

796.325:796.011.3-057.875(073)
А 721

Ж. І. Антіпова, В. В. Заверзаєв

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ НАВЧАННЯ ГРИ В ВОЛЕЙБОЛ



НБ НУ "ОЮА"



БР4363

Спорт, фізична культура, спортивні ігри, ігри з м'ячем, волейбол; фізичне виховання студентів

К

ЧИТАЛЬНИЙ ЗАЛ
ОНЮА

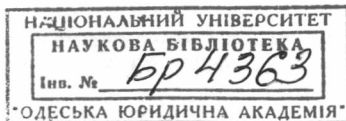
196.023.196.011.3-031.873(073)
А 721

Міністерство освіти і науки України
Національний Університет «Одеська юридична академія»
Кафедра фізичного виховання

Ж. І. Антіпова, В. В. Заверзаєв

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ НАВЧАННЯ ГРИ В ВОЛЕЙБОЛ

*Методичні рекомендації
з навчання гри у волейбол*



Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2021

Рекомендовано до друку рішенням
Навчально-методичної ради НУ«ОЮА»
(протокол № 3 від 12 квітня 2021 р.)

Рецензенти:

П. П. Терзі, канд. пед. наук, доцент кафедри спортивних ігор Університету Ушинського;

В. В. Бобошко, канд. пед. наук, завідувач кафедри спортивних ігор Університету Ушинського.

Антіпова Ж. І.

A721

Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти на основі навчання гри в волейбол : метод. рек. / Ж. І. Антіпова, В. В. Заверзаєв. — Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. — 48 с.

У методичних рекомендаціях розкрито систему проведення занять з волейболу зі студентами НУ «ОЮА». Розроблена методика проведення спеціальної та загальної фізичної підготовки з урахуванням специфіки нашого навчального закладу.

Рекомендації можуть бути використані викладачами навчальних закладів вищої освіти під час проведення занять зі студентами, яких цікавить гра в волейбол та здоровий спосіб життя.

УДК 378.147:(37.091.31:796.325)(073)

ЗМІСТ

Вступ	4
Розділ 1. Поняття спеціальної та загальної фізичної підготовки студента	7
1.1. Фізична підготовка для досягнення високих результатів освоєння технічних приймачів	7
1.2. Загальна фізична підготовка	8
1.3. Спеціальна фізична підготовка	9
1.3.1. Розвиток спеціальної сили	9
1.3.2. Розвиток спеціальної швидкості	12
1.3.3. Розвиток спеціальної витривалості	13
1.3.4. Розвиток спеціальної спритності	16
1.3.5. Розвиток спеціальної гнучкості	18
Розділ 2. Вивчення та вдосконалення технічних приймачів гри у волейбол	20
2.1. Техніка переміщень	21
2.1.1. Біг і зупинка	20
2.1.2. Стрибок, перехід від переміщення до прийняття вихідного положення	23
2.1.3. Стрибки з місця та розбігу	23
2.1.4. Випади	25
2.2. Основна стійка волейболіста	26
2.3. Техніка володіння м'ячем	27
2.3.1. Приймання і передача м'яча зверху	27
2.3.2. Приймання і передача м'яча знизу	28
2.3.3. Нижня пряма подача	30
2.3.4. Верхня пряма подача	31
2.3.5. Нападальний удар	33
Розділ 3. Тактика гри волейбол	37
3.1. Розсташування	37
3.2. Тактика гри в волейбол	40
3.2.1. Тактика приймання подач	40
3.2.2. Тактика приймання нападальних ударів	41
3.2.3. Тактика блокування	42
3.3. Групові та командні та тактичні дії	43
3.4. Система гри в захисті при страхуванні гравцем	44
Висновки	46
Список використаної літератури	47

ВСТУП

Волейбол є однією з поширених ігор серед студентів вищих навчальних закладів. Особливо він популярний серед студентів нашої академії. У число найбільш популярних видів спорту волейбол увійшов тому, що він простий у навчанні, широкодоступний, динамічний у процесі проведення. Волейбол – командна гра, в якій кожен гравець погоджує свої дії з діями партнерів. Різні функції гравців зобов'язують їх постійно взаємодіяти один з одним для досягнення спільної мети. Прагнення перевершити суперника у швидкості дій, винахідливості, влучності подач, чіткості передач і інших дій, спрямованих на досягнення перемоги, привчає тих, хто займається волейболом, мобілізувати свої можливості, діяти з максимальною напругою сил, долати труднощі, що виникають у ході спортивної боротьби.

Постійні вправи з м'ячем сприяють поліпшенню глибинного і периферичного зору, точності та орієнтування в просторі. Гра у волейбол розвиває миттєву реакцію на зорові та слухові сигнали, підвищує м'язову активність і здатність до швидких чергувань напружень і розслаблень м'язів. Заняття волейболом розвиває швидкісну і стрибкову витривалість. Заняття з фізичного виховання на тему: «Волейбол» необхідні для успішного вирішення завдань, поставлених перед навчально-тренувальною роботою студента. Основне завдання: розвиток індивідуальних здібностей студентів, які займаються волейболом, а також вдосконалення рухових якостей, технічних приймань і тактичних дій гравців на майданчику.

Волейбол є атлетичний вид спорту, що висуває до організму певні функціональні вимоги. Ознайомившись із результатами пульсогографічних досліджень, спостерігалася фіксована втрата ваги у спортсменів. Можна переконатися, що волейбол є видом спорту, якому властиві великий обсяг навантажень і інтенсивність проведення заняття. Дані характеристики висувають високі вимоги до фізичного стану студентів, які безпосередньо беруть участь у процесі гри.

Хочеться відзначити, що велике визнання волейбол отримав серед студентів як ігровий вид, що розвиває та вдосконалює фізичні якості у студентів. Розвиток фізичних якостей студентів у вищому навчальному закладі є важливою частиною виховного процесу, який позитивно впливає на загальний стан організму студента. Удосконалення способів і методів проведення гри у волейбол є актуальним питанням. Представлені вправи, виконання яких допомагає при підготовці до гри в волейбол, тим самим впливають на фізичні якості студентів. Заняття волейболом сприяють розвитку і вдосконаленню у тих, хто займаються волейболом, основних фізичних якостей, та формуванню різних рухових навичок, зміцненню здоров'я.

Історія виникнення гри в волейбол

Волейбол (англ. Volleyball від volley – «ударяти м'яч з лету» (також перекладають як «летючий», «повітряним») і ball – «м'яч») – вид спорту, командна спортивна гра. Волейбол – це спортивна гра з м'ячем між двома командами, у складі кожної з яких налічується 6 гравців. Мета гри – перебити м'яч через сітку таким чином, щоб він упав на майданчик суперника, не порушуючи при цьому правил гри.

Основні правила:

- гра починається з подачі;
- подачу виконує гравець першої зони з-за лицьової лінії;
- дозволяється не більше ніж 3 послідовні торкання м'яча гравцями однієї команди;
- виліт м'яча за межі майданчика або торкання м'ячем сторонніх предметів вважаються помилкою.

Визначення переможців:

- грають 3 або 5 партій до 25 очок,
- останню – до 15 очок.

Гра починається подачею м'яча.

Волейбол – неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має сувору спеціалізацію на майданчику. Найважливішими якостями гравців у волейбол є стрибучість

для можливості високо піднятися над сіткою. Реакція, координація, фізична сила для ефективного виконання атакуювальних ударів.

Винахідником волейболу вважається Вільям Дж. Морган, викладач фізичного виховання коледжу асоціації молодих християн у місті Холіоке (штат Массачусетс, США). 9 лютого 1895 року у спортивному залі він підвісив тенісну сітку на висоті 197 см, і його учні, число яких на майданчику не обмежувалося, стали перекидати через неї баскетбольну камеру. Морган назвав нову гру «мінтонет». Роком пізніше гра демонструвалася на конференції коледжів асоціації молодих християн у Спрингфілді та за пропозицією професора Альфреда Т. Хальстеда отримала нову назву – «волейбол». У 1916 році були опубліковані перші правила гри у волейбол.

Основні правила гри сформувалися в 1915–25 рр. У країнах Америки, Африки, Європи практикувався волейбол із шістьма гравцями на майданчику, в Азії – з дев'ятьма або дванадцятьма гравцями на майданчику 11х22 м без зміни позицій гравцями під час матчу.

У 1922 році проведені перші загальнонаціональні змагання – у Брукліні відбувся чемпіонат YMCA за участю 23 чоловічих команд. У тому ж році була утворена федерація баскетболу і волейболу Чехословаччини – перша у світі спортивна організація з волейболу. Була утворена комісія, до якої увійшли 13 країн Європи, 5 країн Америки та 4 країни Азії. Членами цієї комісії в якості основних були прийняті американські правила з незначними змінами: виміри проводилися в метричних пропорціях, м'яча можна було торкатися всім тілом вище пояса, після торкання м'яча на блоці гравцю було заборонено повторне торкання поспіль, висота сітки для жінок – 224 см, зона подачі була суворо обмежена. У 1949 році у Празі відбувся перший чемпіонат світу серед чоловічих команд. У 1951 році на конгресі в Марселі FIVB затвердила офіційні міжнародні правила, а в її складі були утворені арбітражна комісія і комісія з розробки та вдосконалення правил гри.

РОЗДІЛ 1 **ПОНЯТТЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТА**

Волейбол один із захопливих і масових видів спорту. Волейбол відрізняється простотою правил і обладнанням, високим оздоровчим ефектом, емоційністю. Гра у волейбол характеризується різноманітним руховим змістом. Щоб грати у волейбол, необхідно швидко бігати, миттєво змінювати напрямок руху та його швидкість, високо стрибати, володіти силою, спритністю і витривалістю. Виконання рухів з м'ячем супроводжується емоційною напругою гравців, викликає активізацію діяльності серцево-судинної та дихальної систем. У результаті виконання великої кількості переміщень при передачах м'яча, стрибків при нападах і ударах і блокуванні, зміцнюється кісткова система, розвивається сила та еластичність м'язів.

Фізична підготовка тісно пов'язана з технічною, тактичною та психологічною підготовкою та сприяє якнайшвидшому опануванню і більш міцному закріпленню технічних прийомів приймання і тактичних навичок.

1.1. Фізична підготовка для досягнення високих результатів в опанування технічних приймів.

Фізична підготовка волейболіста підрозділяється на загальну фізичну і спеціальну підготовку.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на різносторонній гармонійний розвиток тих, хто займається волейболом, підвищення рівня основних фізичних якостей, зміцнення органів і систем організму, підвищення функціональних можливостей та поліпшення стану здоров'я.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на розвиток специфічних фізичних якостей, необхідних для гри у волейбол. До спеціальних фізичних якостей, які необхідні для досягнення високих спортивних результатів відносяться:

спеціальна сила, спеціальна швидкість, спеціальна витривалість, спеціальна спритність і спеціальна гнучкість.

1.2. Загальна фізична підготовка.

Загальна фізична підготовка вирішує такі завдання:

- 1) різносторонній фізичний розвиток;
- 2) зміцнення здоров'я;
- 3) підвищення функціональних можливостей організму;
- 4) розширення обсягу рухових навичок;
- 5) розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності);
- 6) підвищення спортивної працездатності;
- 7) стимулювання відновлюючих процесів в організмі.

ЗФП студента повинна бути спрямована на високий розвиток усіх основних фізичних якостей. Але не слід ставити знак рівності між різностороннім фізичним розвитком особи, що займається волейболом, і рівномірним розвитком усіх її фізичних якостей. Різносторонній фізичний розвиток студента повинен полягати у пропорційному розвитку всіх фізичних якостей, необхідних для гри у волейбол.

Більшість вправ, що застосовуються з метою підвищення ЗФП, по-різному впливають на організм, але в той же час кожна з них переважно спрямована на розвиток однієї чи іншої якості. Так, наприклад, вправи з великими обтяженнями переважно спрямовані на розвиток сили, тривалий біг по перетнутий місцевості – на розвиток загальної витривалості, прискорення на коротких відрізках розвивають швидкість, а акробатичні вправи – спритність. Виконання цих вправ переважно впливає на розвиток однієї якості та меншою мірою сприяє розвитку інших якостей. У залежності від переважної спрямованості фізичні вправи поділяються на вправи для розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості.

В ігровій діяльності волейболіста всі перераховані фізичні якості тісно взаємопов'язані. Використання цілеспрямованих вправ дає можливість подолати наявні вади у фізичному розвитку осіб, що займаються даним видом спорту.

1.3. Спеціальна фізична підготовка

Заняття спеціальною фізичною підготовкою сприяє розвитку спеціальних якостей волейболіста, кращому та швидшому опануванню окремими технічними прийомами, швидкому досягненню спортивної форми. Засобами спеціальної фізичної підготовки можна переважно розвивати певну якість, необхідну волейболістам: силу окремих груп м'язів; рухливість у суглобах у потрібних напрямках і з необхідною амплітудою, швидкість рухів, швидкість рухової реакції, стрибучість тощо.

За допомогою спеціальних вправ, спрямованих здебільшого на розвиток певних якостей, можна одночасно удосконалювати виконання окремих технічних прийомів волейболу. Для цього зазвичай використовуються спеціальні вправи, схожі за характером виконання і структурою з тим чи іншим технічним прийманням або його окремими елементами. Найбільш ефективні спеціальні вправи, спрямовані здебільшого на опанування окремими технічними прийманнями. Використання таких вправ поряд з вивченням і удосконаленням технічних прийомів одночасно сприяє розвитку спеціальних фізичних якостей.

1.3.1. Розвиток спеціальної сили

Виконання більшості технічних прийомів у волейболі неможливе без розвитку спеціальної сили. Так, наприклад, виконання верхньої передачі м'яча вимагає певного рівня розвитку сили м'язів кистей, виконання подачі – розвитку сили м'язів кисті, верхнього плечового пояса і м'язів тулуба, а виконання такого складного технічного приймання як нападальний удар, вимагає комплексного розвитку сили м'язів кисті, верхнього плечового пояса, м'язів тулуба і ніг. Сила ніг у волейболіста проявляється у стрибках.

До розвитку стрибучості волейболістів є значні вимоги. Стрибучість – комплексний прояв сили м'язів ніг і здатності м'язів до швидкого скорочення. Попри ці якості потрібна ще й

висока узгодженість усіх вправ. Тому розвитку стрибучості волейболіста варто приділяти особливу увагу.

Для розвитку спеціальної сили різних груп м'язів використовуються вправи поступального та супротивного характеру. Вправи поступального характеру дозволяють створити більшу силову напругу, ніж вправи супротивного характеру.

Прикладом вправи поступального характеру може бути присідання зі штангою на плечах, при виконанні якого гриф штанги рухається вниз до певного упору. Вага штанги може бути значно вище тієї ваги, яку спортсмен може підняти, виконуючи вправи переборного характеру. Ось ще один приклад – різні стрибки у глибину. Величина поступових м'язових напружень при їх виконанні може регулюватися в першому випадку зміною ваги штанги, а в другому – глибиною стрибка, кутом приземлення та використанням обтяжень. Чим більше вага обтяжень, глибина стрибка і кут приземлення, тим більшим є поступова м'язова напруга.

Прикладом вправи переборного характеру є вистрибування з обтяженням з положення напівприсівши або присівши, застрибуючи на предмети різної висоти. Вага обтяжень при виконанні вправ переборного характеру значно менша ваги обтяження, що застосовується при виконанні поступового характеру.

Існує цілий ряд вправ, які поєднують роботу як поступового, так і переборного характеру. Прикладами таких вправ можуть бути повільне присідання зі штангою оптимальної ваги на плечах з наступним швидким або повільним випрямленням ніг або вистрибуванням; стрибок у глибину з наступним вистрибуванням на певну висоту; різні вправи з опором партнера.

Приклад вправ для розвитку сили м'язів кистей:

1. Згинання та розгинання кистей в променево-зап'ясткових суглобах з опором партнера.

2. Обертальні рухи кистей в променево-зап'ясткових суглобах з гантелями в руках.

3. Відштовхування від стіни, акцентуючи рух кистей. Спиратися на стіну потрібно всією долонею, а не тільки кінцями пальців.

4. Кидки набивних м'ячів різної ваги, акцентуючи рух кистями.

5. Верхня передача невеликих набивних м'ячів (0,5–1 кг).

6. Обертання кистями палиці, намотуючи на неї шнур, до кінця якого підвішений вантаж вагою 5–15 кг.

Приклад вправ для розвитку сили м'язів верхнього плечового пояса:

1. Згинання та розгинання рук з опором партнера.

2. Підіймання рук через сторони вгору і назад з опором партнера.

3. В упорі лежачи партнер тримає ноги особи, яка займається вправами, за гомілковостопні суглоби. Особа, яка займається вправами, переміщається переступанням або одночасними поштовхами рук.

4. В упорі лежачи відштовхування від підлоги з плесканням в долоні перед грудьми.

5. Кидки набивних м'ячів різної ваги, з різних вихідних положень, на різні відстані.

6. Закріплюючи кінець амортизатора в різних точках підлоги або стіни, виконувати різні вправи з гумовими амортизаторами та еспандерами, домагаючись ізолюваного впливу на ту чи іншу групу м'язів.

Приклад вправ для розвитку м'язів сили тулуба:

1. Обертальні рухи тулубом у різних напрямках.

2. Обертальні рухи тулубом з обтяженнями (штанга, мішок з піском, партнер).

3. Нахили вперед і в сторони з обтяженнями.

4. Підйом штанги на груди та тяга штанги.

5. Прогинання в поперек, лежачи на животі.

6. Сидячи на гімнастичній лаві, нахили назад з допомогою партнера, який тримає за гомілковостопні суглоби. Цю вправу можна виконувати з обтяженнями в руках.

Зразок вправ для розвитку сили м'язів ніг:

1. Присідання на двох ногах та на одній.
2. Стрибки напівприсівши та в повному присіданні.
3. Стрибки зі скакалкою на різну висоту в різному темпі.
4. Стрибки з розбігу і з місця з дотиком до предметів, підвишених на максимальній висоті.
5. Багаторазові стрибки з дотиком до предметів, підвишених на оптимальній висоті.
6. Стрибки з поворотами на 180° і 360° .
7. Багаторазові стрибки на одній і двох ногах на відстань.
8. Стрибки на матах, піску, у снігу, у воді.
9. Стрибок вгору, застрибуючи на предмети різної висоти.
10. Стрибки в глибину з різної висоти.
11. Стрибки з обтяженнями вагою 3–5 кг.
12. Присідання і вистрибування зі штангою або мішком із піском на плечах.
13. Серійні стрибки з подоланням перешкод.

1.3.2. Розвиток спеціальної швидкості

При виконанні більшості технічних приймачів волейболісту потрібна швидкість. Вона проявляється у швидкості реакцій, швидкості виконання технічного приймання або окремих їх частин, швидкості переміщень із різкою зміною напрямку руху і різкими зупинками, швидкості перемикавання в діях.

Виконання більшості технічних приймачів у волейболі неможливе без достатнього розвитку будь-якого з перерахованих компонентів швидкості. Необхідно підбирати вправи в залежності від того, який із компонентів відсутній в осіб, які займаються волейболом. Рекомендується більшість вправ, що спрямовані на розвиток швидкості, виконувати по зоровому сигналу, щоб сприяти не тільки розвитку швидкості рухів і переміщень, а й швидкості реакції у відповідь. Для

волейболу це специфічна відповідь на зоровий подразник. Для розвитку швидкості рухів слід підбирати вправи, що виконуються максимально швидко, наближені за своєю структурою до найбільш характерних для волейболу.

Розвитку швидкості переміщення сприяють ривки на короткі відрізки з різкою зміною напрямку руху і різкими зупинками; розвитку швидкості перемикання у діях – різні поєднання імітаційних вправ, що виконуються в різній послідовності.

Зразок вправ для розвитку швидкості:

1. Ривки та прискорення з різних вихідних положень (сидячи, лежачи, стоячи на колінах і т. ін.) по зоровому сигналу.

2. Стрибки через скакалку з максимальною частотою обертів.

3. Ривки з різкою зміною напрямку і миттєвими зупинками.

4. Імітаційні вправи з акцентування швидким виконанням якогось окремого руху.

5. Швидке переміщення, характерне для волейболу, з наступною імітацією технічного приймання.

При виконанні імітаційних вправ у поєднанні з вправами, спрямованими на розвиток швидкості переміщень, слід враховувати специфіку волейболу, напрямки переміщень наближати до тих, які найчастіше зустрічаються у волейболі. Імітовані технічні приймання повинні бути пов'язані з напрямком переміщення і місцем, куди перемістився гравець. Так, наприклад, після переміщення вздовж сітки доцільно виконувати блокування, після переміщення до сітки – нападальний удар і т. ін. Найбільш доцільними вправи для розвитку швидкості виконувати змагальним методом. Цим методом корисно проводити різні естафети.

1.3.3. Розвиток спеціальної витривалості

Волейболіст повинен бути готовий до участі у грі протягом 2,0–2,5 год. А це пред'являє дуже високі вимоги до його

спеціальної витривалості. Необхідно розвинути у гравців здатність переносити значний обсяг повторно мінливих швидкісних навантажень і дій, що вимагають великої точності виконання.

Стрибова витривалість, швидкісна, ігрова – ось різновиди проявів спеціальної витривалості, специфічної для волейболістів.

Особливу увагу слід приділяти розвитку у волейболістів стрибкової витривалості – здатності протягом усієї зустрічі багаторазово виконувати стрибки та серії максимально високих стрибків.

Засобом підвищення стрибкової витривалості є вправи з великою кількістю стрибків, що виконуються на оптимальну висоту, наприклад серія нападальних ударів у поєднанні з блокуванням, що виконується без пауз.

Не менш важливу роль відіграє швидкісна витривалість волейболіста, яка полягає у здатності протягом усієї гри виконувати технічні приймання і переміщення однаково швидко. Швидкісна витривалість розвивається вправами повторно змінного характеру, в яких швидкі переміщення та окремі рухи повторюються багаторазово.

Наприклад:

Гравці розташовуються в парах із різних сторін сітки. Один із них із волейбольним або набивним м'ячем стоїть на лінії для нападу, другий – на лицьовій лінії протилежної половини майданчика (схема). Гравець 1 розбігається, стрибає і кидає м'яч двома або однією рукою в напрямку гравця 2, після чого максимально швидко переміщається спиною вперед на лицьову лінію своєї половини майданчика. Гравець 2, піймавши м'яч, також максимально швидко переміщається до сітки та кидає м'яч у стрибку в напрямку гравця 1. Вправа продовжується у тій же послідовності. Кожен гравець виконує від 10 до 30 кидків. Вправу потрібно виконувати максимально швидко, без пауз і зупинок.

Найвищим проявом спеціальної витривалості є витривалість під час гри, яка поєднує в собі витривалість під

час виконання стрибків, швидкісну здатність протягом всієї гри максимально точно виконувати всі технічні приймання (тому що у волейболі судиться техніка виконання приймань) і здатність зосереджувати увагу від початку до кінця гри.

На тренуванні доцільно по чергово виконувати вправи, спрямовані на вдосконалення техніки, з серіями вправ, що вимагають великих фізичних навантажень, або з імітаційними вправами великої інтенсивності. Така черговість сприяє розвитку спеціальної витривалості та підвищення емоційного стану особи, яка займається вправами, в результаті чого центральна нервова система менше втомлюється.

Зразки вправ для розвитку спеціальної витривалості:

1. Багаторазові стрибки різної висоти на одній нозі та обох ногах.

2. Серії стрибків по п'ятнадцять секунд.

У першій серії виконується максимально можлива кількість стрибків, у другій – стрибки максимальної висоти, 4–5 серії стрибків виконуються без зупинок, безперервно 1–1,5 хв. Ці ж вправи можна виконувати зі скакалкою.

3. Гравець послідовно імітує нападальний удар і блокування (удар – один блок, удар – два блоки та т. ін.). Після чого максимально швидко відходить на лінію нападу для повторного виконання вправи. У вправі може бути 20–50 стрибків.

4. Гравець, розташовуючись біля сітки, виконує 10 стрибків, "після чого імітує блок або нападальний удар. Наступна імітація нападального удару або блоку виконується після 9 стрибків, далі 8, 7 і т. ін.

5. Серійне виконання кидків на груди зі швидким переміщенням між кидком у два-три кроки. Кількість кидків може коливатися від 5 до 10.

6. Естафети з різними переміщеннями, що чергуються з перекидом вперед і назад.

Тренувальні заняття повинні будуватися так, щоб створити в осіб, які займаються вправами, так званий «запас міцності» у

виконанні окремих технічних приймань. Зразкове перевищення кількості повторень окремих технічних приймань під час тренування над кількістю тих же технічних приймань, які гравцеві доводиться виконувати у грі, може бути наступним:

нападальний удар у 2–4 рази;

блокування у 2–4 рази;

передача з 12–15 разів;

подача в 12–15 разів;

приймання подач в 10–12 разів;

приймання нападальних ударів у 8–10 разів.

Природно, що кількість повторень окремих технічних приймань у тренуванні гравцями різних ігрових функцій різному. Досягти зазначеного перевищення повторень технічних приймань у тренуванні можна тільки шляхом збільшення обсягу тренувальних занять або проведення «спрямованих» тренувань.

1.3.4. Розвиток спеціальної спритності

Особливості гри у волейбол полягають у підвищені вимог до спеціальної спритності гравців, тому що в ході гри виникають несподівані рухові завдання, що вимагають швидкості орієнтування і моментального виконання рухів. А це, у свою чергу, ускладнюється тим, що точність виконуваних рухів повинна бути максимальною, тому що порушення точності руху веде до технічної помилки.

Виконання цілого ряду технічних приймань у безопорному положенні (нападальний удар, блокування, передача у стрибку, передача в кидку) вимагає підвищеної спеціальної спритності та точності виконання рухів у просторі, яка залежить від тренуваності вестибулярного апарату.

Для розвитку у гравців вміння керувати своїм тілом у повітрі необхідно подовжувати час безопорної фази. З цією метою можна виконувати вправи з підкидного містка і на батуті. При їх виконанні слід звертати увагу на точність приземлення гравців і прийняття ними вихідного положення, відповідного даній ситуації. Для розвитку спеціальної

спритності корисно виконувати звичні вправи в незвичних умовах; акробатичні вправи, поєднані з окремими технічними прийманнями або їх імітацією; вправи на батуті.

Зразки вправ для розвитку спеціальної спритності:

1. Одиначні та багаторазові перекиди вперед і назад у різній послідовності.

2. Те ж, але в поєднанні з імітацією або виконанням окремих технічних приймань.

3. Поодинокі та багаторазові стрибки з місця і з розбігу з поворотом на 90, 180, 270 і 360°.

4. Стрибки через різні предмети та засоби (лава, мотузка, кінь) без поворотів, з поворотами.

5. Стрибки з підкидного містка з окремими рухами та поворотами в повітрі.

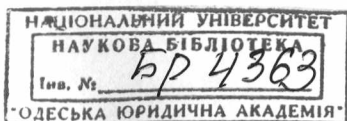
6. Стрибки з підкидного містка з імітацією в безопорному положенні нападаючих ударів, передач, блокувань.

7. Стрибки на батуті (з різними рухами в безопорному положенні, з імітацією окремих технічних приймань, з поворотами навколо вертикальної та горизонтальної осі).

8. Гравці розташовуються в парах обличчям один до одного на відстані 5–6м. Перша передача виконується над собою, друга – партнеру, після чого гравець робить перекид вперед або назад (виконувати 10–15 передач підряд, не втрачаючи м'ячів).

9. Гравці розташовуються парами: один з м'ячем під сіткою, другий на лицьовій лінії в різних вихідних положеннях (сидячи обличчям або спиною до партнера, лежачи на животі або спині та т. ін.). Перший гравець б'є по м'ячу в підлогу, другий після відскоку м'яча від підлоги повинен встати, вийти під м'яч і виконати передачу партнеру.

Вправи, спрямовані на переважний розвиток спеціальної спритності, рекомендується давати на початку основної частини заняття.



1.3.5. Розвиток спеціальної гнучкості

Для гри у волейбол характерний рух з великою амплітудою, що полягає у збільшенні вимоги до рухливості суглобів, еластичності м'язів і зв'язок. Так, наприклад, виконати нападальний удар неможливо без гарної рухливості у плечовому, ліктьовому, променезап'ястковому суглобах і без достатньої еластичності м'язів і зв'язок плечового пояса.

Для виконання ж силового нападального удару, крім того, необхідна і велика рухливість у крижово-хребетних зчленуваннях хребта. У той же час розбіг і стрибок, що передують нападальному удару, потребують дуже високих вимог до рухливості в тазостегновому, колінному і гомілковостопному суглобах, а також до еластичності м'язів і зв'язок ніг. Для розвитку спеціальної гнучкості використовуються вправи на «розтягування» (на гнучкість), подібні за структурою з рухами або окремими їх частинами, що зустрічаються при виконанні технічних приймів гри. Амплітуда у вправах, спрямованих на розвиток спеціальної гнучкості, повина бути більшою, ніж при виконанні того чи іншого технічного приймання.

Основні засоби для розвитку спеціальної гнучкості: гімнастичні вправи, амплітуда яких поступово збільшується, повторні пружні рухи, вправи з допомогою та опором партнера.

Для збільшення амплітуди руху доцільно використовувати невеликі обтяження, що дозволяють зберегти необхідну структуру рухів.

Для волейболістів найбільш характерні травми пальців, променезап'ясткових, плечових, колінних і гомілковостопних суглобів. Одна з причин цього – недостатня рухливість в цих суглобах, недостатня сила та еластичність м'язів і еластичність зв'язок. Тому вправи для розвитку спеціальної гнучкості повинні сприяти збільшенню рухливості в суглобах, зміцненню м'язово-зв'язкового апарату і розвитку еластичності м'язів і зв'язок.

Зразки вправ для розвитку спеціальної гнучкості:

1. Імітаційні вправи з великою амплітудою руху (без обтяження і з малими обтяженнями).

2. Нахили вперед, в сторони, назад. Ці вправи можна виконувати з опором і за допомогою партнера.

3. Пружинисті випаді вперед і в сторони.

4. Обертальні та кругові рухи тулубом з різних вихідних положень.

5. Розмахування руками та ногами з граничною амплітудою і невеликими обтяженнями.

Вправи, спрямовані на розвиток спеціальної гнучкості, рекомендується виконувати вільно, без зайвих м'язових напружень, поступово збільшуючи амплітуду і повніше використовуючи інерцію рухомих частин тіла.

РОЗДІЛ 2

ВИВЧЕННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙМАНЬ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

Обсяг і зміст матеріалу з навчання технічним прийманням гри у волейбол залежать від року навчання.

Особливості початкового етапу навчання техніці гри у волейбол:

- загальне ознайомлення з ігровими прийманнями;
- виконання ігрового приймання у спрощених умовах;
- вивчення технічного приймання в умовах, наближених до ігрових;
- вдосконалення технічного приймання у грі.

Головне – при виконанні основних приймань під час гри у волейбол – зосередити увагу на технічно правильному опануванню основами техніки. Висока ефективність розучування і закріплення того чи іншого ігрового приймання досягається при індивідуальній роботі з м'ячем та вправах у парах.

Основні методичні рекомендації з техніки гри у волейбол складаються з декількох розділів навчання:

- основним стійки і переміщення волейболіста;
- передачі м'яча двома руками зверху;
- передачі м'яча двома руками знизу;
- нижньої та верхньої прямої подачі;
- нападальний удар;
- блокування.

2.1. Техніка переміщень

Різноманіття рухів у грі у волейбол підвищує рухову активність, ефективний засіб усунення недоліків у фізичному розвитку, виробляє силу, спритність, швидкість, витривалість.

Головне – при прийманні під час гри у волейбол – зосередити увагу на технічно правильному опануванні основами техніки. Висока ефективність розучування і закріплення того чи іншого ігрового приймання досягається при індивідуальній роботі з м'ячем, вправах у парах.

Техніка волейболу включає комплекс приймань, за допомогою яких ведеться гра. Досконала техніка створює сприятливі умови для успішного вирішення завдань гри в захисті та нападі, базуючись на природній координації рухів людини. Тільки в цьому випадку можна досягти ефективності дії у грі, економного витрачання сил протягом усієї зустрічі. Рациональна техніка дає можливість гравцеві, навіть тому, що не володіє певними даними зросту, домогтися високих спортивних результатів.

Техніка волейболу включає вихідні положення, переміщення, подачі, передачі, нападальні удари та блокування. Так, для блокування необхідний нападальний удар або обман, нападальному удару зазвичай передують передачі, а щоб передати м'яч, треба ввести його у гру подачею. Тут простежується не тільки залежність, а й послідовність виконання того чи іншого ігрового приймання.

2.1.1. Біг і зупинка

Спочатку вивчається звичайний біг волейболіста обличчям вперед, потім приставними кроками в сторони та, нарешті, біг спиною вперед. У міру засвоєння, різні способи бігу сполучаються між собою у вправах. При вивченні будь-якого способу бігу спочатку вправи виконуються по прямій лінії, а потім у змінних напрямках.

Перші вправи повинні сприяти засвоєнню техніки бігового кроку. Для цього застосовуються:

1. Біг на місці, що переходить у біг по прямій.
2. Змінний біг, що переходить у звичайний.
3. Біг по дистанції.

При проведенні таких вправ слід звертати особливу увагу на безшумність бігу, м'якість і його свободу, потім на правильне відштовхування від майданчика, яке має велике значення для швидкості переміщення і зміни напрямків руху.

Навчитися правильному відштовхуванню можна за допомогою таких вправ:

1. Пружинистий (стрибковий) біг з високим підйманням стегон.
2. Стрибки з ноги на ногу з невеликим просуванням вперед; звернути увагу на повному розгинанні ноги, поступово збільшувати кроки та переходити на біг по прямій.
3. Стрибки з високим підйманням стегон.
4. Стрибки з ноги на ногу за відмітками, що переходять у біг.
5. Біг зі стрибками, високо піднімаючи стегно з високим злетом.
6. Біг зі стрибками, високо піднімаючи стегно з далеким польотом.

При виконанні таких вправ необхідно при відштовхуванні енергійно й повністю випрямляти ногу з прискоренням до кінця руху. Навички, отримані при виконанні вказаних вправ, дозволяють перейти до вивчення техніки бігу з прискореннями. При цьому слід звернути увагу на розмір кроків, постановку стопи на майданчик з носка можна ближче до центра ваги, на енергійний рух рук і ефективне відштовхування.

Вихованню зазначених навичок можуть сприяти такі вправи:

1. Старти з місця з бігом відрізків 5–10м.
2. Перехід від звичайного бігу до бігу з прискоренням до визначеного орієнтира.
3. Те ж, але прискорення виконати в будь-якому місці за сигналом викладача (зоровому або слуховому).

Велика увага у процесі вдосконалення переміщень треба приділяти швидкості бігу і навичкам раптової зміни способу переміщення, його швидкості та напрямку. Паралельно з вивченням бігу слід вивчати й зупинки. Для волейболу характерним є виконання технічних приймачів відразу після зупинки. Перші вправи повинні бути спрямовані на виховання

навичок, пов'язаних із зупинкою та прийняттям вихідного положення для виконання технічного приймання.

Ці навички виховуються за допомогою таких вправ:

1. Повільний біг із зупинкою і прийняттям основної стійки (вправа виконується кожним гравцем самостійно в будь-якому місці майданчика).

2. Рівномірний біг із зупинкою по слуховому або зоровому сигналу і прийняттям вихідного положення для нападального удару.

3. Те ж, але з подальшим виконанням нападального удару.

4. Зупинки по раптовому сигналу з імітацією технічних приймань.

2.1.2. Стрибок, перехід від переміщення до прийняття вихідного положення

У більшості випадків стрибку передуює переміщення в ту чи іншу сторону, а безпосередньо відразу після останнього слідує те чи інше технічне приймання. Таким чином, стрибок служить переходом від переміщення до прийняття вихідного положення, зручного для виконання подальшого технічного приймання.

Спочатку навчання стрибку треба запропонувати особам, які займаються такими вправами:

1. Після переміщення стрибок вперед або вперед – в сторону.

2. Після швидкого переміщення стрибок з подальшою імітацією передачі.

Помилки, що зустрічаються при виконанні стрибка: високе положення О.Ц.Т. при виконанні стрибка; зупинка після переміщення перед виконанням стрибка.

2.1.3. Стрибки з місця та розбігу.

Спочатку вивчаються стрибки з місця, а потім з розбігу поштовхом обох ніг. Для вивчення стрибків рекомендується виконати приблизно такі вправи:

1. Стрибок з місця вгору, вгору – вперед, в сторону, вгору – назад.

2. Стрибок з місця з поворотом (від 90 до 360°) в обидві сторони. Багаторазові підскоки, акцентуючи висоту стрибка.

3. Для вивчення техніки стрибка з розбігу слід виконувати перші вправи з одного кроку, далі з двох і, нарешті, з трьох кроків розбігу.

Ці навички виховуються за допомогою таких вправ:

1. Виставити вперед одну з ніг (стопорить крок) і, приставити іншу, зробити стрибок вгору.

2. Крок, крок у стопорі, приставити ногу і виконати стрибок вгору (стрибок з двох кроків).

3. Стрибок з розбігу (2-3 кроків).

4. Те ж, але по зоровому і слуховому сигналам.

Потім виконуються стрибки з дотиком до орієнтирів (баскетбольного щита, кільця, підвісних м'ячів тощо.).

Для вдосконалення техніки стрибків підбираються вправи, спрямовані на розвиток стрибучості (див. у розділі спеціальної фізичної підготовки), а також включають стрибки як цілісний рух у поєднанні з нападальними ударами, блокуванням.

При початковому навчанні техніці стрибків треба стежити за активним відштовхуванням від майданчика без затримки та активним рухом рук, що сприяє високому стрибку.

При виконанні стрибків з розбігу часто зустрічаються такі помилки:

– Немає кроку у ступорі, через що відбувається поступальний рух вперед (недостатньо вертикальний зліт);

– Перед відштовхуванням ноги ставляться на майданчик не з п'яти, а з носка;

– Перед стрибком гравець зупиняється, порушуючи збіг рухів;

– Гравець пасивно виносить руки в момент відштовхування або зовсім не робить ними потрібних рухів.

Помилки усуваються за допомогою індивідуальних вказівок. Крім того, використовуються спеціальні вправи, створюються спрощені умови.

Приземленню у стрибках слід приділити особливу увагу. Приземлившись на злегка зігнуті ноги, волейболіст повинен бути готовий виконати будь-яке технічне приймання.

Вихованню навичок правильного приземлення сприяють спеціальні вказівки та правильно підібрані вправи:

1. Стрибки з місця, звернути увагу на приземлення.

2. Стрибки у глибину з гімнастичної лавки.

3. Стрибки з підкидного містка з подальшим стрибком вгору і точним приземленням.

У відокремленому положенні, як приймання під час гри, знаходяться вихідні положення (стійки), переміщення, які є основою для виконання всіх ігрових дій з м'ячем.

2.1.4. Випади

Спочатку вивчаються випади вперед з місця, далі випади у сторони та, нарешті, після різних переміщень.

При навчанні випадів рекомендуються такі вправи:

1. Випад вперед з основної стійки.

2. Випад у сторону з основної стійки.

3. Після повільного бігу випад вперед, у сторону.

4. Після швидкого бігу випад вперед, у сторону.

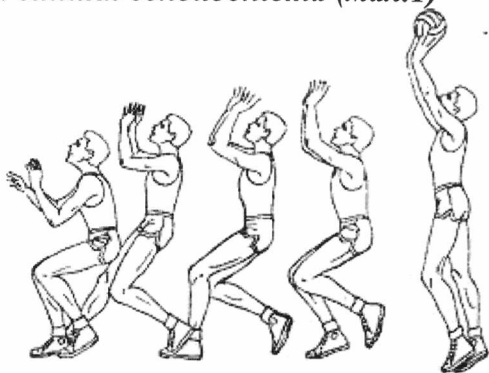
Випади удосконалюються шляхом виконання спеціальних вправ із різними поєднаннями переміщень.

При виконанні випаду центра ваги повинен переміщатися паралельно майданчику внаслідок згинання ноги в колінному суглобі. При виконанні випадів найчастіше зустрічаються такі помилки:

- підвищення центра ваги,
- сильний нахил тулуба вперед.

Помилки усуваються шляхом індивідуальних зауважень.

2.2. Основні стійки волейболіста (мал.1)



Мал.1. Основні стійки волейболіста.

Стійка – це положення готовності волейболіста виконати приймання гри (наприклад, передачу). Одна нога (у правші – ліва, у лівші – права) виставлена трохи вперед, ноги зігнуті. Руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті перед грудьми, повернуті долонями один до одного, пальці вільно зігнуті, великі – звернені догори. Тулуб нахилений вперед, вага тіла перенесена на ногу, що стоїть попереду.

Переміщення на майданчику можуть здійснюватися приставними або скрутними кроками правим і лівим боком вперед, обличчям чи спиною вперед. Під час переміщень голова рухається по прямій лінії, тіло не робить рухів вгору-вниз. Спочатку переміщення вивчають на злегка зігнутих, потім на напівзігнутих і, нарешті, на сильно зігнутих ногах.

Вправи для вивчення рухів:

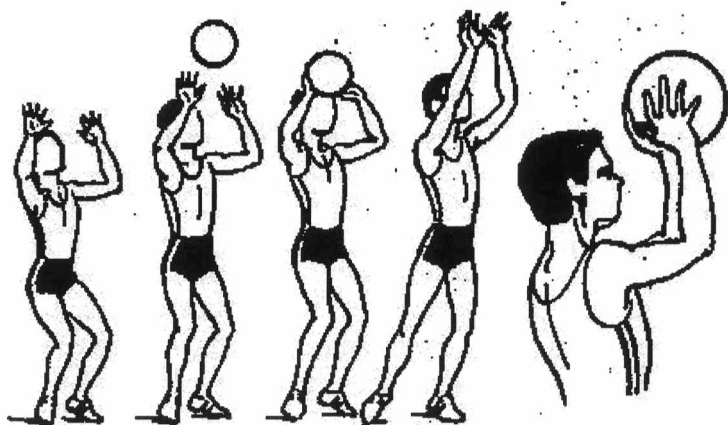
1. Переміщення приставним кроком лівим і правим боком зі зміною швидкості руху (повільно – швидко).
2. Переміщення приставним кроком обличчям вперед:
 - а) ліва нога попереду;
 - б) права нога попереду.
3. Те ж, але спиною вперед.
4. Чергування способів переміщення (впр. 1, 2, 3)
5. Переміщення у основний стійки волейболіста.

2.3. Техніка володіння м'ячем

У волейболі застосовують дві передачі – *верхню* і *нижню*.

2.3.1. Приймання і передача м'яча зверху

Приймання і передача м'яча зверху – це в основному друга передача, яка виконується після приймання м'яча, передача для нападального удару (мал. 2).



Мал.2. Приймання і передача м'яча зверху.

У вихідному положенні ноги зігнуті в колінах, руки – в ліктях. Кисті з розслабленими пальцями на рівні обличчя гравця утворюють місце для приймання м'яча. Приймання м'яча починається з руху ніг, його продовжує тулуб, а потім руки. Прикінцевими рухами кистей м'ячу надається потрібний напрямок, руки повністю випрямляються. Основне навантаження припадає на вказівні та частково середні пальці; великі пальці пом'якшують вплив м'яча на руки, а безіменні та мізинці підтримують м'яч.

Вправи для вивчення приймання:

1. Зі стійки підкидання м'яча вгору і ловля його над головою в положенні передачі зверху.

2. Те саме, з перекиданням м'яча партнеру або з ударом об стенд. Стежити за партнером. Випрямленням рук у ліктьових суглобах, супроводом м'яча пальцями та кистями.

3. Верхня передача м'яча у стіну після підкидання його над собою.

4. Верхня передача у стіну з переміщенням вперед, назад й в сторону.

5. Чергування передачі м'яча над собою й у стіну.

6. Передача м'яча над собою.

Помилки, що зустрічаються при виконанні передачі м'яча 2-ма руками зверху:

1. Несвоєчасний вихід до м'яча.

2. Неправильне вихідне положення перед прийманням м'яча і передачею.

3. Руки винесені невчасно.

4. Положення нестійке.

5. Ноги не зігнуті в колінних суглобах.

6. Несиметричне положення кистей.

7. Великі пальці рук спрямовані вперед.

8. Надмірне тильне згинання кистей.

9. Руки в ліктьових суглобах занадто зігнуті.

10. М'яч приймається на рівні грудей.

11. Відсутня фаза амортизації.

12. М'яч приймається занадто напруженими або розслабленими пальцями.

13. Кисті не супроводжують м'яч.

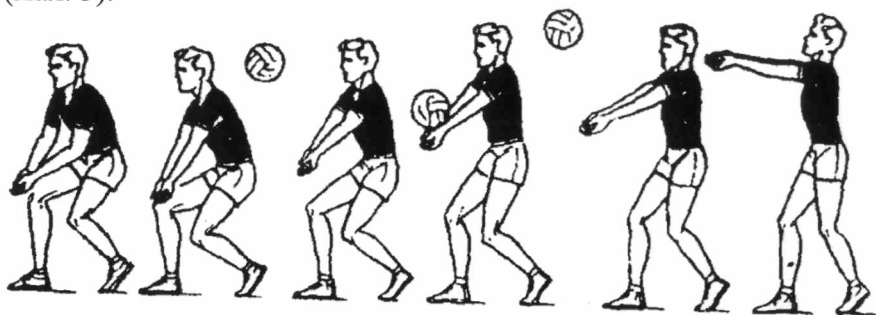
14. Відсутня узгодженість у рухах рук, тулуба, ніг.

З усього різноманіття засобів фізичної підготовки основна увага приділяється засобам, що розвивають у гравців швидкість пересування, стрибучість і спритність.

2.3.2. Приймання і передача м'яча знизу.

Нижня передача м'яча виконується з положення: ноги зігнуті, одна нога трохи попереду, руки прямі, розведені

назовні та максимально зближені, опущені вниз, кисті зімкнуті (мал. 3).



Мал. 3. Приймання і передача м'яча знизу.

Приймання м'яча здійснюється на нижню частину передпліч. Єдиного положення кистей немає, кожен гравець вибирає найбільш зручний для себе спосіб

Під час передачі м'яча руки залишаються прямими, не повинно бути сильного зустрічного руху при прийманні м'яча. Зустріч м'яча відбувається внаслідок випрямлення ніг. При прийманні м'яча, що летить з великою швидкістю, волейболіст просто підставляє руки під м'яч або відводить передпліччя назад і таким чином пом'якшує удар.

Якщо м'яч летить у сторону від вас, ви виносите і повертаєте руки вліво або вправо так, щоб уявна площина, створена передпліччям, була перпендикулярна напрямку польоту м'яча, а м'яч після відскоку летів вперед-вгору. Для цього спортсмен повертається на пів оберта у сторону рук.

Вправи для вивчення приймання:

1. Багаторазова передача м'яча знизу двома руками у стіни. Зустрічні рухи рук незначні, виробляються переважно внаслідок розгинання ніг.

2. Передача м'яча двома руками зверху об стіну, приймання м'яча знизу.

3. Верхня передача над собою, приймання знизу двома руками.

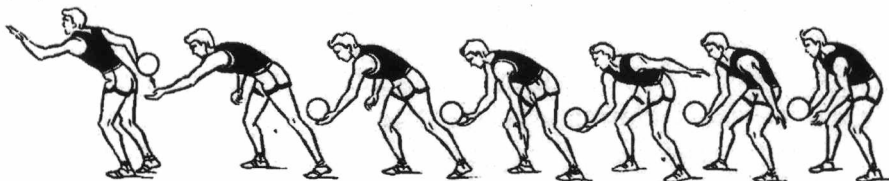
4. Верхньою передачею надсилається м'яч у стену, а після відскоку виконується нижня передача двома руками над собою.

Помилки, що зустрічаються при виконанні передачі м'яча знизу:

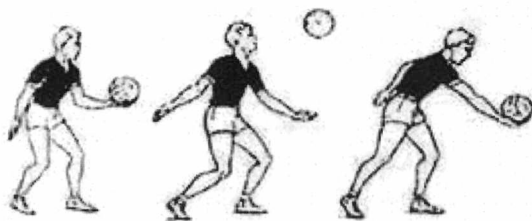
1. Несвоєчасний вихід до приймання м'яча.
2. Неправильне вихідне положення.
3. Передпліччя не створює уявну площину.
4. Відсутня фаза амортизації.
5. Руки винесені невчасно.

2.3.3. Нижня пряма подача

Нижня пряма подача - це найпростіша подача в волейболі, підходить новачкам, які тільки починають грати в волейбол. М'яч летить рівно – "свічкою", м'яч не планує і не крутиться; прийняти його можна легко звичайним верхнім прийомом (мал. 4, 5).



Мал. 4. Нижня пряма подача.



Мал. 5. Нижня пряма подача.

Стоячи обличчям до сітки, ліва (права) нога трохи зігнута в коліні попереду, права (ліва) позаду на носку, центр ваги зміщений до ноги, що стоїть позаду. Рука, що б'є, є відведена назад у положення замаху. Іншою рукою, зігнутою в

ліктьовому суглобі, волейболіст тримає м'яч перед собою на рівні пояса або трохи нижче. Підкинувши м'яч на висоту 20-30 см вгору, він махом руки робить удар по м'ячу. У момент удару вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду, після удару гравець ніби тягнеться за м'ячем, ноги випрямляються і робиться крок вперед – ногою, що стоїть позаду. Удар по м'ячу проводиться не сильно стиснутим кулаком «майданчиком», утвореним великим і вказівним пальцем.

Вправа для вивчення приймання:

1. Імітація подачі на три рахунки:

- замах;
- підкидання;
- удар по м'ячу

2. Поєднання підкидання м'яча з імітацією удару. Мета вправи – навчитися правильному підкиданню м'яча. 3. Подача м'яча в стінку.

4. Та сама вправа, але зі зміною траєкторії польоту й відстані до стіни.

5. Подача м'яча з відстані 4,6, або 9м через сітку.

6. Подача м'яча через сітку на точність (у задану зону).

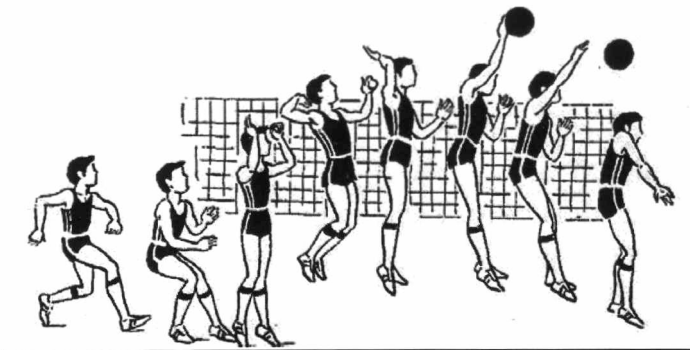
Помилки, що зустрічаються при виконанні нижньої прямої подачі:

1. Неправильне вихідне положення.
2. М'яч підкидається занадто високо або низько.
3. Кисть стиснута в кулак слабо або не утворюється

«майданчик».

2.3.4. Верхня пряма подача.

Верхня пряма подача – найпоширеніша аматорська подача. Верхню подачу при певних навичках можна подати як силову, кручену, або спланову (мал. 6, 7).



Мал. 8. Нападаючий удар.

У волейбольному матчі один з найзахопливих моментів – це атака. Вона дає переможні очки та змушує вболівальників, затамувавши подих, спостерігати за процесом. Але провести результативний нападальний удар у волейболі не так просто. Гравець повинен володіти технікою атаки, а команда вміти створити в потрібний час момент для її реалізації.

Види та характеристики удару:

- Знижка. Захисний маневр, який використовується, коли потрібно збити з ритму суперника. Дозволяє зруйнувати його схему захисту.

- Уповільнений напад. Незначної сили подача з підкрученим м'ячем.

- Сильний удар. Різка і чітка подача м'яча над сіткою в повітрі. Гравець повинен розрахувати силу і точність атаки. М'яч повинен приземлитися в межах ігрового майданчика суперника. Складна подача. Тільки багатогодинне відпрацювання удару у волейболі дасть результати.

- Прямий напад. Атаку проводять з коротко енергійного розбігу і максимального стрибка.

- Бічний напад. Виконується у високому стрибку з випрямленою рукою.

Спеціальні вправи для тренування нападальних ударів:

Впр. 1. Удари з несподіваних передач.

Гравці стоять у двох колонах по одному на номерах 4. Гравці, які передають м'яч, розташовуються в зоні 3 і роблять передачі на удар на свій розсуд (високі над собою, далекі тощо). Нападники зобов'язані виконати удар будь-яким способом з такою невідомою передачею або, у крайньому разі, просто перебити м'яч. Передача повинна бути такою, щоб з неї можна було зробити удар. Потім розташування нападників і передавальних гравців змінюється (на номерах 4 і 2, 2 і 3 і т. ін.).

Впр. 2. За командою тренера гравці виконують нападальні удари різними способами. Наприклад, три-п'ять хвилин гравці проводять бічні верхні удари з номера 4 по номеру 5, потім три-п'ять хвилин – «кистьові» удари з номера 4 по номеру 1 і т.ін.. У кожному занятті тренуються три-чотири приймання нападу. Ця вправа корисна з наступних міркувань.

Впр. 3. Нападальні удари з першої передачі. Нападники розміщуються в зоні 4, гравці, які передають м'яч, розташовуються в зоні 6. Передача на удар дається по типу передачі «відразу». Нападники виконують удари різними способами. Необхідно стежити, щоб передача на удар була не близька до сітки та така, щоб нападники могли з неї вдарити та відкинути. Потім нападники виконують удари з зони 2.

Впр. 4. Тренування зустрічних ударів. На одній стороні майданчика розташовуються три гравці біля сітки. На іншій стороні – тренер, який кидає зустрічні м'ячі з різною по висоті траєкторією і різної відстані від сітки. Нападники проводять із них удари та відбивають м'ячі. Спочатку кидається один зустрічний м'яч, потім поспіль два і три з тим, щоб особи, які займаються вправаи, набули навички удару з несподіваного зустрічного м'яча. Вправа проводиться в конкретній розстановці команди.

Впр. 5. На одній стороні розташовуються троє гравців передньої лінії. На іншій – тренер або досвідчений гравець, які кидають зустрічні м'ячі одному з нападників. Якщо тренер

стрибнув на блок, нападник повинен відкинути одному зі своїх партнерів, якщо стрибка на блок не було, він повинен сам зробити зустрічний удар. Нападників необхідно ставити в тому розташуванні, в якому вони стоять у своїй команді.

Впр. 6. Тренування ударів з низькою передачею. Тренер розташовується в зоні 3. Гравці по черзі роблять розбіг і стрибають для удару з низькою передачею, а тренер підкидає їм низькі м'ячі (не передачею, а кидком). Нападники стрибають, не бачачи якої якості передача на удар. Вправа виробляє у них навички правильної техніки цього удару.

Впр. 7. Нападальні удари з участю вихідного гравця освоюються спочатку у двійках, потім – в трійках, четвірках, п'ятірках і у складі команди. Спочатку здійснюється взаємодія між вихідними та окремо кожним гравцем передньої лінії, потім – між вихідними та двома нападниками та т.ін..

Впр. 8. Освоєння тактичних комбінацій у трійках. На одній стороні розташовується передня початкова лінія команди, на інший – задня. Гравці вдосконалюють всі варіанти тактичних комбінацій у даному розташуванні. Потім розташування змінюється на одного гравця (гравці зон 2 переходять на протилежну сторону в зону 4) і здійснюється взаємодія в наступне розташування і т.ін..

Впр. 9. Завершальний етап тренування тактичних комбінацій. Тренування вивчених комбінацій у складі команди з подачі супротивника. Команда розташовується на одній стороні майданчика, вільні гравці подають подачі. Гравці беруть подачі та вдосконалюють усі комбінації, які команда застосовує в даному розташуванні. Потім така ж вправа виконується в іншому розташуванні і т. ін..

Впр. 10. Навчальна гра з завданням. Проводиться за звичайними правилами. Тренер дає певні завдання по нападальному удару, наприклад: 1. Завершальний удар проводити тільки лівою рукою. 2. Команда має право тільки на два удари. Якщо є достатньо часу і кілька майданчиків, рекомендується проводити навчальні ігри у вигляді тенісного.

РОЗДІЛ 3

ТАКТИКА ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

У волейбол грають дві команди. У кожній – від двох до шести гравців, які перебувають на майданчику, що становлять собою квадрат зі сторонами довжиною в 9 м. Майданчики суперників розділені сіткою. Головна мета кожної команди – перекинути м'яч через сітку на половину суперника так, щоб той не зміг би повернути його. Звичайна комбінація – триходовий:

- пас сполучному гравцю,
- від того – пас атакуєчому,
- і той завершує комбінацію ударом, цілячись у поле суперника.

Якщо в команді шість гравців, троє з них називаються гравцями передньої лінії, а троє інших – задньої лінії. Гравці передньої лінії (їх також називають форвардами або нападниками) – лівий, центральний і правий. Таке ж розташування гравців задньої лінії (або захисників). Для стислості гравців позначають за допомогою аббревіатур: ЛН, ЦБ, ПН, ЛС, ЦЗ та ПО. До того як почнеться подача, всі гравці повинні бути присутніми на своїх місцях, які вони зайняли в результаті останнього переходу з зони в зону. Іншими словами, не можна йти з передньої лінії на задню і навпаки або зміщуватися вліво-вправо.

3.1. Розташування.

Розташування у волейболі – одне з питань, яке завжди викликає певні труднощі не тільки у початківців волейболістів, а й у досвідчених гравців. Непорозуміння виникає, починаючи від правил розташування і закінчуючи питаннями тактики.

В аматорському класичному волейболі гравці зазвичай стоять на таких позиціях:

1 номер – представлення та захист у приймання і при нападі. Можна нападати тільки через лінії нападу.

стрибнув на блок, нападник повинен відкинути одному зі своїх партнерів, якщо стрибка на блок не було, він повинен сам зробити зустрічний удар. Нападників необхідно ставити в тому розташуванні, в якому вони стоять у своїй команді.

Впр. 6. Тренування ударів з низькою передачею. Тренер розташовується в зоні 3. Гравці по черзі роблять розбіг і стрибають для удару з низькою передачею, а тренер підкидає їм низькі м'ячі (не передачею, а кидком). Нападники стрибають, не бачачи якої якості передача на удар. Вправа виробляє у них навички правильної техніки цього удару.

Впр. 7. Нападальні удари з участю вихідного гравця освоюються спочатку у двійках, потім – в трійках, четвірках, п'ятірках і у складі команди. Спочатку здійснюється взаємодія між вихідними та окремо кожним гравцем передньої лінії, потім – між вихідними та двома нападниками та т.ін..

Впр. 8. Освоєння тактичних комбінацій у трійках. На одній стороні розташовується передня початкова лінія команди, на інший – задня. Гравці вдосконалюють всі варіанти тактичних комбінацій у даному розташуванні. Потім розташування змінюється на одного гравця (гравці зон 2 переходять на протилежну сторону в зону 4) і здійснюється взаємодія в наступне розташування і т.ін..

Впр. 9. Завершальний етап тренування тактичних комбінацій. Тренування вивчених комбінацій у складі команди з подачі супротивника. Команда розташовується на одній стороні майданчика, вільні гравці подають подачі. Гравці беруть подачі та вдосконалюють усі комбінації, які команда застосовує в даному розташуванні. Потім така ж вправа виконується в іншому розташуванні і т.ін..

Впр. 10. Навчальна гра з завданням. Проводиться за звичайними правилами. Тренер дає певні завдання по нападальному удару, наприклад: 1. Завершальний удар проводити тільки лівою рукою. 2. Команда має право тільки на два удари. Якщо є достатньо часу і кілька майданчиків, рекомендується проводити навчальні ігри у вигляді тенісного.

РОЗДІЛ 3

ТАКТИКА ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

У волейбол грають дві команди. У кожній – від двох до шести гравців, які перебувають на майданчику, що становлять собою квадрат зі сторонами довжиною в 9 м. Майданчики суперників розділені сіткою. Головна мета кожної команди – перекинути м'яч через сітку на половину суперника так, щоб той не зміг би повернути його. Звичайна комбінація – триходовий:

- пас сполучному гравцю,
- від того – пас атакуючому,
- і той завершує комбінацію ударом, цілячись у поле суперника.

Якщо в команді шість гравців, троє з них називаються гравцями передньої лінії, а троє інших – задньої лінії. Гравці передньої лінії (їх також називають форвардами або нападниками) – лівий, центральний і правий. Таке ж розташування гравців задньої лінії (або захисників). Для стислості гравців позначають за допомогою аббревіатур: ЛН, ЦБ, ПН, ЛС, ЦЗ та ПО. До того як почнеться подача, всі гравці повинні бути присутніми на своїх місцях, які вони зайняли в результаті останнього переходу з зони в зону. Іншими словами, не можна йти з передньої лінії на задню і навпаки або зміщуватися вліво-вправо.

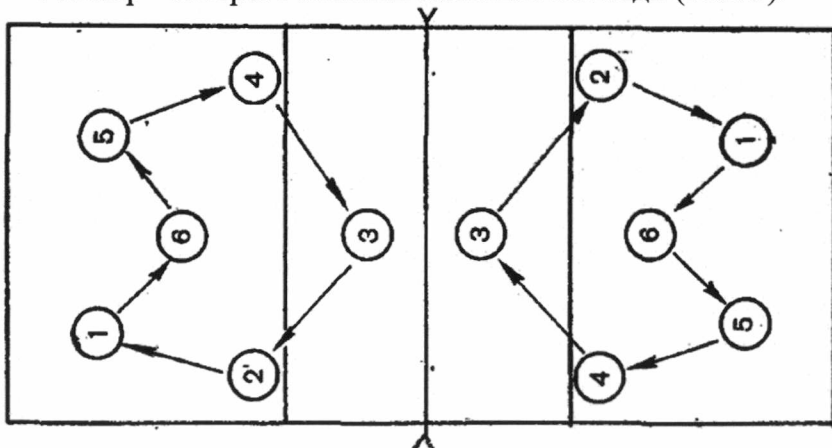
3.1. Розташування.

Розташування у волейболі – одне з питань, яке завжди викликає певні труднощі не тільки у початківців волейболістів, а й у досвідчених гравців. Непорозуміння виникає, починаючи від правил розташування і закінчуючи питаннями тактики.

В аматорському класичному волейболі гравці зазвичай стоять на таких позиціях:

1 номер – представлення та захист у приймання і при нападі. Можна нападати тільки через лінії нападу.

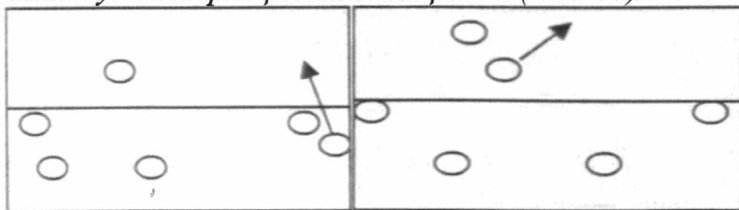
- 2 номер – напад і блок. Рідше – приймання близької подачі.
 3 номер – гравець під сіткою. У його обов'язки входить пас і блок. У прийманнях не бере участь.
 4 номер – напад і блок. Рідше – приймання близької подачі.
 5 номер – захист у прийманні і при нападі. Можна нападати тільки через лінії нападу.
 6 номер – ліберо. Головний захисник команди (мал. 9).

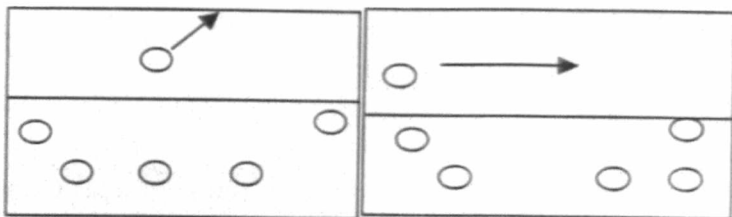


Мал. 9. Розташування гравців у класичному волейболі.

Якщо гравець, що пасує або ліберо необхідний команді саме на своїй позиції, то при переході його просто залишають стояти у своєму номері. Таке не штрафується саме в аматорському волейболі. У професійному переході обов'язковий, і там включаються різні тактики переходу.

Розташування гравців: комбінація 5-1 (мал. 10).



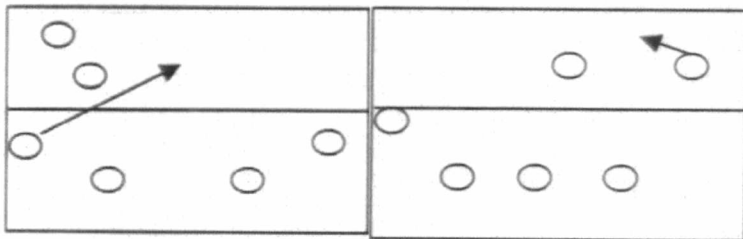


Мал. 10. Комбінація 5-1 у волейболі.

Така комбінація дозволяє мати від 3 нападників при 1 сполучному. Сполучний після будь-якого переходу виходить у зону пасу між 2 і 3 номером. Нападники: гравець, який дограє (4 зона), який блокує, центральний (3 зона), сполучний (2 зона), діагональний (5 зона), «пайп» (6 зона). Ця схема складна, але і найбільш дієва та внаслідок потужного нападу дозволяє розбити блок суперника.

Далі, розглядаючи гру сполучного при своїй подачі на передній лінії він змінюється у 2 зону. При грі на задній лінії при своїй подачі сполучний змінюється в зону 1 для найближчого виходу на місце пасу.

При чужій подачі, граючи на задній лінії сполучний виконує виходи на місце пасу після подачі противника за схемою (мал. 11).



Мал. 11. Розташування гравців при чужій подачі граючи на задній лінії.

При цьому не повинні порушуватися правила розташування:

1. Гравці задньої лінії, які стоять у номерах 1, 5, 6 не повинні заходити за гравців передньої лінії 4, 3, 2.

2.Гравці не можуть змінювати горизонтальний порядок своїх ліній, тобто, заходити один за одного по горизонталі.

Розташування «4 - 2»

Тут є чотири нападники та двоє сполучних. Сполучні підходять з 2–3 номерів, перебуваючи по діагоналі один від одного. Двоє основних нападників розташовуються на першій лінії в номерах 2 і 4. Це досить популярний варіант в аматорському волейболі.

3.2. Тактика гри в волейбол.

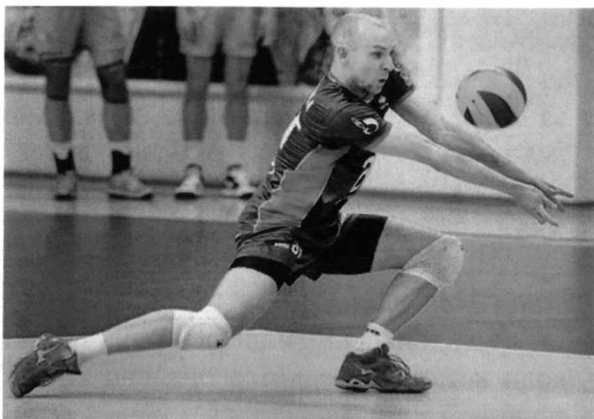
Тактика гри у волейбол – це вміння розумно організувати всі дії гравців з метою вийти переможцем у грі. Усі дії гравців у волейболі діляться на дві категорії: захисні та нападальні дії. Відповідно до цього і тактика гри складається з тактики нападу і тактики захисту. *Розрізняють індивідуальні, командні та групові тактичні дії в нападі та захисті.*

Тактика захисту та тактика нападу різко різняться на крайніх полюсах: організація дій при прийманні м'яча від супротивника і завершальний нападальний удар з попередньою йому другою передачею. Однак, приймаючи м'яч від противника, гравець прагне направити його до сітки так, щоб його партнери найкраще могли організувати нападальні дії. Тут захисні дії одночасно виступають і як нападники.

Індивідуальні тактичні дії – вивчають і вдосконалюють індивідуальні тактичні дії разом з вдосконаленням приймання техніки гри в захисті. *Індивідуальні тактичні дії обумовлені вибором місця і доцільним застосуванням приймання техніки.* Розрізняють індивідуальні тактичні дії, що застосовуються для приймання подачі нападальних ударів і блокування.

3.2.1. Тактика приймання подач.

Гравець визначає своє місце на майданчику в залежності від характеру майбутньої подачі суперника. Для приймання сильних подач рекомендується стояти далі від сітки, а для слабких – ближче до неї (мал. 12).



Мал. 12. Тактика приймання подач.

Гравці повинні вміти організовувати та успішно здійснювати різні тактичні комбінації з заздалегідь обумовленою зміною місць. Залежно від траєкторії та сили подачі м'яча, гравець визначає спосіб його приймання, а напрямок руху – від розміщення партнерів.

Для того, щоб тактично грамотно діяти при прийманні м'яча з подачі, слід знати:

1. Якщо м'яч з подачі летить між двома гравцями, його повинен прийняти той, до якого м'яч наближається з правого боку.

2. Якщо два гравці розміщуються не на одній лінії, то м'яч повинен приймати той, хто знаходиться до нього ближче.

3. Якщо м'яч летить вище піднесених рук гравця, то його повинен приймати партнер другої лінії.

3.2.2. Тактика приймання нападальних ударів.

Щоб правильно вибрати місце при прийманні м'яча від нападного, необхідно визначити, з якої зони суперник виконує даний удар. Після цього визначають напрямок нападного удару і готуються до переміщення в зону удару. Вибір місця захисником залежить від висоти стрибка нападника і від того, на якій відстані від сітки знаходиться м'яч.

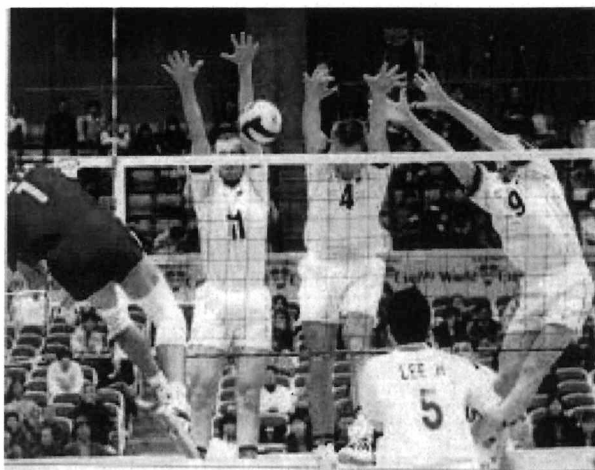
Спосіб приймання м'яча і можливий напрямок його руху залежить від характеру нападального удару. Уміння спостерігати за діями суперника допомагає правильно вибирати місце на майданчику. Якщо оцінка дій суперника безпомилкова, то ви можете своєчасно вибрати позицію і спосіб приймання м'яча.

3.2.3. Тактика блокування.

У сучасному волейболі підвищилася роль індивідуального блокування, коли кожен гравець персонально відповідає за дії суперника відповідної зони (мал. 13, 14).



Мал. 13. Тактика блокування



Мал. 14. Тактика блокування

Блокувальник насамперед повинен уміти передбачати, з якої зони буде виконуватися нападальний удар. Після переміщення в потрібну зону, визначають доцільність блокування в залежності від виконання нападального удару. Потім визначають момент стрибка на блок і постановку рук відповідно до напрямку удару. Тому при вивченні тактики блокування особливу увагу звертають на вибір місця і своєчасність стрибка, розміщення рук над сіткою, вміння стежити за діями нападника в момент удару і швидке перемикання на інші дії.

3.3. Групові та командні тактичні дії.

Групові тактичні дії в захисті складаються з взаємодії двох-чотирьох гравців в середині лінії (передній – блокуючий та партнер, задній – в захисті та на страхування), а також між лініями при прийманні м'яча від нападального удару і на страхуванні. Головне у взаємодії те, що гравці, які не беруть участь у блокуванні, повинні забезпечити приймання м'яча в зонах, незакритим блоком.

Групові тактичні дії рекомендується вивчити по взаємодії двох гравців: двох блокувальників, які стоять у суміжних зонах, той, що блокує і страхує, блокувальника і захисника.

Як наслідок, використовують вправи для трьох і чотирьох гравців у різних варіантах (блок, страхування, захист).

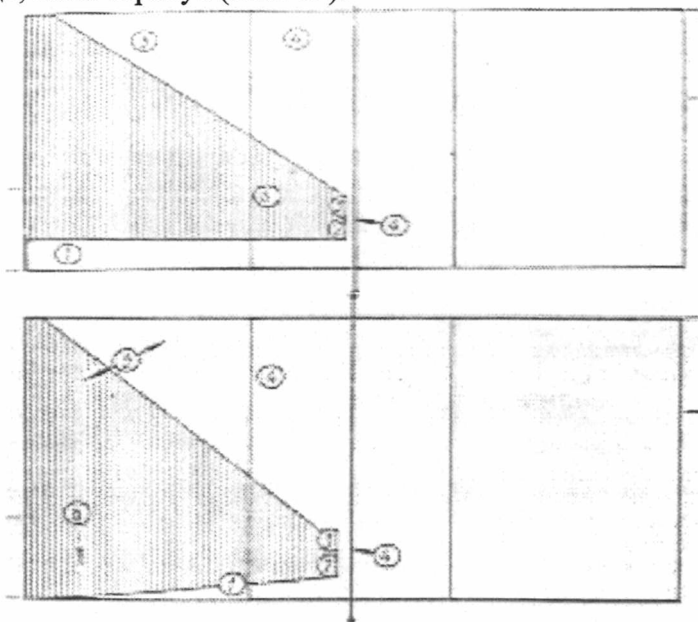
Командні тактичні дії. У захисті визначається три лінії розміщення і взаємодії всіх гравців у момент атаквальних дій суперника: блокування, страхування, блокувальник і захист на майданчику.

У сучасному волейболі застосовуються такі системи гри в захисті: при страхуванні гравцем задньої лінії, при страхуванні гравцем передньої лінії; при страхуванні гравцями передньої та задньої ліній. Назва кожної системи визначається розміщенням гравця, який виконує страхування.

3.4. Система гри в захисті при страхуванні гравцем задньої лінії.

Застосування цієї системи забезпечує надійне страхування блокувальника у відповідь на дії суперника, який часто виконує обманні удари, що дає можливість блокувати, направляючи м'яч через руки що блокує. Гравець зони 6 постійно переміщається, щоб завжди бути в зоні проведення атаки суперником, готуючись підстрахувати м'яч від блоку та обманного удару.

Застосування системи захисту при страхуванні гравцем задньої лінії доцільно, коли команда добре блокує і здатна нейтралізувати сильні нападальні удари суперників, спрямовані в зону 6. При цьому більшість м'ячів, що відскакують від блоку, залишаються в межах триметрової лінії і їх повинен приймати гравець, який страхує (мал. 15).



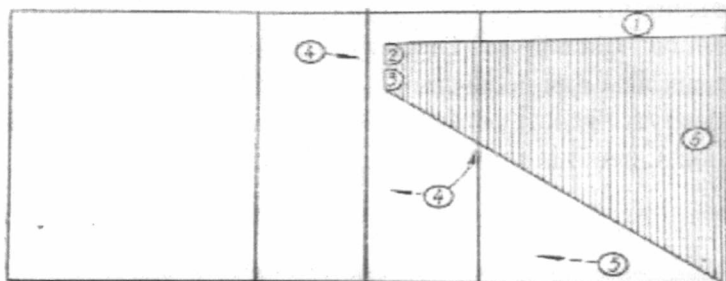
Мал. 15. Різновиди системи гри в захисті при страхуванні гравцем.

Система гри в захисті при страхуванні гравцями передньої та задньої лінії забезпечує захист задньої центральної частини майданчика гравцем зони 6, який знаходиться біля лицьової

лінії. Страхування забезпечує крайній захисник (гравець зони 1 або 5) і підсилює також один із гравців, який не бере участі у груповому блокуванні (зони 4 або 2). Такий захист ефективний при завершенні атак нападниками, які виконують удари над блоком і з далеких від сітки передач організації захисту на передній лінії (гра без блоку). Однак при цьому страхування передньої лінії, страхування центральної частини майданчика ослаблено.

Така система гри в захисті складніша, і вивчати її рекомендується тільки тоді, коли гравці добре підготовлені технічно і розуміють тактику захисту.

У грі в захисті при страхуванні гравцем передньої лінії схема розміщення гравців залишається однаковою для будь-якої ігрової ситуації. Гравець, який не бере участі у блокуванні, виконує страхування (мал.16).



Мал. 16. Страхування гравцем передньої лінії.

Вибираючи певну систему захисту, враховують індивідуальні особливості нападників команди суперників, у залежності від конкретної ситуації у грі.

ВИСНОВКИ

Дані методичні рекомендації, при початкового навчання гри у волейбол, можуть використовуватися як викладачами закладів вищої освіти на навчальних заняттях, так і студентами, які люблять цю гру і хочуть отримати консультацію та рекомендації при самостійному оволодінні прийомами і навичками гри. Сама по собі гра у волейбол долучає студентів до активних занять, що дає позитивний результат і у їх фізичному розвитку та у справі пропаганди здорового способу життя.

Гра не тільки сприяє удосконаленню професійно важливих психофізичних якостей студентів – юристів, але й вимагає від них дотримання дисципліни, сумлінного виконання завдань, наполегливості; емоційної стійкості показників функції уваги та монотонності в роботі, ініціативності аналітичного та оперативного мислення. Студент прагне проявити себе в колективних діях для досягнення мети гри.

Усі набуті якості безумовно підвищують його рівень майстерності, необхідний для професійної компетентності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. В. Д. Ковальов, В .А. Голомазов, С. А. Кераминас, Е. В. Воронін, В. П. Ратніков, Б. І. Туркунов, В. С. Тепляков, В. Т. Потапов «Спортивні ігри» (підручник для під.інститутів), - М. Просвітництво, 1988
2. А. Г. Айріяиц «Волейбол»/ доцент А. Г. Айріяиц/, М.- «Фізкультура і спорт», 1968 р.
3. А. А. Перм'яков «Позашкільне фізичне виховання підлітків» К.- «Радянська школа», 1989.

Навчальне видання

Антіпова Жана Ігорівна

Заверзаєв Валерій Володимирович

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ НАВЧАННЯ ГРИ В ВОЛЕЙБОЛ

*Методичні рекомендації
з навчання гри у волейбол*

Підп. до друку 12.04.2021. Формат 60х90/16. Папір офсетний.

Гарн. «Times» Друк цифровий. Ум. друк. арк. 2,7.

Наклад 100 пр.

Видавець Букаєв Вадим Вікторович

вул. Пантелеймонівська 34, м. Одеса, 65012.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2783 від 02.03.2007 р.

Тел. 0949464393, 0487431393, 0941259868, email – 7431393@gmail.com

Дарунок

Від

Кадр-ри гризета.
виховання