ДЕРЖАВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, ПОЛІГРАФІЇ ТА ДИЗАЙНУ М. КИЄВА»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник директора з навчальної роботи
Державного навчального закладу
«Центр професійної освіти інформаційних технологій, поліграфії та дизайну м. Києва»
_____ Ірина МОШНЯГУЛ
____ _____20___ року

Методична розробка

На тему: «Методики вивчення спортивних ігор волейбол»

РОЗГЛЯНУТО
на засіданні методичної комісії викладачів
фізичної культури та захисту України
від 26.08.2022
Протокол № 1

Київ 2022

Анотація

Німченко Юлія Володимирівна – викладач фізичної культури, спеціаліст другої категорії.

Педагогічний стаж – 7 років. Працює в Державному навчальному закладі «Центр професійної освіти інформаційних технологій, поліграфії та дизайну м. Києва» з 2015 року.

В 2019 році закінчила Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова.

Методична розробка написана на основі проведення уроків з предмету «Фізична культура». Метою написання цієї методичної розробки було показати можливість проведення уроків у режимі інтерактивного навчання за допомогою інноваційних технологій та нестандартних форм та методів навчання, а саме використання методу «Навчаюсь-вчуся».

ЗМІСТ

1. Історія виникнення……4

2. Технічні (ігрові) прийоми у волейболі……11

2.1. Прийоми – передача м’яча двома руками зверху……11

2.2. Нижні прийоми - передачі двома руками……19

2.3. Подача м’яча……...23

2.4. Нападаючий удар……24

3. Навчальні ігри……31

Використані джерела……36

МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ВОЛЕЙБОЛУ

1. Історія виникнення

Це було 1895 р. в місті Голіоке (США). У тенісного корту зібралася група глядачів. Вони з інтересом спостерігали за грою двох молодих людей. Серед присутніх був Вільям Морган – викладач фізичної культури коледжу м. Голіоке. Він був зосереджений – гра молодих тенісистів проходила у швидкому темпі й змісила його замислитися. Чи не можна на базі тенісу створити іншу гру? Так Моргану і його товаришам прийшла щаслива ідей підняти звичайну тенісну сітку на висоту приблизно двох метрів. Спорудивши таку завісу, друзі стали перекладати через неї наповнену повітрям баскетбольну камеру. За основу були взяті правила змагань з тенісу. М'яч був узятий інший, ніж у тенісі, грати треба було не ракеткою, а руками. Морган назвав нову гру «мінтонет». 1986 р. мінтонет демонструвався на конференції ІМКА (Союз християнської молоді) у Спрінгфілді.

У жодному довіднику м. Голіоке не згадують у зв’язку з появою на світ волейболу. Це невелике містечко з 55-тисячним населенням лежить біля водоспаду на річці Коннектикут. Місто знамените виробництвом письмового паперу, на якому, можливо, 1897 року винахідливий містер Вільям Морган запропонував викласти перші правила нової гри (вони мали всього 10 параграфів, сьогодні їх 32). Наведемо деякі з них.

1. Розмір майданчика – 25х50 футів (7,6х15,1м).

2. Розмір сітки – 2х27 футів (0,61х8,2м.); висота сітки – 6,5 фута (198см.)

3. М'яч – гумова камера в шкіряному або полотняному футлярі; окружність м’яча -25-27 дюйма (63,5-68,5 см); маса – 340 г.

4. Подача. Гравець, що виконує подачу, повинен стояти однією ногою на лінії й ударяти м’яч відкритою долонею. Якщо допущено помилку у першій подачі, то подачі повторюється.

5. Рахунок. Кожна не прийнята суперником подача дає одне очко. Очки зараховуються тільки за власну подачу. Якщо після подачі м’яч перебитий на сторону подавців, і вони припускаються помилки, то гравець, що подає, переміняються.

6. Якщо м’яч під час гри (не подачі) попадає в сітку, це вважається помилкою.

7. Якщо м’яч упаде на лінію, зараховується втрата м’яча.

8. Кількість гравців не обмежена.

Гру починають демонструвати перед глядачами, гравці об’єднуються в команди і виступають у спортивній формі за прикладом інших спортивних ігор. Щоб уникнути нескінчених суперечок і навіть бійок, що виникають особливо часто в темпераментних техасів, Морган запропонував на високий табурет встановити стілець, на якому став сидіти суддя, думка якого стала законом для гравців.

1900 року американська фірма «Сполдінг» виготовила перший волейбольний м’яч.

Винахід В. Моргана недовго було власністю американців. Незабаром м’яч із сіткою набуває визнання в Канаді, країнах Центральної й Південної Америки (Куба, Пуерто-Рико, Перу, Бразилія, Уругвай, Мексика).

Перетнувши Тихий, а потім – Атлантичний океани, волейбол «залетів» на Азіатський, а в переддень першої світової війни – на Європейський контингент.

Поступово волейбол мужнів, у нього з'явилися шанувальники в Польщі, Латвії, Румунії, Франції, а в Чехословаччині й Радянському союзі він знайшов дугу батьківщину.

Перше знайомство з волейболом в Україні відбулося в 1925р., коли в Україні відбулося в 1925р., коли в журналі «Вісник фізкультури» з'явилася стаття «Волейбол». Пройшло 80 років з тих пір, як харківський професор В. А.

Блях, учасник всесоюзної науково-методичної конференції із проблем спорту, звернувся демонструючи сітку й м’яч, до інструкторів фізкультури міста: «Привіз нову гру-волейбол, у яку вже грають у Москві, давайте опануємо її, гра - цікава». Він пояснив основні правила. З тих пір волейбол став обов’язковою грою на практичних заняттях інструкторів. Поступово гра здобувала всенародну популярність. Бажаючих взяти участь у новій грі було багато, тому з кожного боку сітки розташувалися не по 6, а по 9, а то й по 12 гравців.

З 1926 р. волейбол став основною розвагою на пляжах, курортах і в інших місцях відпочинку, через що одержав назву «гра курортників», «дачників», «пляжників». Волейбол на очах ставав грою спортивною, складалися команди, з'являвся ігровий азарт. У такий спосіб народжувався волейбол в Україні, а центром поширення його був Харків (тодішня столиця України).

Спочатку у волейбол як розвагу грали так. Після подачі всі гравці команди-суперника, ледве не відштовхуючи партнерів, кидалися до м’яча. У них було одне прагнення: ударити скоріше по м'ячу й відразу переправити його на половину супротивника. Начебто йшло змагання не між двома командами, а сама гаряча конкуренція між гравцями однієї команди. Вся їхня увага була сконцентрована тільки на м’ячі. За умов необмеженої кількості гравців з обох боків сітки й числа торкань м’яча однією командо, м’яч подовгу тримався у повітрі, і направити його на незахищене «порожнє місце» майданчика суперників було непросто. Так волейбол робив свої перші кроки в Європі. Пройшли роки… На майданчику вже немає суєти: кожен гравець «тримає» своє місце. Від м’яча не намагаються «позбутися», а м’яч розігрують трьома ударами. У грі команда намагається «перехитрити» супротивника, тобто застосувати нехай і просту, але тактику гри. Поступово волейбол здобував своє лице, ставав захоплюючої грою.

Незабаром стало очевидним, що перекидати м’яч на протилежну сторону доцільніше з найближчої до сітки площадки. З обмеженням кількості торкань м’яча до трьох, завершальний третій удар стали називати нападаючим. Користуючись правами, наданими волейболістам правилами, що тоді існували, з'явилися аматори, які намагалися триматися завжди поблизу сітки. Інші п'ять

гравців дружно «постачали» м’ячами свого «ватажка». Тактика гри одним нападником знайшла послідовників. Багатьом волейболістам сподобалася ідея стати «ватажком» у команді. Тактика гри «на одного» стала протиставлятися колективній, командній грі. Таке положення стало загрожувати нормальному розвитку гри. У правило гри було уведено нові поняття про гравців передньої й задньої лінії, а лінія нападу, що з’явилася на майданчику, обмежила участь гравців задньої лінії в активній грі біля сітки. Отоді й з’явилися команди із двома нападниками.

Це правило значною мірою стимулювало розвиток колективної гри й уміння всіх волейболістів добре грати й у нападі, і в захисті.

Подальший розвиток волейболу продовжувався шляхом поділу гравців на нападників і захисників, що приводило до небажаної вузької спеціалізації.

З іншого боку вузька спеціалізація зіграла свою позитивну роль у розвитку гри. Вона виявила великі потенційні можливості дій гравців, як у нападі, так і в захисті. Побудова гри на одного нападника й показала можливість виконання нападаючих ударів з будь-якого місця передньої лінії майданчика й послужила надалі гарною технічною базою для розвитку техніки нападу. Спеціалізація ж гравців у захисті підказала можливості прийому м’яча, а також закриття блоком будь-якого нападаючого удару. Природно, при підборі гравців у команду перевагу віддавала високим, фізичного підготовленим гравцям. Згодом, виникла потреба мати в команді достатню кількість гравців, що вміють ставити блок і грати в нападі, й обмежувати кількість захисників. Але захисниками їх можна було називати умовно. Скоріше вони були напівнападники - напівзахисники. Виникали різні варіанти комплектування команд: 5+1, 4+2, рідше 3+3. Робилися також спроби скласти команду з шістьох «чистих» нападників.

До основних елементів волейболу слід віднести: стійки і переміщення, передачі м'яча обома руками зверху, прийоми м'яча зверху і знизу, підбивання м'яча, подача м'яча, індивідуальні та командні дії в нападі й захисті тощо.

На початку навчання учні вивчають найбільш раціональні вихідні положення, так звані стійки волейболіста, а також способи переміщений для заняття вихідного положення і виконання прийому Під час гри волейболіст пересувається приставними кроками вперед, назад, праворуч, ліворуч, застосовує також подвійний крок, стрибки, біг і зупинки стрибком або подвійним кроком. Учні мають навчитися використовувати різні способи переміщення відповідно до ігрових обставин.

Техніка – це фундамент волейболу, та основа, на якій будується вся гра. **Технічна підготовка – це педагогічний процес, спрямований на осолодіння й удосконалення технічних прийомів, і який забезпечує надійність ігрових дій.** Процес цей досить складний і трудомісткий, вимагає тривалого часу, великих спільних зусиль учителя-тренера та учнів.

Сутність спортивної техніки полягає у розумному використанні своїх рухових можливостей для кращого розв'язання спортивного завдання. Ці завдання у волейболі визначаються можливістю швидко і своєчасно

переміститься до м’яча, виконати удар по м'ячу так, щоб надати йому велику початкову швидкість, вище стрибнути під час удару через сітку прийомом-передачею змінити напрямок, швидкість і траєкторію польоту м’яча, що швидко летить з боку суперника, тощо.

Специфіка волейболу почасти відображена в самій назві: «волей» у перекладі з англійської означає – «На льоту», «бол» - м’яч. Відмітною рисою волейболу від інших спортивних ігор є те, що тут усі технічні прийоми виконується в умовах короткочасного дотику рук до м’яча, а обмежена кількість торкань м’яча створює потребу безупинної мінливості обстановки й потребує від волейболіста не тільки досконалого володіння технічними прийомами, але й швидкої реакції, гарного периферичного зору, здатності управляти часом рухів, швидкості розв’язання тактичних завдань. Про труднощі виконання основних прийомів гри, свідчить хоча б той факт, що за кількістю технічних помилок, які нерідко вицілують результат зустрічі, волейбол перевищує всі спортивні ігри.

Для сучасного волейболу характерні:

- Сильна верхня подача в стрибку, що є одним з головних технічних прийомів кращих команд. Цей прийом дає можливість виграти очко й утрудняє зав’язування тактичних комбінацій.
- Швидкість, чіткість індивідуальних дій гравців під час розіграшу м’яча, в умовах обмеженого простору біля сітки, надійний захист і застосування групового блоку.
- Відносне збільшення кількості гравців з різнобічною технічною підготовкою.

Чим досконаліше гравець володіє технічними прийомами гри, тим більше контроль за точністю виконання рухів переходить у ділянку пропроцептивной (кінцево-м'язово-суглобної) чутливості й тим більшою мірою зоровий контроль і увага гравця, набувають гнучкішого їхнього застосування, а отже, творчої тактичної спрямованості.

З іншого боку під час багаторазового повторення будь-якого елемента техніки, рухи поступово стають звичними, волейболіст усе менше й менше думає над тим, як виконати окремий рух. Так поступово автоматизуються

окремі елементи руху, уміння заміняються навичками, і в остаточному підсумку керування всім рухом стає автоматизованим. Автоматизація рухів – це головна характерна риса навички.

2. Технічні (ігрові) прийоми у волейболі

Остаточною фазою всіх рухів у волейболі є удар по м'ячу, оскільки ж кожен з ударів має певну мету, то й техніка їх виконання буде різною. Удари, які виконують з однаковою метою, поєднують в загальну групу, яку називають **технічним прийомом** або **ігровим прийомом.** Таким чином, дії гравців за метою їхнього призначення поділяють на групи: «передачі», «нападаючі удари», «блокові», «подачі».

Крім цих технічних прийомів, є ще рухи, не пов'язані з ударом, а саме, різні переміщення гравця на майданчику, наприкінці яких він займає певне вихідне положення.

2.1 Передача м'яча двома руками зверху.

Поширеною серед волейболістів-початківців помилкою є те, що вони сприймають передачу як просте відбивання м'яча. Відбивання м'яча не означає виконання передачі. Поняття **передача м'яча** можна сформулювати так: **передача – це техніка точного посилання м'яча в обрану гравцем точку або зону.**

Розрізняють *верхню й нижню* прийом-передачу м'яча залежно від, того, на якому рівні відбувається зіткнення рук з м’ячем у момент прийому відносно тіла гравця, що виконує прийом. Так, якщо гравець прийняв м’яч на рівні грудей і вище, - це верхня прийом – передача, якщо нижче – це нижня прийом – передача.

Основою техніки верхніх передач є правильне розташування рук, і особливо пальців на м’ячі під час взаємодії з ним. М'яч стикається з фалангами пальців, розташованих симетрично відносно м’яча.

Методичні рекомендації. Виконувати вправи для зміцнення м'язів і підвищення рухливості в суглобах, що беруть участь у виконанні верхніх передач м'яча.

1. Згинання-розгинання, кругові рухи у променезап'ясних суглобах.

2. Стискання - розтискання кистьового еспандера (тенісного або гумового м'яча).

3. Згинання-випрямляння рук біля стіни, від підлоги в упорі лежачи; те саме - на пальцях.

4. Поштовхи набивного м'яча (маса 1-2 кг) над собою, вперед-вгору, назад за голову.

5. Те саме із в. п. сидячи, стоячи на колінах, стоячи лівим (правим) боком до напряму руху; обличчям, боком,спиною до сітки з акцентом на роботі ніг і заключній фазі роботи кистей.

6. Верхні передачі волейбольного м'яча на точність влучення у баскетбольне кільце (із власного накидання, з передачі партнера).

7. Ловіння-передача під різними кутами обважнених м'ячів з двома-трьома партнерами.

8. Волейбольні передачі зі зміною напряму і траєкторії польоту м'яча за умовними сигналами.

За великим рахунком про майстерність волейболістів судять за ступенем його вміння володіти передачею м’яча. Верхні передачі виконують практично тільки двома руками й дуже рідко однією рукою. Прийом і передача – не два технічних прийоми – це єдина дія, тому прийом – передачу прийнято позначати загальною назвою передача, хоча головним завжди є прийом м’яча. Якщо прийом виконано погано, то й передача, як правило, буде невдалою.

Одним з найважливіших завдань під час виконання передачі є визначання траєкторії швидкості польоту м’яча, уміння вчасно «вийти на м’яч » і зайняти зручне вихідне положення. Вертикальне положення тулуба, **стійкість стійки (**найбільш раціональне положення волейболіста для виконання різних переміщень, технічних прийомів і тактичних дій **),** вихідне положення рук, кистей створюють сприятливі умови для передачі м’яча вперед, над собою, за голову, при цьому особливого значення набуває точність рухів.

Передача м'яча зверху обома руками дозволяє найбільш точно направити м'яч волейболісту в потрібному напрямку. Для засвоєння цього виду передач, пропонуємо наступний алгоритм вправ.

1. Прийняття вихідного положення для верхньої передачі. Те саме після пересування вперед, назад, в боки (кроком, приставними кроками, подвійним кроком, стрибком, бігом тощо).

2. Прийом і передача м'яча після підкидання його над собою.

3. Партнер кидає м'яч точно в руки гравцеві, той відбиває м'яч способом верхньої передачі.

4. Підкидання м'яча над собою і передача зверху обома руками на відстань 1,5—2 м.

5. Передача м'яча між двома партнерами, що стоять на відстані 1,5—2*м* один від одного.

6. Передача м'яча між двома групами гравців. Направляючі груп сто ять один проти одного на відстані 2—3 м. Виконавши передачу, гравець переміщується слідом за м'ячем і займає місце в кінці протилежної колони гравців. Кожен із гравців виконує те саме завдання

7. Почергова передача м'яча між трьома гравцями, що займають позицію у вершинах уявного трикутника. Відстань між гравцями 3—4 м

8. Те саме, але між чотирма гравцями.

9. Передачі м'яча між двома гравцями, один із яких посилає м'яч з< партнера, вбік від нього, перед ним.

- Усувати (часто спостережувану в практиці) стійку із зайвим нахилом тулуба вперед. Ігрові вправи й рухливі ігри з акцентом на правильне рухливе вихідне положення (мал..3) чергувати із вправами на розслаблення.

- Зосередити увагу учнів на зустрічному русі до м'яча за рахунок погодженого послідовного випрямлення в окремих суглобах, на положенні кистей і пальців у момент передачі, а також на загальній злитості і м'якості руху.

- Рекомендувати обов'язковий зустрічний рух до м’яча до його торкання руками.

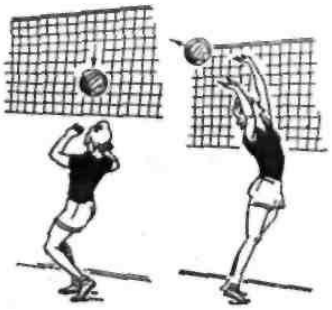
- Відпрацювати більш широкі й плавні рухи шляхом застосування кидків набиваних м’ячів і волейбольних передач із більш глибокої стійки з

повним і своєчасним випрямленням і витягуванням плечей і рук за м’ячем. Верхня передача волейбольного м’яча підвішеного на шнурку. Передача різних м’ячів після накидання, але з високою зворотною траєкторією, що сполучається з розгинанням ніг, тулуба, рук. Імітаційні вправи на прийом-передачу.

Другі передачі назад (за голову)

У певні моменти гри складаються ситуації, коли зручніше і вигідніше застосувати передачу двома руками зверху назад за голову. Але частіше її використовують як тактичний прийом з метою передачі для виконання нападаючого удару.

Техніка виконання цього прийому має кілька особливостей: по-перше, м'яч приймається над головою; по-друге, кисті перед прийманням м'яча розташовують горизонтально; по-третє, руки в момент торкання до м'яча випрямлюються вгору й назад, тулуб прогинається, вага тіла переноситься на ногу, що стоїть позаду.



Мал. 4

Передача м'яча обома руками зверху виконується не тільки вперед а й за голову. Для цього застосовують передачі м'яча над головою з поступовим збільшенням висоти з 1 м до 4—5 м на місці. Потім цей вид передачі виконується з просуванням вперед і назад. Для закріплення техніки виконання цієї передачі застосовуються взаємні дії трьох учнів, які розташовуються на одній лінії на відстані 3 м один від одного. Учень, який знаходиться посередині, виконує передачу за голову партнеру, що стоїть позаду, і, виконавши передачу, повертається на 180° для прийому м'яча й передачі його за голову іншому учню. Через певний час учні міняються місцями й ролями.

Особливості техніки передач, виконаних з різною висотою, напрямом і швидкістю польоту м'яча

Зміна кута вильоту м'яча досягається завдяки випрямленню рук, особливо кистей у бажаному напрямі. Дальність польоту м'яча і його висота залежать від швидкості руху ніг, тулубу, рук, кистей, а також довжини шляху супровідного руху. Передачі зі зниженою траєкторією польоту м'яча характеризуються короткочасним кистьовим рухом рук.

За напрямком щодо передавача бувають передачі уперед, над собою, назад. За довжиною - довгі (наприклад, із зони № 2 у зону № 4), короткі із зони в зону (із зони № 3 у зону № 4) і вкорочені, спрямовані у свою зону (із зони № 2 у зону № 2).

За висотою розрізняють передачі високі, середні, низькі. Низька передача має висоту траєкторії над сіткою до 1 м, середня - до 2 м, висока - вище 2 м.

За швидкістю польоту м'яча передачі можуть бути повільними -до 10 м/с, прискореними - до 16 м/с і швидкісними - більше 16 м/с.

Бувають передачі близькі до сітки (до 0,5 м) і віддалені від неї (більше 1 м).

Передачі із глибини майданчика до сітки із зони № 6 будуть, як правило, середніми, із зон № 1 і № 5 - довгими.

Другі звичайні передачі на місці

Передачі середньої довжини найчастіше застосовують команди початківців. Передачі цього типу виконують із середньої стійки, зустрічний рух і торкання м'яча не відрізняються від звичайних передач. Усі рухи під час передачі виконують порівняно плавно і не швидко. Кисті і пальці напружені і робота їх суцільна і взаємопов'язана з роботою плечей і передпліч. Під час супровідного руху не обов'язкове повне та активне випрямлення всіх частин тіла.

Методичні рекомендації. Для формування навички уважного стеження за першою передачею застосовують вправи зі зміною характеру перших передач. Наприклад, з несильної подачі в різні точки майданчика виконувати першу передачу послідовно в зони гравців передньої лінії (№ 3, № 2, № 4), але не точно на гравця, а з різною висотою й траєкторією польоту м'яча. Спочатку на передній лінії залишати одного гравця у певній зоні, направляючи першу передачу приблизно в цю зону відповідно до наведених вище вказівок. Потім ставити двох і трьох гравців, вимагаючи від них поступового ускладнення першої передачі для засвоєння необхідних переміщень, заняття правильного вихідного положення, швидкого орієнтування, а також взаємодії між собою.

Наприклад, під час першої передачі близько до сітки в зону № 3 (при відтягнутому третьому номері) гравець № 2 повинен переміститься в зону № 3 і виконати другу передачу. Це буде прикладом правильної взаємодії.

Другі довгі звичайні передачі

Збільшення довжини передач вносить певні особливості в техніку їхнього виконання. Зміни кута вильоту й траєкторії польоту м'яча у таких передачах також вносять зміни у вихідне положення й характер рухів передаючого. Передачі

потребують витрати значних м'язових зусиль. У вихідному положенні потрібне дещо більше згинання ніг (оптимальне для кожного гравця, але в межах середньої стійки). Перед початком зустрічного руху тулуб і плечовий пояс відводять трохи більше назад. Все це створює умови для потужної і активної роботи всіх частин тіла у подальшому зустрічному русі. Під час довгих передач супровідний рух виконується активно, до повного випрямлення рук.

Для більшої точності й стабільності довгих других передач звертати увагу на правильну структуру рухів послідовну, погоджену роботу ніг, тулуба й рук з більшою амплітудою, і супровідним рухом плечей, передпліч і прогином тулуба.

Виконувати кидки набивних м'ячів з вихідного положення середньої стійки й більш глибокого присіду з відведенням плечей назад і активним рухом ніг, тулуба й рук під час кидку. Ця вправа допоможе скерувати увагу учня на окремі важливі деталі, а особливо на необхідність докладати потужніших м'язових зусиль. Під час передач важкого м'яча рухи повільніші, а це сприяє чіткішому контролю правильності кута вильоту й напряму польоту м'яча.

Під час довгих передач плечі відводять назад трохи раніше зустрічного руху рук, тому що на початку цього руху плечі вже відхилені назад і переміщаються вперед-вгору (у напрямі передачі).

Другі довгі низькі (прострільні) передачі

Найбільшого ефекту досягають довгі передачі, що мають порівняно невисоку траєкторію польоту м'яча, велику швидкість і відомі за назвою прострільних. В тім місці, де має бути виконаний нападаючий удар, м'яч з'являється над сіткою лише на частки секунди.

Техніка прострільних передач відрізняється короткочасним зіткненням рук з м'ячем і швидким їхнім випрямленням у променезап'ястковому і ліктьовому суглобах.

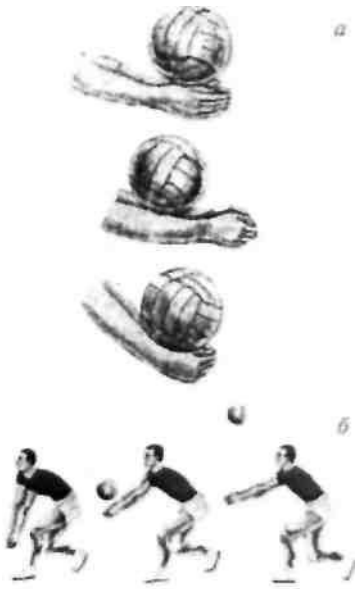
Розрізняють прострільні й напівпростртні передачі. Під час атаки з прострільної передачі нападник стрибає ще до вильоту м'яча з рук передаючого. Виконуючи удар з напівпрострільної передачі, нападник виконує стрибок після відокремлення м'яча від рук передаючого. Зміна дальності й висоти польоту м'яча за певного кута вильоту досягається за рахунок зміни

зустрічної швидкості руху ніг, тулуба, рук, особливо плечей, а також за рахунок зміни довжини шляху супроводу м'яча руками й кистями. Використання у грі результативних швидкісних передач потребує від взаємодіючих гравців тривалого вдосконалювання.

2.2 Нижні передачі двома руками

(МАЛ. 6, а, б)

У волейбольній практиці застосовують терміни приймання знизу, передача знизу, які об'єднують загальним поняттям нижні передачі.



а - способи приймання м'яча; б - нижня передача двома руками

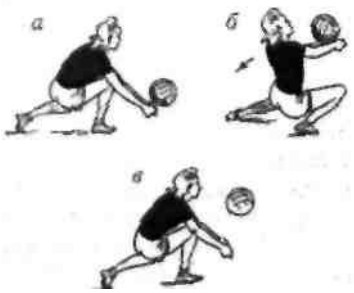
Мал. 6

Нижня передача - це елемент техніки, найчастіше застосовуваний у грі, він використовується під час приймання м'яча після подачі, гри в захисті, страховки й перебивання через сітку м'ячів, що летять далеко за межі майданчика й ін.

Методичні рекомендації. Рекомендувати закріпити рухливість у суглобах, а рухи в передачі виконувати за рахунок супровідного руху, а також розгинання ніг і роботи плечового пояса.

Рекомендувати енергійний, але короткий рух рук, що супроводжує рух м'яча і уважний зоровий контроль за ним; під час приймання сильного удару амплітуда руху рук мінімальна.

Варто звернути увагу на залежність місця торкання м'яча руками від висоти польоту прийнятого м'яча. Чим ближче до підлоги приймають м'яч, тим нижче місце торкання м'яча руками. При прийманні м'яча у поверхні майданчика удар виконують ділянкою, утвореною основами великих пальців зімкнутих кістей. При цьому кисті активно перемішуються знизу вгору для надання вертикального напряму польоту м'яча. При прийманні на більшій висоті місце торкання м'яча руками також стає вищим аж до приймання його верхньою частиною передпліч (мал. 7, а, б, в).



Мал. 7

Під час вдосконалювання техніки виконання нижніх передач після швидких переміщень звернути увагу учнів на відмінний характер рухів під час підходу до м'яча й передачі, а саме: під час підходу до м'яча - стрімке переміщення, різка зупинка, а під час передачі - м'яка й плавна робота рук, ніг, тулуба.

Намаганню вчасно і швидко переміщатися, а також правильно зайняти місце для приймання допоможуть такі вправи.

1. **Індивідуально**. «Жонглювання» м'ячем - безперервне підбивання м'яча вгору на місці й після переміщень; чергування верхніх і нижніх передач об стіну - після відскоку від підлоги; передачі знизу, стоячи боком, спиною до неї.

2. **У парах**. Партнер створює різні умови для приймання, посилаючи м'яч передачею з різними завданнями за висотою, швидкістю й напрямом, ударом однією рукою, подачею, нападаючим ударом і обманними передачами.

3. Приймання подачі й напад-них ударив у різних зонах.

Для прийому м'яча, що летить із великою швидкістю (після подачі або нападаючого удару), рекомендується використовувати прийом обома руками знизу. певний перелік підготовчих і основних вправ.

1. Підбивання м'яча знизу обома руками (передпліччями) над собою на висоту 1,5—2 м.

2. Те саме з поворотом ліворуч, праворуч.

3. Підбивання м'яча внизу обома руками (передпліччями) перед собою з наступним виходом до м'яча, повторним підбиванням тощо.

4. Передачі між двома партнерами.

5. Те саме, але коли двоє гравців переміщуються паралельним курсом

6. Передачі м'яча, посланого партнером зліва або справа від гравця.

7. Передачі після приймання м'яча, посланого партнером несильним ударом.

8. Передачі до сітки після приймання м'яча, посланого партнером несильним ударом. Партнер займає позицію біля сітки поперемінно в зонах 2, 3, 4 а гравець — відповідно в зонах 5, 6, 1.

9. Передачі до сітки в зону 3 і 2 після приймання м'яча, посланого » за сітки, а потім із місця подачі, нижніми прямою та боковою подачами.

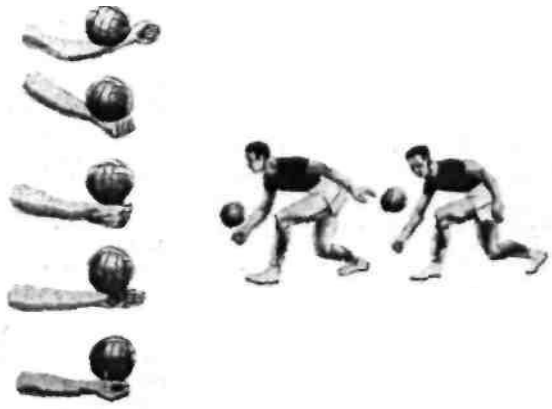
10. Те саме, але після приймання м'яча, посланого ускладненим способом подач (силова, планова). Позиція гравця: зони 1, 6, 5. Напрям передач у зони 2, 3.

11. Передачі після приймання м'яча, посланого партнером через сітку ударом у 1/2 і 3/4 сили.

12.Передача, як захисний прийом, в умовах навчальних ігор.

Приймання м'яча знизу однією рукою

Звернути увагу на те, що приймання м'яча знизу однією рукою застосовують, як правило, коли м'яч пролітає далеко збоку або низько далеко спереду. Характерним у техніці приймання однією рукою на відміну від приймання двома руками є більш короткий і уривчастий зустрічний рух руки до м'яча з більшим її напруженням й закріпленням у суглобах.



Мал.9

Прийом м'яча знизу однією рукою відбувається в падінні, коли м'яч летить на відстані 1,5-2 м від захисника, або стоячи, коли обома рука ми м'яч прийняти дуже важко.

2.3 Подача м'яча.

Гра у волейбол починається з подачі м'яча. Від якісного виконання подачі залежить, певною мірою, загальний успіх у грі. У волейболі застосовують кілька видів подач: нижня пряма, бокова, верхня пряма, у (і рибку тощо. Найбільш швидко учні засвоюють нижню пряму подачу. Під час навчання треба стежити, щоб рука учня при виконанні замаху відводилась прямою назад, а в ударному русі рухалась униз-уперед. Удар по м'ячу здійснюється відкритою долонею випрямленої руки. Після виконання удару учень по інерції може зробити крок уперед ногою, яка знаходилась позаду.

Вивчення техніки подачі здійснюється в певній послідовності:

1. Імітація подачі без м'яча.
2. Подача м'яча прямо з руки без підкидання.
3. Підкидання м'яча на різну висоту.
4. Те саме, але задається імітація удару по м'ячу.
5. Пробні подачі з підкиданням м'яча біля стіни на відстані 3—4 м.

6. Те саме з відстані 8—9 м.

7. Подача м'яча через сітку з відстані 5—7 м.

8. Подача м'яча з-за лицьової лінії через сітку.

9. Подача м'яча в задану половину майданчика, який поділений горизонтальною лінією.

10. Подача м'яча в задану зону 1, 5, 6.

Відбивання м'яча кулаком у стрибку здійснюється тоді, коли виконана неточна передача, м'яч опускається близько до сітки і виконати верхню передачу неможливо.

2.4 Нападаючий удар

Нападаючий удар - це, мабуть, найпривабливіше в техніці гри у волейбол. Він викликає захват глядачів і надає величезного задоволення самим волейболістам. Призначення нападаючого удару визначається самою його назвою. Найдоступніший для школярів основний спосіб нападаючого удару - прямий нападаючий удар за ходам. А називають його так тому, що під час його виконання напрям польоту м'яча після удару збігається з напрямом розбігу волейболіста перед стрибком. Прямий нападаючий удар є найпростішим і в той самий час - найбільш потужним. Зручне положення тулуба й гарний зоровий

контроль під час удару роблять його основним у грі. Гравець, який атакує, унаслідок своєї ролі й призначення має торкатися м'яча останнім, усвідомлюючи, що Його рукою, образно кажучи, реалізуються зусилля всієї команди.

Для правильного виконання нападаючого удару треба бути добре підготовленим фізично, навчитися виконувати низку складних рухових дій (розбіг, який треба постійно розміряти з м'ячем, що летить; вибір місця відштовхування; стрибок із замахом для удару й удар у найвищій точці стрибка; приземлення), що розгортаються протягом 2-3 с, сполучаючи (зіставляючи) ці дії з часовими й просторовими параметрами (мал. 1).

Мал. 1

Нападник тісно взаємодіє з партнером. Але перш, ніж м'яч дійде до гравця, що атакує, його «обробляють» двома торканнями, і тільки взаємне розуміння й погодженість усіх партнерів команди створюють умови нападнику виконати удар.

У методичній літературі техніку нападаючих ударів класифікують так:

- за характером рухів (прямий, з переводом, бічний);
- похідні від основних (з укорочених, низьких, прострільних) передач;
- удари на силу, кистьові;
- обманні (способом верхньої передачі однією рукою).

Різні способи нападаючих ударів, хоча й мають свої характерні риси, однак основні елементи техніки всіх ударів (розбіг, поштовх) багато в чому подібні.

Різноманітна гра у нападі є вищим досягненням, до якого прагнуть всі найсильніші волейбольні команди світу. Ознакою майстерності у нападаючому ударі є вміння волейболіста зустрічатися з м'ячем у трьох фазах стрибка: у момент зльоту, у верхній точці або під час опускання. Однак, гравці навіть ті,

що добре володіють різними способами удару, не можуть уважатися класними нападниками, якщо вони вимагають від передаючого тільки певної, стандартної передачі, адже в цьому разі важко використовувати всю різноманітність тактичного нападаючого арсеналу.

Розбіг

Нападаючий удар потребує великої висоти стрибка, тому його виконують у стрибку з розбігу {мал. 2).

Мал.2

Техніка розбігу має бути такою, щоб на невеликій його довжині можна було б розвити досить велику горизонтальну швидкість і максимально використати її для відштовхування вгору. Для розбігу доцільно використовувати не більше трьох кроків. Перший крок розбігу невеликий і з малою швидкістю, що дає гравцеві змогу, залежно від передачі на удар, підібрати своєчасний початок прискорення для інших кроків. Найбільш великий і швидкий - останній крок розбігу, при цьому швидкість настільки велика, що відбувається як би «настрибування» (стрибок) уперед відразу на обидві ноги, тому що одна з них дуже швидко приставляється до іншої.

Початковою фазою будь-якого нападаючого удару є вибір місця й напрям розбігу, які істотно залежать від швидкості й траєкторії польоту м'яча й виконуються під тим або іншим гострим кутом відносно сітки.

Розбіг, спрямований перпендикулярно до сітки, невигідний, тому що гравець може легко зачепити сітку ударною рукою після удару, а приземляючись переступити середню лінію. Також невигідний розбіг уздовж сітки, при такому розбігу неточність у передачі м'яча різко знижує успішне проведення нападаючого удару, навіть при гарній передачі важко провести удар з переводом (зміна напряму польоту м'яча).

У сучасному волейболі передачі на удар стали значно нижче й різкіше, що сприяло зменшенню довжини розбігу до 2,5-3,0 м. Початок розбігу зі звичайної передачі має збігатися з наближенням м'яча до кистей рук гравця, що передає. Рівномірно прискорений розбіг починається з ходьби, з поступовим прискоренням. Зі збільшенням швидкості розбігу загальний центр ваги (ЗЦВ) волейболіста поступово знижується за рахунок згинання ніг і збільшення нахилу тулуба вперед.

Широкий останній крок забезпечує встановлення ніг на п'яти для відштовхування попереду центра ваги волейболіста.

Відштовхування

Відштовхування - найбільш важлива частина стрибка під час виконання нападаючого удару. У волейболі здебільшого застосовують стрибки вгору поштовхом двома ногами (мал. 3).

Мал. 3

На останньому кроці розбігу випрямлена опорна нога, що перебуває спереду, трохи гасить інерцію розбігу за рахунок її згинання в колінному суглобі й гальмівного руху стопи. Такий гальмівний рух сприяє вертикальному відштовхуванню. Від злитості рухів у цей момент залежить ефективність використання сили інерції, зумовленої горизонтальною швидкістю розбігу, що перетвориться потім у вертикальну швидкість стрибка.

Широкі махові, координовані рухи прямих рук по дузі знизу-у-перед-вгору з одночасним випрямленням ніг і тулуба сприяють підйому ЗЦВ волейболіста й значно збільшують висоту стрибка. Відштовхнувшись від опори, у фазі зльоту волейболіст перемішається вгору й злегка вперед. Поштовх виконується в 70-100 см від місця удару (відстань залежить від способу удару,

швидкості розбігу й зросту волейболіста). Потужність поштовху залежить від швидкості випрямлення ніг, тулуба й активної роботи рук.

Стрибок і ударний рух

Якщо в момент відштовхування всі зусилля спрямовані на збільшення висоти стрибка вертикально вгору, то з відривом від опори відразу ж починається підготовка до удару (мал. 4).

Мал. 4

На замаху ударна рука, згинаючись у лікті, відводиться за голову, тулуб відхиляється трохи назад і повертається у бік ударної руки. Удар по м'ячу починається з випрямлення руки в ліктьовому суглобі, за ним прямує передпліччя й кисть проводить захльостний рух. Кисть накриває м'яч у вищій точці стрибка на відстані витягнутої вгору руки, вище й попереду лиця.

Рухом руки й тулуба вперед-вниз закінчується заключна фаза удару.

Після удару рука за інерцією продовжує рух униз, і гравець приземляється.

Найскладніше в цьому технічному прийомі полягає в тому, що гравець має дуже точно розрахувати свої дії відповідно до висоти й напряму польоту м'яча й провести удар по м'ячу у вищій точці стрибка. Більшість помилок під час навчання нападаючого удару походить від невміння гравця вчасно й точно вийти на м'яч: гравець стрибає рано або запізнюється зі стрибком, у результаті неточно розрахованого стрибка для удару м'яч з'являється позаду нього, далеко спереду або збоку.

Особливості техніки прямого нападаючого удару залежно від віддаленості передачі від сітки.

1. Під час удару з передачі, далекої від сітки, характерна більш активна робота тулуба, а рухи руки й кисті обмежені, пов'язані з роботою тулуба.

2. Під час удару з передачі, близької до сітки, рух тулуба вперед незначний, але передпліччя й особливо кисть переміщаються дуже активно й виконують захльостування.

Приземлення

Завершивши атаку нападаючий ударом, волейболіст має правильно приземлитися на носки з наступною амортизацією на напівзігнуті ноги, а напівзігнуті руки опустити. Правильне, м'яке приземлення запобігає ушкодженням в колінних і гомілковостопних суглобах і зв'язках. Крім того, таке приземлення сприяє успішному виконанню будь-яких наступних ігрових прийомів. Помилкою вважається, коли волейболіст під час приземлення робить глибоке присідання, після якого важко відразу ж прилучитися до гри. Треба також викорінювати звичку у деяких новачків, - після удару, виконаного поблизу сітки, дивитися на стопи своїх ніг, перевіряючи, чи не заступили вони за середню лінію.

Нападаючий удар виконується в основному із зон 2, 3, 4. Якісне ви конання цього удару передбачає застосування спеціальних і підготовчих вправ. По-перше, учнів слід навчити правильно виконувати стрибок поштовхом обох ніг із місця і після подвійного кроку. Далі пропонуємо такий перелік вправ:

1. Імітація удару в стрибку з місця. Основна увага на виконання стрибка вертикально вверх і роботу рук.

2. Імітація удару в стрибку після 1, 2, 3. Досягти узгодженості дій.

3. Удари по м'ячу зверху-вниз, стоячи біля стіни.

4. Удар по м'ячу, підвищеному на гумовому амортизаторі, в стрибку.

5. Удар по м'ячу, який тримається в спеціальному пристрої, в стрибку

6. Удар по м'ячу, після власного підкидання, в стрибку.

7. Удар по м'ячу, який підкидає партнер, в стрибку.

8. Нападаючі удари через сітку пониженої висоти після підкидання партнером або вчителем.

9. Нападаючі удари через сітку із зони 2 і 4 після передачі із зони

10.Нападаючі удари із зон 2, 3, 4 у вказані зони протилежної половин майданчика.

11.Нападаючі удари проти одинарного, а потім подвійного блоку.

12.Нападаючі удари після нескладних комбінацій.

Найефективнішим засобом проти нападаючого удару є блокування над сіткою. Складність виконання блокування полягає в тому, що необхідно точно і своєчасно поставити руки над сіткою на шляху м'яча.

Основні вправи, які сприяють засвоєнню техніки блокування

1.Стрибки поштовхом обох ніг з місця, із розбігу в один-два крок після двох-трьох приставних кроків.

2.Блокування, стоячи на підставці (руки над сіткою).

3.Імітація блоку після стрибка з місця.

4.Імітація блоку після приставних кроків ліворуч (праворуч) і стрибка

5. Одиночний блок після стрибка з місця в зонах 2, 3, 4.

6. Одиночний блок після приставних кроків у необхідний бік і стрибка в зонах 2, 3,

7. Подвійний блок після стрибка з місця в зонах 2, 3, 4.

8. Н Подвійний блок після приставних кроків і стрибка в зонах 2, 3, 4.

3. **Навчальні ігри**

Успіх у будь-якій грі залежить від рівня технічної підготовки її учасників. Отже, використовувати двосторонні ігри у волейбол можна тільки тоді, коли учні на певному рівні оволоділи технікою виконання основних прийомів гри. Тому ми пропонуємо навчальні ігри 2х2, 3х3 через сітку в трьохметровій зоні. Подача може виконуватись передачею обома руками зверху. Потім проводити ігри 4 х 4 і використовувати 2/3 майданчика. Далі можна включати двосторонню гру на весь майданчик 6х6.

Тактичні дії в нападі. Якість тактичних дій у нападі залежить від ряду факторів. Перший — це вдало здійснений прийом подачі, який дозволяє точно направити м'яч розводящому гравцеві. Другий — розводящий гравець, виходячи з обставин, направляє м'яч для нападаючого удару партнера, що знаходиться в оптимальних умовах для атаки. Третій — н мене виконання нападаючого удару.

Належний рівень тактичних дій у захисті залежить від техніки володіння учнями прийомом м'яча після подачі. Цей прийом здійснюється як обома руками зверху, так і обома руками знизу залежно від місця нидіння м'яча та швидкості польоту. Ці прийоми засвоюються під час ми конання різних вправ у парах і трійках після подачі м'яча на різній висоті й швидкості польоту. Відповідні завдання виконуються під час навчальних ігор. Те саме відноситься до блокування і страховки. Важні по розуміти, що якісні захисні дії є умовою результативних нападаючих.

Із чого починається гра у волейбол? На це питання звичайно відповідають - «з подачі». Насправді ж така відповідь правильна лише наполовину. Так дійсно, починають гру з подач однієї з команд. А її супротивник - із прийому подачі.

У волейболі, як і в будь-який іншій спортивній грі, тактика й техніка настільки тісно переплетені між собою, що важко відрізнити, де кінчається техніка й починається тактика.

Основи тактики гри складалися, на початку, з більш злагоджених дій двох, а потім - групи гравців, з їх рівномірного й вигідного розташування на майданчику в момент своєї подачі й подачі супротивника.

Були часи, коли волейболісти атакували найчастіше із другої подачі, що виконувалася гравцем передньої лінії, що займав позицію біля сітки. Тоді розміщення гравців на майданчику виглядало приблизно так, як показано на *схемі 1*.

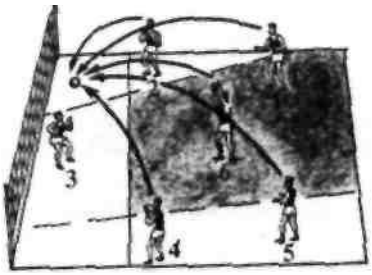


Схема. 1

На *схемі 2* наведене розміщення, при якому першу передачу адресували гравцеві зони№2.

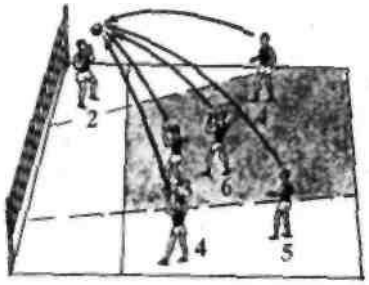


Схема. 2

У 1940 р. вперше застосовують нападі удари з перших передач і кидок. Цей ефективний прийом, крім елемента несподіваності, вніс у гру особливу гостроту й відкрив великі комбінаційні можливості. На *схемі 3* показане розміщення гравців під час атак з першої передачі й кидок.

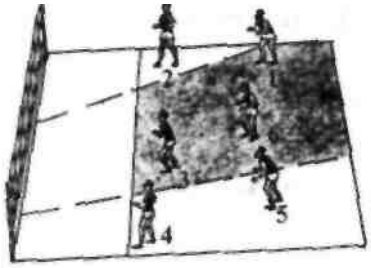


Схема. 3

На *схемі 4* показане розміщення гравців під час виходу до сітки гравця 1 для виконання другої передачі.

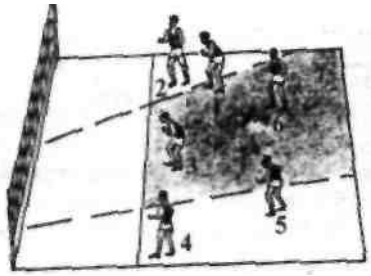


Схема. 4

На *схемах 5 і 6* наведено деякі варіанти найбільш раціонального розміщення гравців під час приймання подач

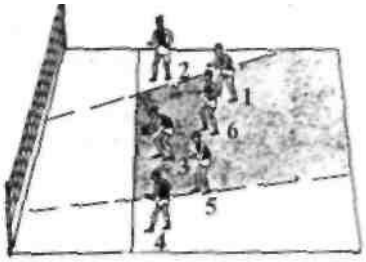


Схема 5

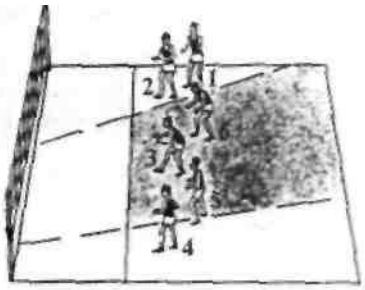


Схема. 6

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ю. Клещев. Спортивные игры. Учеб. пос. для вузов. – М.: ВШ. – 1980. – 142 с.
2. В. Осколкова, М. Сунгуров. Волейбол, М.: ФиС. – 1959, 1961.
3. Ю. Железняк. Волейбол. Программа для спортивных секций коллективов физкультуры восьмилетних и средних школ. М.: Фис. – 1962.