МІІНСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кафедра спортивних ігор

ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСНИХ ВПРАВ У ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ

Курсова робота

за спеціальністю: 5.01.02.01 – фізичне виховання

Науковий керівник

2008

Зміст

Вступ

Розділ 1. Огляд літературних джерел

Класифікація техніки гри волейбол

Техніка гри у нападі

Техніка гри у захисті

Класифікація тактики гри волейбол

Тактичні дії в нападі

Тактичні дії в захисті

Застосування комплексних вправ у техніко-тактичній підготовці волейболістів

Висновки

Список використаних літературних джерел

Вступ

Сучасний волейбол – надзвичайно цікава і видовищна гра. Це силові подачі, потужні нападаючі удари, удари біля сітки та із задньої лінії, карколовні дії в захисті і під час блокування та на майданчику, складні техніко-тактичні дії за участю гравців передньої та задньої лінії. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку [2, 51].

Поряд із розв'язанням завдань зміцнення здоров'я, різнобічної фізичної підготовки, вдосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок правильно підібрана методика навчання волейболу сприяє вихованню "волейбольних" талантів серед юних спортсменів, а також створює передумови для масового залучення людей різної статі і віку до систематичних занять цим видом спорту протягом усього життя [1, 17].

Для гри у волейбол спортсмени повинні швидко рухатися, високо стрибати, добре володіти арсеналом техніко-тактичних дій.

Основу волейболу складає ігрова діяльність, яка носить характер змагального протиборства, регламентованого спеціальним кодексом правил [2, 51].

Для ігрової діяльності у волейболі характерними є швидко змінюючі умови боротьби на майданчику, що знаходяться під невпинним контролем суперника, який в свою чергу намагається зруйнувати захист опонентів, а в нападі нав'язати свій план гри і здобути перемогу. Кожен волейболіст має враховувати розташування гравців на майданчику (своїх і команди суперника), місцезнаходження м'яча, передбачати дії партнерів і вгадувати задумки суперника, швидко реагувати на зміни ігрових ситуацій [15, 133].

Важливу роль у волейболі має технічна підготовка спортсмена, яка включає комплекс прийомів, за допомогою яких ведеться гра. Техніка гри має такі елементи: вихідні положення, подачі, передачі, нападаючі удари і блокування.

У волейболі важливе значення мають тактичні дії гравців як форма реалізації технічного потенціалу у специфічній змагальній діяльності [4, 37].

До основних тактичних комбінацій в нападі належать*: хвиля, хрест, ешелон.* А в захисті: *кутом вперед* та *кутом назад.*

В досягненні спортивного результату у волейболі умовно можна виділити три ступені:

1. Рівень фізичних якостей і морфофункціональних показників, які багато в чому обумовлюють ефективність рухових дій.
2. Реалізація фізичних здібностей через техніку конкретних прийомів гри.
3. Реалізація технічних прийомів через тактичні дії [24, 13].

Мета роботи – визначити вплив використання комплексних вправ з техніко-тактичної підготовки під час тренувальних занять з волейболістами на ефективність виконання ігрових дій в нападі та захисті.

Розділ І Огляд літератури

1. Класифікація техніки гри у волейбол

Техніка гри волейбол включає *вихідні положення, подачі, передачі, нападаючі удари та блокування.* Між цими ігровими прийомами існує певна залежність. Так, для блокування необхідний нападаючий удар або обман, нападаючому ударові завжди передує передача, а для передач м’яч потрібно ввести в гру подачею. Тут знаходяться не тільки залежності, але й послідовність виконання того чи іншого ігрового прийома [4, 24].

* 1. Техніка гри у нападі

Техніка гри – це комплекс спеціальних прийомів, необхідні волейболістові для успішної участі в грі. Для досягнення успіху в ситуаціях, що швидко змінюються, волейболіст повинен володіти широким арсеналом технічних прийомів та способів, ефективно використовувати їх у грі. Техніка гри має велике значення, оскільки гру оцінюють судді, і тим самим це впливає на результат гри [2, 37].

Технічний прийом – це система раціональних рухів, схожих за своєю структурою і направлених на вирішення однотипних задач.

Бездоганна техніка створює хороші умови для успішного вирішення ігрових задач в нападі та в захисті і базується на природній координації рухів людини. Тільки в цьому випадку можна досягти ефективних дій у грі, економно використовувати свої сили протягом всієї зустрічі. Раціональна техніка дає можливість гравцеві, навіть який не має великого зросту, добитися високого спортивного результату [4, 24].

Дії волейболістів протікають в умовах активного впливу збиваючих факторів, які погіршують виконання технічних прийомів (шум, недостатнє освітлення і т. д.) [2, 40].

Техніку волейболіста можна переглянути як систему рухових дій, направлених на вирішення конкретних задач у грі з врахуванням конкретних ігрових ситуацій.

Враховуючи специфіку гри волейбол, володіння бездоганною технікою відіграє вирішальне значення в досягненні спортивної майстерності в цьому виді спорту.

Техніку гри волейбол складають основні ігрові прийоми та способи їх взаємодії, які є необхідними для ведення гри. Різноманітні рухові дії, якими володіє волейболіст, характеризують його технічну підготовленість.

Кожен ігровий прийом є системою рухів, які тісно пов’язані між собою. В кожному ігровому прийомі виділяють 3 фази: підготовчу, основну та заключну.

Підготовча фаза включає в себе вихідне положення, головною задачею якого є підготовка до прийому м’яча. В підготовчій частині все направлене для створення найкращих умов на вирішення ігрового завдання.

В основній фазі всі дії направлені на прийом м’яча.

В заключній фазі завершується виконання технічного прийому. Класифікація техніки гри волейбол включає пересування, вихідне положення, передача м’яча, прийоми подачі, прийом передачі, подачі, атакуючі удари і блокування [1, 8].

Техніка гри за своєю характеристикою поділяється на:

* техніка гри в захисті;
* техніка гри в нападі.

Особливе місце в техніці гри займають *стійки і переміщення*.

Кожен, навіть який щойно почав займатися волейболом, як-небудь рухається по майданчику. Але не кожен гравець уміє швидко і правильно зайняти вихідне положення, яке гарантує чітке виконання прийому. Техніці переміщення потрібно навчати поступово, виробляючи у волейболіста здатність добре рухатися. Не слід путати вміння добре рухатися з метушнею, коли гравець без цілі рухається по майданчику. Дії гравця на майданчику повинні бути обдумані. [4, 28].

У волейболі гравець не може задержувати м’яч або відбивати його не встановленими правилами. Всі дії виконуються короткочасними торканнями м’яча. Це ставить винятково високі вимоги до готовності та своєчасного пересування по майданчику, виконуючи той чи інший ігровий прийом.

З цією ціллю гравець приймає стійку, яка відрізняється характером наступних дій. Для виконання нападаючого удару або блокування вона – висока, для прийому подачі – середня, для прийому м’яча від атакуючого удару – низька. Слід зазначити також те, що на положення ЗЦТ впливає також зріст гравця та його координаційні здібності [1, 9].

Основним завданням при прийомах із стійок – мати максимальну готовність до переміщення. Це можливо лише в тому випадку, коли гравець приймає нестійке положення, при якому йому легко розпочати рух. Для прийняття оптимальної стійки необхідно відносно невелика площа опори і незначне згинання ніг у колінах. Вона дозволяє на початку руху виконати відштовхування ногою від опори, швидко вивести ЗЦТ за межі площі опори і швидко без всяких зусиль почати рух в будь-якому напрямі [2, 40].

Щоб своєчасно й ефективно діяти проти суперників на майданчику, гравці набувають оптимального положення – ігрової стійки. Для виконання ігрової стійки тулуб нахилений трохи вперед, ноги на ширині плечей і зігнуті у колінних суглобах, руки зігнуті в ліктьових суглобах на рівні поясу. Щоб гравець був у найкращому положенні готовності рекомендується прийняти так звану динамічну стійку, переступаючи з ноги на ногу.

Гравцеві доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, бігом [3, 25]. Пересування кроком та бігом характеризується м’якістю (відсутності коливань ЗЦТ), яке досягається неповним вирівнюванням у колінних суглобах. Приставні кроки використовуються на невеликі відстані при блокуванні або при прийомі м’яча, який летить в сторону від волейболіста. Рух завжди починають ногою, яка знаходиться ближче до потрібного напрямку. Подвійний крок використовується у тих випадках, коли гравець не встигає до м’яча. При цьому вага тіла переноситься на ногу, яка стоїть попереду, потім на її носок та виноситься за межі площі опори тіла. Гравцеві доводиться часто застосовувати такі різновиди переміщення: кроком, стрибком, бігом [1, 10].

*Стрибок* – це широкий крок з безопорною фазою. Як правило, стрибок з місця або після переміщення [2, 40].

*Тактика володіння м’ячем*

Введення м’яча у гру (подачі)

Подача як ігровий прийом не тільки призначена для введення м’яча в гру, а також належить до атакуючих дій. Сьогодні виділяють такі основні способи подач: верхня пряма подача, нижня пряма подача, верхня бокова подача. Оскільки подачі є початком всіх ігрових епізодів, то від уміння виконувати подачу і тактично правильно її реалізовувати залежить результат гри [4, 89].

*Подача* – технічний прийом, за допомогою якого м’яч вводиться в гру. Не дивлячись на різні в техніці певних способів подач, рухи при їх виконанні мають ряд загальних закономірностей. Перед виконанням подачі гравець приймає вихідне положення, ліву ногу ставити попереду правої на відстані кроку. Ноги зігнуті в колінах і знаходяться на ширині плечей. При цьому тіло має кут повороту відносно фронтальної осі до 45˚, ліве плече знаходиться попереду правого – це грає важливу роль у виконанні ударного руху. При нижніх подачах тулуб злегка нахилений вперед, при верхніх – знаходиться у вертикальному положенні [2, 42].

Верхня пряма подача має два основних варіанти: силова та плануюча. Суттєвими елементами тактики плануючих подач є підвищена точність удару по м’ячу.

Верхня бокова. Існують варіанти бокової подачі: з місця, під час руху, на силу та плануюча [13, 16].

*Атакуючі удари*

*Нападаючий удар* – технічний прийом атаки, який заключається в перебиванні м’яча однією рукою на сторону суперника вище верхнього краю сітки. Виділяють два способи (прямий та боковий) і декілька різновидів.

При прямому нападаючому ударі ударний рух виконується в сагітальній плоскості. Підготовча частина включає фази розбігу, стрибка і замаху, ударного руху та приземлення [2, 52].

Розбіг перед виконанням нападаючого удару повинен складати не більше 3м під кутом до сітки 45 – 45 градусів. Стрибок виконується з поштовху двох ніг та активним махом руками вперед-вверх, ударний рух і приземлення [4, 103].

* 1. Техніка гри у захисті

Техніка гри у захисті включає в себе стартові стійки, ходьбу, біг, стрибок. Вона аналогічна переміщенням у нападі [2, 56].

*Прийом м’яча* – це технічний прийом гри, який використовується з метою прийняти його та довести до пасуючого. Виділяють прийом подачі, прийом в захисті і прийом-передача.

В сучасному волейболі використовуються такі способи прийому м’яча: двома руками знизу, двома руками зверху, однією рукою знизу у падінні. Прийом подачі в сучасному волейболі багато в чому визначає ефективність нападаючих дій команди. Показником якості прийому першого м’яча служить точність першої передачі [1, 21].

Передачу двома руками знизу найчастіше використовують для приймання силових і планеруючих подач. Вихідне положення — основна або низька стойка. Прямі руки витягують вперед, лікті максимально зближують. Одна рука стиснута в кулак, друга — охоплює його так, щоб його великі пальці були паралельними. Тулуб тримається вертикально, руки працюють лише в плечових суглобах, м'яч приймається на передпліччя.

Для правильного виконання передачі слід своєчасно переміститися якомога ближче до траєкторії польоту м'яча, бажано перпендикулярно до неї. Якщо цього не вдається зробити, в окремих випадках м'яч можна приймати знизу однією рукою [21, 145].

Для правильного виконання верхньої передачі двома руками у падінні, з перекатом на спину, гравець після переміщення приймає низьку стійку, відбиває м'яч, потім поступово відводить плечі назад, сідає на п'ятку ноги, групується й падає назад перекатом на спину. Для виконання перекату на спину після передачі з випадом убік гравець повертає тулуб у напрямку витягнутої ноги перед ударом по м'ячу.

Падіння перекатом на спину, особливо з положення вбік, не дає гравцеві змоги прийняти положення готовності так швидко, як після виконання інших прийомів. Тому в останні роки практикують падіння з перекиданням через плече, використовуючи інерцію попереднього переміщення [13, 57].

*Блокування* — це основний спосіб з протидії атакуючим діям суперника над сіткою. В сучасному волейболі блокування застосовують для ефективних захисних і контратакуючих дій. Блокування складається з переміщення, стрибка, винесення і постановки рук над сіткою та приземлення.

Одиночне блокування. Перед початком дій блокуючий приймає вихідне положення — ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Визначивши напрямок передачі суперникові для удару, гравець переміщується приставними кроками або ривком вздовж сітки, на останньому кроці повертається обличчям до сітки. Розрахувавши, коли потрібно виконати стрибок для блокування, гравець, відштовхнувшись, виносить руки вгору. Виконавши блокування, гравець приземляється на зігнуті ноги, руки опускає вниз і готується до наступної дії повторного стрибка, самострахування, переміщення, виконання передачі [19, 43].

Групове блокування. Виконується двома або трьома волейболістами. Подвійне блокування — основний засіб блокувального захисту певної зони майданчика. Узгодженими зусиллями двох гравців над сіткою створюється бар'єр з чотирьох рук перед м'ячем, що перелітає. Біля краю сітки блокуючі розвертають долоні так, щоб м'яч, торкнувшись їх, відскочив на майданчик суперника. Стрибати слід вертикально, щоб не перейти середньої лінії та не торкнутися сітки або не зіткнутися з іншим гравцем.

Вибір моменту стрибка блокуючого гравця визначається діями нападаючого. Конкретними орієнтирами служать:

* при швидкісному ударі з передачі, направленій близько до сітки, – пересікання рукою вертикалі при замаху нападаючого гравця;
* при швидкісному удару і передачі, віддаленій від сітки, – початок ударного руху нападаючого гравця;
* при швидкісному ударі з низької швидкої передачі, – момент відриву ніг від підлоги або виносі рук над головою при відштовхуванні перед нападаючим гравцем.

Потрібно зазначити, що всі орієнтири для початку стрибка блокуючого проти нападаючого ефективні при умові, якщо нападаючий і блокуючий приблизно одного росту. Блокуючому гравцеві більш низького росту потрібно вистрибувати трошки раніше, більш високому – пізніше. В кожному окремому випадку такі поправки слід вносити незалежно від умов гри та індивідуальних особливостей нападаючого гравця [1. 61].

2. Класифікація тактики гри у нападі

Тактика гри — це доцільні, злагоджені дії гравців, спрямовані на досягнення перемоги в змаганнях.

В цей час технічна, фізична, психологічна підготовленість найсильніших команд знаходиться приблизно на однаковому рівні. Тому перемога у великих змаганнях дуже часто визначається зрілістю тактичної майстерності волейболістів [9, 205].

Високий рівень тактичної підготовленості волейболістів характеризується:

* розвиненим тактичним мисленням (уміння аналізувати гру, швидко переключатися з одних дій на інші, уміння прогнозувати і швидко вирішувати рухові задачі);
* здатність бути готовим до виконання ігрових дій (вона досягається за рахунок максимальної напруги вольових і фізичних можливостей спортсменів, і управління нею здійснюється самим гравцем, тренером або лідером команди);
* хорошим орієнтуванням на майданчику і взаємодією з партнерами;
* ефективним використанням технічних прийомів;
* варіативністю тактичних дій [15, 24].

Тактику гри у волейбол прийнято ділити на тактику нападу і тактику захисту, причому залежно від принципу організації розрізняють такі групи дій гравців: індивідуальні, групові і командні.

Кожна з цих груп розділяється на підвиди. Наприклад, індивідуальні дії в нападі розділяються на два підвиди: дії гравця без м'яча і дії з м'ячем. Залежно від конкретного змісту ігрових дій види розділяються на системи і способи. Наприклад, система гри в нападі з другої передачі гравця передньої лінії або система гри в нападі з другої передачі гравця задньої лінії, що виходить. Окремі способи, що мають особливості у виконанні, розділяються на варіанти і комбінації [10, 54].

Основними завданнями тактичної підготовки волейболістів є:

1. Розвиток психофізіологічних здібностей і фізичних якостей.
2. Придбання тактичних знань (загальні основи теорії тактики волейболу, аналіз тактичних дій, основи взаємодії 2-х, 3-х, 4-х гравців, тактика найсильніших спортсменів і команд тощо).
3. Навчання практичному використанню прийомів, елементів, варіантів тактики.
4. Вдосконалення тактичного вміння з урахуванням ігрових функцій волейболістів.
5. Формування вміння швидко переходити від нападу до захисту і навпаки.
6. Формування вміння ефективно використовувати технічні прийоми і тактичні дії в різних ігрових ситуаціях.
7. Вивчення вживаних ігрових систем у захисті і нападі та їх варіантів.
8. Вивчення команд суперника (техніко-тактична і вольова підготовленість).
9. Аналіз участі в змаганнях.

Загальні і спеціальні знання складають необхідну передумову вивчення тактичних дій і розвитку тактичних навиків. Джерела знань в області тактики різноманітні: література з волейболу, лекції, бесіди, семінари, спостереження на змаганнях, практичні заняття і їхній аналіз тощо [1, 205].

Методи тактичної підготовки ті ж, що і при вирішенні задач технічної підготовки, але з врахуванням специфіки тактики. При показі необхідно використовувати макети майданчика, фільми, схеми, плакати, відеофільми та ін. При вивченні тактичних дій і їхньому вдосконаленні застосовувати певні орієнтири, сигнали [19, 47].

Тактична підготовка повинна бути органічно пов'язана з фізичною, технічною, вольовою і теоретичною підготовкою.

Головний засіб навчання і вдосконалення тактики гри – багаторазове виконання вправ, дій, елементів.

Будь-яка тактична дія, спрямована на оптимальний успіх, повинна будуватися відповідно до тактичних знань, технічних навичок, рівня розвитку фізичних здібностей, вольових якостей та інших компонентів підготовки [10, 39].

В умовах постійного сприйняття інформації та оцінки ігрових ситуацій виникає необхідність визначати особливості виконання рухів партнерами або суперниками, по траєкторії польоту м'яча визначити їх тактичний задум і наступні дії. Це здійснюється в результаті запам'ятовування [вол, 206].

Психомоторні процеси тактичної дії виконуюються в трьох головних фазах:

* сприйняття і аналіз ситуації змагання;
* розумове вирішення тактичної задачі;
* рухове вирішення тактичної задачі .

Період початкового навчання тактиці умовно можна розділити на 4 етапи:

І етап – головна увага надається розвитку спеціальних якостей, необхідних для реалізації тактичних дій у грі – швидкості складних реакцій, швидкості окремих рухів та дій, орієнтування, швидкості переміщень, спостережливості, перемикання з одних дій на інші (основу тренування складають виконання завдань у відповідь на зорові та слухові сигнали).

ІІ етап – формування тактичних умінь у процесі навчання технічним прийомам (виконання вправ за завданням, за сигналом, на точність).

III етап – навчання індивідуальним тактичним діям за допомогою вправ з тактики (зміст вправ зводиться до того, щоб створювати умови, при яких гравці повинні вибирати дії в залежності від напрямку та траєкторії польоту м’яча, від дій нападаючих гравців або захисників тощо) [11, 157].

1.1. Тактика гри в нападі

Специфіка гри дозволяє умовно розділити напад і захист, хоча вони тісно зв'язані між собою. Кожний прийом захисту є контратакуючою дією (наприклад, блокування) або підготовкою до атаки і контратаки (прийом подач, нападаючих ударів).

Головна мета атакуючих дій в тому, щоб м'яч торкнувся поверхні майданчика суперника або щоб гравець протилежної команди супротивника допустив технічну помилку. Активними атакуючими діями команда оволодіває ініціативою в грі, примушує супротивника прийняти вигідний їй план і має моральну перевагу [5, 54].

*Індивідуальні тактичні дії* (складають основу тактичної майстерності окремого гравця) – визначають дії гравця без м’яча (переміщення по майданчику, вибір місця для атакуючих ударів, при виконанні подач) і з м’ячем (виконання подачі, других передач та нападаючих ударів).

Головна ціль індивідуальної тактичної підготовки – оволодіти технічними діями з правильною тактичною реалізацією в різних ігрових ситуаціях [1, 208].

*Групові тактичні дії в нападі*

Вони є взаємодіями двох або декількох гравців. Прийнятий поділ команди у момент розстановки гравців передньої і задньої ліній виражається взаємодією гравців всередині ліній і між лініями. Їхні дії визначаються не тільки кількістю торкань м'яча (три, не рахуючи блокування), але і зоною, звідки гравець виконуватиме нападаючий удар [9, 15].

Їхня взаємодія полягає в наступному:

1. Взаємодія приймаючого м'яч із звязуючим гравцем передньої лінії. Спортсмен, що приймав м'яч (подачу або удар), спрямовує його гравцю передньої лінії, який виконуватиме другу передачу нападаючому.
2. Взаємодія приймаючого гравця із гравцем задньої лінії, що виходить. Будь-який гравець спрямовує прийнятий м'яч на передню лінію і зону нападу для другої передачі, яку виконуватиме гравець задньої лінії, що виходить.
3. Взаємодія з нападаючим гравцем і навпаки. В цьому випадку нападаючий удар можна виконати з другої або першої передачі.
4. Нападаючі гравці взаємодіють один з одним під час гри в своїй зоні і в зоні партнера.

Всі ці групові взаємодії гравців реалізуються в певних тактичних комбінаціях, наперед вивчених і узгоджених діях, які виконують при прийомах м’ячів з подач та нападаючих ударів.

2.2 Тактичні дії гри в захисті

Мета захисних дій — нейтралізація нападу команди супротивника. Головне — не дати м'ячу впасти на свою половину майданчика і не допустити технічної помилки.

Індивідуальні тактичні дії в захисті

Індивідуальні дії гравця в захисті припускають підготовку, вибір місця та подальші дії з м'ячем. До таких дій належать вибір місця для прийому подач (його можна віднести і до тактики нападу як першу передачу), для блокування і прийому нападаючих ударів, включаючи страховку [21, 143].

*Індивідуальні дії* гравця в захисті складаються з дій гравця без м'яча (нагляд, орієнтування, швидкість реагування, переміщення) і з м'ячем (прийом подач, прийом нападаючих ударів, страховка і блокування) [вол, 219].

*При прийомі нападаючих ударів і страховці*

Вибір місця залежить від напряму, швидкості, віддаленості від сітки, висоти польоту м’яча під час передач на удар, рухів нападаючого гравця і дій блокуючих гравців та захисників своєї команди.

За напрямом передачі захисник і страхуючий визначають зону атаки і відповідно до цього ведуть спостереження за гравцем цієї зони [5, 21].

*При блокуванні*

Вибір місця гравець визначає, керуючись положенням тулуба і рук волейболіста, що передає м'яч для удару, напрямом і швидкістю передачі, швидкістю і напрямом розгону атакуючого гравця, замаху для удару.

При ударах по ходу руки ставлять точно проти м'яча, долоні розташовують майже в одній площині. При блокуванні «косих» ударів із зон 4 і 2 руки виносять лівіше (правіше) м'яча і ліву (праву) долоню розгортають назустріч м'ячу [13, 120].

Групові тактичні дії в захисті

Групові тактичні дії в захисті передбачають взаємодію гравців передньої лінії (які блокують нападаючий удар ), взаємодію гравців задньої лінії (при прийомі подач, нападаючих ударах та страховці), взаємодію гравців між лініями (блокуючих із гравцями, що страхують).

При відпрацюванні взаємодій між гравцями велика роль належить блокуючим гравцям, від гри яких будують свої дії страхуючі і захисники. Основний вид групових дій – подвійне блокування. Потрійний блок використовують рідше.

Блокуючі розділяються на середнього і крайніх. Сильніший блокуючий в більшості випадків грає всередині, але є моменти в грі, коли вигідніше залишати такого гравця на краю сітки ( наприклад, нападаючий гравець має високий рівень виконання удару з переводом вліво із зони 4).

При атаці з високих передач задача блокуючих – закрити найсильніший напрям нападаючого удару, причому руки блокуючих можуть торкатися.

При блокуванні ударів з перекладом вліво крайній гравець повинен розвернути праву долоню назустріч м'ячу, а ліву поставити напроти м'яча, середній блокуючий наближає руки впритул до крайнього (при атаці із зони 4). Такі ж дії при блокуванні ударів з перекладом вправо (атака із зони 2), тільки розвернути ліву долоню назустріч м'ячу [10, 127].

3. Застосування комплексних вправ у техніко-тактичній підготовці

Єдність технічної та тактичної підготовки досягається вдосконаленням техніки прийома в рамках тактичних дій і багаторазового виконання тактичних дій з підвищенням інтенсивності, що допомагає у вдосконаленні техніки.

Ефект інтеграцій цих видів підготовки досягається під дією трьох вправ: перший – виконання прийомів гри в рамках тактичних дій; другий – поступовість виконання різних тактичних дій; третій – переключання в тактичних діях різного характеру. Для всіх типів вправ характерна тривалість їх виконання [1, 230].

За час існування волейболу було доведено, що бездоганна техніка або тактика не може зрівнятися з техніко-тактичними діями команди.

*Вправи, що використовуються у техніко-тактичній підготовці*:

1. Перша передача в зону 3 з наступною передачею для нападаючого удару в зону 4.
2. Перша передача в зону 2 з наступною передачею для нападаючого удару в зону3.
3. Перша передача для нападаючого удару із зони 2 в зону 3 з ударом, відкидка в зону 2, де і виконується нападаючий удар.
4. Перша передача спрямована в зону 3 із зони 2 – відкидка за голову для завершення нападаючого удару.
5. Перша передача із зони 6 в зону 4 – гравець зони 4 виконує напалаючий удар.
6. Перша передача спрямована гравцеві в зону 3 із зони 1 – відкидка за голову для завершення атаки гравцем зони 4.
7. « Напад – Захист». Команда в ігровому розташуванні. Гравець зони 1 готовий виконати подачу. На другій стороні майданчика нападники, кожен з м’ячем в руках, стоять в зонах 4, 3 та 2, пасуючий – в зоні 2. Після подачі гравці виконують зміну місць на передній і задній лініях, перелаштовуються на захисні дії за раніше домовленим тактичним планом. Як тільки м’яч перелетів після подачі сітку, нападники виконують почергово нападаючі удари із зони 4, 3, 2. Після цього команда виконує зміну місць і все повторюється.
8. Виконання почергово вивчених прийомів гри і їх способів в різних позиціях.
9. Виконання прийомів в рамках тактичних дій. Основну увагу звертають на техніку, але зберігають і структуру тактичних дій. Всі дії раніше обумовлені.
10. Переключення у виконання прийомів нападу, захисту, нападу, захисту: передача – прийом, подача – прийом, нападаючий удар – блокування.
11. При зміні гравців передньої і задньої лінії гравець задньої лінії виходить вперед раніше. В момент подачі гравці передньої лінії відступають назад. Таким чином гравці задньої лінії знаходяться попереду. Такий варіант зміни місць потребує від всіх гравців особливої уважності, технічного прийому м’яча після подачі, тому що їх залишилося практично четверо.

Висновок

Одже, аналіз літературних джерел довів, що на різних етапах тренування волейболістів поряд з іншими якостями, техніко-тактична підготовка є однією з основних.

Для ігрової діяльності у волейболі характерними є швидко змінюючі умови боротьби на майданчику, що знаходяться під невпинним контролем суперника, який в свою чергу намагається зруйнувати захист опонентів, а в нападі нав'язати свій план гри і здобути перемогу. Кожен волейболіст має враховувати розташування гравців на майданчику (своїх і команди суперника), місцезнаходження м'яча, передбачати дії партнерів і вгадувати задумки суперника, швидко реагувати на зміни ігрових ситуацій [15, 133].

Важливу роль у волейболі має технічна підготовка спортсмена, яка включає комплекс прийомів, за допомогою яких ведеться гра. Техніка гри має такі елементи: вихідні положення, подачі, передачі, нападаючі удари і блокування.

Список використаних літеретупних джерел

1. Волейбол: учебник жля высших учебных завидений физической культуры/ Беляев А.А., Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Карполь Н.В. – М. «СпортАкадемПресс». 2002. –368 с.
2. О.О. Борисов. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу/Борисов О.О.–К.: вид-во ПП «Люскар», 2004. –664 с.
3. А. Г. Айриянц. Волейбол / Айриянц А. Г. - М: ФиС, 1976. - 158 с.
4. В.А. Голомазов Волейбол в школе/ Голомазов В.А.,– М: 1976. –110 с.
5. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастенства/Жележняк Ю.Д., Портнов Ю.Д., Савин В.П.. –: 2004. – 400 с.
6. Волейбол для начинающих/ Ахметов Э. К.. - Минск: Полымя, 1985. - 80с.
7. М. С.Бриль. Волейбол /Бриль М. С.. -М.: ФиС, 1981. - 136 с.
8. Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971. - 194 с.
9. Волейбол. Справочник. - М.: ФиС, 1984. -124 с.
10. Волейбол в школе/ Голомазов В.А. Ковалев В. Д. Мельников А. Г.. - М.: ФиС, 1985.- 125 с.
11. А. Д. Демчишин. Волейбол - гра для всіх /Демчишин А. Д. . - К.: „Здоров'я", 1986. - 83 с.
12. Специальная физподготовка волейболистов /Демчишин А. Д., Мозола Р. С., Панишко Ю. М.. - М.: „Радянська школа". 1992. - 83 с.
13. А.Н.Ейнгорн .500 упражнений волейболиста /Ейнгорн А.Н.. - М.: ФиС, 1959.- 208 с.
14. Ю.Д. Железняк. К мастерству в волейболе/ Железняк Ю.Д.. - М : ФиС, 1983.- 224 с.
15. Ю. Д. Железняк. Волейбол в школе/ Железняк Ю. Д, Слупский Л .Н.. - М.: ФиС, 1989. - 76 с.
16. Подготовка юных волейболистов /Железняк Ю. Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. - М: ФиС, 1967. - 102 с.
17. Методические рекомендации по моделированию учебно- тренировочного процесса юных волейболистов /Затворнецкий Ю. Г., Федюшин В. П., Хапко В. Е.. - М.: ФиС, 1978. - 68 с.
18. А.В. Ивойлов. Волейбол/ Ивойлов А.В.. - Минск: «Высшая школа», 1985. - 200 с.
19. Оптимизация тренировочного процесса волейболистов: методические рекомендации/ Касаткин А.Н., Максименко Г.Н., Короп М.Ю. -М.: ФиС 1984.-144 с.
20. Ю.Н. Клещев. Волейбол/ Клещев Ю.Н.. - М.: ФиС, 1983. - 94 с.
21. Ю.Н. Клещев. Волейбол/ Клещев Ю.Н., Айриянц А.Г.-М. : ФиС, 1983.– 270 с.
22. А.Н. Лапутин. Обучение спортивным движениям /Лапутин А.Н.. - К.: „Здоров'я", 1986.-214 с.
23. С. Опниума Уроки волейбола /Опниума С.. - М.: ФиС, 1995. - 43 с.
24. М.П. Перельман. Специальная физподготовка волейболистов/ Перельман М.П.. - М.: ФиС, 1969.-134 с.
25. Н.Н. Пермяков. Направленность тренировочных действий в волейболе/ Пермяков Н.Н.. - М.: «Высшая школа», 1989. - 116 с.
26. М.П. Пименов. Волейбол. Специальные упражнения/ Пименов М.П.. - К.: 1993. -192 с.
27. В.Н. Платонов. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте /Платонов В.Н.. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 544 с.
28. В.М. Платонов Фізична підготовка спортсмена/ Булатова М.М. . - К.: Олімпійська література, 1995.- 342 с.