,9	58,0-58,9
		8	55,0-56,9	60,0-60,9	65,3-66,4	59,0-64,1	59,0-62,1
	Вище середнього	9	57,0-57,9	61,0-64,9	66,5-66,9	64,2-66,1	62,2-65,9
		10	58,0-59,9	65,0-68,3	67,0-67,4	66,2-66,9	66,0-66,4
	Високий	11	60,0-64,9	68,4-69,9	67,5-69,9	67,0-68,9	66,5-67,9
		12	65,0 і більше	70,0 і більше	70,0 і більше	69,0 і більше	68,0 і більше
Стрибок угору з розбігу поштовхом обох ніг, см	Низький	1	48,0-49,9	57,0-58,2	63,0-65,4	60,0-60,7	60,7-62,9
		2	50,0-53,9	58,3-60,4	65,5-67,9	60,8-61,4	63,0-63,9
	Нижче середнього	3	54,0-54,4	60,5-61,6	68,0-68,9	61,5-62,9	64,0-64,9
		4	54,5-56,6	61,7-62,9	69,0-69,9	63,0-63,9	65,0-68,4
	Середній	5	56,7-57,9	63,0-63,9	70,0-70,9	64,0-67,4	68,5-69,4
		6	58,0-58,9	64,0-64,9	71,0-71,5	67,5-70,9	69,5-69,9
		7	59,0-59,9	65,0-65,9	71,6-71,9	71,0-71,9	70,0-70,9
		8	60,0-60,9	66,0-67,4	72,0-72,9	72,0-73,4	71,0-72,6
	Вище середнього	9	61,0-62,9	67,5-68,9	73,0-73,5	73,5-75,2	72,7-73,9
		10	63,0-64,9	69,0-73,4	73,6-76,2	75,3-80,9	74,0-80,2

1	2	3	4	5	6	7	8
	Високий	11	65,0-72,9	73,5-75,9	76,3-77,9	81,0-81,9	80,3-81,9
		12	73,0 і більше	76,0 і більше	78,0 і більше	82,0 і більше	82,0 і більше
Човниковий біг 3x10 м, с	Низький	1	8,5-8,2	8,0-7,8	7,6-7,4	7,0	7,0
		2	8,1-8,0	7,7-7,6	7,3-7,1	7,0	7,0
	Нижче середнього	3	7,9	7,5-7,4	7,0	6,9	6,9
		4	7,8	7,3	7,0	6,9	6,9
	Середній	5	7,7-7,6	7,2	6,9	6,8	6,8
		6	7,5-7,4	7,1	6,9	6,8	6,8
		7	7,3	7,1	6,8	6,8	6,8
	Вище середнього	8	7,2	7,0	6,8	6,8	6,8
		9	7,1	6,9	6,7	6,7	6,7
	Високий	10	7,1	6,9	6,7	6,7	6,7
		11	7,0	6,8	6,6	6,6	6,6
			12	6,9 і менше	6,7 і менше	6,5 і менше	6,5 і менше
Човниковий біг 5 м x 6, с	Низький	1	13,0-12,1	10,8-10,5	10,3-10,2	9,9	10,1
		2	12,0-11,3	10,4	10,1	9,9	10,0
	Нижче середнього	3	11,2-11,1	10,3	10,0	9,8	9,9
		4	11,0-10,9	10,2	9,9	9,8	9,8
	Середній	5	10,8	10,1	9,8	9,7	9,7
		6	10,7-10,6	10,0	9,8	9,7	9,7
		7	10,5	10,0	9,8	9,7	9,7
	Вище середнього	8	10,4-10,3	10,0	9,8	9,7	9,7
		9	10,2	9,9	9,7	9,6	9,6
	Високий	10	10,1	9,9	9,7	9,6	9,6
		11	10,0-9,9	9,8	9,6	9,5	9,5
			12	9,8 і менше	9,7 і менше	9,6 і менше	9,5 і менше
Біг 92 м "ялинкою", с	Низький	1	32,0-29,9	27,1	26,4-26,2	25,6-25,5	27,3-26,9
		2	29,8-29,0	27,0	26,1	25,4	26,8-26,1
	Нижче середнього	3	28,9-28,6	26,9-26,7	26,0	25,3	26,0-25,6
		4	28,5-28,1	26,6	25,9-25,7	25,2	25,5-25,4
	Середній	5	28,0-27,6	26,5-26,3	25,6-25,5	25,1	25,3
		6	27,5-27,1	26,2	25,4-25,2	25,0	25,2
		7	27,0-26,9	26,1	25,1	24,9	25,1-24,9

1	2	3	4	5	6	7	8
Біг 92 м “ялинкою”, с		8	26,8-26,7	26,0	25,0	24,8-23,9	24,8-23,8
	Вище серед- нього	9	26,6-26,4	25,9	24,9-24,4	23,8-23,4	23,7-23,4
		10	26,3-26,1	25,8-25,3	24,3	23,3-23,2	23,3-23,1
	Висо- кий	11	26,0-25,5	25,2-24,9	24,2-24,1	23,1-22,8	23,0
		12	25,4 і менше	24,8 і менше	24,0 і менше	22,7 і менше	22,9 і менше
Біг 30 м з високого старту, с	Низь- кий	1	5,9	5,2	4,8	4,7	4,7
		2	5,8-5,4	5,1-5,0	4,8	4,7	4,7
	Нижче серед- нього	3	5,3-5,2	4,9	4,7	4,6	4,6
		4	5,1	4,8	4,6	4,6	4,6
	Серед- ній	5	5,0	4,7	4,5	4,5	4,5
		6	4,9	4,7	4,4	4,5	4,5
		7	4,8	4,6	4,4	4,4	4,5
		8	4,8	4,6	4,4	4,4	4,4
	Вище серед- нього	9	4,7	4,5	4,3	4,3	4,3
		10	4,6	4,4	4,3	4,3	4,3
	Висо- кий	11	4,5	4,4	4,2	4,2	4,2
		12	4,4 і менше	4,3 і менше	4,2 і менше	4,2 і менше	4,1 і менше
Біг 10 с на місці, к-сть кроків	Низь- кий	1	44	45-47	49-50	50	49
		2	45-47	48-49	51	51	50
	Нижче серед- нього	3	48	50	52-53	52	51
		4	49	51	54-55	52	52
	Серед- ній	5	50-51	52-53	56-57	53	53
		6	52-53	54-55	58-59	53	53
		7	54-55	56	60	54	54
		8	56-57	57	61	55-56	55
	Вище серед- нього	9	58	58	62	57	56
		10	59	59	63	58-60	57-59
	Висо- кий	11	60-67	60-69	64-66	61-64	60-61
		12	68 і більше	70 і більше	67 і більше	65 і більше	62 і більше
Біг 5 хв., м	Низь- кий	1	1066- 1119	1103- 1156	1200- 1219	1300- 1349	1342- 1359
		2	1120- 1169	1157- 1199	1220- 1249	1350- 1366	1360- 1385

1	2	3	4	5	6	7	8	
Біг 5 хв., м	Нижче середнього	3	1170-1189	1200-1219	1250-1299	1367-1389	1386-1392	
		4	1190-1199	1220-1249	1300-1307	1390-1399	1393-1397	
	Середній	5	1200-1219	1250-1259	1308-1349	1400-1404	1398-1401	
		6	1220-1249	1260-1299	1350-1406	1405-1409	1402-1409	
		7	1250-1269	1300-1309	1407-1409	1410-1419	1410-1414	
		8	1270-1299	1310-1324	1410-1419	1420-1449	1415-1441	
	Вище середнього	9	1300-1320	1325-1349	1420-1429	1450-1464	1442-1459	
		10	1321-1349	1350-1376	1430-1479	1465-1489	1460-1501	
	Високий	11	1350-1374	1377-1399	1480-1484	1490-1499	1502-1509	
		12	1375 і більше	1400 і більше	1485 і більше	1500 і більше	1510 і більше	
	Кидок м'яча 1кг двома руками з-за голови стоячи, м	Низький	1	9,00-9,99	13,00-13,09	15,00-15,19	16,50-17,69	15,90-16,49
			2	10,00-10,79	13,10-13,39	15,20-15,79	17,70-17,99	16,50-18,09
Нижче середнього		3	10,80-11,29	13,40-13,79	15,80-16,09	18,00-18,39	18,10-18,39	
		4	11,30-11,89	13,80-13,99	16,10-16,59	18,40-19,79	18,40-18,99	
Середній		5	11,90-12,09	14,00-14,49	16,60-17,09	19,80-20,39	19,00-19,59	
		6	12,10-12,79	14,50-14,99	17,10-17,79	20,40-20,69	19,60-20,09	
		7	12,80-12,99	15,00-15,69	17,80-17,99	20,70-21,19	20,10-21,19	
		8	13,00-13,49	15,70-15,99	18,00-18,19	21,20-21,69	21,20-21,79	
Вище середнього		9	13,50-14,49	16,00-16,49	18,20-18,29	21,70-21,79	21,80-21,99	
		10	14,50-15,79	16,50-17,39	18,30-18,79	21,80-21,89	22,00-22,49	
Високий		11	15,80-17,99	17,40-18,29	18,80-19,49	21,90-21,99	22,50-22,79	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Високий	12	18,00 і більше	18,30 і більше	19,50 і більше	22,00 і більше	22,80 і більше
Кидок м'яча 1кг двома руками з-за голови сидячи, м	Низький	1	5,00-5,69	6,60-6,99	8,00-8,39	10,60-11,79	10,50-12,69
		2	5,70-5,99	7,00-7,29	8,40-8,69	11,80-12,39	12,70-13,19
	Нижче середнього	3	6,00-6,49	7,30-7,89	8,70-8,99	12,40-13,69	13,20-13,89
		4	6,50-6,69	7,90-8,59	9,00-9,49	13,70-14,09	13,90-13,99
	Середній	5	6,70-6,99	8,60-8,99	9,50-9,99	14,10-14,39	14,00-14,19
		6	7,00-7,19	9,00-9,09	10,00-11,39	14,40-14,59	14,20-14,59
		7	7,20-7,59	9,10-9,39	11,40-11,59	14,60-15,69	14,60-15,69
		8	7,60-8,19	9,40-9,69	11,60-11,99	15,70-16,29	15,70-16,39
	Вище середнього	9	8,20-8,99	9,70-9,99	12,00-12,99	16,30-16,69	16,40-16,69
		10	9,00-9,39	10,00-10,19	13,00-14,49	16,70-17,29	16,70-17,59
	Високий	11	9,40-9,99	10,20-11,19	14,50-17,69	17,30-17,49	17,60-17,69
		12	10,00 і більше	11,20 і більше	17,70 і більше	17,50 і більше	17,70 і більше
Кидок м'яча 1кг двома руками у стрибку, м	Низький	1	6,50-7,99	11,00-11,69	13,00-13,19	13,80-14,59	13,60-14,79
		2	8,00-8,49	11,70-12,09	13,20-13,29	14,60-14,99	14,80-15,09
	Нижче середнього	3	8,50-8,99	12,10-12,59	13,30-13,79	15,00-15,49	15,10-15,79
		4	9,00-9,59	12,60-12,79	13,80-13,99	15,50-16,59	15,80-16,09
	Середній	5	9,60-10,29	12,80-12,99	14,00-14,49	16,60-16,99	16,10-16,99
		6	10,30-10,99	13,00-13,09	14,50-15,09	17,00-17,39	17,00-17,59
		7	11,00-11,49	13,10-13,49	15,10-15,29	17,40-17,59	17,60-17,89
		8	11,50-11,99	13,50-13,79	15,30-15,49	17,60-17,89	17,90-17,99

1	2	3	4	5	6	7	8
Кидок м'яча 1кг двома руками з-за голови у стрибку, м	Вище середнього	9	12,00-12,49	13,80-13,99	15,50-15,69	17,90-18,49	18,00-19,79
		10	12,50-13,29	14,00-14,49	15,70-16,89	18,50-20,69	19,80-21,49
	Високий	11	13,30-14,79	14,50-15,99	16,90-17,79	20,70-20,79	21,50-21,99
		12	14,80 і більше	16,00 і більше	17,80 і більше	20,80 і більше	22,00 і більше
Підтягування на поперецьці, к-сть разів	Низький	1	3-4	6	7-8	5-7	6
		2	5	7	9	8	7
	Нижче середнього	3	6	8	10	9	8
		4	7	9	11	10	9
	Середній	5	7	10	12	11	10
		6	8	10	12	12	11
		7	9	11	13-14	13	12
		8	10	12	15-16	14	13
	Вище середнього	9	11	13	17	15	14
		10	12-14	14-15	18	16	15-16
	Високий	11	15-17	16-18	19	17	17
		12	18 і більше	19 і більше	20 і більше	18 і більше	18 і більше

	Стор.
ВСТУП .....	3
1. ЗАГАЛЬНІ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ .....	3
2. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ І РОЗПОДІЛ ОБСЯГІВ КОМПОНЕНТІВ ТРЕНУВАННЯ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ .....	5
3. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	10
3.1. Види спортивної підготовки .....	11
3.2. Зміст різних видів спортивної підготовки .....	12
3.2.1. Загальна та спеціальна фізична підготовка .....	12
3.2.2. Технічна підготовка .....	19
3.2.3. Тактична підготовка .....	22
3.2.4. Психологічна підготовка .....	24
3.3. Засоби спортивної підготовки .....	25
3.4. Методи спортивної підготовки .....	26
3.5. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі спортивної підготовки .....	26
3.6. Структура тренувального процесу .....	29
3.7. Вікові особливості побудови раціональної багаторічної підготовки.....	30
3.8. Особливості планування та моделювання навчально- тренувального процесу волейболісток .....	31
3.9. Контроль навчально-тренувального процесу .....	34
4. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	37
4.1. Перший рік навчання .....	37
4.1.1. Відбір .....	37
4.1.2. Підготовка .....	38
4.1.3. Побудова тренувального процесу .....	45
4.1.4. Змагальна практика .....	46
4.1.5. Контроль .....	46
4.1.6. Основний програмний матеріал .....	46
4.2. Другий рік навчання .....	50
4.2.1. Відбір .....	50
4.2.2. Підготовка .....	50
4.2.3. Побудова тренувального процесу .....	51
4.2.4. Змагальна практика .....	51
4.2.5. Контроль .....	51
4.2.6. Основний програмний матеріал .....	51
4.3. Третій рік навчання .....	51
4.3.1. Відбір .....	51
4.3.2. Підготовка .....	51
4.3.3. Побудова тренувального процесу .....	55
4.3.4. Змагальна практика .....	55
4.3.5. Контроль .....	59

	Стор.
4.3.6. Основний програмний матеріал .....	59
5. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	59
5.1. Перший рік навчання .....	59
5.1.1. Відбір .....	59
5.1.2. Підготовка .....	60
5.1.3. Побудова тренувального процесу .....	62
5.1.4. Змагальна практика .....	72
5.1.5. Контроль .....	72
5.1.6. Основний програмний матеріал .....	77
5.2. Другий рік навчання .....	77
5.2.1. Відбір .....	77
5.2.2. Підготовка .....	77
5.2.3. Побудова тренувального процесу .....	78
5.2.4. Змагальна практика .....	78
5.2.5. Контроль .....	78
5.2.6. Основний програмний матеріал .....	79
5.3. Третій рік навчання .....	79
5.3.1. Відбір .....	79
5.3.2. Підготовка .....	79
5.3.3. Побудова тренувального процесу .....	83
5.3.4. Змагальна практика .....	83
5.3.5. Контроль .....	83
5.3.6. Основний програмний матеріал .....	87
5.4. Четвертий рік навчання .....	87
5.4.1. Відбір .....	87
5.4.2. Підготовка .....	87
5.4.3. Побудова тренувального процесу .....	89
5.4.4. Змагальна практика .....	89
5.4.5. Контроль .....	89
5.4.6. Основний програмний матеріал .....	89
6. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	89
6.1. Перший рік навчання .....	89
6.1.1. Відбір .....	89
6.1.2. Підготовка .....	93
6.1.3. Побудова тренувального процесу .....	103
6.1.4. Змагальна практика .....	106
6.1.5. Контроль .....	106
6.1.6. Основний програмний матеріал .....	108
6.2. Другий рік навчання .....	108
6.2.1. Відбір .....	108
6.2.2. Підготовка .....	108
6.2.3. Побудова тренувального процесу .....	112
6.2.4. Змагальна практика .....	113
6.2.5. Контроль .....	113

	Стор.
6.2.6. Основний програмний матеріал .....	113
6.3. Третій рік навчання .....	113
6.3.1. Відбір .....	113
6.3.2. Підготовка .....	113
6.3.3. Побудова тренувального процесу .....	117
6.3.4. Змагальна практика .....	118
6.3.5. Контроль .....	118
6.3.6. Основний програмний матеріал .....	118
7. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ .....	118
7.1. Відбір .....	118
7.2. Підготовка .....	119
7.3. Побудова тренувального процесу .....	122
7.4. Змагальна практика .....	122
7.5. Контроль .....	122
7.6. Основний програмний матеріал .....	122
8. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА .....	125
ЛІТЕРАТУРА .....	126
ДОДАТОК .....	129

## **ВОЛЕЙБОЛ**

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Тираж

Підписано до друку

**МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ У СПРАВАХ СІМ'Ї, МОЛОДІ ТА СПОРТУ**  
**ФЕДЕРАЦІЯ ВОЛЕЙБОЛУ УКРАЇНИ**  
**РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ**

# **В О Л Е Й Б О Л**

## **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

**для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,  
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву,  
шкіл вищої спортивної майстерності та  
спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю**