

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
ПРИАЗОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ МЕХАНІКО-МЕТАЛУРГІЙНИЙ КОЛЕДЖ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ МАШИНОБУДІВНИЙ КОЛЕДЖ
БАХМУТСЬКИЙ ІНДУСТРІАЛЬНИЙ ТЕХНІКУМ**

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИМ ПРИЙОМАМ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

**ДЛЯ ПРАКТИЧНОГО ЗАСТОСУВАННЯ
ВИКЛАДАЧАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СТУДЕНТАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
1-2 РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ**

Навчальний практикум



2019



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
ПРИАЗОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ МЕХАНІКО-МЕТАЛУРГІЙНИЙ КОЛЕДЖ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ МАШИНОБУДІВНИЙ КОЛЕДЖ
БАХМУТСЬКИЙ ІНДУСТРІАЛЬНИЙ ТЕХНІКУМ**

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИМ ПРИЙОМАМ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

**ДЛЯ ПРАКТИЧНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ВИКЛАДАЧАМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СТУДЕНТАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
1-2 РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ**

Навчальний практикум



УДК 796.325

Методика навчання технічним прийомом гри у волейбол: Навчальний практикум/ Укладачі О.М.Грабельников Н.О.Лапочук, Л.А.Удачина, С.І.Федотенко, – Бахмут, Маріуполь, , БІТ, ММК, МММК, 2020. - с. 50.

У методичному навчальному практикумі розглянуті основи методики навчання технічним прийомом гри у волейбол та розвитку фізичних якостей студентів, необхідних для ефективного оволодіння технікою гри і досягнення високих результатів у процесі фізичного виховання у Закладів вищої освіти (далі ЗВО). Пропоновані підготовчі вправи використовуються кращими тренерами з волейболу Європи.

Навчальний практикум призначений для викладачів фізичного виховання та студентів ЗВО 1-2 рівнів акредитації, вчителів фізичної культури і школярів загальноосвітніх шкіл.

Рецензенти:

Вертель О.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Маріупольського державного університету
Скородумова Л.Б.	Керівник фізичного виховання, старший викладач, спеціаліст вищої категорії з фізичного виховання Бахмутського коледжу мистецтв ім. І. Карабиця

Розглянуто та схвалено на засіданні міського методичного об'єднання викладачів фізичного виховання закладів вищої освіти 1-2 р.а.

Протокол №1 від 09.10.2019

Редактор, комп'ютерна верстка, оформлення, макетування: Лапочук Н.О., Удачина Л.А.

- © Грабельников О.М., Лапочук Н.О., Удачина Л.А., Федотенко С.І.
- © Маріупольський машинобудівний коледж, Маріупольський механіко-металургійний коледж, Бахмутський індустріальний технікум



ЗМІСТ

Передмова	5
Техніка гри	6
I Техніка стійок і переміщень	7
II Подачі м'яча	16
2.1 Техніка нижньої прямої подачі	16
2.2 Техніка верхньої прямої подачі	20
III Передачі м'яча	25
3.1 Підготовчі вправи для засвоєння техніки верхньої передачі м'яча	25
3.2 Підготовчі вправи для засвоєння техніки нижньої передачі м'яча	32
IV Нападаючі удари	36
V Блокування	41
Висновки	46
Джерело	47



ПЕРЕДМОВА

Гра в волейбол - це не тільки ефективний засіб фізичного виховання, а й засіб активного та корисного відпочинку. Ця динамічна гра розвиває в людині такі якості як швидкість, влучність, витривалість, спритність, силу. Поряд з фізичними якостями волейбол в силу своєї специфіки, сприяє вихованню моральних якостей, в першу чергу, товариства, вміння працювати в команді, мужності, швидкості, спритності.

Змагання з волейболу вимагають від спортсменів прояву сміливості, рішучості, витримки, вміння долати труднощі, а чітке дотримання правил гри сприяє вихованню організованості, дисципліни, ініціативності.

Заняття волейболом позитивно впливають на організм людини. Дії спортсмена пов'язані з емоційним збудженням, проявляються позитивні емоції: життєрадісність, бадьорість. Систематичні заняття волейболом викликають позитивні морфофункціональні зміни в опорно-руховому апараті та внутрішніх органах і системах. Зміцнюється руховий апарат людини: підвищується здатність нервово-м'язового апарату до швидкої напрузі і розслабленню м'язів; виконання стрибків у грі сприяє зміцненню м'язово-зв'язкового апарату нижніх кінцівок, зміцнюється зв'язковий апарат кистей рук і збільшується їх рухливість, поліпшується обмін речовин, робота органів кровообігу і дихання.

Характерна для волейболу швидка зміна ігрових ситуацій сприяє багатосторонньому розвитку функцій глибинного і периферичного зору, тактильного, рухового, вестибулярного і слухового аналізаторів. Також, різнобічно розвиваються сконцентованість, швидкість переключення, стійкість й обсяг уваги.

Завдяки цьому гра представляє собою засіб не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку для всіх верств населення.

Програма фізичного виховання для ЗВО 1-2 р.а. складається з багатьох розділів. Одним з них 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.

Найбільш важливим складовими для підготовки волейболіста є:

- фізична підготовка,
- технічна підготовка,
- тактична підготовка,
- психологічна підготовка,



- теоретична підготовка,
- відновлювальні заходи.

В даній роботі увага приділяється технічній підготовки волейболіста. Це методика навчання основним технічним прийомам волейболу, підготовчі вправи для виконання самостійно і в парах. Пропоновані підготовчі вправи використовуються кращими тренерами з волейболу Європи.

Метою посібника є надання теоретико-методичної і практичної допомоги викладачам фізичного виховання в навчанні технічним діям студентів та студентам в оволодінні самостійно знаннями, навичками, уміннями гри у волейбол.

ТЕХНІКА ГРИ

Техніка волейболу включає комплекс прийомів, за допомогою яких ведеться гра. Техніка волейболу включає вихідне положення, переміщення, подачі, передачі, нападаючі удари і блокування (схема 1). Між цими прийомами існує певна залежність. Для блокування необхідний нападаючий удар або обман, нападаючому удару передують передачі, а щоб передати м'яч, треба ввести його в гру подачею. Тому простежується послідовність того чи іншого ігрового прийому.

І Техніка стійок і переміщень

Стійки і переміщення є основою для виконання всіх ігрових дій з м'ячем.

Стійка волейболіста - поза готовності до переміщення і виходу в початкове положення для виконання технічного прийому.

Види основних стійок (мал. 1.1):

- висока стійка для гравців передньої лінії (наприклад: перед блокуванням або нападаючим ударом) (мал. 1.1 а);
- середня стійка для гравців, які приймають подачу (мал. 1.1 в);
- низька стійка – для гравців при прийомі нападаючих ударів і страховки (гравці задньої лінії) (мал. 1.1 с).

Висока стійка гравця (мал. 1.1 а):

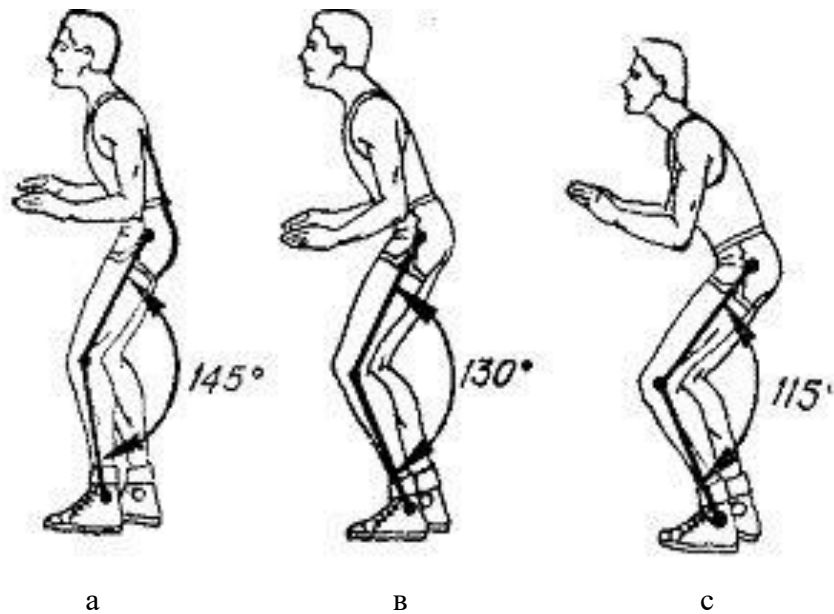
- стопи паралельні (або одна попереду іншої) на відстані 20-30 см одна від одної;
- ноги злегка зігнуті в колінах;
- руки зігнуті в ліктях долонями вперед.

Стійка гравців задньої лінії (мал. 1.1 с):

- ноги значно зігнуті;
- ступні паралельні або одна попереду іншої;
- тулуб нахилений вперед, руки зігнуті в ліктях, кисті на рівні пояса.



Саме такі стійки гравця дозволяють волейболісту швидко «перемикатися» на прийом м'яча знизу і зверху, переміщення в будь-якому напрямку (вперед, назад, в сторони), стрибок з місця вгору або вперед (при падінні на груди).



Мал. 1.1 Висока (а), середня (в), низька стійки (с)

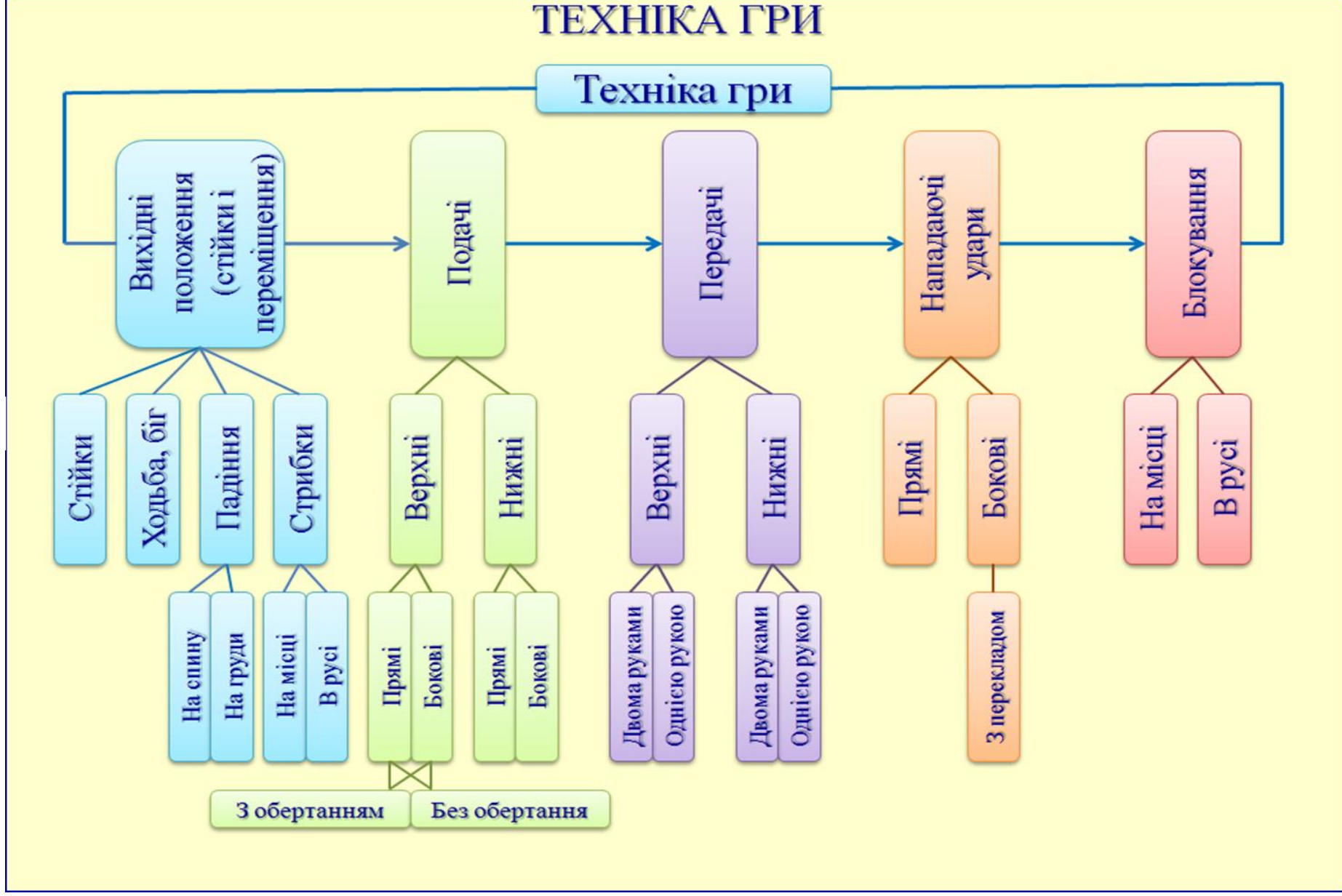


Схема 1





Переміщення по майданчику:

- ходьба приставним і хресним кроком,
- стрибки,
- біг,
- падіння.

Всі види переміщення об'єднують плавність і м'якість їх виконання за рахунок неповного випрямлення ніг в колінах і відсутності махових рухів руками.

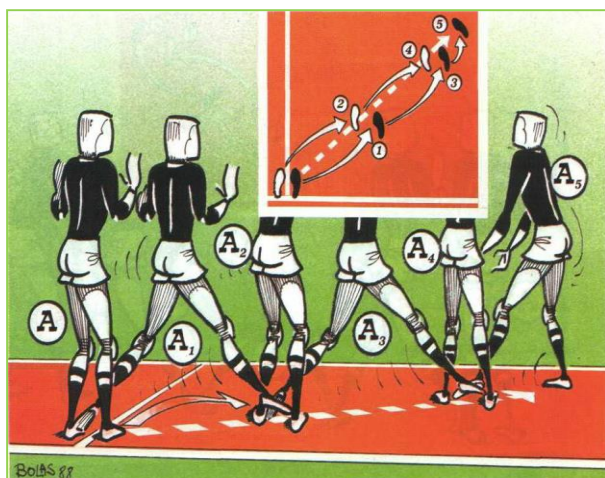
Підготовчі вправи для засвоєння стійок і переміщень

Стійки волейболіста

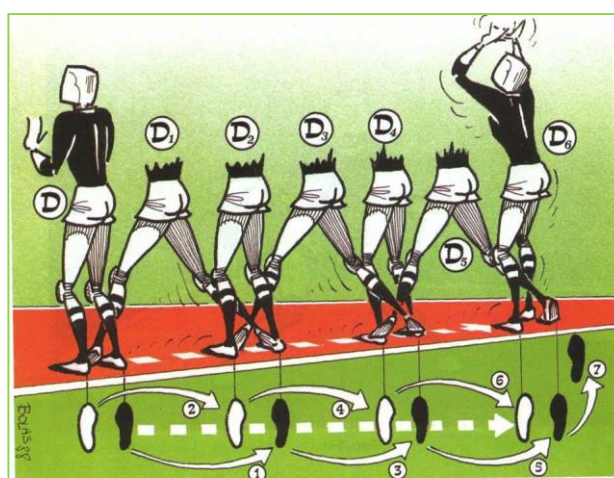
- 1 Багаторазове повторення поз в статичному положенні
- 2 Динамічне закріплення.
 - В.п. – широка стійка ноги нарізно, ноги зігнути в колінах, руки на рівні груді, вага тіла перенесена на носки, переступання на місці. За звуковим сигналом зміна висоти стійки – висока, середня, низька.
 - Переступання в широкий стійці на місці, за звуковим сигналом, ривок бігом.
 - Волейболіст виконує різноманітні переміщення – приставними і звичайними кроками, біг підтюпцем, боком, обличчям чи спиною вперед і т.п., за звуковим сигналом приймає задану стійку.

Переміщення

- 1 Робота ніг при переміщенні в сторону по діагоналі:
 - в сторону і зупинка приставним кроком (мал. 1.2, 1.3)



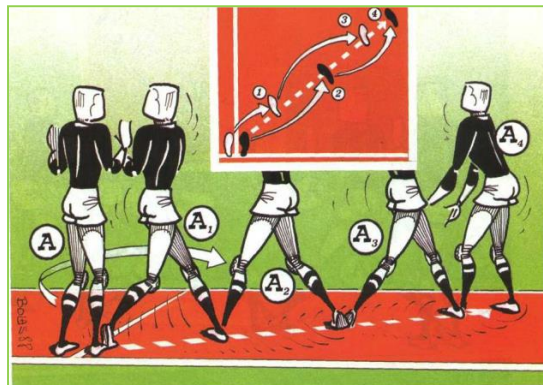
Мал. 1.2



Мал. 1.3

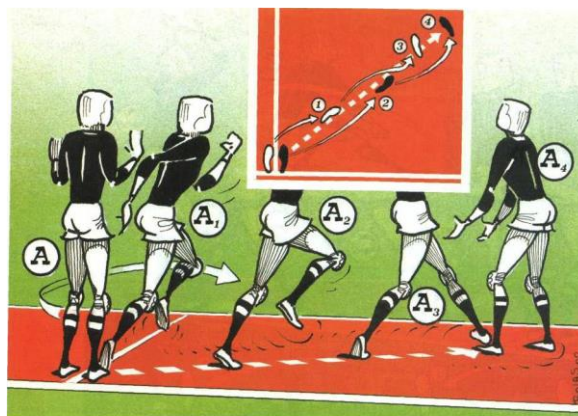


- в сторону схресним кроком і зупинка приставним кроком (мал. 1.4)



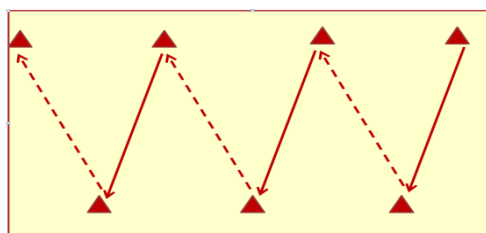
Мал. 1.4

- в сторону, прискорення до м'яча і зупинка (стопоряща робота ніг) (мал. 1.5)



Мал. 1.5

- 2 Переміщення в високій, середньої та низькій стійках обличчям і спиною в сторону руху: • - - - - - ➔ - кроком; • ——— ➔ - бігом (мал. 1.6)



Мал.1.6

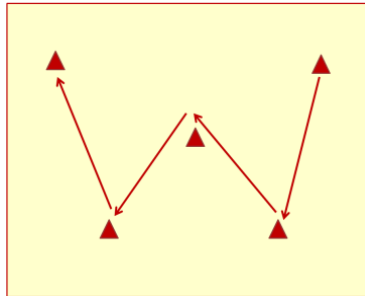
- - - - - - ➔ - приставним кроком; • ——— ➔ - хресним кроком (мал. 1.7)





Мал. 1.7

- кроком і бігом ялинкою (2 кроки вліво, 2 кроки вправо) із зупинкою в низької стійці волейболіста (мал. 1.8)



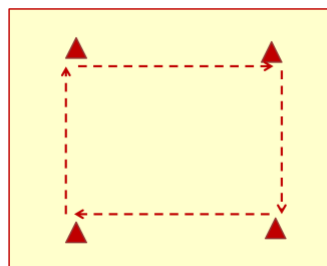
Мал. 1.8

- бігом ялинкою (2 кроки вліво, 2 кроки вправо) із зупинкою в низької стійці волейболіста
- ялинка з прокатуванням м'яча дальньою рукою по ходу руху (мал.1.9)



Мал. 1.9

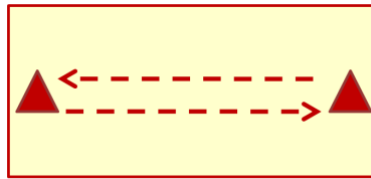
- 3
- дзеркальне переміщення в парі приставним и хресним кроком в парах (мал. 1.10),
 - переміщення приставним і хресним кроком з присіданням до торкання руками підлоги обличчям вперед, спиною вперед, лівим і правим боком (мал. 1.10)



Мал. 1.10

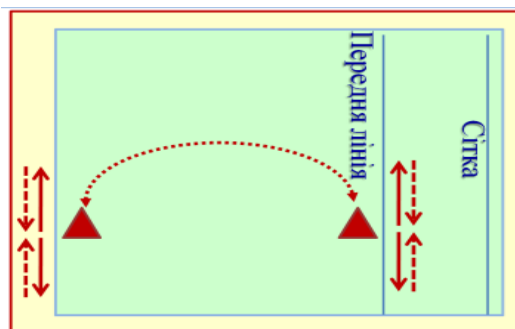


- 4
 - човниковий біг приставним і хресним кроком 3м х 6 разів (мал. 1.11),
 - човниковий біг обличчям і спиною вперед 3м х 6 разів (мал. 1.11)



Мал. 1.11

- 5 Удосконалення переміщень в парах з м'ячами:
Кидок м'яча партнеру – приставної крок вліво – присід до торкання руками підлоги - приставної крок вправо - присід до торкання руками підлоги - ловля м'яча від партнера (мал. 1.12)



Мал. 1.12

Стрибки

- 1 Стрибки:
 - різновиди стрибків на місці,
 - стрибок вперед одним кроком в стійку,
 - від лінії нападу подвійним кроком (стрибком) переміститися до сітки, повернутися і прийняти стійку,
 - під час бігу за сигналом зупинка в стійку і стрибок вгору поштовхом двох ніг,
 - ривок від лінії нападу до сітки, зупинка в стійці, стрибок вгору - переміщення назад спиною до лінії нападу, зупинка в стійці, стрибок вгору

Падіння



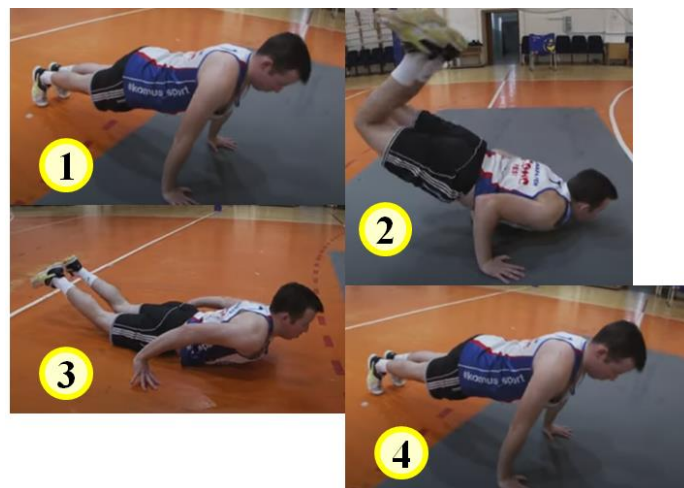
1 Падіння на груди «рибка»:

В.п. – упор лежачи. Плавний переكات на груди, вернутися у в.п. (мал. 1.13)



Мал. 1.13

2 В.п. – упор лежачи. Відштовхнутися ногами і плавно перекотитися на груди, проштовхнути руками тіло вперед, повернутися у в.п. Ноги повинні відриватися від підлоги (мал. 1.14)



Мал. 1.14

3 З низької стійці волейболіста зі стрибка виконати переكات на груди пом'якшуючи руками своє приземлення як би «перескальзуюча». Ноги повинні відриватися від підлоги (мал. 1.15)





Мал. 1.15

- 4 З низької стійці волейболіста зі стрибка виконати прийом м'яча з наступним перекатом на груди (мал. 1.16)



Мал. 1.16

- 5 Падіння на спину:
 1 - з середньої стійки волейболіста кидок м'яча в стіну,
 2 - верхня передача в стіну,
 3 - в присіді зловити м'яч з наступним перекатом на спину,
 4 - упор присів (мал. 1.17)
 Вправи 1–4 виконувати на гімнастичному маті



Мал. 1.17

- 6 1 - в присіді підкинути м'яч над собою,
 2 - верхня передача в стіну,
 3 - в присіді зловити м'яч з наступним перекатом на спину,
 4 - упор присів (мал. 1.18)



Мал. 1.18

- 7 З присіду виконання серії кидків м'яча в стіну з наступною ловлею і перекатом на спину (мал. 1.19)



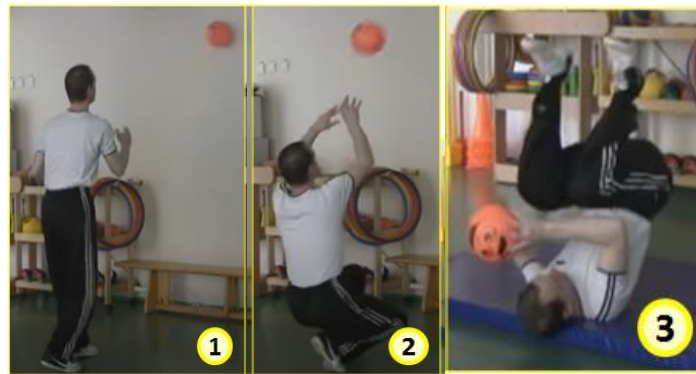
Мал. 1.19

- 8 З присіду виконання серії кидків м'яча в стіну з наступною передачею, ловлею і перекатом на спину (мал. 1.20). Повернутися у в.п. Можна варіювати висоту і силу польоту м'яча



Мал. 1.20

- 9 Вправи 1-4 виконати без гімнастичного мата
- 10 1 - з положення стоячи кидок м'яча в стіну,
2 - верхня передача в присіді,
3 - ловля м'яча з перекатом на спину. Повернутися у в.п. (мал. 1.21)



Мал. 1.21

- 11 1 - в положенні високої стійки волейболіста 3-4 верхні передачі в стіну
2 - в присіді верхня передача в стіну
3 - ловля м'яча з перекатом на спину. Повернутися у в.п. (мал. 1.22)



Мал. 1.22

II Подачі м'яча

2.1 Техніка нижньої прямої подачі

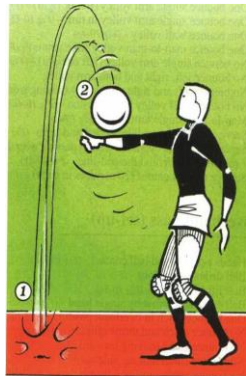
Для виконання подачі гравець стає на місце подачі у вихідне положення: ноги ледь зігнута в колінах, ліва (у правші, права – у шульги) нога попереду, тулуб трохи нахилено вперед. М'яч – на долоні лівої (у правші, правої – у шульги) руки, яка зігнута у ліктювому суглобі, навпроти руки, що виконує удар. Правою рукою виконати замах назад, вагу тіла перемістити у напрямі ноги. Одночасно з цим м'яч підкинути вертикально вгору на 0,4 – 0,6 м. Випрямляючи праву ногу й виконуючи маховий рух правою рукою вниз – уперед, виконати удар по м'ячу знизу – ззаду на рівні поясу, спрямовуючи його вперед – догори (мал. 2.1). Під час подачі погляд гравця зосереджений на м'ячі. Удар можна виконувати як долонею, так і кулаком [22, с. 28].



Мал. 2.1

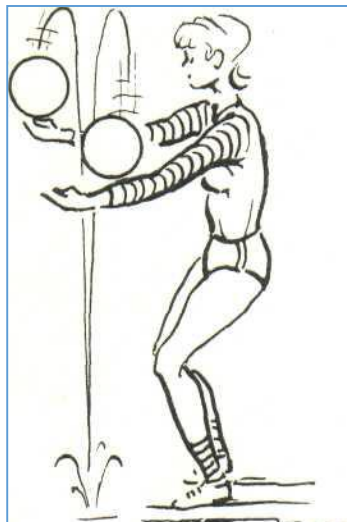
Підготовчі вправи для засвоєння техніки нижньої прямої подачі

- 1 Після відскоку від підлоги підбиття м'яча однією рукою (лівою або правою) (мал. 2.2)



Мал. 2.2

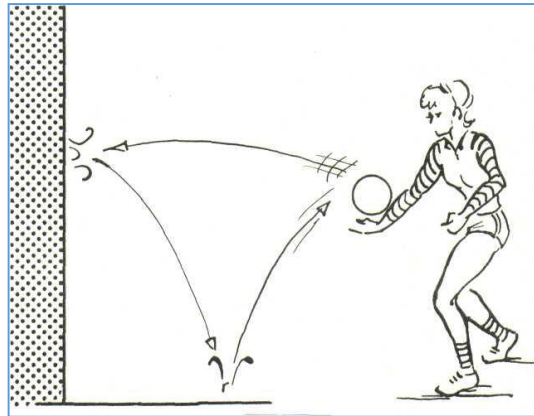
- 2 Після відскоку від підлоги підбиття м'яча однією рукою по черзі (мал. 2.3)



Мал. 2.3

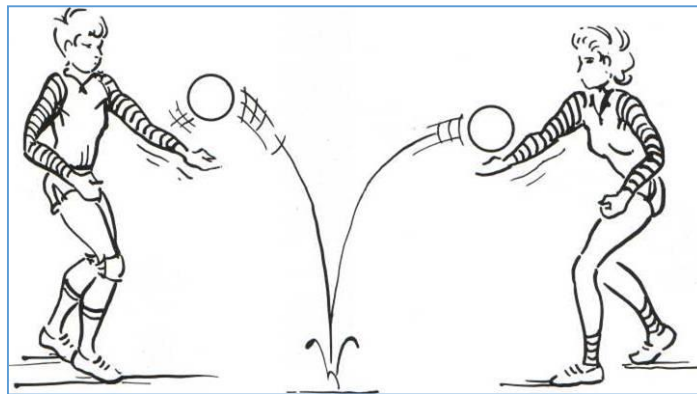


- 3 Після відскоку від підлоги підбиття м'яча однією рукою м'яча в стіну (мал. 2.4). Ускладнити серією ударів.



Мал. 2.4

- 4 Прийом м'яча від партнера з одним відскоком від підлоги (як в тенісі) (мал. 2.5)



Мал. 2.5

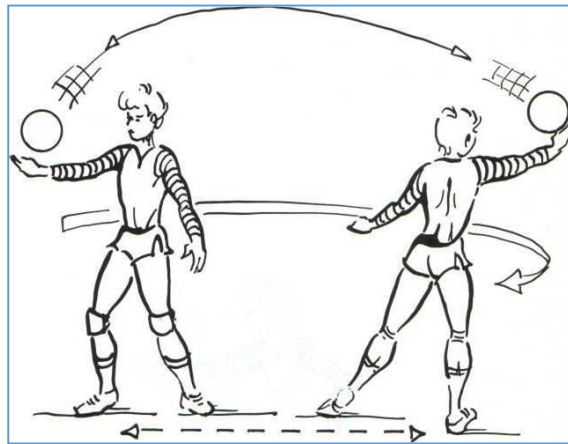
- 5 Підбиття м'яча однією рукою (лівої чи правої) без відскоку (мал. 2.6)





Мал. 2.6

- 6 Підбиття м'яча лівою і правою рукою по черзі з переміщенням вліво і вправо з поворотом без відскоку (мал. 2.7)



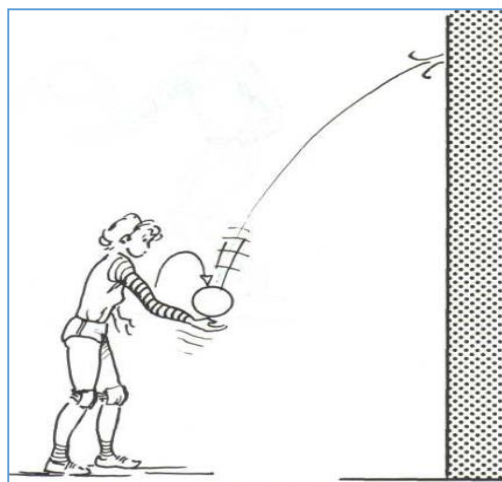
Мал. 2.7

- 7 Удари м'яча в стіну послідовно без відскоку від підлоги (мал. 2.8)



Мал. 2.8

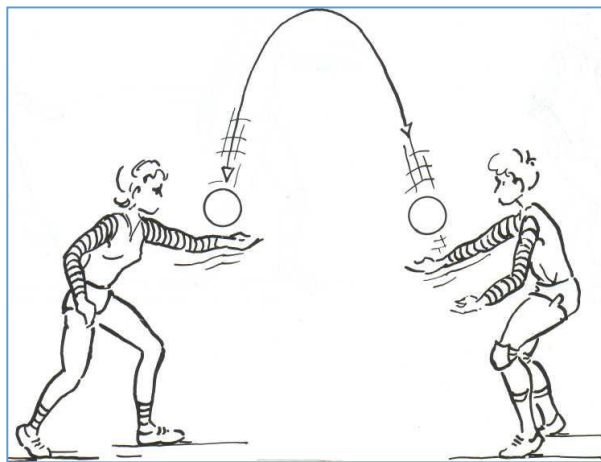
- 8 Подача м'яча в стіну способом знизу (мал. 2.9)



Мал. 2.9

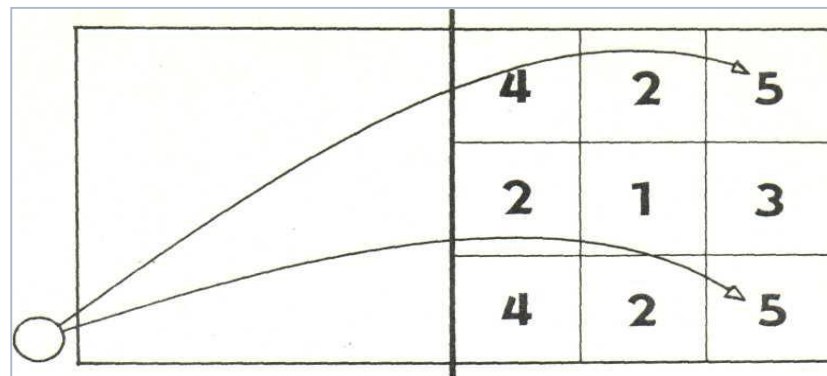


9 Передача однією рукою від гравця до гравця (мал. 2.10)



Мал. 2.10

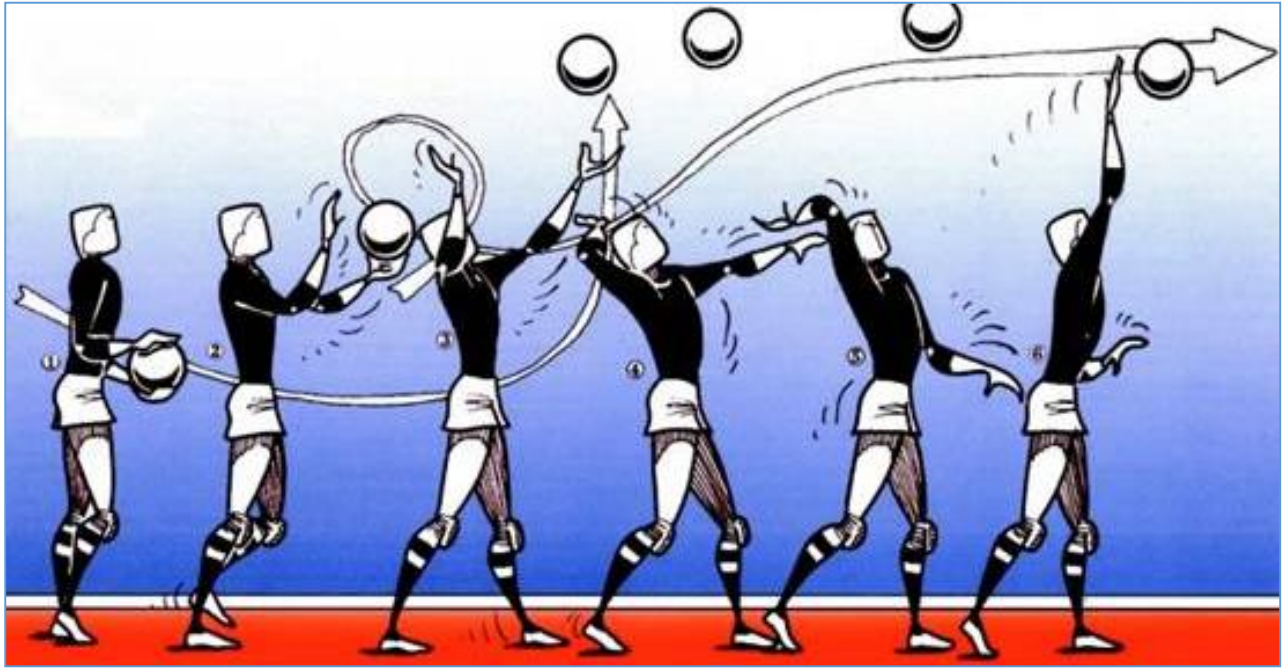
- 10 Подача м'яча на майданчик суперника через сітку з 3м, 5м, 7м, від лицьової лінії
- 11 Керована серія з 10 нижніх подач по зонах від лицьової лінії (мал. 2.11)



Мал. 2.11

2.2 Техніка верхньої прямої подачі

Під час виконання гравець стає обличчям до сітки, одна нога (у правші – ліва, у шувльги – права) поставлена вперед на півкроку. Вагу тіла розподіляється рівномірно на обидві ноги. М'яч підкинути лівою рукою перед собою на висоту до 1 м, правою рукою виконати замах вгору - назад, вагу тіла перенести на праву ногу, яку згинають у колінному суглобі, тулуб прогинають. Ударний рух починається сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулуба ліворуч, перенесенням ваги на ліву ногу. Права рука рухається до м'яча; випрямляючись (кисть ледь напружена, пальці міцно стиснуті), нанести удар долонею по м'ячу (мал. 2.12). Після удару кисть йде за м'ячем, згинається; рука опускається донизу, тулуб згинається і розвертається ліворуч [22 с. 28-29].



Мал. 2.12

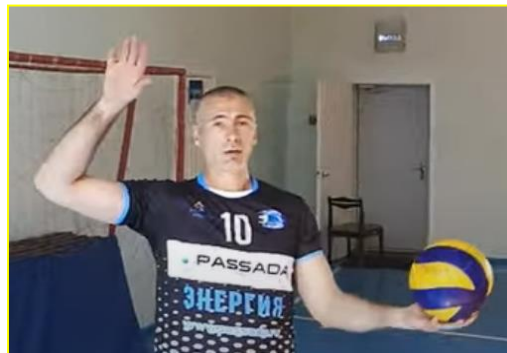
Підготовчі вправи для засвоєння техніки верхньої прямої подачі

- 1 Відпрацювання положення ніг у високий стійці. Положення тулуба і попереду стоячої ноги визначає напрям польоту м'яча (мал. 2.13)



Мал. 2.13

- 2 Відпрацювання начального положення ударної руки. Звернути увагу на великий палець, який дивиться під кутом до підлоги (мал. 2.14)



Мал. 2.14

- 3 1 - В.п. – стійка ноги нарізно, ліва попереду правої, ліва рука з м'ячем зміщена до центру, зробити замах; 2 – накинати м'яч над собою; 3 – піяти м'яч (мал. 2.15).



Мал. 2.15

- 4 1 – замах для підкидання
2 – підкинути м'яч
3 – вільно падіння м'яча на підлогу



4 – піймати м'яч (мал. 2.16).

М'яч повинен упасти біля стопи правої ноги. М'яч підкидати вище голови



Мал. 2.16

5 1 – в.п. – ліва рука вперед-вгору, права на замаху для удару

2 - удар по м'ячу правою рукою

3 – підкрутити м'яч (мал. 2.17)

Удар наносити суворо по центру м'яча (мал. 2.18)



Мал. 2.17



Мал. 2.18

6 1 – в.п.; 2 – підкидання м'яча і удар по м'ячу в стіну (мал. 2.19).

Удар по м'ячу виконується в найвищій точці напруженою рукою. Ефект «гарячої сковорідки» - короткий дотик долонею м'яча і кисть відтягується назад



Мал. 2.19

7 Вправу 6 виконати з баскетбольним м'ячем

8 Намагатись підкидувати м'яч постійно в одну і ту ж точку на невелику висоту (мал. 2.20 - 1) вперед за напрямом удару (мал. 2.20 - 2). В момент



підкиду необхідний повний зоровий контроль. Одночасно з підкидом виконується замах на удар і рух руки, яка буде бити (мал. 2.20 - 3)



Мал. 2.20

9 Техніка виконання верхньої подачі в цілому:

1 – висока стійка

2- підкидання і замах руки

3 - удар по м'ячу (мал. 2.21)



Мал. 2.21

10 Подача м'яча через сітку з відстані 3 м, 6 м від сітки, з місця подачі в парах

Організаційно-методичні вказівки щодо виконання подач м'яча



- При подачі потрібно зайняти стійке положення. Якщо м'яч підкинуто під час подачі невлучно, то необхідно дати йому впасти на підлогу і повторити спробу.
- Під час виконання подачі необхідно стати на 1 м далі від лицьової лінії. Це допоможе уникнути помилки (подачу з лінії заборонено правилами гри).
- Поквапливість при виконанні подачі призводить до втрати м'яча або до спрощення подачі. Для поліпшення якості подачі необхідно визначити її напрям, максимально використовуючи належних 8 с.
- Виконавши подачу, не слід затримуватися на місці, а відразу активно включатися у гру [8 с. 26-27].



III Передачі м'яча

3.1 Підготовчі вправи для засвоєння техніки верхньої передачі м'яча

- 1 Відпрацювання положення кистей рук в статичному положенні:

1 - з набивним м'ячем; 2 - з волейбольним м'ячем.

М'яч повинен лежати в долонях, пальці розставлені, відстань між великими пальцями - 3-5 см. Всі пальці дивляться за голову (мал. 3.1)



Мал. 3.1

- 2 Відпрацювання положення ніг в статичному і динамічному положенні. Сійка ноги нарізно, ліва нога попереду, носок правої ноги на рівні п'ятки лівої. Ноги зігнуті в колінах (мал.3.2)



Мал. 3.2

- 3 Дриблінг м'яча в підлогу. Зберігати правильне положення кистей (мал. 3.3)

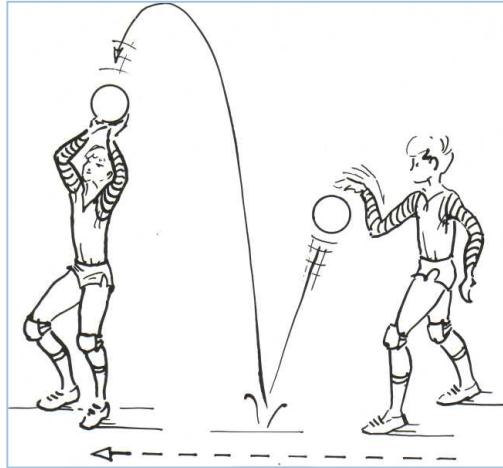


Мал. 3.3

- 4 З одного відскоку від підлоги зловити м'яч в положенні верхньої передачі

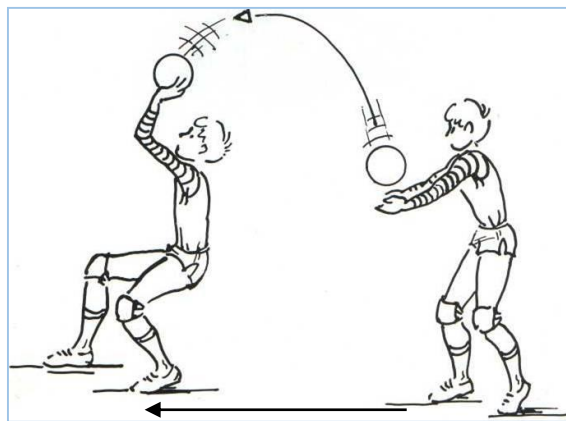


над головою (мал. 3.4)



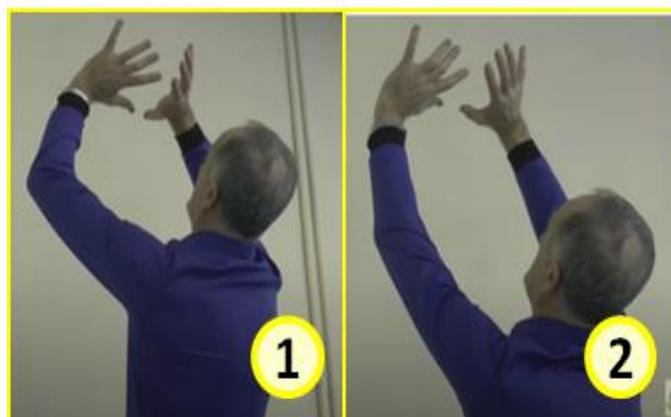
Мал. 3.4

5 Підкинути м'яч вперед, зловити в присіді (мал. 3.5)



Мал. 3.5

6 Відпрацювання роботи рук на місці і в русі (мал. 3.6)



Мал. 3.6

7 Зі стійки волейболіста виштовхування набивного, футбольного і



волейбольного м'яча вгору з подальшою ловлею на місці (мал. 3.7). М'яч щільно торкається долонь, лікті на ширині плечей. Звернути увагу на роботу ніг



Мал. 3.7

- 8 Зі стійки волейболіста виштовхування набивного, футбольного і волейбольного м'яча в стіну приблизно на рівні висоти сітки з подальшою ловлею (мал. 3.8). Відстань до стіни 40-50 см. Відстань поступово збільшувати і намагатися як можна швидше виконати наступне відштовхування



Мал. 3.8

- 9 Серія передач над собою і передач в стіну футбольним і волейбольним м'ячем
- 10 В.п. – стійка волейболіста, права рука над чолом (мал. 3.9)
1 - підкинути лівою рукою м'яч; 2 - передача над собою; 3 - зловити м'яч



Мал. 3.9



- 11 1 - в.п. – стійка волейболіста, права рука над чолом долонею вгору (мал. 3.10); 2 - підкинути лівою рукою м'яч; 3 - передача над собою; 4 - передача в стіну. Зловити м'яч



Мал. 3.10

- 12 1 - в.п. – стійка волейболіста, права рука над чолом долонею вгору (мал. 3.11); 2 - підкинути лівою рукою м'яч; 3 - передача в стіну. Зловити м'яч. Ускладнити виконанням серії підкидань і передач



Мал. 3.11

- 13 Серія передач у стіні на точність (мал. 3.12)

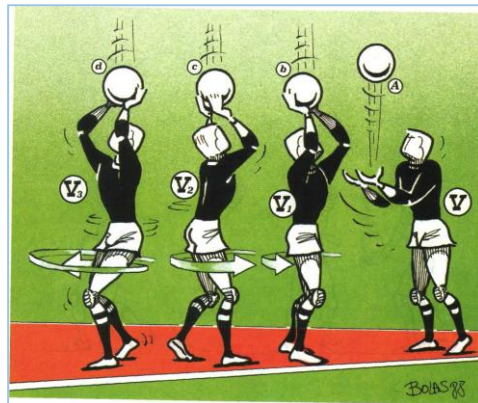


Мал. 3.12

- 14 Серія передач у стіни на різну висоту і з різної відстані

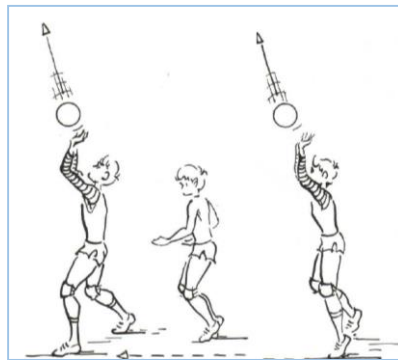


- 15 Серія передач з поворотами вліво і вправо на 90,180 и 360 градусів (мал. 3.13)



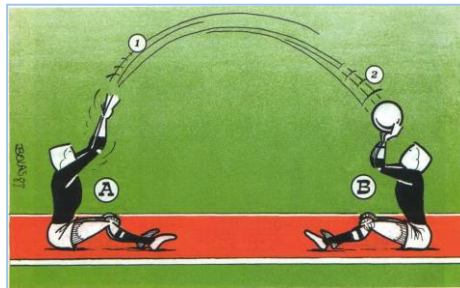
Мал. 3.13

- 16 Серія передач над собою, рухаючись вперед (мал. 3.14)



Мал. 3.14

- 17 Верхня передача м'яча в парах в положенні сидючи на підлозі (мал. 3.15)



Мал. 3.15

- 18 Робота в парі (мал. 3.16). 1 - накинути м'яч над собою; 2 - виконати верхню передачу над собою; 3 - передати м'яч партнеру



Мал. 3.16

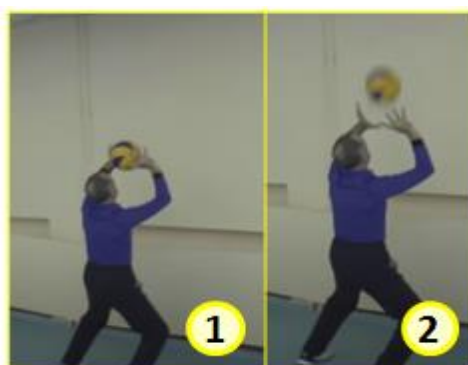


- 19 Робота в парі (мал. 3.17). 1 - партнер накидає високо м'яч; 2 - прийом м'яча і передача над собою; 3 – верхня передача м'яча партнеру



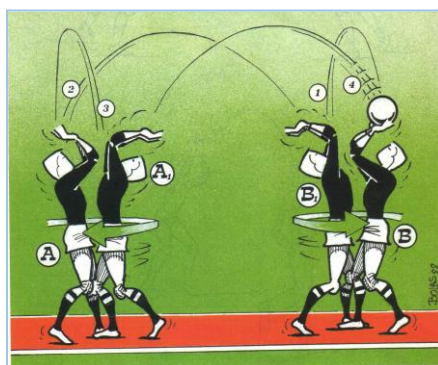
Мал. 3.17

- 20 Серія верхніх передач в стіну з переміщенням приставним кроком вліво і вправо (мал. 3.18)



Мал. 3.18

- 21 Передача м'яча над собою з поворотом кругом і передачею партнеру за спину (мал. 3.19)



Мал. 3.19

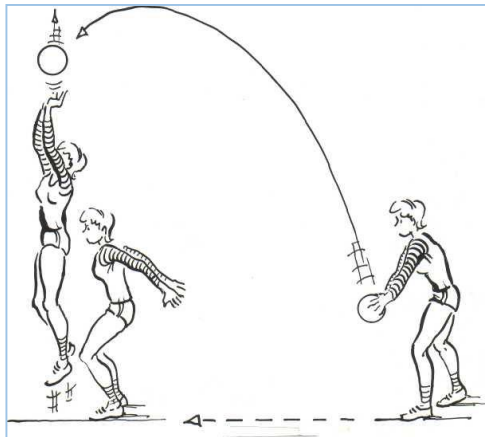
- 22 1 - верхня передача м'яча над собою; 2 - верхня передача м'яча вперед Далі вихід під м'яч, передача над собою і передача вперед (мал. 3.20)



Мал. 3.20



23 Підкинути м'яч вперед і в стрибку виконати передачу м'яча (мал. 3.21)



Мал. 3.21

Організаційно-методичні вказівки щодо виконання верхньої передачі м'яча

- Рухатися до м'яча швидко, повертаючи обличчя в напрямку передбачуваної передачі.
- Торкатися м'яча внутрішньою поверхнею пальців.
- Фіксувати м'яч великими і вказівними пальцями. Як тільки м'яч зафіксований великими і вказівними пальцями, кисті відгинаються назад і згинаються лікті.
- Виштовхувати м'яч вгору пружними пальцями, кистями, ліктями, тулубом, колінами і ступнями (мал. 3.22) [12 с. 57].

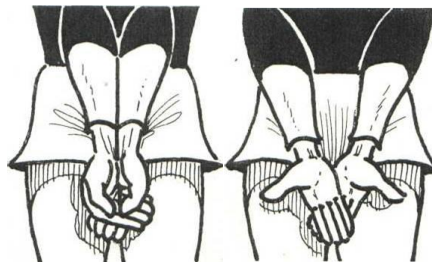


Мал. 3.22



3.2 Підготовчі вправи для засвоєння техніки нижньої передачі м'яча

- 1 Відпрацювання положення рук при прийомі м'яча двома руками знизу (мал. 3.23)



Мал. 3.23

- 2 Утримання набивного м'яча двома руками протягом 30 секунд. Руки в ліктях прямі, кисті спрямовані до низу (мал. 3.24)



Мал. 3.24

- 3 1 - крок правою ногою; 2 - крок лівою ногою; 3 - присісти, взяти набивної м'яч двома руками з внутрішньої сторони; 4 – встати; 5 - випустити м'яч з рук. Звернути увагу на прямі руки, кисті спрямовані до низу (мал. 3.25)



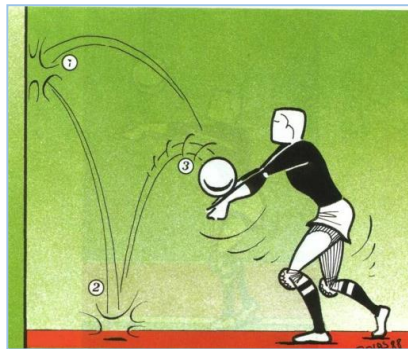
Мал.3.25

- 4 1 - упор присів з набивним м'ячем; 2 - випрямити ноги, підняти руки і направити м'яч в стіну; 3 - зловити м'яч після відскоку від підлоги (мал. 3.26)



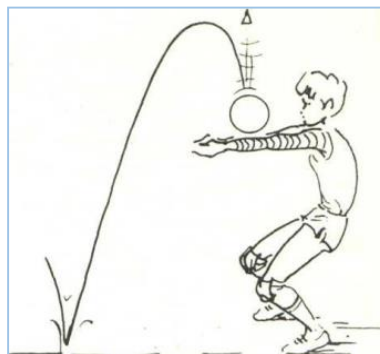
Мал. 3.26

- 5 Теж саме (мал.3.26) з волейбольним м'ячем
6 1 - на відстані 3 м від стіни присісти з м'ячем кинути м'яч в стіну; 2 - відскік м'яча від підлоги; 3 - прийом м'яча двома руками знизу (мал. 3.27)



Мал. 3.27

- 7 Серія прийому м'яча двома руками знизу після відскоку (мал. 3.28)



Мал. 3.28

- 8 1 - на відстані 3 м від стіни присісти з м'ячем, лікті на рівні колін; 2 - кинути м'яч в стіну; 3 - після відскоку прийом м'яча двома руками знизу.
Звернуті увагу на прямі руки і кут при прийомі м'яча між руками і тулубом, який дорівнює 45° (мал. 3.29)



Мал. 3.29

- 9 1 - присід, передпліччя торкаються лави; 2 – прийом накинutoго м'яча двома



руками знизу (мал. 3.30)



Мал. 3.30

- 10 1 - присід, передпліччя торкаються лави; 2 - прийом накинутаго м'яча двома руками знизу; 3- приставний крок вправо, повернутися у в.п.; 4 - прийом накинутаго м'яча двома руками знизу; 5 - приставний крок вліво, повернутися у в.п.; 6 - прийом накинутаго м'яча двома руками знизу (мал. 3.31)



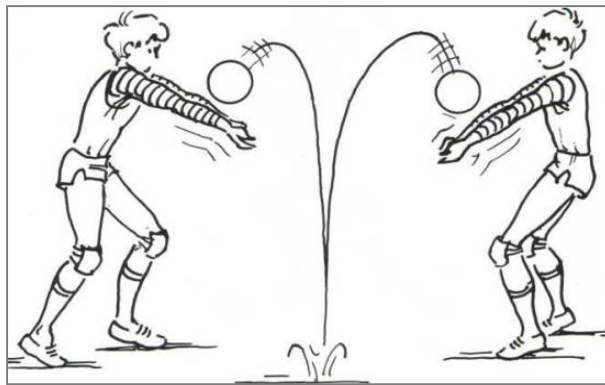
Мал. 3.31

- 11 Теж саме схресним кроком (мал. 3.32)



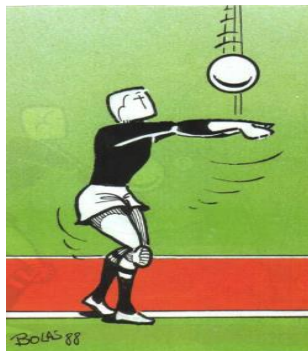
Мал. 3.32

- 12 Робота в парі. Прийом м'яча з одним відскоком, як в тенісі (мал. 3.33)



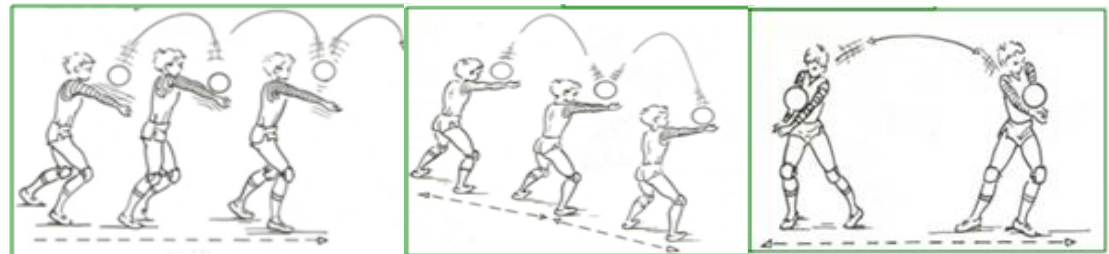
Мал. 3.33

13 Прийом м'яча двома руками знизу на місці (мал. 3.34)



Мал. 3.34

14 Прийом м'яча двома руками знизу з переміщенням вперед, вправо і вліво без відскоку від підлоги (мал. 3.35)



Мал. 3.35

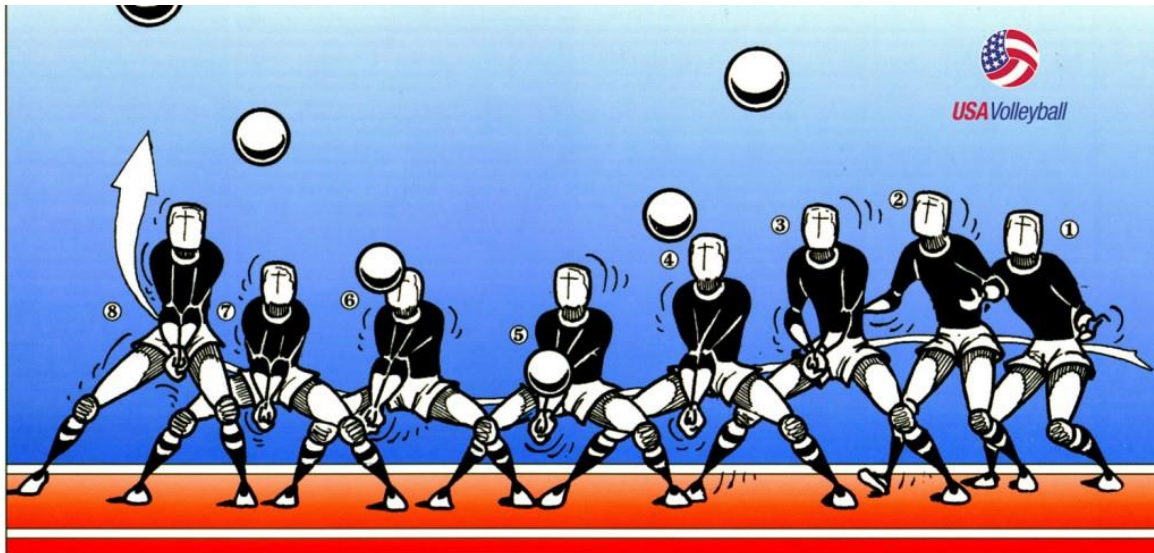
15 Один в парі накидає м'яч, партнер виконує прийом двома руками знизу

16 Те ж саме з переміщенням приставними кроками вліво і вправо

17 Серія прийому м'яча двома руками знизу в парах .

Організаційно-методичні вказівки щодо виконання нижньої передачі м'яча

- Витягати кисті і лікті під кутом до тулуба.
- Слід завжди бути готовим до прийому м'яча.
- При прийомі м'яча двома руками знизу не потрібно згинати їх у ліктьових суглобах (мал.. 3.36) [8 с. 24-25].



Мал. 3.36

IV Нападаючі удари

Ефективним засобом нападу є нападаючий удар. Нападаючий удар виконується після стрибка з місця або з розбігу, з наступним ударом та приземленням, враховуючи висоту сітки (мал. 4.1) [8 с. 28].



Мал. 4.1

Підготовчі вправи для засвоєння нападаючих ударів



1 «Наскок» (мал. 4.2)

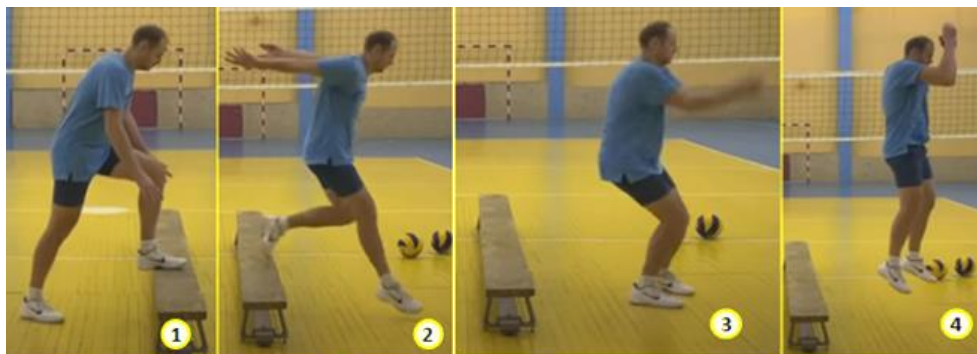
1 - ліва нога попереду, руки вперед; 2 - «наскок» на п'яту правої ноги, руки назад; 3 - приставити ліву ногу к правій трохи попереду, виконати мах руками вперед і закінчити вправу



Мал. 4.2

2 Стрибок через гімнастичну лаву (мал. 4.3)

1 - ліва нога на гімнастичну лаву; 2 - права нога переступає через лаву і ставиться на підлогу; 3 - підставити ліву ногу трохи попереду правої; 4 - мах руками вперед і стрибок вгору



Мал. 4.3

3 Стрибок вгору з помахом рук (мал. 4.4)

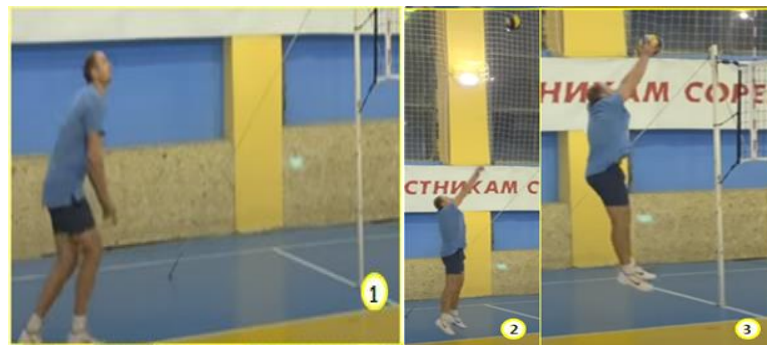
1 - полу присід, ліва нога трохи попереду, тулуб нахилений вперед, руки максимально відведені назад; 2 - з виплигнути вгору; 3 - приземлиться





Мал. 4.4

- 4 «Наскок» і стрибок разом. Об'єднати вправи 1-3
- 5 Ловля м'яча двома руками в стрибку (мал. 4.5) – тренування правильного виходу під м'яч по місцю і часу. Виконується з партнером.
Один гравець накидає м'яч впродовж сітки, другий – виконує «наскок» в залежності від траєкторії м'яча і стрибок під м'яч, який опускається. М'яч ловити прямими руками над собою в максимально верхній точці



Мал. 4.5

- 6 Відпрацювання руху руки, що б'є (мал. 4.6).
1 - в.п. – ліва нога попереду, права рука вгору, ліва зігнута в лікті, передпліччя на рівні чола. Ліва рука є обмежувачем руху правої руки;
2 - 3 відвести лікоть правої руки назад, кисть розгорнути долонею вверх. Одночасно з ліктем розгорнути тулуб назад. Лікоть правої руки не опускати нижче вуха; 4 – старт ліктя вперед для розгону передпліччя над головою, рух плеча вперед закінчується коли лікоть правої руки торкнеться лівої;
5 – кисть завершує рух



Мал. 4.6



- 7 Кидок тенісного м'яча з місця в стіну або з партнером через сітку (мал. 4.7). Використовувати рух руки вправи 6 (мал. 4.6)



Мал. 4.7

- 8 Кидок тенісного м'яча в стрибку з перекладанням з руки в руку. Тенісний м'яч в лівій руці. Об'єднати «наскок», стрибок і роботу рук. В найвищій точці стрибку перекласти м'яч з лівій руки в праву і виконати кидок через сітку. Ліва рука допомагає виконати зв'язку
- 9 Кидок тенісного м'яча в стрибку через сітку (мал. 4.8). Бажано попасти в останній метр майданчику. Стрибок виконувати на відстані 3 м від сітки



Мал. 4.8



10 Кистьовий удар по м'ячу в підлогу (мал. 4.9).

В момент удару по м'ячу праву руку повністю випрямити. Ліва рука зупиняє м'яч після відскоку від підлоги і спрямовує м'яч для наступного удару

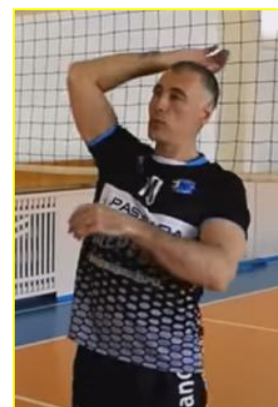


Мал. 4.9

11 Удар на місці по м'ячу, який знаходиться в руці. Долонь щільно торкається центральної частини м'яча і дає напрям польоту (мал. 4.10). Лікоть дивіться вгору (мал. 4.11)



Мал. 4.10



Мал. 4.11

12 Вправа «підлога - стіна» (мал. 4.12).

Відстань від стіни 4-5 м. Підкинути м'яч над собою, нанести удар по м'ячу, щоб він прямував в підлогу якомога ближче до стіни (в останній метр). Необхідно ногами переміщатися по підлозі, щоб кожен свій удар підлаштовувати під м'яч, який відскакує від стіни





Мал. 4.12

- 13 Удар в стрибку по м'ячу, який зафіксований (мал. 4.13)



Мал. 4.13

- 14 Атака з власного підкидання (мал. 4.14)

1 - ліва нога попереду, підкинути м'яч правою рукою і придати йому кистю верхнє обертання. Одночасно з підкиданням м'яча рух рук вгору продовжується; 2 - «наскок»; 3 - удар по м'ячу



Мал. 4.14

- 15 Відпрацювання атаки з паса

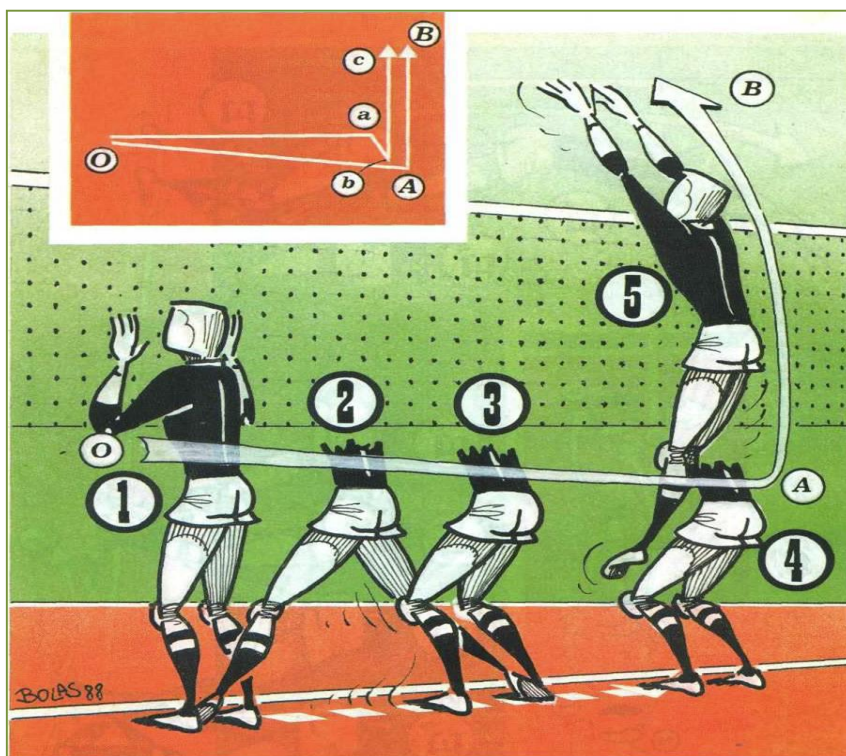
Організаційно-методичні вказівки щодо виконання нападаючого удару

- Необхідно розвивати стрибучість. Якісний стрибок – основа нападаючого удару.
- Слід навчатися виконувати удар з будь-якої передачі, якщо м'яч летить над верхнім краєм сітки.
- Готуючись до нападаючого удару, треба уважно спостерігати за гравцем, який виконує передачу, та за діями супротивника.
- Не потрібно поспішати розбігатися для стрибка та атакуючого удару. Перший крок варто робити лише тоді, коли м'яч торкнеться рук того, хто виконує передачу [8 с. 29-30].

V Блокування



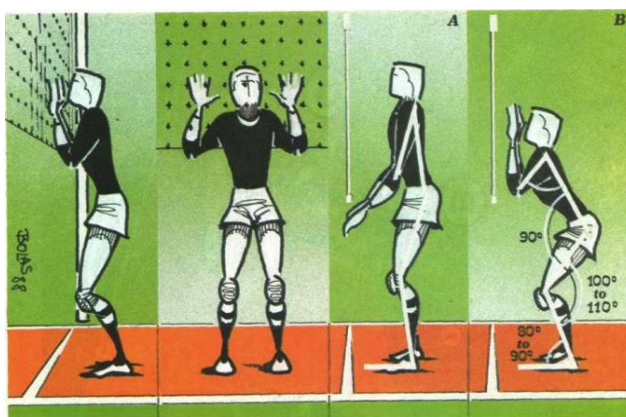
Блокування - один з ефективних захисних засобів, а нині його застосовують і для дій контратаки. Блокування перешкоджає шлях м'ячеві, що перелітає через сітку. Цей прийом складається з переміщення, стрибка, виносу і поставки рук над сіткою, приземлення (мал. 5.1). Блокування, виконане одним гравцем — одиночне блокування, двома або трьома гравцями — групове блокування. Блокування буває нерухоме і рухоме. Для закриття певної зони майданчика ставиться нерухомий (зонний) блок, в якому руками, що піднесені над сіткою, не робиться ніяких рухів убік. Під час рухомого блокування після стрибка гравець переносить руки вправо або вліво залежно від визначеного напрямку польоту м'яча [10, с.66].



Мал. 5.1

Підготовчі вправи для засвоєння техніки блокування

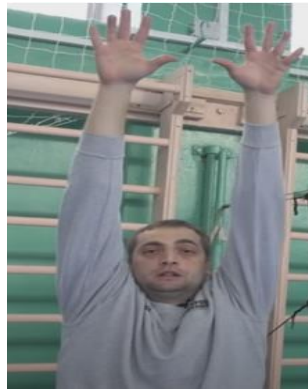
- 1 Відпрацювання стартової стійки блокуючого: • кисті на рівні очей; • кут між тулубом і стегном 90° ; • кут в колінних суглобах 100° - 110° ; • кут між стопою і гомілкою 80° - 90° (мал. 5.2)





Мал. 5.2

- 2 Максимальне витягування рук вгору (мал. 5.3)



Мал. 5.3

- 3 Відпрацювання роботи рук на місці (мал. 5.4). Лікті прямі або майже прямі, кисті є продовженням передпліч, жорстко закріплені в зап'ястях, пальці максимально розведені і напружені



Мал. 5.4

- 4 Присідання на місці з різким підніманням на носки без виносу і з виносом рук (мал. 5.5)



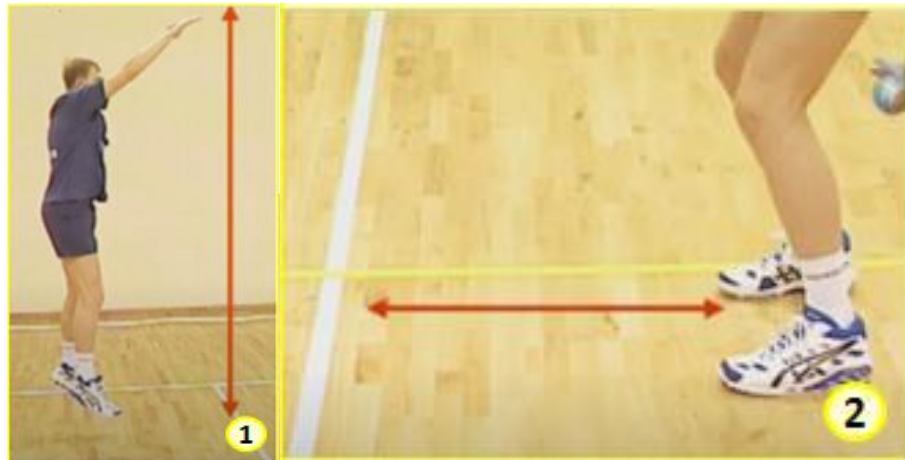
Мал. 5.5



5 Стрибок вгору з виносом рук на місці (мал. 5.6).

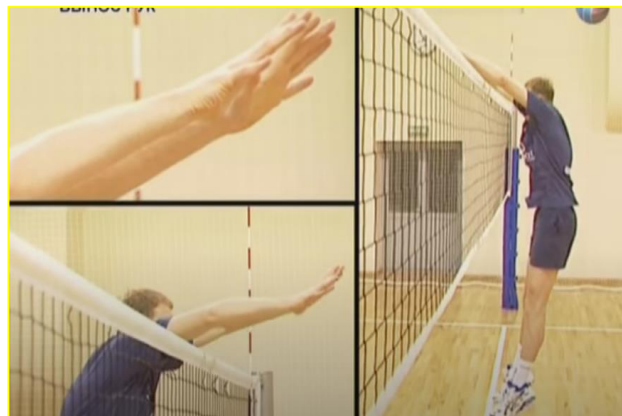
1 - стрибок – вибуховий, максимально високий, вертикальний

2 - відстань до сітки – 1 м



Мал. 5.6

6 Виплигування на блок біля сітки (мал. 5.7). Тулуб нахилений вперед, винос рук – симетричний обома руками вгору-вперед з максимальним переносом передпліч і кистей на сторону суперника



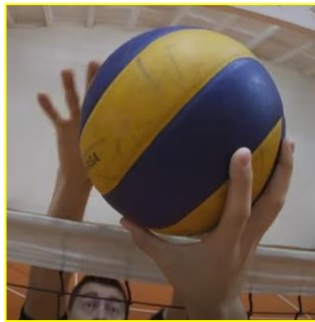
Мал. 5.7

7 Виплигування на блок біля сітки одночасно з партнером до торкання пальцями (мал. 5.8)



Мал. 5.8

8 Виплигування на блок біля сітки р торканняв м'яча долонями (мал. 5.9)



Мал. 5.9

- 9 1 - зі стартової стійки стрибок до м'яча; 2 - захопити м'яч обома руками, м'яко приземлитися з м'ячем в руках (мал. 5.10)



Мал. 5.10

- 10 Серія переміщень уздовж сітки приставними, схресними і біговими кроками приблизно в 1 метрі від сітки з фіксацією стартової стійки без виплигувань та з виплигуванням (мал. 5.11). Останній крок – приставний



Мал. 5.11

- 11 Обманні атакуючі рухи без м'яча в парах (мал. 5.12). Гравці розміщуються в парах з двох сторін сітки. 1 - партнер виконує обманний рух; 2 - блокуючий намагається передбачити дії партнера і рухається в бік атаки



Мал. 5.12



12 Гравці розміщуються в парах з двох сторін сітки (мал. 5.13).

1 - партнер накидає м'яч над сіткою; 2 - блокуючий відбиває м'яч в підлогу



Мал. 5.13

13 Відпрацювання блоку с атакуючого удару і в грі

Організаційно-методичні вказівки щодо виконання блокування

- Під час блокування потрібно дивитись не на м'яч, а на супротивника, який завершує атаку.
- Виконуючи блокування, треба стрибати з деяким запізненням після нападаючого.
- Не потрібно розводити широко руки під час блокування: м'яч може пройти між ними.
- Слід завчасно визначати, хто з команди супротивника успішно грає в нападі, не виконувати блокування, якщо гравці виходять для передачі із задньої лінії.
- Потрібно пам'ятати, що після блокування гравець має право ще раз доторкнутися до м'яча.
- Після блокування треба приземлятися на зігнуті ноги, це допоможе швидко включатися в наступні ігрові дії.
- Не потрібно розставляти руки, коли приземлюєшся після групового блокування, щоб не заважати діям партнера.
- Після блокування потрібно негайно відступити на крок від сітки, приготуватися до наступних дій [7, с. 24-25].

Висновки

Таким чином, волейбол - ефективний засіб, за допомогою якого вирішуються основні завдання фізичного виховання. Умілий, правильний підбір методів, принципів і засобів, що використовуються на заняттях з дисципліни «Фізичне виховання», допоможе сформувати вміння і навички студентів (оволодіти технічними прийомами та тактичними діями), розвивати фізичні і морально-вольові якості.



Охочих займатися волейбол стає все більше і більше не тільки через видовищність та динамічність гри, але й через доступність і достатньої простоти правил. Багато з тих, хто на сьогоднішній день тільки знайомиться з цією грою на заняттях з фізичного виховання, з часом, отримавши хоча б початкові навички гри і мінімальні уявлення про правила, становляться цінителями і шанувальниками гри в волейбол [10, с.79].



Джерела

- 1 Боярченков Е. Обучение волейболу. Как делать нижнюю передачу. Для начинающих. / Е. Боярченков. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=Y7AJ1HSN_MQ
- 2 Боярченков Е. Обучение волейболу. Передача сверху. Для начинающих. / Е. Боярченков. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=C1KuuAQDiYc&t=240s>
- 3 Боярченков Е. Волейбол. Обучение. Блок. Для начинающих / Е. Боярченков. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=4mg0wH4IJug&t=636s>
- 4 BALLGAMES - культура спорта. Основы волейбольной подачи (Анастасия, тренер BallGames.ru). - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=iT1IeSaPU7c>
- 5 Волейбол Для Начинающих, Как Делать Рыбку в Волейболе (Обучение Для Начинающих). - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=fxm6l29avWE>
- 6 Волейбол Для Начинающих Как Ставить Блок в Волейболе (Обучение Для Начинающих). - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=21vBFidxDNY>
- 7 Волейбол - любителям от любителя Основы игры на блоке. Часть 1/Volleyball blocking drills Part 1/ - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=f1CM5r8vWyg>
- 8 Єременко В.Г., Свірська Т.Ф. Фізичне виховання. Волейбол : практикум / В.Г. Єременко, Т.Ф. Свірська. – К. : НАУ, 2013. – 44 с. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/13751/1/верстка1%20волейбол.pdf>
- 9 Зубченко Л.В. Фізичне виховання: навчально-методичний посібник з розділу «Спортивні ігри: Волейбол» /Л.В.Зубченко. – Кривий Ріг: ДЮІ МВС України, 2018. - 90 с. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://repo.dli.donetsk.ua/bitstream/123456789/148/1/НавчПосиб%20ФВ%2018.pdf>
- 10 Журин А.В. Волейбол. Стойки и перемещения: методика обучения. / А.В.Журин. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=qpoNgZDZbz4>
- 11 Зубченко Л.В. Фізичне виховання: навчально-методичний посібник з розділу «Спортивні ігри: Волейбол» /Л.В.Зубченко. – Кривий Ріг: ДЮІ МВС України, 2018. - 90 с. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://repo.dli.donetsk.ua/bitstream/123456789/148/1/НавчПосиб%20ФВ%2018.pdf>



- 12 Мезенцева Н.В., Казанкова Е.А. Методика обучения технике игры в волейбол. Методическое пособие / Н.В.Мезенцева, Е.А.Казанкова. - Красноярск: Ин-т естеств. и гуманитар. наук, 2007. - с.105 - [Электронный ресурс]. Федеральное агентство по образованию, Федеральное государственное образовательное учреждение Высшего профессионального образования, «Сибирский федеральный университет», Факультет физической культуры. - Режим доступа: <https://docplayer.ru/42670888-Metodika-obucheniya-tehnike-igry-v-volleybol.html>
- 13 Kont Antibus. Волейбол: верхний прием мяча с перекатом на спине. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Z5StXyGeu54>
- 14 Minuta Sporta. Волейбол подача 7. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=hO73CxsuIGE>
- 15 PASSADA Sport Верхняя прямая передача мяча. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=VZO2rPltoOI&t=210s>
- 16 PASSADA Sport. Прямая верхняя подача мяча с места. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=OrkKI7TC-zg&feature=emb_logo
- 17 PASSADA Sport. Нападающий удар в волейболе (часть 1). - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=pSnJZNUpjIc>
- 18 Самое лучшее...=) Блок в волейболе. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Z89YQLEleng>
- 19 SPORTS REVIEW. Волейбол стойки и перемещения в волейболе. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=wM8uyKq2efg>
- 20 Trener Chempionov. Перемещение волейболиста. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=vUEYEo_r4K0
- 21 Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Волейбол. Начальное обучение. / Е.В.Фомин, Л.В.Булыкина. - Издательство «Спорт», 2015 - [Электронный ресурс]: Флибуста - Режим доступа: <http://flibusta.site/b/474465/read>
- 22 Цапенко В.О., Дорошенко Е.Ю., Медвідь М.М., Гусак О.Ю. Курс лекцій з волейболу. Навчальний посібник для студентів II курсу факультету фізичного виховання / Уклад.: В.О.Цапенко, Е.Ю.Дорошенко, М.М.Медвідь, О.Ю.Гусак. - Запоріжжя: ЗДУ, 2004.-108 с.
- 23 Чхань А.А., Підлужняк О.І., Горбатий А.Ю., Колос О.А. Основи технічної підготовки з волейболу на факультативних заняттях. Методичні вказівки / Уклад. А.А. Чхань, О.І. Підлужняк, А.Ю. Горбатий, О.А. Колос. – Вінниця: ВНТУ, 2017. – 40 с. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа:



<https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/25404/51546.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

- 24 Школа волейбола VolleyPlay. 14 упражнених для отработки нападающего удара в волейболе. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу:

<https://www.youtube.com/watch?v=zdRDG-sz2MA>

