МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до організації самостійної роботи
та проведення практичних занять
із навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»
(«ВОЛЕЙБОЛ»)

(для здобувачів 1–2 курсів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти усіх спеціальностей)

Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова
2021

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи та проведення практичних занять із дисципліни «Фізичне виховання» («Волейбол») (для здобувачів 1–2 курсів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти усіх спеціальностей) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. А. О. Посипайко. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021. – 52 с.

Укладач А. О. Посипайко

Рецензент

Д. О. Безкоровайний, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

У цих методичних рекомендаціях подано загальні відомості про методи тренування волейболістів, розроблену систему оцінювання вмінь та навичок у цій сфері, а також описано основні технічні прийоми та спеціальні вправи для занять волейболом.

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту, протокол № 4 від 24.11.2020.

ЗМІСТ

Вступ……... 4
1 Загальна характеристика техніки гри у волейбол…….6
1.1 Техніка гри у нападі……7
1.2 Техніка гри у захисті……..13
2 Методика навчання техніці гри у волейбол……..17
2.1 Навчання переміщенням та стійкам……20
2.2 Навчання прийому та передачі двома руками зверху…….23
2.3 Навчання прийому та передачі двома руками знизу…….27
2.3.1 Навчання прийому однією рукою в падінні перекатом у бік на стегно та спину……30
2.3.2 Навчання прийому однією рукою знизу в падінні вперед на руки з подальшим ковзанням на грудях-животі……32
2.4 Навчання подачам м'яча……...34
2.5 Навчання нападним ударам……..37
2.6 Навчання блокуванням……...42
3 Оцінювання вмінь та навичок…….46
Список рекомендованих джерел…….51

ВСТУП

Гра у волейбол це не тільки ефективний засіб фізичного виховання, а й засіб активного відпочинку. Ця динамічна гра розвиває у людини такі фізичні якості, як швидкість, спритність, силу, витривалість, гнучкість. Крім фізичних якостей, волейбол, завдяки своїй специфіці, сприяє вихованню моральних якостей. Змагання з волейболу вимагають від спортсменів прояву сміливості, рішучості, мужності, товариства, витримки, вміння долати труднощі. Чітке дотримання правил гри сприяє вихованню організованості та дисципліни.

Заняття волейболом позитивно впливають на організм людини. Дії спортсмена пов'язані з емоційним збудженням, відповідними реакціями організму. Усе це змінює руховий апарат людини, удосконалює процес обміну речовин, кровообігу, дихання. Властива волейболу швидка зміна рухових ситуацій сприяє багатобічному розвитку функцій зорового, тактильного, рухового, вестибулярного та слухового аналізаторів. Також різнобічно розвиваються концентрація, розподіл, швидкість переключення, стійкість і обсяг уваги.

Корінні зміни соціально-економічного життя України, зокрема формування національної системи освіти, залежать від декількох складників, одним з яких є фізичне виховання дітей, учнівської та студентської молоді. Як свідчить вітчизняний і міжнародний досвід, фізичне виховання та спорт, у вищому навчальному закладі, має широкі можливості для формування професійної та загальної культури особистості. Отже, основним завданням вузівської освіти ми бачимо формування соціально-активної, всебічно розвиненої, висококультурної, фізично й морально здорової людини.

Програма фізичного виховання для вузів складається з багатьох розділів, одним з яких є розділ «спортивні ігри». Спортивні ігри сформувалися на основі ігрової діяльності, властивої людині. Гра займає велике місце в житті людини. У дитячому віці «гра» – основний вид діяльності, засіб підготовки до життя, до

праці, ефективний засіб фізичного виховання. Особливості спортивних ігор визначаються специфікою змагальної діяльності, яка відрізняє їх від інших видів спорту.

Волейбол – неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має окрему спеціалізацію на майданчику. Найважливіші якості для волейболістів: стрибучість (яка дає можливість високо піднятися над сіткою), реакція, координація, фізична сила (для ефективного ведення атакувальних ударів). Та все-таки, поряд із фізичною підготовкою, основну частину у підготовці волейболіста займає технічна підготовка. Саме від різноманітності технічного арсеналу вмінь та навичок кожного гравця команди залежить ефективність командної роботи та кінцевий результат.

Перевагою системи викладання фізичного виховання нашого вузу є можливість вільно обирати вид спорту, яким студенти будуть займатися два роки. Незважаючи на це, існує проблема диференціації та розподілу студентів по групам за рівнем підготовки. Адже студенти приходять до нас з різним рівнем підготовки, як технічної, так і фізичної. Тому, на нашу думку, доцільно, на початковому етапі, розділити студентів на декілька груп за рівнем підготовки. Це дасть змогу набагато ефективніше вести тренувальний процес, а отже – прискорить процес оволодіння технічними навичками. І, як кінцевий результат, покращить відбір гравців до збірної команди університету.

Отже, об’єктом цієї роботи є визначення системи тестувань «рівня технічної підготовки» та підбір оптимальної методики навчання техніці гри у волейбол для різних груп підготовки студентів. А метою – оптимізація вдосконалення навчально-тренувального процесу.

1 ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

Спортивну техніку потрібно розглядати як систему елементів рухів, спрямованих на розширення рухового завдання.

Найважливішим при аналізі техніки визначають виділення її кінематичної, динамічної, анатомічної, фазової та інших структур.

Кінематична структура – взаємодія рухів у просторі й часі, що виражається в траєкторії, темпі, швидкості та прискоренні (всі види кінознімання й виконання розрахунків; можна розраховувати тривалість різних фаз руху, швидкість і прискорення частин тіла в просторі, швидкість польоту м'яча).

Динамічна структура – взаємодія частин тіла один з одним і з фізичними силами, виражається у визначенні маси, сили й напрямку їхньої дії. Аналіз здійснюється за допомогою динамографічних, механографічних, тензометричних пристроїв, що дозволяють отримати об'єктивні дані реєстрації зусиль при відштовхуванні волейболістів від опори, сили ударів по м'ячу.

Ритмічна структура – поєднання часових і просторових характеристик руху, показує порядок виконання окремих фаз (розбіг волейболістів при блокуванні та нападному ударі).

Анатомічна структура – взаємодія кістково-зв'язкового й м'язового апарату, режим роботи м'язів та координація м'язових скорочень.

Фазова структура – розглядає своєрідність і послідовність окремих фаз руху.

Техніку гри складають прийоми та їхні різновиди. Арсенал і різновиди техніки відображають технічну майстерність волейболіста. Кожен прийом гри становить систему взаємопов'язаних рухів. У прийомах гри виокремлюють три фази: підготовчу, основну й кінцеву. Підготовча фаза включає початкове положення, основним завданням якого є готовність до дії. У цій фазі створюються найкращі умови для вирішення ігрового завдання. В основній фазі здійснюється взаємодія з м'ячем – відбивання за допомогою оптимального

розподілу жорсткості біомеханічного апарату гравця. Оптимальна жорсткість його забезпечує, з одного боку, ефективність, з іншого – варіативність рухів. У кінцевій фазі завершується виконання технічного прийому. Класифікація техніки гри відповідно до розподілу прийомів за цільовою ознакою включає: переміщення, передачі м'яча, прийом подачі, прийом передачі, подачі, атакувальні удари, блокування.

Техніка волейболу є основним засобом тактики, у міру вдосконалення волейболістами техніки з'являється можливість для поступового переходу до все складніших індивідуальних тактичних дій, тактичних комбінацій і систем гри. Недостатня технічна підготовленість обмежує тактичні можливості волейболістів.

Для гри в нападі слугують: подачі (нижні: пряма й бічна, верхні: пряма й бічна, подача в стрибку); передачі двома руками зверху та знизу; нападні удари: прямий, з переведенням, бічний; стійки й переміщення.

Для гри в захисті слугують: прийом двома руками знизу та зверху (в опорному положенні та в падінні); блокування одиночне і групове; стійки й переміщення. У кожному прийомі виокремлюють різновиди.

1.1 Техніка гри у нападі

Стійки й переміщення

Стійка являє собою положення гравця перед виконанням передачі або нападного удару. Розрізняють високу й середню стійки, що відрізняються за ступенем згинання ніг. Виділяють також вихідні положення – пози гравця, зручні для виконання прийому гри після переміщення та стійки. Вихідні положення входять у підготовчу фазу прийому гри, відрізняються від стійки постановкою рук. Залежно від характеру технічного прийому й ігрової ситуації волейболіст використовує різні способи переміщення: ходьба, приставний крок, подвійний крок, біг, настрибування, стрибок. Пересування кроком і бігом характеризуються

м’якістю (відсутністю вертикальних коливань загального центру ваги тіла (далі – ЗЦВТ), яка досягається неповним випрямленням ніг у колінних суглобах. Приставні кроки використовуються для пересування на невелику відстань при передачі м’яча, що летить збоку від волейболіста. Рух завжди починають ногою, що стоїть ближче до потрібного напрямку, на всю стопу. У подвійному кроці вагу тіла переносять на ногу, що стоїть попереду, потім ногою, що стоїть позаду, волейболіст робить крок уперед і перекат із п’яти на носок, слідом за чим виставляється вперед нога, яка стояла позаду, створюючи стопорний момент. Настрибування від подвійного кроку відрізняється ширшим кроком і наявністю безопорного положення.

Передача м’яча двома руками зверху

За допомогою передачі створюються умови для атакувального удару. Розрізняють такі способи передачі: двома руками в опорному положенні, двома руками в стрибку, однією рукою в стрибку, двома руками в падінні й перекатом на спину (стегно та спину). Останній спосіб у сучасному волейболі застосовується гравцями рідко. У напрямку (відносно пасувального гравця) передачі бувають: уперед, над собою, назад. За довжиною: довгі – через зону, короткі – із зони в зону, укорочені в межах зони. За висотою траєкторії: високі – понад 2 м, середні – до 2 м, низькі – до 1 м. Поєднання цих параметрів (довжина й висота) визначають швидкість польоту м’яча при передачах (повільні, прискорені та швидкісні). Передачі можуть бути спрямовані близько до сітки – до 0,5 м і віддалені від сітки – більше 0,5 м.

У техніку передачі входять: вихідне положення, зустрічний рух рук до м’яча, амортизація і напрямок м’яча – виліт. У вихідному положенні тулуб волейболіста розташований вертикально, ступінь згинання ніг залежить від висоти траєкторії польоту м’яча, стопи паралельні або одна (різнойменна сильнішій руці) трохи попереду. Руки виносяться вгору, кисті у формі овалу оптимально напружені. Зустріч рук із м’ячем здійснюється вгорі над особою. Ударний рух при передачі характеризується амортизацією. При цьому: великі

пальці приймають на себе основне навантаження, вказівні є основною ударною частиною, середні – меншою мірою, а безіменні й мізинці в основному утримують м’яч із боків. Надання м’ячу нового напрямку з певною траєкторією вимагає збільшення м’язових зусиль, що проявляється в узгодженому русі ніг, тулуба та рук. При цьому ЗЦВТ зміщується трохи вгору-вперед і маса тіла переноситься на носки обох ніг. Руки супроводжують політ м’яча й після передачі майже повністю випрямляються (рис. 1.1).

При передачі в стрибку руки виносяться над головою, трохи вище, і передача виконується у вищій точці стрибка завдяки активній роботі рук. При передачі в стрибку на коротку відстань, після імітації атакувального удару, точка зустрічі рук із м’ячем підвищується ще більше й передача виконується завдяки короткому руху кистей. Застосовують також передачу в стрибку однією рукою.

Рисунок 1.1 –Передача двома руками зверху

При передачах назад (стоячи спиною до цілі) гравець пересувається під м’яч. При цьому кисті тильною частиною розташовуються над головою. Передача виконується за рахунок розгинання рук у ліктях і руху тулуба назад-угору з одночасним прогином у грудній і поперековій частинах хребта.

Подачі м’яча

У сучасному волейболі використовуються: верхні пряма й бічна подачі (з планувальною траєкторією польоту м’яча), подача в стрибку. На початковому етапі навчання волейболу застосовується нижня пряма подача.

Нижня пряма подача. Ефективність нижньої прямої подачі обумовлена трьома основними факторами: напрямком замаху – здебільшого назад, висотою підкидання – невелика, і точкою удару по м’ячу – приблизно на рівні поясу.

Верхня пряма подача. З положення обличчям до сітки гравець підкидає м’яч над головою, дещо попереду себе, виконує замах угору-назад, прогинається й відводить плече руки, що б’є назад-угору. Удар здійснюється прямою рукою, дещо попереду гравця. Верхня пряма подача має два варіанти: з обертанням м’яча – силова та без обертання – планувальна. Характерні елементи техніки планувальної подачі: підвищення точності удару по м’ячу, для чого ліва рука з м’ячем піднімається до рівня плеча або вище, зниження висоти підкидання м’яча до 0,5 м, зменшення амплітуди замаху. Удар по м’ячу наноситься в центр м’яча, рух руки перед ударом гальмується, а ударний рух має бути короткочасним, долонною поверхнею напруженої кисті (рис. 1.2).

Рисунок 1.2 – Верхня пряма подача

Верхня бічна подача. У вихідному положенні гравець розташовується лівим боком до сітки, ноги зігнуті в колінах. М’яч підкидається до 1 м над плечем лівої руки. Права рука робить замах униз-назад, опускаючи плече вниз, маса тіла переноситься на праву ногу. Піднімаючи руку, що б’є по дузі ззаду-вгору, наносять удар напівнапруженою долонею. При цьому маса тіла переноситься на ліву ногу, а тулуб повертається вліво, що значно посилює даний рух. Для верхньої бічної подачі без обертання характерні ті самі зміни елементів техніки, що й при верхній прямій.

Подача в стрибку. За своєю структурою схожа з прямим нападним ударом із задньої лінії, тільки при подачі в стрибку м’яч посилають уперед, відповідно змінюється характер завершального руху кисті. М’яч підкидається вище, ніж при подачі в опорному

Рисунок 1.2 – Подача в стрибку

положенні та вперед-угору на відстань, необхідну для розбігу (рис. 1.2).

Атакувальні удари

Атакувальний удар здійснюється вище верхнього краю сітки. Удар через сітку, що виконується нижче її верхнього краю, називається перекидуванням (малоймовірна можливість виграшу) або відбиванням (вимушені дії, що виключають, як правило, можливість виграшу). В атакувальних ударах, як у фокусі, сконцентрована емоційна сторона волейболу, його притягальна сила. Але це й найскладніші технічні прийоми, що вимагають високого професіоналізму від тренера та активності волейболістів під час навчання. За напрямком атаки удари розрізняють: удари по ходу, коли напрямок польоту м'яча відповідає напрямку розбігу гравця; удари з переводом – у разі розбіжності зазначених параметрів. За швидкістю польоту м'яча атакувльні удари поділяють на силові (швидкісні), кистьові (прискорені) і обманні (повільні). За технікою виконання атакувальні удари діляться на прямі (обличчям до сітки) і бічні (боком до сітки).

Прямий атакувальний удар. У ньому виділяють чотири фази: розбіг, стрибок, удар по м'ячу, приземлення. У розбігу роблять від одного до трьох кроків. В останньому кроці волейболіст виставляє вперед одну ногу (частіше праву), руки відводить назад. Потім швидко приставляє іншу ногу, руки одночасно здійснюють рух униз-уперед. Під час стрибка волейболіст швидко розгинає ноги, а руки різко піднімає помахом угору (рис. 1.3).

Рисунок 1.3 – Прямий атакувальний удар

Велике значення має узгодженість рухів: у момент підставлення лівої ноги руки надсилаються вниз у такий спосіб, щоб випрямлення ніг збіглося з рухом рук вгору. Замах починають з прогинання тулуба, потім волейболіст піднімає та відводить назад плече, лікоть, передпліччя і кисть. Кисть не повинна заноситися за голову, вона повинна бути над плечем. Руки спочатку рухаються разом до

рівня обличчя, потім активно включається в роботу права ударна рука. У фазі удару по м’ячу права рука випрямляється в ліктьовому суглобі вгору-вперед. Удар здійснюється різким і послідовним скороченням м’язів живота, грудей і руки. При цьому кисть руки, що б’є, накладають на м’яч ззаду-зверху в природному стані напруги. Цей стан зумовлено тактичними завданнями атаки; напруга буде збільшуватися за необхідності підвищення точності удару.

Правильний ударний рух кисті – основа успіху в техніці атакувального удару. Він повинен здійснюватися навколо вертикальної осі. На початковому етапі навчання та вдосконалення техніки атакувальних ударів потрібно особливу увагу приділяти не силі удару, а його своєчасності й напрямку. У четвертій фазі гравець знижується та приземляється на зігнуті ноги, що оберігає опорно-руховий апарат від травм і дозволяє відразу перейти до подальших дій.

Удар з переводом і поворотом тулуба. Підготовчі дії (розбіг, стрибок і замах) виконуються як при прямому ударі. Особливості техніки становлять: невеликий поворот тулуба в бік удару й нанесення удару по м’ячу зверху-ззаду-справа. При переводі вправо тулуб починає поворот відразу після відштовхування, потім його трохи нахиляють вліво, а ліве плече відводять від сітки.

Удар із переводом без повороту тулуба. Тут рух тулуба в бік мало виражений. Основну роль відіграє нанесення удару по м’ячу кистю зверху-праворуч. Із точки зору біомеханіки, удар із переводом здійснюється за рахунок фінального активного руху передпліччя та кисті, тоді як силовий (прямий по ходу) – обертальним рухом плеча у вертикальній площині в напрямку подальшого польоту м’яча.

Бічний атакувальний удар. У підготовчій фазі розбіг і відштовхування виконуються так само, як і при прямому ударі. У момент стрибка замах виконується за типом верхньої бокової (силової) подачі – вниз-убік, тулуб нахиляється в бік руки, що б’є, ліва рука піднімається вгору. Ударний рух починається з повороту тулуба навколо вертикальної осі. При цьому праве плече

подається вперед і замах виконується знизу-ззаду-вгору. Удар по м'ячу наноситься ззаду-зверху-збоку. Атакувальний удар із задньої лінії переважно виконують так само, як і біля сітки. Однак тут для удару характерний поступальний рух уперед після відштовхування. Рух кисті при ударі виконують не зверху-вниз, а вперед-униз, м'ячу надають пологішу траєкторію. Тут дії гравця схожі з технікою подачі в стрибку.

1.2 Техніка гри у захисті

Стійки й переміщення

Специфічними тут будуть стійки й вихідні положення: для прийому подачі, для блокування, для прийому м'яча від атакувального удару та відскоку від блоку, переміщення зхресним кроком і стрибок при блокуванні, падіння при прийомі м'яча. Відповідно до положення ніг і стоп розрізняють стійку стійку, коли нога, протилежна сильній руці, попереду; основну, коли обидві ноги на одному рівні; нестійку, коли маса тіла перенесена на передню третину стоп. Стійка може бути статична або динамічна (переминання з ноги на ногу в очікуванні атакувального удару).

Прийом м'яча знизу

Прийом подачі. Якість прийому подачі може бути високою (70 % оцінки 4–5 за п'ятибальною системою), якщо м'яч опускається в зоні нападу так, що створюються сприятливі умови для організації будь-яких атакувальних дій, які є в арсеналі команди. Прийом подачі проводиться знизу двома руками (рис. 1.4). Це найнадійніший спосіб.

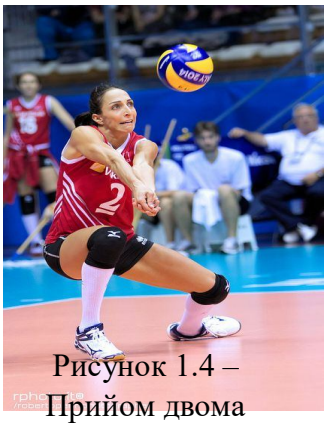

Рисунок 1.4 – Прийом двома руками знизу

Волейболісти усього світу приймають подачу саме так. У вихідному положенні ноги зігнуті. Одна нога трохи попереду, руки підготовлені для прийому м'яча. Велике значення має положення рук. Кисті рук зімкнуті й відведені вниз. Руки прямі, розгорнуті зовні та зближені. Щоб своєчасно зайняти вихідне положення,

гравець повинен вміти передбачати можливий напрямок подачі. Прийом м'яча здійснюється на нижню частину передпліччя або кисті, руки в момент прийому м'яча випрямлені, помилкою буде згинання їх у ліктьових суглобах. Руки наближаються до місця зустрічі з м'ячем за допомогою деякого розгинання ніг – руки «підставляють» під м'яч, але не «відбивають» ними його. Існує навіть вираз «прийом подачі здійснюється ногами», яке підкреслює роль своєчасного вибору вихідного положення. Ступінь згинання ніг залежить від траєкторії подачі, своєчасності виходу до м'яча. При високій подачі й несвоєчасному виході ноги випрямлені, при низькій – ноги зігнуті, можливе подальше падіння й перекат у бік на стегно та спину. Якщо гравець не встигає зайняти положення, коли м'яч йде прямо на нього, то руки виносяться в бік м'яча (вправо або вліво) і розгортаються так, щоб м'яч після прийому був направлений до сітки.

Прийом м'яча знизу однією та двома руками. Прийом знизу – це основний прийом захисних дій. Прийом знизу двома руками є основним способом прийому м'яча від подачі й атакувального удару. При неякісному прийомі подачі або атакувального удару (низька траєкторія) застосовується передача м'яча двома руками знизу, щоб забезпечити умови для атакувальних дій.

Прийом м'яча однією рукою може здійснюватися в опорному положенні та в падінні.

В опорному положенні цим способом беруть м'ячі, які летять у бік від гравця, після пересування або випаду. Удар виконується внутрішньою поверхнею зімкнутої кисті.

Рисунок 1.5 – Прийом однією рукою в падінні

Прийом м'яча однією рукою в падінні назад перекатом на спину або на стегно переважно використовується в жіночому волейболі. Після пересування гравець виконує випад, виставляючи в бік м'яча пряму руку. При цьому ЗЦТ різко знижується. Після ударного руху по м'ячу гравець повертається на носку опорної

ноги, після чого робить перекат на бік та округлену спину, його підборіддя притиснуте до грудей. Прийом однією рукою в падінні на стегно-бік – це ускладнений варіант описаного вище способу й застосовується більш підготовленими волейболістами при прийомі складних м'ячів (рис. 1.5). У цьому випадку гравець не сідає на п'яту опорної ноги, а розгинає її в коліні, що забезпечує дальність пересування в низькому вихідному положенні. В подальшому він приземляється на зовнішню частину коліна (застосовуються наколінники), стегно та плече. Ударний рух може виконуватися як внутрішньої, так і зовнішньої або бічною стороною долоні.

Прийом м'яча однією рукою в падінні вперед переважно використовують в чоловічому волейболі (рис. 1.6). При цьому існує два варіанти цього способу: з перекатом на груди та з подальшим ковзанням на грудях-животі. При прийомі м'яча однією рукою в падінні вперед на руки, з подальшим приземленням перекатом на груди. Гравець, в останньому кроці, різким рухом посилає тулуб униз-уперед і, відбивши м'яч тильною стороною долоні в без опорному положенні, витягає руки вперед і торкається ними майданчика. Згинає руки в ліктях і виконує перекат на округлені груди та стегна. Цей спосіб прийому ставить високі вимоги до силової та координаційної підготовленості гравця. Після швидкого пересування можливе ковзання на грудях-животі. Торкнувшись підлоги, ноги згинаються в колінах, а руки, відвернуті назад у боки, сприяють поступальному переходу тулуба в горизонтальне положення.

Рисунок 1.6 – Прийом однією рукою в падінні, з перекатом на груди

Блокування

Блокування – прийом гри, який застосовується для протидії атакувальним ударам суперника. Це найефективніший прийом захисту й один із найскладніших прийомів гри. Оволодіння майстерністю блокування здатне активно впливати на виграш очка. Блокування може виконуватися одним

гравцем – одиночне або двома-трьома – групове з місця та після пересування. Гравець розташовується в безпосередній близькості від сітки, руки на рівні плечей, стопи паралельні. Пересування уздовж сітки здійснюється приставними кроками, зхресним кроком, бігом або стрибком залежно від відстані до місця стрибка. Незалежно від способу пересування необхідно його закінчити наскоком, аналогічно стрибку при атакувальному ударі. Гравець вистрибує вгору, розгинає руки в ліктях і піднімає їх над сіткою. Кисті рук оптимально напружені (пальці розставлені) і після досягнення верхнього краю сітки, починають рух угору-вперед через сітку (на бік суперника). У момент удару по м'ячу кисті максимально наближають до м'яча й активно згинають у променезап'ясткових суглобах, для того, щоб протидіяти удару та направити м'яч уперед-униз на майданчик суперника. Щоб м'яч не попав у обличчя, потрібно кисті не розводити широко. При блокуванні атакувальних ударів на краях сітки та при спробі суперника нанести удар по блоку з метою відскоку м'яча в аут, долоню руки, ближню до краю, повертають усередину, так, щоб при ударі в блок м'яч відскочив на майданчик суперника (рис. 1.7).

Рисунок 1.7 – Групове блокування

Отже, блокування можна вважати одним з найскладніших прийомів захисту. Так як, виконання цього прийому висуває вимоги до гравця, щодо оволодіння досконалою технікою координації рухів, швидкою реакцією та набуття гарних швидкісно-силових здібностей.

2 МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

Структура розучування прийомів

У спортивних іграх розучування ігрового прийому поділяється на чотири взаємопов'язані етапи: загальне ознайомлення з технікою виконання ігрового прийому; розучування його в спрощених, спеціально створених умовах; розучування в ускладнених умовах; удосконалення прийому в грі.

Загальне ознайомлення з прийомом гри

На цьому етапі створюється правильне, чітке уявлення про техніку ігрової дії. Для цього користуються неодноразовим показом: спочатку швидко, як в ігровій обстановці, а потім повільно, звертаючи увагу на найважливіші деталі руху. Пояснюється техніка виконання, подаються відомості про значення цього прийому в грі. Після цього студенти самостійно виконують ігровий прийом. Необхідно домагатися, щоб перші спроби виконання прийому містили менше помилок, тоді формування рухової навички буде проходити більш успішно.

Розучування прийомів у спрощених, спеціально створених умовах

Тут ставиться завдання оволодіти правильною структурою руху. Прийом виконують у спрощених умовах (ловля й передача м'яча після накидання викладачем, виконання передачі після подачі викладача у зручному для передачі положенні). Найскладніші ігрові прийоми вивчаються розчленовано (по частинах). Наприклад, у нападному ударі у волейболі спочатку розучується настрибування, а потім настрибування у поєднанні з ловлею м'яча, накинутого викладачем, у найвищій точці стрибка. Тільки після цього вправа виконується повністю. У кожній грі розробляється методика послідовного розучування ігрових прийомів, дотримуючись принципу від простого до складного. Спрощуються умови виконання прийому шляхом заняття найзручніш вихідного положення, зменшення відстані, сили передачі, швидкості пересування та ін. Під час виконання необхідно виявляти та виправляти помилки. Спочатку виправляються основні (грубі) помилки в техніці виконання, а потім другорядні

(дрібні). Для виправлення застосовуються: повторний показ, пояснення, виконання техніки прийому розчленовано, повільно та ін.

Розучування прийому в ускладнених умовах

Цей етап необхідно проводити для доведення прийому виконання, близького до ідеального (без помилок, на хорошій швидкості, швидко, невимушено). В ускладнених умовах домагаються не тільки правильної взаємодії з м'ячем, але і взаємодії з партнером. Ускладнення умов для розучування досягається збільшенням швидкості виконання прийому, збільшенням відстані, сили, зміною напрямку польоту м'яча, ускладненням його траєкторії, збільшенням амплітуди руху. Інший напрямок для ускладнення – виконання прийому на підвищеній швидкості, в поєднанні з іншими прийомами, виконання прийому на зменшеному майданчику, збільшення кількості виконань за одиницю часу, підвищення вимогливості до точності або швидкості виконання (залежно від специфіки гри). Надалі для ускладнення даються завдання виконати прийом при пасивній, а потім і при активній протидії партнера, змінюють кількість взаємодіючих партнерів. Ускладнення залежать від ступеня володіння технічним прийомом. Можна вводити цілий комплекс ускладнюючих умов.

Удосконалення прийому в грі

На цьому етапі викладач домагається, щоб прийом виконувався правильно при раптовій зміні ігрових ситуацій, домагається раціонального використання прийому в конкретній ігровій обстановці. Для цього використовуються ігрові вправи, навчальні ігри з визначеною установкою на виконання прийому. Удосконалення прийому в грі створює умови для творчості, ініціативи, швидкості прийняття рішень.

Основні засоби навчання та тренування

Основними засобами навчання та тренування є вправи, які поділяються на допоміжні й основні. Допоміжними вправами при навчанні у спортивних іграх

будуть всі загальні та спеціальні, а також вправи, запозичені з інших видів спорту.

Основні – це вправи з техніки й тактики гри. Вони виконуються окремо, як ігровий прийом, або в різних поєднаннях в умовах, близьких до ігрових.

Загальнорозвивальні вправи – виконують завдання різнобічної фізичної підготовленості, сприяють розвитку фізичних якостей, необхідних для успішного оволодіння технікою гри. До загальнорозвивальних належать всі гімнастичні, легкоатлетичні, акробатичні вправи, що сприяють удосконаленню рухових навичок. Вони можуть бути й вибіркового впливу, за ознакою переважного розвитку окремих м'язових груп: для м'язів рук і плечового поясу, для м'язів тулуба та шиї, для м'язів ніг і тазу.

Підготовчі вправи – служать розвитку фізичних здібностей, необхідних безпосередньо в іграх. Це стрибучість, швидкість рухової реакції та орієнтування, сила і гнучкість кистей рук, вміння швидко набирати швидкість і приймати вихідне положення для виконання ігрового прийому. Підготовчі вправи можуть бути без предметів і з предметами (набивними, м'ячами, гантелями, скакалками та ін.). Сюди також можна віднести всілякі естафети з перешкодами, спеціально підібрані рухливі ігри.

Підвідні вправи – це рухові дії, що допомагають освоїти технічний прийом. Ці вправи містять у собі рухи, подібні за зовнішніми ознаками й характером виконання зі структурою виконуваного прийому. До підвідних вправ належать: імітація прийому, виконання ігрового прийому без м'яча, виконання прийому за допомогою партнера, з підстрахуванням партнера та ін.

Основні вправи з оволодіння технікою – це виконання власне ігрового прийому цілісними або розчленованими методами. При виконанні цих вправ необхідно дотримуватися послідовності: від рухів без м'яча до рухів із м'ячем, від вправ на місці до вправ із переміщеннями, від виконання одного прийому до виконання його в різних поєднаннях в умовах, наближених до ігрових,

змагальних та ін. При навчанні техніці важливі хороший показ і образне пояснення. Викладачу самому корисно частіше підключатися до виконання вправи, показуючи зразок правильної техніки. Технічні прийоми шліфуються та вдосконалюються за допомогою вправ із виконанням індивідуальних, групових і командних тактичних дій.

2.1 Навчання переміщенням та стійкам

Навчання переміщенням включає: ходьбу, біг, біг приставними кроками, спиною вперед, зупинки в кроці, подвійному кроці, стрибку. Деякі переміщення органічно входять в технічні прийоми: розбіг і стрибок в атакувальному ударі та блокуванні, падіння при прийомі м'яча та ін. Нерідко пересуванням, різним їхнім способам не приділяють достатньої уваги, мотивуючи тим, що переміщення волейболіста не виявляють особливих труднощів. Потрібно пам'ятати, що в основі своєчасного виходу до м'яча (що є запорукою успішного виконання подальших дій) лежить складний психофізіологічний механізм взаємозв'язку багатьох функцій організму: орієнтування, рухової реакції, здатності швидко переходити зі статичного положення в рух і швидкості пересування. Ось чому цей розділ вимагає не тільки підвищеної уваги викладача, а й творчого осмислення спеціальних засобів, що сприяють розвитку названих якостей. Вони повинні, по-перше, надавати комплексну дію, по-друге, поєднуватися з вивченням способів пересувань, і, по-третє, постійно вдосконалюватися при освоєнні всіх прийомів гри.

Загальнорозвивальні вправи

Основу засобів цього розділу становлять: звичайний біг та рухливі ігри. Спочатку вправи повинні сприяти засвоєнню техніки бігового кроку. Із цією метою використовують: біг по прямій, біг із високим підніманням стегон, біг-підтюпцем, біг стрибками з ноги на ногу, біг спиною вперед. Під час виконання вправ потрібно звертати увагу на те, щоб руки були зігнуті в ліктях і активно сприяли пересуванню, на повне випрямлення ніг при відштовхуванні. Рухливі

ігри: «День і ніч» (за зоровим сигналом), «Виклик», «Виклик номерів», «Спробуй забери».

Підготовчі вправи

За своїм впливом підготовчі вправи поділяються на вправи, що сприяють розвитку швидкості рухової реакції в поєднанні з розвитком спостережливості та швидкості дій, і вправи, що сприяють розвитку швидкості пересування. Виконання вправ першої групи, як правило, здійснюється у відповідь на зорові або слухові сигнали тренера-викладача. Досить ефективним при цьому буде виконання студентами різних завдань, які можуть ускладнюватись в міру оволодіння найпростішими з них. Варто, однак, дотримуватися певної послідовності (від простого до складного) змін, як самих вправ, так і умов їх виконання. Наприклад, якщо у відповідь на обумовлені сигнали тренера необхідно змінювати напрямок руху, то його спосіб і швидкість залишаються незмінними. При зміні швидкості незмінними будуть спосіб і напрямок руху. У міру засвоєння цих вправ їх можна виконувати в поєднанні:

1. Біг на короткі відрізки з різних вихідних положень: сидячи обличчям і спиною до лінії старту, лежачи на грудях і спині, стійки на лопатках. Початком руху слугує зоровий сигнал: кидок м’яча, рух руки в бік, угору та ін. Ці вправи можуть виконуватися в шеренгах з інтервалом в 1 м. Варіантом вправ може слугувати біг у зворотному напрямку після сигналу на зупинку.

2. Біг у максимальному темпі на відрізки 10–20 м, «ялинкою», «човниковий біг». Усі вправи виконуються на швидкість.

3. Біг зі зміною швидкості у відповідь на зорові та слухові сигнали. Наприклад, повільний біг: за сигналом – прискорення, м’яч кинутий вгору – повільний біг, спійманий – зупинка, удар м’ячем у підлогу – прискорення.

4. Біг зі зміною напрямку у відповідь на зорові та слухові сигнали. Наприклад, біг у середньому темпі: різкий сигнал – біг у зворотному напрямку, подвійний сигнал – біг у напрямку руху, хлопок у долоні – біг уліво і та ін.

5. Біг у поєднанні з виконанням інших дій (вправ) у відповідь на обумовлені сигнали. Наприклад, студенти довільно розташовуються на майданчику: протяжний сигнал – повільний біг у довільному напрямку, різкий сигнал – сісти на підлогу, подвійний сигнал – швидко встати й вистрибнути вгору. Вправи видозмінюються та повторюються кілька разів.

6. Змагання з бігу на короткі відрізки. Естафети. До естафет можна включати біг зі зміною напрямку руху, способу та швидкості, а також інших дій.

Підвідні вправи

Вправи цього розділу передують навчанню учнями основам техніки пересувань приставними кроками, зупинкам кроком, подвійним кроком, стрибком. Поєднання розвитку якостей швидкості з виконанням вправ, близьких за своєю структурою до переміщень волейболістів під час гри, значною мірою покращує умови формування спеціальних рухових навичок.

Вправи з техніки

Виконанням змагальних вправ передує вивчення стійок волейболіста. Може виникнути сумнів: який зв’язок вправ, спрямованих на розвиток швидкості переміщень, з технікою їх виконання? Безпосередній. Одна справа – своєчасно «виходити» під м’яч, і інше – зробити те саме в стійці волейболіста, тобто в такому вихідному положенні, яке забезпечує успішне виконання подальших дій. Ось чому виконання типових переміщень волейболіста в стійці й буде сприяти розвитку якостей в поєднанні з удосконаленням техніки пересувань. Потрібно зазначити ефективність різних пересувань в поєднанні з перенесенням, кидками та ловлею набивних м’ячів. Ці вправи, поряд із розвитком швидкості пересування, сприяють розвитку й інших спеціальних якостей, що значною мірою полегшує засвоєння завдань з волейбольним м’ячем.

Важливим засобом в освоєнні переміщень є рухливі ігри. Поряд із комплексним впливом на розвиток необхідних якостей вони сприяють значному підвищенню інтересу студентів, що на перших етапах заняттям волейболом грає

вирішальну роль. Найефективнішими у цьому розділі, є такі ігри, як «Квач» (зокрема пересування різними способами), «Невід», «День і ніч», «Рухома ціль», «Мисливці та качки», «Естафета футболістів». Гру «Квач» (як і деякі інші) можна використовувати на різних етапах навчання переміщенням: звичайним бігом, приставними кроками в стійці волейболіста.

2.2 Навчання прийому та передачі двома руками зверху

Широке впровадження в практику волейболу прийому м'яча знизу (що дозволяє уникнути численних помилок) сприяло тому, що передача зверху м'ячів, що летять з великою швидкістю (після подач і нападних ударів), на сьогодні практично не застосовується. У зв'язку з цим і техніка передачі м'яча зверху зазнала деяких змін, основним з яких є підвищення місця (точки) дотику рук із м'ячем – угорі над особою. Це забезпечує більш високу точність і стабільність передач м'яча. Цією зміною і обумовлена методика виконання спеціальних вправ.

Загальнорозвивальні вправи

1. Стискання та розтискання пальців рук у положенні руки вперед, у боки, вгору.
2. Стискання тенісного (гумового) м'яча.
3. Стоячи біля стіни одночасне й почергове відштовхування долонями та пальцями рук.
4. В упорі лежачи згинання й випрямлення рук.
5. Пересування на руках вправо (вліво) по колу, носки ніг на місці.
6. У парах згинання та випрямлення рук з опором партнера.
7. Пересування на руках, ноги утримує партнер за гомілковостопні суглоби.
8. Ведення баскетбольного м'яча, кидки баскетбольного (футбольного) м'яча в стіну двома руками від грудей, поперемінно лівою, правою.

9. Упор лежачи. Одночасне відштовхування руками й ногами вгору. Те саме, але з хлопком у долоні. У міру розвитку сили рук вправи 4, 5, 7 виконуються в упорі лежачи на пальцях.

10. Кидки набивного м'яча з різних вихідних положень: від грудей, над головою, знизу-збоку, за голову.

11. Кидки набивного м'яча в зонах 6–3–4(2) із подальшою зміною місць проти годинникової стрілки.

Підготовчі вправи

1. Поштовхи набивного м'яча вперед-угору з вихідного положення вгорі над особою. Поштовх виконується послідовним розгинанням ніг і рук. Вправа може виконуватися як індивідуально (в стіну), так і з партнером. Спочатку відстань до стіни 1 м, до партнера – 2 м, при ловлі м'яча руки напружені й не опускаються нижче рівня голови. Швидкість польоту м'яча погашається переважно завдяки згинанню ніг у колінах і пружній протидії кистей рук.

2. Те саме, але зі зміною відстані, траєкторії та напрямку. Завдання партнера полягає в тому, щоб своєчасно перемістити до м'яча та зловити його вгорі над особою.

3. Те саме, але у відповідь на зорові сигнали партнера. Наприклад, ліва рука в бік – поштовх уліво; права в бік – поштовх управо; рука вгору – поштовх по високій траєкторії; відсутність сигналу – поштовх над собою та ін.

4. У трійках. Середній виконує поштовх за голову.

5. Поштовхи двома руками набивного м'яча вперед-угору в стрибку.

6. Передачі набивного м'яча на відстань 20–30 см, вправа виконується індивідуально над собою або в стіну. Уміння виконувати передачу набивного м'яча є показником достатнього рівня розвитку спеціальних фізичних якостей кистей і пальців рук.

7. Передачі баскетбольного (футбольного) м'яча на відстань – 1 м.

Підвідні вправи

1. Імітація передачі м’яча двома руками зверху на місці й після переміщення. Вправа починається з основної стійки. Увага акцентується на таких основних моментах техніки: м’яч наближається – випрямитися та підняти руки вгору; погасити швидкість польоту м’яча – незначно зігнути руки в ліктях і ноги в колінах; передати м’яч – потягнутися вперед-угору, випрямляючи ноги й руки; прийняти в. п.

2. Навчання розташуванню кистей і пальців рук навколо м’яча. М’яч на підлозі. Кисті рук розташовуються в такий спосіб, щоб великі пальці були спрямовані один до одного, вказівні – під кутом один до одного (утворюючи трикутник), а всі інші охоплюють м’яч збоку-знизу. М’яч піднімається з підлоги в початкове положення над особою. Вправа повторюється 3–4 рази.

3. Передачі м’яча вперед-угору, підвішеного на мотузці. Увага приділяється узгодженню рухів ніг, тулуба та рук.

4. Передачі м’яча вперед-угору після власного накидання. Партнер ловить м’яч угорі над особою та після підкидання над собою на відстань 1 м, виконує передачу. У цій вправі важливо домагатися плавності рухів рук до повного їх випрямлення.

5. Те саме, але м’яч накидає партнер. Спочатку кидки виконуються точно за визначеною траєкторією, потім траєкторія та напрям змінюються. Дана вправа має вирішальне значення в засвоєнні техніки передачі. Тому необхідно домогтися правильного дотримання її основних моментів: своєчасного переміщення до м’яча з торканням його вгорі над особою; синхронного та плавного випрямлення ніг, тулуба, рук.

6. Передача м’яча в стіну. Використання цієї вельми ефективної вправи можливе тільки в тому випадку, якщо студенти засвоїли в цілому техніку передачі. Це пояснюється значним ускладненням цієї передачі – скороченням просторово-часових параметрів польоту м’яча. Спочатку не варто використовувати мішені на стіні. Прагнення до точності, на цьому етапі, негативно позначиться на техніці передачі. Якщо студенту не вдається серійне

виконання передач, необхідно спростити умови – виконувати передачі після кидків і відскоку м'яча від стіни. Відстань до стіни 2 м, висота передач 2,5–3 м. До передач м'яча в стіну (в мішень на стіні) потрібно періодично повертатися як до ефективного засобу вдосконалення техніки та влучності передач.

Вправи з техніки

Під час виконання змагальних вправ необхідно чітко дотримуватися принципу послідовності від простого до складного: на місці, після пересування, в структурі ігрових взаємодій, у грі.

1. У парах. Передачі між партнерами на відстань 3 м по середній траєкторії. Основні вимоги до техніки виконання залишаються ті самі, що й у підвідних вправах.

2. Передачі над собою – передачі партнеру. Висота передач над собою 1–1,5 м.

3. Передачі через сітку. Відстань між партнерами 2–3 м.

4. Передачі зі зміною відстані, траєкторії та напрямку.

5. Передачі в зустрічних колонах. Відстань між першими в колонах 2–3 м. Після передачі студент стає в кінець своєї колони.

6. Те саме, але після передачі студент переходить у зустрічну колону.

7. «Точно ведучому». Студенти стоять по колу, в середині якого 1–3 ведучих. Переміщуючись приставними кроками, необхідно зупинитися й точно передати м'яч ведучому.

8. Передачі в поєднанні з умінням вести спостереження: передача над собою в русі, орієнтуючись по лініях майданчика; передача партнеру, що змінює місце розташування; передача у відповідь на дії партнера; на присід – передача над собою; на рух правої руки в боки – передача вправо; піднімання рук угору – передача по високій траєкторії та ін.

9. Передачі назад за голову. Студенти розташовуються в трійках на одній лінії на відстані 2–3 м. Крайній передає м'яч середньому, який зі свого боку передає його за голову, після чого повертається обличчям для отримання м'яча

та знову передає його крайньому за голову. За сигналом викладача середні змінюються.

10. Передачі назад за голову в парах. Після передачі над собою на висоту 1–1,5 м студент повертається на 180 градусів і виконує передачу стоячи спиною до партнера.

11. «М'яч у повітрі». Учні в двох колонах по 4–5 осіб (команд) розташовуються по обидва боки сітки на відстані 2 м. Передача виконується через сітку першому з колони. Перемагає команда, яка допустила менше падінь м'яча.

12. Передачі з використанням переносних кілець.

13. Передачі в стрибку. Відстань між учнями – 3 м. Те саме, але через сітку.

14. Передачі в трійках. Учні розташовуються у напрямку передач у грі: 6–3–4(2). Те саме, але в колонах по 3–4 людини. Спочатку, після виконання передач, учні переходять в кінець своїх колон, а потім у протилежну. Те саме, але учень зони 3 розташовується боком до гравця зони 6.

15. Передача в колонах через сітку. У міру засвоєння вправи передачі через сітку можна виконувати в стрибку (з однієї колони, потім з обох).

16. Змагання в передачах (підготовча гра у волейбол). Дві команди студентів розташовуються по зонам майданчиків, як при грі у волейбол. М'яч уводиться в гру передачею гравця зони 6 однієї з команд і розігрується на три торкання. Команда, яка виграла право на подачу, змінюється зонами майданчика. Хороший ефект ця вправа має за наявності декількох зменшених майданчиків зі складом команд 4 × 4. Близькі до сітки м'ячі можна передавати через сітку в стрибку або відбивати кулаком.

2.3 Навчання прийому та передачі двома руками знизу

Загальнорозвивальні вправи

1. У вихідному положенні руки вперед, рухи прямими руками в горизонтальному (навскоси) і вертикальному напрямку.

2. У парах. Піднімання прямих рук уперед-угору, в боки-вгору з опором партнера.

3. З гумовим амортизатором. Стоячи на амортизаторі, захопити кистями його кінці. Піднімання прямих рук у боки-вгору, вперед-угору.

Підготовчі вправи

1. Кидки набивного м'яча двома руками знизу-вгору, стоячи на місці й у випаді вперед. Те саме, але збоку вперед-угору, у випаді вперед-убік, руки прямі, стежити за узгодженим рухом ніг, тулуба й рук.

2. Те саме, але після пересування кроком, бігом; після зупинок подвійним кроком, стрибком. При великій кількості студентів кидки набивного м'яча потрібно виконувати шеренгами в стіну.

Підвідні вправи

1. Навчання правильному положенню кистей і передпліч рук. Приймання вихідного положення для прийому м'яча на зорові сигнали вчителя.

2. Імітація прийому м'яча стоячи на місці; з випадом уперед і в боки; після пересування кроком, бігом; зупинок кроком, стрибком.

3. Те саме, але у відповідь на обумовлені сигнали. У всіх вправах головна увага звертається на рухи прямими руками та їх узгодження з рухом ніг і тулуба.

4. Прийом підвішеного м'яча. М'яч підвішується на рівні поясу. Спочатку прийом виконується стоячи на місці, потім із випадом і після переміщення вивченими способами.

5. Прийом м'яча, накинутого партнером. Спочатку приймаючий знаходиться у вихідному положенні для прийому знизу, потім в основній стійці волейболіста. М'яч приймається на рівні поясу. Правильним буде відбивання м'яча під прямим кутом при незначних обертаннях його.

6. Те саме, але зі зміною напрямку, з «недокидуванням» м'яча тому, що приймає. Основна увага звертається на своєчасне пересування до м'яча й відбивання його прямими руками.

7. Те саме, але через сітку на відстані 3 м.

8. Серійний прийом м’яча над собою після власного накидання. Руки, розташовані паралельно підлозі, виконують пружні рухи вгору синхронно роботі ніг. Висота відбивання м’яча 1–2 м.

9. Прийом м’яча в стіну. Дана вправа найбільш ефективна, проте її можна використовувати лише після того, як учні повністю засвоять основи техніки прийому.

10. Прийом від нижньої прямої подачі з укороченої до сітки відстані в зонах передньої (4, 3, 2) і задньої (6, 5, 1) ліній майданчика.

Вправи з техніки

Основу вправ цього розділу становить прийом м’яча від подачі та атакувальних ударів. На першому ж етапі, до цього, будуть корисними наступні вправи:

1. У парах. Прийом м’яча після передач партнера стоячи на місці та після пересувань в різних напрямках.

2. Чергування передач і прийому м’яча залежно від траєкторії його польоту. Із цією метою партнер змінює траєкторію.

3. Обопільний прийом м’яча через сітку на різній відстані, з різною траєкторією.

4. Прийом м’яча над собою та за голову після швидких пересувань. Партнери стоять в потилицю один до одного. У того, що стоїть позаду м’яч. Задній передачею зверху направляє м’яч уперед-угору. Другий, побачивши м’яч, швидко переміщується вперед і приймає його над собою або за голову. Після трьох-чотирьох повторень партнери міняються ролями.

5. Прийом м’яча, що відскочив від сітки. Спочатку м’яч гравець приймає від нижньої частини сітки, стоячи боком біля сітки, потім від середньої та верхньої. Те саме але після пересування до неї.

6. У трійках. Студенти розташовуються в зонах 6–3–4(2). Гравець зони 4 направляє м’яч передачею в зону 6, звідки іде прийом у зону 3. Гравець зони 3

передачею адресує м’яч у зону 4 або 2. Після чотирьох-п’яти повторень гравці міняються місцями.

7. Те саме, що у вправах 15 і 16 із розділу «Навчання передачам двома руками зверху», з тією лише різницею, що в зону 3 м’яч був спрямований прийомом знизу.

8. Прийом нижньої прямої подачі в різних зонах.

9. Те саме, але від верхніх подач на силу й без обертання.

При переході до навчання прийому подач потрібно зважати на те, що навичка прийому подачі формується набагато успішніше, якщо спочатку застосовувати нижню пряму подачу. По-перше, траєкторія та швидкість польоту м’яча створюють сприятливі умови для прийому м’яча. По-друге, гравці вже на перших заняттях міцно оволодівають навичками нижньої подачі й роблять при цьому мало помилок (втрат подачі). По-третє, нижньою подачею м’яч можна послати досить точно, що у вправах із прийому подачі має особливе значення. Більшість викладачів поспішають навчити верхньої прямої подачі, оскільки вона ефективніша й саме цей спосіб є основним для волейболістів в змаганнях.

2.3.1 Навчання прийому однієї рукою в падінні перекатом у бік на стегно та спину

Загальнорозвивальні вправи

1. Перекат уперед, назад. Спочатку виконуються на гімнастичних матах із вихідного положення упор присівши, потім на підлозі. Те саме, але після пересування.

2. Перевороти вправо, вліво. Те саме, але після пересування вперед, у бік.

Підготовчі вправи

1. Лежачи на округленій спині, ноги зігнуті, похитування перекатом уперед, назад. З положення лежачи необхідно швидко повернутися в низьку

стійку. Для цього потрібно одну ногу зігнути в коліні, а іншою (маховою) виконати енергійне маховий рух уперед-униз.

2. Падіння назад перекатом на спину. Спочатку виконується з вихідного положення упор присівши, потім із низькою стійки. При падінні необхідно виключити опору на руку ззаду. У вихідне положення повернутися вивченим способом.

3. Те саме, але після випаду вперед-убік. Спочатку необхідно освоїти поворот вліво (вправо) і присід на п'ятку опорної ноги, потім приземлення на стегно та спину.

4. Падіння назад перекатом із тенісним м'ячем у руках. Те саме, але падіння в бік на стегно та спину.

5. Кидки тенісного (гумового) м'яча однією рукою в падінні назад перекатом (у боки на стегно та спину). Те саме, але після пересування.

Підвідні вправи

1. Імітація прийому м'яча знизу однією рукою в падінні назад перекатом, стоячи на місці; в падінні в бік на стегно та спину. Те саме, але після переміщення. Основним критерієм засвоєння падіння є узгодження рухів і м'яке приземлення.

2. Прийом підвішеного м'яча. М'ячі підвішуються за нижній край сітки на висоті 30–40 см від підлоги. Спочатку вправа виконується з місця, потім після пересування.

3. У парах. Прийом м'яча, накинутого партнером.

4. Прийом м'яча, що відскочив від стіни. Спочатку кидок м'яча в стіну (вперед-усторону) виконує сам гравець, потім його партнер.

Вправи з техніки

Освоєння техніки прийому м'яча знизу однією рукою в падінні та вдосконалення його здійснюється в міру вивчення інших прийомів гри. На початковому етапі важливо опанувати основи техніки прийому, які досягаються при взаємодії з партнерами за допомогою передач м'яча.

1. Прийом м’яча знизу однією рукою в падінні назад перекатом на спину після передач партнера вперед-убік. Те саме, але в падінні на стегно та спину.

2. Прийом м’яча, що відскочив від сітки. Спочатку гравець розташовується біля сітки в низькій стійці та приймає м’яч, кинутий партнером у нижню частину сітки. Потім вправа ускладнюється: приймаються м’ячі, що відскочили від середньої та верхньої частини сітки, стоячи на місці й після пересування до неї.

2.3.2 Навчання прийому однією рукою знизу в падінні вперед на руки, з подальшим ковзанням на грудях-животі

Загальнорозвивальні вправи

Основу засобів цього розділу становлять вправи для розвитку сили рук. Тому всі загальнорозвивальні вправи з розділу «Передачі м’яча» будуть корисними. Для забезпечення послідовного переходу до підготовчих вправ найефективнішими будуть такі:

1. Пересування по колу (ноги на місці) поштовхом двома руками в упорі лежачи на підлозі.

2. Падіння вперед на зігнуті руки з вихідного положення стоячи на колінах.

3. Те саме, але з положення низької стійки волейболіста.

4. У парах. Упор лежачи після виконання передачі партнеру зверху двома руками; прийому знизу двома руками.

Підготовчі вправи

Основною метою підготовчих вправ буде розвиток спеціальних фізичних якостей і освоєння падіння в структурі ігрового прийому.

1. Падіння з присіду пірнанням на зігнуті руки в упор лежачи. Одна нога трохи попереду. Падіння виконується найкоротшим шляхом, не піднімаючись вгору.

2. Те саме, але з посиленим відштовхуванням ногою. З торканням руками підлоги, голову підняти вгору та зігнути ноги в колінах.

3. Те саме, але посилити відштовхування руками, забезпечуючи ковзання на грудях-животі.

4. Те саме, але з низької стійки волейболіста й після пересування кроком і бігом.

5. Те саме, але гравець, що приймає в вихідному положенні спиною до партнера. За звуковим сигналом він повертається та виконує падіння.

6. Те саме, але у відповідь на зорові сигнали.

7. Падіння ковзанням через перешкоду. Ця вправа слугує критерієм надійності засвоєння падіння. Як перешкоду можна використовувати шнур, який утримують студенти на висоті 20–30 см від підлоги.

Підвідні вправи

При виконанні всіх без винятку вправ цього й наступних розділів найважливішою умовою профілактики травм буде падіння під малим кутом до підлоги, що виключає відштовхування вгору.

1. Імітація прийому м’яча знизу однією рукою в падінні вперед на руки ковзанням на грудях-животі з місця.

2. Те саме, але після переміщення кроком і повільним бігом, після повороту на 90, 180, 360 градусів, а також у відповідь на зорові сигнали. Критерієм оцінки засвоєння техніки падіння слугує м’яке приземлення.

3. Прийом підвісного м’яча в падінні з місця. М’яч підвішують до нижнього тросу сітки на висоті 20–30 см від підлоги. Гравець розташовується в 60–70 см від м’яча в низькій стійці. Після того як учні засвоять відбивання м’яча з невеликою силою (показник упевненості дій), вправа ускладнюється та м’яч приймається після переміщень спочатку кроком, потім повільним бігом. Місце відштовхування для падіння можна позначити крейдою.

4. Прийом м’яча в падінні з місця, накинутого викладачем (партнером). Спочатку можна м’яч не кидати, а упускати його з руки з висоти 1 м попереду студента, що приймає або нижче, що залежить від ступеня його підготовленості. Те саме, але після пересування кроком і повільним бігом.

5. Те саме, але зі зміною напрямку кидка в бік, зручну для приймаючого гравця.

Вправи з техніки

1. У парах. Прийом м’яча знизу однією рукою, після передач партнера, в падінні ковзанням уперед, уперед-убік.

2. Прийом м’яча від нападних ударів партнера. М’ячі направляються перед приймаючим. Те саме, але в обумовлений бік.

3. Прийом м’яча від скидання після імітації нападних ударів (прихована передача).

4. Те саме, але в чергуванні скидань із нападними ударами.

5. Прийом м’яча від атакувальних ударів партнера (удар у стрибку) з того боку сітки.

6. Підстраховка блоку. Приймач розташовується ззаду блокувального гравця на відстані 3 м. Три-чотири гравці виконують повільний («обманний») атакувальний удар проти одного блокувального, намагаючись обвести блок і вразити зону 3 м × 3 м, позначену викладачем.

2.4 Навчання подачам м’яча

З огляду на те, що структура навчання всім способам подач майже однакова, має значення послідовність їх вивчення: нижні – пряма й бічна, верхні – пряма й бічна та подача м’яча в стрибку. Той факт, що ефективність подач багато в чому обумовлюється варіативністю способів їх виконання (застосування) командою, переконує в корисності навчання різним способам подач. Це найбільше відповідає інтересам і здібностям студентів.

Загальнорозвивальні вправи

1. Поперемінні пружні відведення прямих рук назад з вихідного положення – одна рука вгорі.

2. Великі кола руками вперед-назад. Те саме, але у фронтальній площині. Те саме, але у вихідному положенні нахилу вперед «Млин».

3. З гумовим амортизатором. Амортизатор перекинути через нижню рейку гімнастичної драбини і, захопивши прямою рукою, повернутися до неї спиною. Піднімання прямої руки вперед-угору. Те саме, але через голову.

4. Рухлива гра «Перестрілка». Команди по 6–10 осіб розташовуються на майданчику. У кожної команди по одному-два баскетбольних або футбольні м'ячі. Завдання: використовуючи будь-який спосіб кидка м'яча (бажано однією рукою знизу або через голову), перекинути його через сітку команді суперника. Перемагає команда, на майданчику якої не буде жодного м'яча.

Підготовчі вправи

1. Кидки набивного м'яча вагою 1 кг однією рукою знизу, зверху, зверху боком уперед-угору. Увага акцентується на рухи прямою рукою. Дуже важливо при цьому виконувати кидки з обмеженою амплітудою рухів руки: не піднімати її вище рівня плечей після кидку знизу й не опускати нижче рівня плечей після кидку зверху.

2. Те саме, але поштовхи набивного м'яча з вихідного положення для того чи іншого способу подачі, поштовхи виконуються однією рукою без попереднього замаху.

3. Кидки набивного м'яча через сітку (нижній край сітки не закріплений) на точність. Пропонується визначити спосіб кидку й зони майданчика. Те саме, але визначається техніка кидка: з обмеженою амплітудою замаху або без замаху (поштовхом).

Підвідні вправи

1. Імітація подачі м'яча. Увага акцентується на узгодженні рухів тулуба й рук.

2. Навчання підкиданню м'яча. Потрібно пам'ятати, що висота підкидання м'яча обумовлюється рівнем розвитку швидкісно-силових можливостей учнів (компенсація нестачі сили – амплітудою замаху). Високе підкидання негативно впливає на точність подачі й досягнення точного удару в середню частину м'яча, що зі свого боку негативно впливає на політ м'яча без обертання.

3. Удар по м’ячу, встановленому в тримачі або підвішеному. Увага акцентується на рух прямою рукою. Удар наноситься основою долоні.

4. Подача в стіну на відстань 6–7 м.

5. Подача на партнера, розташованого на відстані 8–9 м.

6. Подача через сітку на вкорочену відстань. Партнер приймає м’яч знизу двома руками над собою.

Вправи з техніки

1. Подача через лицьову лінію. На цьому етапі навчання необхідно стежити за тим, щоб подача через сітку не призвела до надмірних зусиль, які деформують структуру техніки.

2. Подача зі зміною напрямку польоту м’яча: в праву та ліву частини майданчика.

3. Подача зі зміною траєкторії польоту м’яча.

4. Подача зі зміною відстані польоту м’яча: укорочені – в зони атаки й подовжені – в зони захисту.

5. Подача на точність по зонам майданчика. Зони потрібно окреслити крейдою. Потрібно пам’ятати, що точність подачі здебільшого обумовлена напрямом замаху тієї руки, що б’є по м’ячу: при подачі знизу – чітко назад, при прямій подачі зверху – лікоть ближче до напрямку польоту м’яча, при подачі зверху (бічний) – над головою.

6. Змагання на більшу кількість подач у межі майданчика. Те саме, на точність.

7. Подача на силу. На цьому етапі студенти повинні добре засвоїти техніку подач. Сила удару – оптимальна, але виключає грубі похибки в техніці. Подача в стрибку.

8. Змагання на більшу кількість подач на силу, в стрибку.

9. Подача після виконання підготовчих вправ. У цій вправі дуже важливо розділити учнів на дві групи з тим, щоб виключити простою в черзі. Одна група

виконує серію підготовчих вправ, інша виконує подачі. Через 10 хв студенти міняються місцями.

10. Подача після виконання інших прийомів гри: передач, блокування, атакувальних ударів, прийому в падінні. Методика та сама.

11. Змагання на точність виконання серії ігрових прийомів.

12. Змагання на ефективність подач і прийому подач. Ефективність подач і прийому визначається за бальною системою: м'яч прийнятий до сітки – один бал гравцю, що подає, і два тому, що приймає, не прийнятий в площу атаки – два бали тому, хто подає, та один бал тому хто приймає, помилка при подачі або прийомі (зокрема подачі не в коридор) – нуль балів. Після того як студент, що стоїть на прийомі, прийме усі подачі своєї підгрупи, він стає подавати. Підсумки підводяться після того, як кожен гравець побуває в ролі приймача.

13. Те саме, але після виконання серії інших прийомів гри. Наприклад, перед подачею студент виконує три стрибки з імітацією блоку.

14. Підготовчі ігри 3 × 3 із використанням подач, прийому подач, передач і відбивання м'яча через сітку. Майданчик ділиться на 2–3 частини вертикальними лініями. Рахунок ведеться як при грі в волейбол.

2.5 Навчання нападним ударам

У методиці навчання способам атакувальних ударів немає особливих відмінностей, вивчаються вони в такій послідовності: прямий атакувальний удар по ходу розбігу, з переведенням, бічний. Виконання прямого атакувального удару висуває високі вимоги до спеціальної фізичної підготовки учнів і особливо до рівня розвитку їхніх координаційних здібностей. У зв'язку з цим навчання будується за двома основними напрямами: розвиток швидкісно-силових якостей (стрибучості й динамічної сили) і координаційних здібностей (просторово-часової та м'язової координації). Безпосереднє розучування техніки атакувального удару здійснюється розчленованим методом і починається з завершального руху (фінального зусилля) – замаху й удару по м'ячу в опорному положенні та стрибка вгору поштовхом двома ногами з місця та з розбігу. Потім

умови виконання удару поступово ускладнюються: в без опорному положенні (в стрибку), з місця й після пересування в один, два або три кроки, з різних за висотою та відстанню передач, з опором блокуючих.

Загальнорозвивальні вправи

Виконання атакувальних ударів вимагає атлетичної підготовки, гарного розвитку сили, швидкісних якостей, спритності, гнучкості. Це завдання вирішують в процесі занять у тренажерній залі. Там загальнорозвивальні вправи дають в більшому обсязі та з більшим навантаженням. Основна спрямованість в цій категорії вправ: зміцнення опорно-рухового апарату, передусім гомілковостопних, плечових, колінних суглобів, кистей рук, розвиток сили рук, ніг, тулуба, швидкості скорочення м'язів, розвиток гнучкості. Загальнорозвивальні вправи виконуються без предметів, із набивними м'ячами, гумовими амортизаторами, на гімнастичній стінці, снарядах, тренажерах масового типу та ін.

Підготовчі вправи

Підготовка студентів до оволодіння атакувальним ударом передбачає виконання двох завдань: по-перше, зміцнення опорно-рухового апарату й розвиток динамічної сили рук і ніг, по-друге, виховання координаційної структури руху в безопорному положенні з урахуванням реакції (своєчасного «виходу») на об'єкт, що рухається (м'яч). На цьому етапі визначається індивідуальний спосіб відштовхування. Виконуючи стрибкові вправи, потрібно акцентувати увагу учнів на злитий (без зупинки) перехід від розбігу до стрибка поштовхом двома ногами.

1. Доставання підвішених предметів однією рукою в стрибку поштовхом двома ногами з розбігу в один-два кроки.

2. Стрибки через гімнастичну лаву змійкою (з просуванням уперед). Звертається увага на активний рух руками назад-уперед-угору.

3. Серійні вистрибування на стрибкову тумбу (складені мати). Висота тумби 40–50 см.

4. Вправа для розвитку стрибучості: вистрибування вгору з присіду; серійні стрибки в довжину поштовхом двома ногами з місця; вистрибування вгору з обтяженнями (набивними м'ячами, гантелями, штангою, вага якої до 1/3 ваги тіла); присідання зі штангою (вага 70 % ваги тіла) та ін.

5. Доставання підвішених предметів однією рукою в стрибку з тумби заввишки 40–50 см.

6. Кидки набивного м'яча двома руками через голову в стрибку з місця біля сітки й через сітку. У вихідному положенні м'яч утримується перед грудьми. У момент стрибка активним рухом рук м'яч заноситься за голову, тулуб прогинається в поперековому та грудному відділах хребта. Кидок виконується активним розгинанням тулуба й рухом рук уперед і закінчується коротким (пружним) зусиллям кистей. Після кидка руки не опускаються нижче рівня плечей.

7. Те саме, але з розбігу в 1–2 кроки. Домагатися злитого переходу від розбігу до стрибка.

8. Те саме, але кидок виконується однією рукою. У вихідному положенні набивний м'яч утримується перед грудьми на лівій руці. З постановленням правої ноги (наскок) м'яч піднімається вгору й перекладається в праву руку. Кидок виконується прямою рукою з невеликою амплітудою замаху. Увага акцентується на активному пружному русі кисті.

9. Кидки тенісних (гумових) м'ячів у ціль на підлозі в стрибку після розбігу біля сітки та через сітку. Розбіг у один-два кроки. Ціллю може слугувати гімнастичний мат або відмітка на підлозі біля стіни на відстані 8–10 м. Ця вправа слугує своєрідним критерієм оцінки координації рухів загалом. Тому тут все важливо: і активна робота рук, і наскок, і кидок прямою рукою з пружним рухом кисті.

Основним завданням підготовчих вправ є максимальне наближення їх до умов виконання атакувального удару. При цьому дуже важливо домогтися, щоб

студенти виконували всі стрибки разом із розгоном в 60–80 см від сітки, а після кидків м’яча кистю, не опускали руку нижче рівня плеча. Помилкою буде згинання руки за головою та «провалювання» грудьми вперед. Після повного засвоєння даних вправ їх потрібно ускладнити, виконуючи кидки тенісних м’ячів із переведенням вправо, вліво.

Підвідні вправи

1. Імітація прямого атакуючого удару в стрибку поштовхом двома ногами, з місця та з розбігу в 1, 2, 3 кроки. Те саме, але біля сітки на різній відстані від неї.

2. Удари по м’ячу на гумових амортизаторах в положенні стоячи на майданчику, в стрибку з місця та після розбігу в 1–2 кроки.

3. Багаторазові удари по м’ячу стоячи біля стіни. Студенти розташовуються в 4–5 м від стіни. Накинувши м’яч над собою, виконують удар кистю прямої руки в підлогу на відстані 1–1,5 м від стіни. У міру засвоєння вправи потрібно домагатися серійного виконання ударів, дотримуючись основних вимог із техніки. Те саме, але з партнером, стоячи один проти одного на відстані 7–8 м.

4. Удари в стрибку з місця по м’ячу, накинутому партнером. Партнер із м’ячем розташовується збоку (праворуч) від атакувального та накидає м’яч на висоту 2 м. Те саме, але після розбігу в 1–2 кроки. Основна увага звертається на удар прямою рукою. М’яч повинен знаходитися трохи попереду атакувального гравця.

5. Атакувальні удари через сітку по м’ячу, накинутому партнером. Атакувальний удар виконується в стрибку з місця. У міру засвоєння вправи умови ускладнюються та наближаються до ігрових: із розбігу, висота підкидання 3–4 м.

6. Удари через сітку з власного накидання м’яча. Ця вправа є своєрідним критерієм засвоєння підвідних засобів. Студент розташовується в 2–2,5 м від сітки. Безпосередньо перед розгоном в один крок, м’яч двома руками

накидається вгору над сіткою на висоту 2–2,5 м. З огляду на те, що правильне виконання цієї вправи вимагає великої мобілізації зусиль і певної підготовленості, її використання вимагає підвищеної уваги викладача.

Вправи з техніки

1. Атакувальні удари по ходу із зони 4 з передач гравця із зони 3 траєкторія передач 4–5 м. Початком розбігу слугує момент, коли м'яч починає відриватися від рук пасувального гравця.

2. Чергування прискорених атакувальних ударів по ходу з повільними («накатами»). Повільний удар досягається завдяки уривчастому торканню м'яча кистю та переводу кисті вправо або вліво.

3. Те саме, але відбиття кулаком. Мета цих вправ полягає в тому, щоб навчитися відбивати м'ячі, надіслані на сітку або в безпосередній близькості від неї.

4. Атакувальні удари по ходу із зони 2 із передач гравця із зони 3. Траєкторія передач дещо знижується – до 3 м, а відстань розбігу скорочується.

5. Атакувальні удари по ходу із зони 3 із передач гравця зони 2.

6. Атакувальні удари по ходу із зон 4, 3, 2 зі зміною траєкторії передач.

7. Те саме, але першу передачу гравцеві зони 3 виконує інший гравець.

8. Атакувальні удари по ходу із зони 3 після прийому м'яча від подачі. Спочатку подача подається з укороченою до сітки відстані, потім з місця подачі.

9. Атакувальні удари з переводом із зон 4, 3, 2 із передач гравця зони 3.

10. Атакувальні удари проти одного блокуючого гравця.

11. Чергування ударів по ходу з ударами із переводом м'яча. Те саме, але швидкісних і повільних ударів.

12. Атакувальні удари з передач, віддалених від сітки.

13. Атакуючі удари з передач з глибини майданчика. Те саме, але після прийому одного з нападників (4, 2) гравцеві зони 3.

14. Підготовча гра 3 × 3. майданчик ділиться на дві (три) частини крейдяною розміткою. Спочатку використовується подача з укороченою до сітки

відстані, потім, у міру підготовленості, з місця подачі. Гра ведеться за правилами волейболу.

15. Те саме, але склад граючих команд 4 × 4. Троє гравців розташовуються «в лінію», а один (сполучний) – біля сітки в зоні 3. Після кожного виграшу подачі гравці міняються зонами майданчика за годинниковою стрілкою.

2.6 Навчання блокуванням

Блокування – найефективніший прийом захисту, але й найскладніший технічний прийом гри у волейболі. Однією з причин слабкого освоєння блокування є пізнє (після оволодіння нападним ударом) навчання цьому прийому. Підготовчі вправи включають на ранніх стадіях навчання. Відразу ж після освоєння підвідних вправ та техніки атакувального удару по ходу, потрібно включати підвідні вправи та вправи з техніки з розділу блокування й надалі дотримуватися принципу: мінімум атак без блоку.

Загальнорозвивальні вправи

Основна спрямованість вправ така сама, як і при атакувальних ударах. Особливе значення мають вправи із завданням торкатися предметів руками в стрибку, стрибки вгору поштовхом двох ніг після різних переміщень.

Підготовчі вправи

Головним завданням вправ спеціальної спрямованості буде розвиток стрибучості й координації рухів у безопорному положенні з піднятими вгору руками.

1. Серійні стрибки з місця поштовхом двома ногами з подальшим діставанням руками підвішених предметів (тенісні м’ячі на шнурі, позначки на стіні, щиті); те саме, але після переміщення в боки, те саме, але у відповідь на слухові й зорові сигнали; те саме, але після зістрибування з тумби 40–50 см.

2. Рухлива гра «Хто швидше?». Студенти, приблизно однакові за зростом, розташовуються парами один проти одного під шнуром з підвісними тенісними

м’ячами на гумках. За сигналом студенти намагаються в стрибку захопити м’ячі двома руками. Виграє той, хто більшу кількість разів зловив м’яч двома руками.

3. Стрибки з місця й після переміщення з діставанням підвісних м’ячів над сіткою та за сіткою (стрибки з перенесенням рук).

4. Те саме, але з реєстрацією відстані перенесення рук через сітку. Необхідно враховувати, що, так як при освоєнні техніки блокування найважливіше значення має здатність оцінки моменту удару по м’ячу атакувального гравця, всі вправи з маховими (попередній замах) рухами передпліч і кистей рук будуть мати негативний вплив на розвиток даної здібності та становлення навику в подальшому.

Підвідні вправи

1. Імітація блокування в стрибку з місця й після пересування приставними кроками в боки. При блокуванні після пересування необхідно, щоб останній крок був одночасно і стрибковим кроком, що буде виключати паузу (зупинку).

2. Блокування волейбольних м’ячів, підвішених над сіткою, в стрибку з місця й після пересування.

3. Блокування, стоячи на спеціальній підставці, м’ячів, накинутих партнером. Партнер, що стоїть навпроти, накидає м’яч над верхнім краєм сітки спочатку двома руками, потім однією. Те саме, але з перенесенням рук через сітку. Пальці максимально розставлені, кисті напружені.

4. Те саме, але в стрибку з місця. Кидок м’яча виконується в певному напрямку.

5. Блокування атакувальних ударів стоячи на підставці. Удари виконуються з власного накидання в заданому напрямку.

6. Блокування атакувальних ударів через сітку. Спочатку удар виконується в певному напрямку, потім напрямок варіюється. Не можна допускати заступів за середню лінію та зіткнення з атакувальним гравцем.

Вправи з техніки

1. Блокування атакувальних ударів із власного накидання. Після 5–6 ударів партнери міняються функціями.

2. Блокування атакувальних ударів у зонах 4, 3, 2 в певному напрямку. Те саме, але зі зміною напрямку.

3. Блокування атакувальних ударів після переміщення уздовж сітки. Спочатку блокувальний розташовується в 1 м від передбачуваного місця відштовхування атакувального, потім у 2–3 м. У подальшому вдосконаленні техніки блокування здійснюється з урахуванням характеру передач м'яча в процесі вдосконалення техніки й тактики атакувальних ударів.

Успішна робота викладача здебільшого залежить від умілого планування матеріалу. Розподіляти його потрібно так, щоб основна робота з навчання техніці й тактиці гри припадала на перше півріччя, а на друге – вдосконалення. Не можна забувати про загальну та спеціальну фізичну підготовку, про підвідні вправи та спеціально підібрані ігри (особливо на початковому етапі навчання). Багато викладачів приділяють увагу фізичній підготовці хлопців тільки у вересні-жовтні, а потім (особливо в період змагань) про неї забувають. Фізична підготовка повинна органічно входити в навчально-тренувальний процес протягом усього року. Розподіл навчального часу за розділами роботи розкривається в навчальному плані, детальніше це відбивається в графіках, поурочних планах і конспектах тренувальних занять.

Одним з основних прийомів організації навчання та вдосконалення волейболістів є комбінована форма проведення занять. Вона полягає в тому, що кілька підгруп виконують різні завдання.

Наприклад, група в 12 осіб розбивається на 4 підгрупи, по 3 людини в кожній. Перша підгрупа вдосконалюється в навичках другої передачі біля сітки, розташовуючись в зонах 4, 3 і 2. Із зони 4 студент посилає м'яч у зону 6, туди переміщається студент із зони 3 і другою передачею точно посилає м'яч назад у зону 4. Після цього він залишається на місці, а м'яч із зони 4 уздовж сітки

направляється в зону 2 із зони 2 слідує передача в зону 3, із зони 6 учень виходить в зону 3 до сітки й виконує другу передачу в зону 2. Після цієї вправи все повторюється, починаючи із зони 2. Ускладнюється вправа передачею біля сітки назад, за голову.

Друга підгрупа вдосконалюється в навичках прийому м'яча знизу. Двоє виконують удари та прийом, третій (із набивними м'ячами в руках) прискорення, зупинки, переміщення приставними кроками зі зміною напрямку. Після переміщень гравець йде на прийом м'яча, після прийому – на удар, з удару – на переміщення.

Третя підгрупа вдосконалюється в навичках нападаючого удару: один студент виконує удари по м'ячу, підвішеному на амортизаторах, другий – кидки набивного м'яча через голову двома руками на місці та в стрибку, третій – вправи для розвитку стрибучості (стрибки через лавку з обтяженням і ін.). Потім відбувається зміна: від кидків набивного м'яча волейболіст послідовно переходить до ударів по м'ячу, до вправ на стрибучість, до вправ із набивним м'ячем.

Четверта підгрупа виконує акробатичні вправи (наприклад різні перекиди та перекати). Поділ на підгрупи проводиться або по силам тих, що займаються, або з урахуванням ігрових функцій в команді (нападники в одній підгрупі, сполучні в інший і ін.). Тривалість виконання окремих завдань залежить від періоду тренування й конкретних завдань заняття. Нападники, наприклад, більше уваги приділяють нападному удару, сполучні й захисники – прийому м'яча та вдосконаленню в другій передачі. При такій побудові занять час використовується гранично продуктивно.

3 ОЦНЮВАННЯ ВМІНЬ ТА НАВИЧОК

Навчальна програма розділу «Волейбол» розрахована на два роки. Кожен семестр навчального року має по два модульні контролі. Керуючись теоретичними матеріалами з методики навчання техніці гри у волейбол та власними практичними дослідженнями, були розроблені приблизні практичні тестування для кожного із модулів (табл. 1).

Зміст тестувань – це багаторазове виконання окремо виділеної вправи з базових технічних елементів у волейболі (передача м'яча двома руками зверху, передача м'яча двома руками знизу, подача, нападний удар). Оцінюються кількісні показники виконання вправи та якісні (чітке виконання техніки вправи). Під час виконання кожного тестування студентом, викладач повинен обов'язково спостерігати за тим, щоб зберігалась правильна структура виконання технічних елементів. Підбір вправ для контрольних тестувань здійснювався за принципом «від простого до складного». Для першого курсу менш складні завдання, ніж для другого, кількісні показники виконання вправ у дівчат менші, ніж у хлопців. Шкала оцінювання – 5 бальна, але її можна змінювати на будь яку.

Таблиця 1 – Таблиця приблизних контрольних тестувань

<table>
<tr><td colspan="11">1 семестр 1 модуль</td></tr>
<tr><td>Назва вправи</td><td>Критерії для виконання</td><td colspan="4">1 курс</td><td colspan="4">2 курс</td></tr>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr>
<tr><td rowspan="7">Передача двома руками зверху</td><td rowspan="7">Виконувати над собою на висоту 2–3 м. Простір для переміщень обмежений: для 1 курсу – одна половина волейбольного майданчика; для 2 курсу – одна половина без зони нападу. Не допускати: захвату м'яча, зайвих нахилів тулубом, прямих ніг, передачі з боків від голови</td><td colspan="2">хл.</td><td colspan="2">див.</td><td colspan="2">хл.</td><td colspan="2">див.</td></tr>
<tr><td>кр</td><td>б</td><td>кр</td><td>б</td><td>кр</td><td>б</td><td>кр</td><td>Б</td></tr>
<tr><td>35</td><td>5</td><td>30</td><td>5</td><td>35</td><td>5</td><td>30</td><td>5</td></tr>
<tr><td>30</td><td>4</td><td>25</td><td>4</td><td>30</td><td>4</td><td>25</td><td>4</td></tr>
<tr><td>25</td><td>3</td><td>20</td><td>3</td><td>25</td><td>3</td><td>20</td><td>3</td></tr>
<tr><td>20</td><td>2</td><td>15</td><td>2</td><td>20</td><td>2</td><td>15</td><td>2</td></tr>
<tr><td>25</td><td>1</td><td>10</td><td>1</td><td>15</td><td>1</td><td>10</td><td>1</td></tr>
</table>

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Передача двома руками знизу	Виконувати над собою на висоту 2–3 м. Простір для переміщень обмежений: для 1 курсу – одна половина волейбольного майданчика; для 2 курсу – одна половина без зони нападу. Руки випрямленні, прийом м'яча на манжети, виконувати, розгинаючи ноги, уникати зустрічного руху руками	35	5	30	5	35	5	30	5
		30	4	25	4	30	4	25	4
		25	3	20	3	25	3	20	3
		20	2	15	2	20	2	15	2
		15	1	10	1	15	1	10	1
Подача верхня пряма (дівчатам можна обрати нижню пряму)	Виконувати через лицьову лінію, через сітку. Потрібно попасти: в межи ігрового поля за сіткою для 1 курсу; 5 разів у праву та 5 разів у ліву частину ігрового поля – для 2 курсу. Удар по м'ячу основою долоні, руку тримати рівно, кисть трохи напружена	10	5	10	5	10	5	10	5
		8	4	8	4	8	4	8	4
		6	3	6	3	6	3	6	3
		4	2	4	2	4	2	4	2
		2	1	2	1	2	1	2	1
1 семестр 2 модуль									
Передача двома руками зверху	Виконувати: над собою в стіну на висоту 2–3 м для 1 курсу (рухатись уздовж стіни можна в межах 3–4 м); у баскетбольний щит – для другого курсу. Не допускати: захвату м'яча, зайвих нахилів тулубом, прямих ніг, передачі з боків від голови	хл.		дів.		хл.		дів.	
		кр	б	кр	б	кр	б	кр	б
		35	5	30	5	35	5	30	5
		30	4	25	4	30	4	25	4
		25	3	20	3	25	3	20	3
		20	2	15	2	20	2	15	2
		15	1	10	1	15	1	10	1

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Передача двома руками знизу	Виконувати: над собою в стіну на висоту 2–3 м для 1 курсу (рухатись уздовж стіни можна в межах 3–4 м); у баскетбольний щит – для другого курсу. Руки випрямленні, прийом м'яча на манжети, виконувати, розгинаючи ноги, уникати зустрічного руху руками	35	5	30	5	35	5	30	5
		30	4	25	4	30	4	25	4
		25	3	20	3	25	3	20	3
		20	2	15	2	20	2	15	2
		15	1	10	1	15	1	10	1
Подача верхня пряма (дівчатам можна обрати нижню пряму)	Виконувати через лицьову лінію, через сітку. Потрібно попасти: 5 разів у праву та 5 разів у ліву частину ігрового поля для 1 курсу; 5 разів у ближню та 5 разів у дальню частину ігрового поля – для 2 курсу. Удар по м'ячу основою долоні, руку тримати рівно, кисть трохи напружена	10	5	10	5	10	5	10	5
		8	4	8	4	8	4	8	4
		6	3	6	3	6	3	6	3
		4	2	4	2	4	2	4	2
		2	1	2	1	2	1	2	1
2 семестр 1 модуль									
Передача двома руками зверху	Виконувати: в парах через сітку на висоту 2–3 м. Простір для переміщень зона нападу. Не допускати: захвату м'яча, зайвих нахилів тулубом, прямих ніг, передачі з боків від голови	хл.		дів.		хл.		дів.	
		к р	б	к р	б	к р	б	к р	б
		35	5	30	5	45	5	40	5
		30	4	25	4	40	4	35	4
		25	3	20	3	35	3	30	3
		20	2	15	2	30	2	25	2
		15	1	10	1	25	1	20	1

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Передача двома руками знизу	Виконувати: в парах через сітку на висоту 2–3 м. Простір для переміщень зона нападу. Руки випрямленні, прийом м'яча на манжети, виконувати, розгинаючи ноги, уникати зустрічного руху руками	35	5	30	5	45	5	40	5
		30	4	25	4	40	4	35	4
		25	3	20	3	35	3	30	3
		20	2	15	2	30	2	25	2
		15	1	10	1	25	1	20	1
Подача верхня пряма	Виконувати через лицьову лінію, через сітку. Потрібно попасти: 5 разів у ближню та 5 разів у дальню частину ігрового поля – для 1 курсу; по зонам захисту (1, 6, 5) для 2 курсу. Удар по м'ячу основою долоні, руку тримати рівно, кисть трохи напружена	10	5	10	5	10	5	10	5
		8	4	8	4	8	4	8	4
		6	3	6	3	6	3	6	3
		4	2	4	2	4	2	4	2
		2	1	2	1	2	1	2	1
2 семестр 2 модуль									
Передача двома руками зверху	Виконувати: в парах після переміщень. Відстань між партнерами 3–4 м. Рухатись в напрямку від лицьової до лицьової лінії та назад. Не допускати: захвату м'яча, зайвих нахилів тулубом, прямих ніг, передачі з боків від голови	хл.		дів.		хл.		дів.	
		кр	б	кр	б	кр	б	кр	б
		35	5	30	5	40	5	35	5
		30	4	25	4	35	4	30	4
		25	3	20	3	30	3	25	3
		20	2	15	2	25	2	20	2
		15	1	10	1	20	1	15	1

Закінчення таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Передача двома руками знизу	Виконувати: в парах після переміщень. Відстань між партнерами 3–4 м. Рухатись в напрямку від лицьової до лицьової лінії та назад. Руки випрямленні, прийом м'яча на манжети, виконувати, розгинаючи ноги, уникати зустрічного руху руками	35	5	30	5	40	5	35	5
		30	4	25	4	35	4	30	4
		25	3	20	3	30	3	25	3
		20	2	15	2	25	2	20	2
		15	1	10	1	20	1	15	1
Нападний удар по ходу розбігу	Виконувати: з власного підкидання через лінію нападу через сітку. Попасти: через сітку в межі ігрового майданчика для 1 курсу; 5 разів у лівий та 5 у правий боки через сітку в межі ігрового майданчика для 2 курсу	10	5	10	5	10	5	10	5
		8	4	8	4	8	4	8	4
		6	3	6	3	6	3	6	3
		4	2	4	2	4	2	4	2
		2	1	2	1	2	1	2	1

Висновок: отже, важливим компонентом навчально-тренувального процесу є своєчасна діагностика знань та вмінь студента. Об'єктивна система оцінювання дає змогу не тільки оцінити здобуті студентами знання, вміння та навички, а й налагоджує зворотній зв'язок корегування навчально-тренувального процесу. Маючи дані результатів із контрольних нормативів, можна легко зрозуміти, де були прогалини під час навчання тому чи іншому елементу. Отже, виконання практичних тестувань створює додаткову мотивацію у студента працювати на кожному занятті. А підготовка до них та багаторазове повторення, розкривають «тонкощі» структури кожного технічного елемента. Усе це в підсумку створює сприятливі умови для становлення правильної техніки та подальшого її вдосконалення.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волейбол // Спортивные игры : Техника, тактика, методика обучения / Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 2-е изд. – М. : Академия, 2004. – С. 89–159.

2. Волейбол // Спортивные игры : Усовершенствование спортивного майстерства / Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М. : Академия, 2004. – С. 5–95.

3. Волейбол / Под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – 4-е изд. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.

4. Кунянский В. А. Волейбол : Про некоторые аспекты игры и судейства. / В. А. Кунянский – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 72 с.

5. Методические рекомендации по обучению и совершенствованию приема мяча с подачи / сост. И. В. Мущинина, Е. Г. Горбачов. – Киев : Здоров'я, 1983. – 38 с.

6. Пименов М. П. Волейбол / М. П. Пименов. – Киев : Здоров'я, 1975. – 96 с.

7. Тучинська Т. А. Волейбол [Електронний ресурс] : навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с. – Режим доступу : http://eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко%20мак.pdf.

8. Холопко В. Е. Техніка гри в волейбол / В. Е. Холопко. – Київ : Здоров'я, 1984. – 64 с.

Виробничо-практичне видання

Методичні рекомендації
до організації самостійної роботи
та проведення практичних занять
із навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»
(«ВОЛЕЙБОЛ»)

(для здобувачів 1–2 курсів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти усіх спеціальностей)

Укладач **ПОСИПАЙКО** Артем Олександрович

Відповідальний за випуск *Н. І. Горошко*

Редактор *В. І. Шалда*

Комп’ютерне верстання *О. Г. Ткаченко*

План 2021, поз. 449 М

Підп. до друку 01.08.2021. Формат 60 × 84/16.
Електронне видання. Ум. друк. арк. 3.

Видавець і виготовлювач:
Харківський національний університет
Міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002.
Електронна адреса: office@khame.edu.ua
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи:
ДК № 5328 від 14.04.2017.