

VIVERE!
VINCERE!
CREARE!

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет

ВОЛЕЙБОЛ

Методичні рекомендації
для самостійної підготовки студентів
усіх спеціальностей

Київ 2010

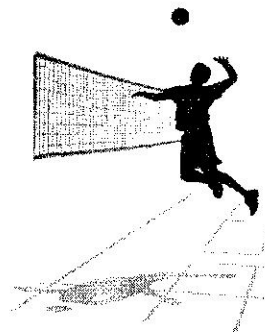
Укладачі: *Н. І. Турчина, В. О. Акімова, В. Г. Єременко*

Рецензент *Е. Г. Черняєв*

Затверджено методично-редакційною радою Національного авіаційного університету (протокол № 4/10 від 25.05. 2010 р.).

О 641 **Волейбол** : методичні рекомендації для самостійної підготовки студентів / уклад. : *Н. І. Турчина, В. О. Акімова, В. Г. Єременко.* – К. : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. –28 с.

Викладено рекомендації щодо ефективної самостійної підготовки студентів-початківців вищих навчальних закладів з волейболу.
Для студентів усіх спеціальностей.



Вступ

Навчальні заняття з фізичного виховання (2 год. на тиждень) не можуть заповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їхньої розумової працездатності. Вирішенню цієї проблеми сприяють самостійні заняття фізичними вправами (ранкова гігієнічна гімнастика, вправи впродовж навчального дня, самостійні тренувальні заняття). Серед способів фізичного самовдосконалення значне місце посідають спортивні ігри. У студентів НАУ – гра у волейбол.

Самостійні заняття фізичними вправами повинні бути забезпечені педагогічним керівництвом викладача. При цьому слід запобігати надмірної регламентації діяльності студентів, надавати їм більшу самостійність, заохочувати ініціативність, прагнення до рухової творчості, розвивати організаторські здібності.

Самостійні тренувальні заняття з волейболу можуть бути як індивідуальними, так і груповими. Групове тренування найбільш ефективне. Найкращий час для тренувань – друга половина дня через 2–3 години після обіду. Тренувальні самостійні заняття повинні бути комплексними, тобто сприяти розвитку фізичних якостей, а також зміцнювати здоров'я й підвищувати загальну працездатність організму студента. Професійно організовані заняття сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, вдосконаленню всіх систем організму, ефективно розвивають силу, швидкість, спритність, витривалість.

Необхідність узгоджених зусиль у досягненні загальної мети під час гри у волейбол привчає гравців до колективних дій, прагнення до взаємодопомоги. Перевага волейболу полягає в порівняній простоті облаштування місць занять, а також правил проведен-

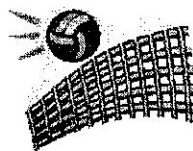
ня гри. На емоційному фоні виконуються великі обсяги фізичного навантаження, які не переходять межу оптимальних зусиль, що унеможлиблює перевтому через те, що волейбол, за своєю специфікою, є вправою самодозуючою.

Метою пропонованих методичних рекомендацій є підвищення ефективності самостійних занять з фізичного виховання засобами спортивних ігор, зокрема волейболу:

1. Формування практичних умінь і навичок з основ методики самоконтролю у процесі фізичного вдосконалення, оцінки рівня фізичного стану і фізичної підготовленості.

2. Зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності, опірності організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища шляхом регулярних занять обраними формами та видами фізичного виховання в обсязі індивідуальної рухової активності.

3. Засвоєння спортивно-технічних умінь та навичок, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток і вдосконалення фізичних здібностей і якостей.



1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Волейбол був винайдений у 1895 році Уільямом Морганом в Холіоці (штат Масачусетс) і названий французьким словом «mintonette». У 1896 році Альфред Хелстед назвав цю гру «волей-болом», що у перекладі з англійської означає – «м'яч, який відбивають на льоту». Філіппінці додали до арсеналу волейболу атаквальний удар. У 1964 році змагання з волейболу включили до програми Олімпійських ігор у Токіо. Рішенням Міжнародного олімпійського комітету в програму ігор в Атланті (1996) було додатково введено і пляжний волейбол.

У волейбол грають дві команди, у кожній по шість гравців, троє з них є гравцями лінії атаки (зони 2, 3, 4), а троє – лінії захисту (зони 1, 6, 5). Мета гри – розіграти м'яч у три торкання з переведенням його над сіткою на половину супротивника, щоб він доторкнувся майданчика, і запобігти такій же спробі з боку суперника. Щоб перемогти в грі, треба виграти дві партії з трьох або три з п'яти. Рахунок триває після кожної подачі. Рахунок у кожній партії ведеться до 25 очок, але перевага переможця над супротивником має бути не менше 2 очок. Вирішальна 5-та партія триває до 15 очок з мінімальною перевагою у 2 очки (при рахунку 8 суперники обмінюються майданчиками).

Довжина волейбольного майданчика – 18 м, ширина – 9 м. Майданчик обмежений боковими та лицьовими лініями, які є частиною поля. Середня лінія розподіляє майданчик на дві рівні частини. Паралельно середній лінії у трьох метрах від неї, проходить лінія «атаки». Місце подачі знаходиться по лицьовій лінії, на яку заборонено наступати. Вона виконується тільки однією рукою протягом 8 сек. Якщо спроба невдала, то дозволяється додаткова спроба. Перед другою спробою заборонено торкатися м'яча, поки він не доторкнувся підлоги.

Висота сітки для жінок – 2,24 м і 2,43 м – для чоловіків. Бокові межі сітки зазначені обмежувальними «антенами». Гравець не має права торкатися сітки під час гри. Коли м'яч торкається сітки, гра продовжується. Гравцю не можна торкатися м'яча два рази поспіль

(крім торкання після блоку). Гравці задньої лінії не можуть брати участь у блокуванні, а також виконувати атаквальні дії на межі середньої лінії.

1.1. Організація самостійних занять

Для проведення самостійних занять з волейболу використовуються:

Інтервальний метод, який полягає в багаторазовому повторенні короткочасних серій вправ із суворою регламентацією тривалості цих вправ і пауз відпочинку між повтореннями на кожному тренувальному занятті. Тривалість вправ циклічного характеру – 1–1,5 хв, спеціальних (волейбольних) – 2–4 хв. Тренувальну двосторонню гру з двох-трьох партій проводять із підвищеною інтенсивністю.

Повторний метод – це багаторазове повторення окремих вправ або гри загалом після тривалого відпочинку.

Змінний метод найбільш відповідає самому характеру дій у грі. Застосовуючи цей метод, використовують вправи, які потребують великого напруження, і вправи з незначним навантаженням зі зміною тривалості їх виконання.

Метод «до відмови» – це виконання вправ до повної втоми. Цей метод застосовується для розвитку спеціальної силової витривалості.

Метод поєднання сприяє вдосконаленню рухових навичок за допомогою спеціальних обтяжень на руках (манжетів на зап'ястях), ногах (обтяжених черевиків, обтяжень на гомілкях) і тулубі (костюмів, поясів). Цей метод дає змогу одночасно розвивати силу, швидкість і витривалість.

В ігровому методі використовуються різноманітні рухливі ігри для розвитку, насамперед, спритності й швидкості орієнтування, кмітливості, самостійності, ініціативності, відповідальності, виховання колективізму, дисциплінованості, волі до перемоги тощо. Ігровий метод сприяє вдосконаленню техніки гри і тактичних дій, які проводяться в складних умовах.

Змагальний метод використовується для контролю над засвоєнням усіх рухових навичок та вмінь. Для цього проводять змагання з бігу, стрибків, плавання, спортивних ігор тощо.

Коловий метод (колова форма тренування) – застосування різних методів комплексно, залежно від мети заняття та підготовленості студентів.

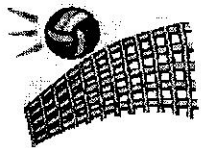
Заняття розподіляється на підготовчу частину (розминку), тривалість якої 5–10 % від загального часу, основну – 80–90 % і завершальну – 8–10 %.

У **підготовчій частині** виконуються: спеціальні стійки та переміщення по волейбольному майданчику; вправи імітаційного характеру (подвійний крок – стійка – імітація передачі двома руками зверху; розбіг – стрибок – імітація нападаючого удару; переміщення під сіткою приставними та двійними кроками – стрибок – імітація блокування; стрибок – імітація блокування – приземлення – поворот назад – випад – імітація передачі м'яча двома руками низу), рухливі ігри.

В **основній частині** заняття вирішують загальні та особисті завдання: підвищення фізичної підготовленості, виховання фізичних якостей (спритності, сили, швидкості, гнучкості), вивчення і вдосконалення прийомів гри в волейбол.

Завдання **завершальної частини** – поступове зниження навантаження. Основні вправи – легкий біг, ходьба, вправи на розслаблення.





2. ТЕХНІКА ГРИ В ВОЛЕЙБОЛ

Систематичне застосування підготовчих вправ створює сприятливі передумови для формування стійких рухових навичок. Під час виконання підготовчих вправ необхідно дотримуватися такої послідовності: вправи на швидкість реакції, спостережливість, координацію, швидкість відповідних дій, швидкість переміщення; вправи для розвитку дії і швидко-силових якостей; спеціальної витривалості, ігри та естафети з перешкодами.

Техніку гри поділяють на техніку гри в нападі і техніку гри у захисті. Крім того, виділяють техніку переміщення і техніку дії з м'ячем.

2.1. Техніка переміщень

Характер переміщень у грі відповідає розв'язанню техніко-тактичних завдань у різних гральних ситуаціях, які виникають раптово. Гравцеві доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, бігом.

Для кожного вихідного положення характерні згинання ніг у колінних суглобах і нахил тулуба. Необхідно підкреслити, що стійка, яка передуює нападальному удару чи блокуванню, значно відрізняється від стійки готовності для приймання м'яча після удару чи з подачі.

Приймаючи й передаючи м'яч, який летить з малою швидкістю, а також перед виконанням атакувального удару або блокування, гравець приймає положення – ноги ледь зігнуті на ширині плечей, тулуб трохи нахилений уперед, передпліччя зігнуті в ліктьових суглобах, вага тіла рівномірно розподілена на всю площу опори (рис. 1). Переміщуватися можна вперед, назад і в будь-який бік.

Стрибок виконують, щоб швидко подолати незначну відстань, а також для того, щоб зупинитися після переміщення.



Рис. 1

Біг застосовують у тих випадках, коли потрібно швидко подолати відстань від 3–4 м (розбіг перед «атакувальним» ударом) до 6 м і більше (коли м'яч приймають за межами майданчика).

Контрольні завдання

Завдання	Порядок виконання
«Відчути» правильну стійку	Поставити ліву ногу вперед (лівша – праву) на 1–1,5 ступні так, щоб ноги були на ширині плечей, злегка зігнуті в колінах. Готуючись до переміщення, переступати з ноги на ногу так, щоб центр ваги тіла не переносився на ту чи ту ногу, а був на передній частині стопи.
Прийняти правильну стійку після ходьби	Після ходьби зайняти зручну стійку так, щоб кисті були перед грудьми і повернуті одна до одної; пальці вільно зігнуті, а великі – повернуті до тулуба, нахиленого вперед. Пересування приставним кроком, прийняття правильної стійки для передачі м'яча (стежити за положенням стопи). Стати у в. п., починати переміщення вперед з ноги, яка стоїть позаду; а переміщення назад – з ноги, яка попереду.
Прийняти правильну стійку після подвійного кроку	Для переміщення вбік із в. п. попередньо виконати напівоберт у бік переміщення. Після стрибка вгору в момент приземлення прийняти в. п. для наступної дії. Акцентувати увагу на правильному положенні ніг і рук. Стрибки вгору (виконувати торкаючись однією ступнею другої), повернутися у в. п. Пружинні присідання, стрибки вгору з поверненням у в. п. Акцентувати увагу на положенні тулуба; вагу тіла перенести в напрямі, найбільш імовірному переміщенню вперед. Стрибки вгору з діставанням підвішеного м'яча, після чого прийняти раціональне в. п. Повільний біг, за сигналом прийняти в. п.
Прийняти правильне в. п. для виконання ігрового прийому після бігу	Акцентувати увагу на положенні тулуба. Біг спиною вперед 3–5 м, зупинка, прийняти правильну стійку. Ривок з лицьової лінії до лінії нападу, зупинка. Прийняти правильну стійку для передачі м'яча, імітувати передачу.

2.2. Техніка передачі м'яча

Основним прийомом техніки гри в волейбол є передача м'яча. За допомогою її волейболіст забезпечує процес організації атакуючих і захисних дій. Залежно від положення рук розрізняють передачі двома руками зверху і знизу.

Для забезпечення наступальних дій застосовуються в основному тільки передачі м'яча двома руками зверху.

2.2.1. Передача м'яча двома руками зверху

Обов'язковою умовою виконання передачі є своєчасний вихід до м'яча й правильне зайняття в. п. (рис. 2), а саме: руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті перед обличчям, пальці розведені й спрямовані вгору, лікті спрямовані вперед – у сторони, ноги зігнуті у колінах, одна нога попереду, тулуб трохи нахилений уперед. Основне навантаження під час передачі припадає на вказівні й середні пальці, а решта пальців виконують допоміжну функцію.

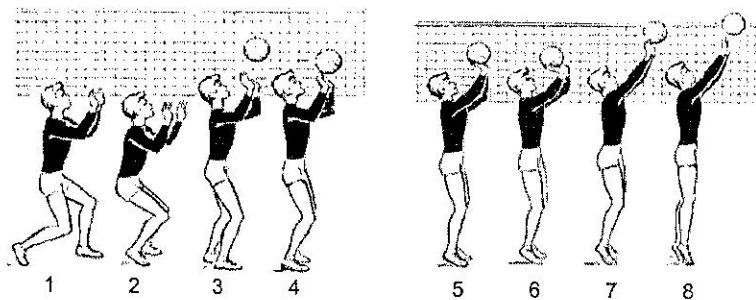


Рис. 2

Передача виконується за рахунок погодженого розгинання ніг, тулуба і рук. При цьому м'ячу надається поступальний рух вгору-вперед. У завершальній фазі передачі повністю розгинають ноги, тулуб і руки, а кистями супроводжують м'яч. За напрямом передачу можна виконувати вперед, над собою, назад (за голову) і боком (правим, лівим).

Для виконання передачі над собою і назад гравець повинен зайняти положення так, щоб м'яч опинився над ним, кисті над головою і за рахунок незначного прогину в грудній частині хребта й відведення плечей назад виконати передачу (рис. 3).

Руки випрямляються вгору, а кисті у променево-зап'ястному суглобі не рухаються (рис. 3). Передачі виконують на різну відстань і з неоднаковою висотою польоту м'яча. Розрізняють такі передачі: короткі (у межах однієї зони), середні (із зони 2 в зону 3) і довгі (із зони 2 в зону 4). Передачі можуть бути низькими (до 1 м заввишки), середніми (до 2 м заввишки) і високими (понад 2 м).

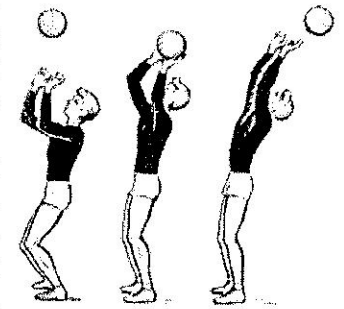


Рис. 3

Різновидом передачі двома руками зверху є передача в стрибку. Вона складна, тому що виконується в безопірному положенні. Після переміщення під м'яч гравець робить стрибок угору і піднімає зігнуті руки над головою. Передача виконується в найвищій точці стрибка, руки у ліктьових і променево-зап'ястних суглобах випрямляють. В окремих випадках передачу зверху можна виконати однією рукою.

На початковій стадії навчання передачі м'яча з опорних вихідних положень вивчаються без будь-якої попередньої підготовки. Спочатку вправи виконують на місці. Політ м'яча під час передачі збільшується від 2 до 5 м і більше. Потім виконують передачу м'яча після переміщення. Змінювати напрям і способи переміщення рекомендується за допомогою зорових сигналів. Це сприяє розвитку уваги й швидкості зорово-рухової реакції.

Контрольні завдання

Завдання	Порядок виконання
Відчуті правильну стійку для передачі	Ноги зігнуті в колінах, одна нога попереду, тулуб у вертикальному положенні. Руки зігнуті в ліктьових суглобах перед обличчям, кисті злегка відведені назад. Імітація передачі: випрямити ноги, тулуб і руки з наступним активним розгинанням кистей рук уперед-догори.
Відчуті правильне розміщення пальців і кистей на м'ячі	Взяти пальцями м'яч і тримати перед обличчям так, щоб він лежав на кінчиках пальців. Підкинути м'яч угору, спіймати його, натиснути кінцевими фалангами пальців на м'яч.

Відчути правильний рух рук під час передачі м'яча	Підкинути м'яч, спіймати його; потім імітувати передачі (зосередити увагу на правильному положенні кистей і пальців рук, положенні ніг і їхній роботі під час руху).
Відчути послідовність руху рук, тулуба і ніг під час передачі	<p>М'яч перед обличчям, випрямити руки вперед-догори в напрямі передачі, акцентуючи увагу на положенні кистей рук у момент повного випрямлення.</p> <p>Передача м'яча біля стінки; правильні рухи ногами, тулубом і руками, збільшення швидкості рухів. Один гравець кидає м'яч у вигідне для передачі положення, а другий -- виконує передачу двома руками зверху.</p> <p>Перший ловить м'яч, імітує передачу, знову кидає м'яч партнеру.</p> <p>Передача м'яча партнеру з відстані 5-6 м. Увага акцентується на правильному положенні ніг, тулуба і рук.</p>

Методичні рекомендації

- точно виконана передача - основа всієї гри. Постійно потрібно вдосконалювати першу і другу передачі;
- готуючись до виконання передачі, потрібно враховувати ситуацію на своєму майданчику і на стороні суперників;
- передавши м'яч, не варто стежити за ним, а слід негайно готуватися до наступних дій;
- виконувати всі передачі двома руками зверху з опірної стійки. Передавати м'яч знизу чи падаючи можна тільки в тих випадках, коли верхню передачу виконати неможливо;
- не потрібно передавати м'яч у спину партнерові. Слід намагатися спрямувати передачу з глибини майданчика (4-5 м) у зону нападу;
- треба вчитися бачити не тільки м'яч, а й увесь майданчик, адже спостереження за грою - основа тактичного мислення;
- слід обов'язково повертатися обличчям у тому напрямі, куди передається м'яч.

2.2.2. Передача м'яча двома руками знизу

Завдяки застосуванню силових і планерувальних подач та збільшенню сили нападаючих ударів усе частіше використовується приймання м'яча двома руками знизу.

Під час приймання м'яча двома руками знизу прямі руки виставляють уперед-униз, лікті максимально наближені один до одного, кисті разом. Одну ногу ставлять уперед. При цьому обидві ноги зігнуто в колінних суглобах, тулуб злегка нахилений уперед. Рухи руками виконують тільки в плечових суглобах. М'яч приймають на передпліччя ближче до кисті (рис. 4).

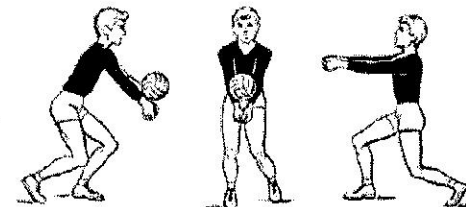


Рис. 4

Для правильного приймання м'яча має бути перед гравцем.

Коли зустрічна швидкість м'яча незначна, під час передачі ноги й тулуб випрямляють. Гравець активно посилає м'яч у заданому напрямі. І, навпаки, коли приймають м'яч після нападаючого удару, ще більше згинають ноги, а передпліччя лише підставляють під м'яч без зустрічного руху до нього.

Приймання м'яча знизу однією рукою застосовується тоді, коли м'яч падає або летить далеко від гравця. Цей спосіб використовується після попереднього переміщення у випаді та в падінні. Удар виконують кистю із цупко стиснутими пальцями.

Контрольні завдання

Завдання	Порядок виконання
Відчути правильну стійку після швидкого переміщення	Після переміщення на майданчику зайняти зручне положення. Після переміщення зайняти раціональну стійку й імітувати приймання м'яча. Імітація приймання м'яча на місці й після переміщення. Гравець підкидає м'яч і виконує передачу двома руками знизу.
Відчути правильний рух руками в момент приймання м'яча	Після удару м'ячем об землю прийняти його двома руками знизу і передати. Прийом і наступна передача м'яча двома руками (у парах). Гравець виконує приймання м'яча двома руками знизу після несильного нападаючого удару (у парах).

Методичні рекомендації

- завжди потрібно бути готовим до приймання м'яча;
- приймаючи подачу, слід не забувати, що кожний гравець повинен контролювати свою зону. Якщо м'яч летить у зону партнера, то не потрібно намагатися приймати його, щоб не заважати іншому виконати цю дію;
- готуючись до приймання м'яча, варто завчасно визначити, куди найдоцільніше спрямувати його;
- приймаючи м'яч способом двома руками зверху, не потрібно випрямляти руки, а злегка зігнути їх у ліктьових суглобах. Приймаючи м'яч двома руками знизу, не потрібно згинати їх у ліктьових суглобах.

2.3. Техніка подачі м'яча

У сучасному волейболі подача використовується не тільки для початку гри, а й як ефективний спосіб атаки. Щоб виконати подачу будь-яким способом, слід: прийняти правильне в. п. перед подачею; точно й невисоко підкинути м'яч; правильно розмістити кисть руки на м'ячі в момент удару.

Щодо характеру рухів, то подачі можна поділити на силові, націлені й планерувальні. Якщо точно виконуються подачі, то значно важче прийняти м'яч на боці суперника. Якщо подачі застосовуються варіативно, то підвищується результативність атаки за рахунок швидкості м'яча, що летить (силова подача), або його точності (націлена подача) чи зміни траєкторії польоту м'яча (планерувальна подача).

Залежно від руху руки, яка виконує удар, і розміщення тулуба гравця щодо сітки найбільш поширеними є нижня пряма та верхня пряма подачі м'яча.

2.3.1. Нижня пряма подача

Для виконання подачі гравець стає на місце подачі у в. п.: ноги ледь зігнуті в колінах, ліва нога спереду, тулуб трохи нахилений уперед. М'яч – на долоні лівої руки, зігнутої в ліктьовому суглобі, навпроти руки, що виконує удар. Правою рукою виконують замах назад. Вагу тіла зміщують у напрямі правої ноги. Одночасно з цим м'яч підкидають вертикально вгору на 0,4–0,6 м. Випрямляючи

праву ногу й виконуючи маховий рух правою рукою вниз-уперед, виконують удар по м'ячу знизу-ззаду нарівні пояса, спрямовуючи його вперед-догори (рис. 5).

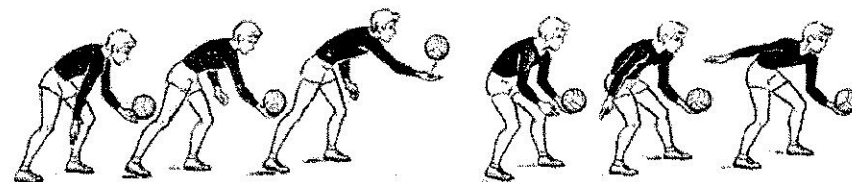


Рис. 5

Під час подачі погляд гравця зосереджений на м'ячі. Якщо важко виконувати удар долонею, то можна виконувати кулаком. Як правило, ця подача виконується з місця без попереднього розбігу.

2.3.2. Верхня пряма подача

Під час виконання гравець стає обличчям до сітки, одну ногу поставивши вперед на півкроку, розподіливши вагу тіла рівномірно на обидві ноги. М'яч підкидається лівою рукою угору перед собою на висоту до 1,5 м, а правою рукою робиться замах угору-назад. Вагу тіла переносять 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 швидко рухається до м'яча. Випрямляючись (кисть ледь напружена, пальці міцно стиснуті), наносять удар долонею по м'ячу. Після удару кисть іде за м'ячем, згинається. Рука опускається вниз, тулуб згинається і розвертається ліворуч (рис. 6). Супроводжувальні рухи мінімальні.

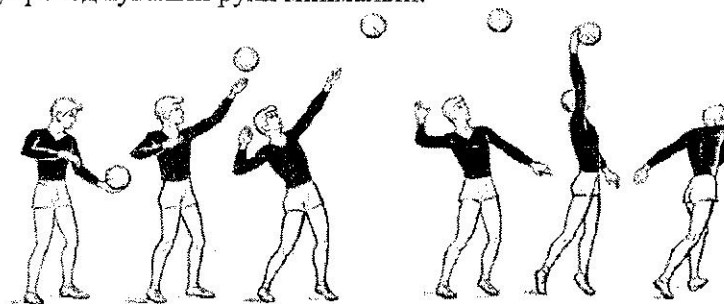


Рис. 6

Контрольні завдання

Завдання	Порядок виконання
Прийняти правильне в. п.	Поставити злегка зігнуті в колінах ноги на ширину плечей (ліва нога приблизно на 1–0,5 ступні спереду).
Відчуті правильне підкидання м'яча	Підкидання м'яча вгору з одночасним замахом і перенесенням ваги тіла на ногу, що стоїть позаду. Гравець стоїть обличчям до сітки і однією рукою тримає м'яч на рівні грудей.
Відчуті кистю м'яча	Підкинути м'яч угору, спіймати його так, щоб ліва рука підтримувала знизу, а права – накрила зверху, натиснути кінцевими фалангами пальців на м'яч.
Відчуті правильний рух під час подачі	Прийняти в. п. На «раз» – відвести руку в положення замаху (перевірити положення). На «два» – підкинути м'яч, на «три» – розігнути ногу, яка стоїть ззаду, і ривком виконати ударний рух.
Відчуті різні траєкторії руху м'яча	Удар по м'ячу в напрямі партнера, який стоїть на боковій лінії (відстань 9 м). На «раз» – виконати замах, на «два» – підкинути м'яч, на «три» – удар по м'ячу, акцентуючи увагу на послідовності виконання рухів.

Методичні рекомендації

- слід навчитися подавати точно і сильно. Добре виконана подача – це атаквальний удар;
- при подачі потрібно зайняти стійке положення. Якщо м'яч підкинуто під час подачі неточно, то необхідно дати йому впасти на землю і повторити спробу;
- якщо під час подачі зроблено крок уперед, то треба стати на метр далі від лицьової лінії. Це допоможе уникнути помилки. Подача з лінії заборонена правилами гри;
- м'яч потрібно не просто вводити, а спрямовувати у найбільш уразливі місця;
- не потрібно поспішати виконувати подачу м'яча. Поквашивість при виконанні призводить до втрати м'яча і не створює труднощів тим, хто його приймає. Для поліпшення якості подачі слід правильно визначити її напрям, максимально використовуючи належних 8 сек;
- виконуючи подачу, не слід припускати помилок, особливо якщо попередник раніше їх зробив;
- виконавши подачу, не варто затримуватися на місці, а відразу активно включатись у гру.

2.4. Техніка прямого нападального удару

Ефективним засобом нападу є атаквальний удар. Атаквальний удар виконується після стрибка з місця або з розбігу з наступним ударом і приземленням (з урахуванням висоти сітки). Щоб стрибнути з розбігу, відштовхуються однією або двома ногами; з місця – тільки двома ногами.

Найбільш поширений прямий нападальний удар, який виконують з положення обличчям до сітки. Прямі нападальні удари роблять у різних напрямках з переведенням м'яча ліворуч, праворуч після розбігу та в стрибку з місця.

Розбіг може виконуватися під різними кутами стосовно сітки. Він складається з 2–3 кроків. Найважливіший з них – останній, який виконують стрибком. Третій, останній, крок виконують широким стопорним рухом, різко ставлячи ступні ніг. Під час розбігу, починаючи з другого кроку, обидві руки відводять назад, а на останньому кроці – різко виносять уперед. Стрибок виконують зі стійки – ноги на ширині плечей, відштовхуючись перекатом ступнів з п'яток на носки, з випрямленням ніг і тулуба. Звичайно, велике значення має узгодженість дій. У момент приставлення лівої ноги руки йдуть униз з таким розрахунком, щоб випрямлення ніг відбулося одночасно з рухом рук угору. Руки спочатку йдуть разом до рівня обличчя, а потім активніше працює права рука, яка виконує атаквальний удар (рис. 7).

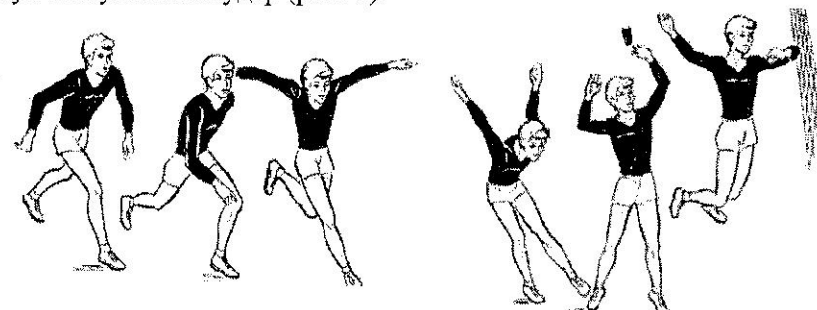


Рис. 7

Ударний рух починається зі швидкого згинання тулуба. Рука, що виконує удар, розгинаючись у ліктьовому суглобі, рухається вперед-угору з виведенням вперед передпліччя. Спочатку рухається плече, а за ним – передпліччя і кисть. Ефективність цього руху

зростає поступово і досягає найбільшої швидкості в момент торкання м'яча. Удар кисті припадає на верхню-задню частину м'яча, який знаходиться перед головою. Після удару гравець м'яко приземлюється, згинаючи ноги і тулуб, а напівзігнуті руки опускаються вниз.

Контрольні завдання

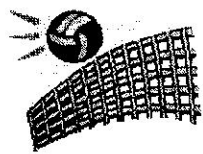
Завдання	Порядок виконання
Відчути правильний замах і удар без стрибка	Гравець знаходиться біля стінки на відстані 6 м від неї. У лівій руці тримає м'яч на висоті плечового пояса, ліва нога на півкроку попереду. Удар виконується правою рукою по м'ячу, яка накриває його долонею зверху так, щоб він відскочив під кутом від підлоги до стіни і повернувся до гравця. Те саме, удар виконується лівою рукою, м'яч тримають у правій руці, права нога спрямована вперед. Удар по підкинутому м'ячу. Гравець одночасно підкидає м'яч і виконує замах рукою так, щоб удар по м'ячу виконати в найвищій точці.
Відчути правильний рух руки під час удару	Розміщуються парами на майданчику, один підкидає м'яч і виконує удар так, щоб м'яч відскочив від землі і перелетів на протилежний бік майданчика, де партнер виконує передачу над собою і повторює удар. Удари виконують правою і лівою рукою.
Прийняти правильне в. п. після розбігу	Розміщуються на лінії нападу з обох боків від сітки: з м'ячами підходять до сітки, виконують розбіг і в стрибку кидають м'яч двома руками зверху через сітку.
Відчути правильну структуру руху удару	Один із партнерів стоїть на лінії атаки в положенні готовності виконати удар, другий – біля сітки з м'ячем. Останній підкидає м'яч, а його партнер робить розбіг і в стрибку в найвищій точці ловить м'яч, який летить перед ним.

Методичні рекомендації

- треба розвивати вміння стрибати, оскільки якісний стрибок – основа нападального удару;
- навчаються виконувати удар з будь-якої передачі, якщо м'яч летить над верхнім краєм сітки;

- варто володіти атакувальним ударом правою і лівою рукою;
- готуючись до нападального удару, треба уважно спостерігати за гравцем, який виконує передачу, і за майданчиком суперника;
- не поспішати робити розбіг для стрибка і атакувального удару. Перший крок потрібно робити тоді, коли м'яч торкнеться рук того, хто виконує передачу;
- намагатися виконувати атакувальні удари з різною силою і в різних напрямках. Не виконувати поспіль два удари з однаковою силою і в одному напрямі;
- якщо прийнято рішення виконувати слабкий нападальний або обманний удар, то потрібно виконувати стрибок так само високо і різко, як за звичайної атаки.





3. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Мета спеціальної фізичної підготовки – розвиток фізичних якостей і здібностей у студентів, необхідних для гри у волейбол. Спеціальна фізична підготовка сприяє підвищенню рівня діяльності всіх систем організму гравця, що потрібно для вдосконалення рухових навичок.

3.1. Розвиток сили

Для розвитку сили волейболіста використовують способи, що відповідають структурі гральних рухових навичок.

Ефективність роботи ніг визначається низкою прийомів техніки гри в волейбол, що застосовуються в гральній ситуації з урахуванням специфіки гри у волейбол: швидка зміна характеру зусиль; змінні динамічні зусилля в поєднанні з переходом від максимальних напружень до відносного розслаблення і навпаки.

Стрибучість ґрунтується на силі м'язів, швидкості їх скорочень, координації рухів у фазі польоту та в момент приземлення. Стрибкові вправи проводять на кожному занятті.

Вправи для розвитку стрибучості

1. Підскакування на одній нозі, з ноги на ногу, на двох ногах на місці (після переміщення з різною швидкістю), стрибки зі скакалкою.
2. З положення випаду зміна положення ніг стрибками.
3. Вистрибування з низького присіду; те ж саме з незначним обтяженням.
4. Зістрибування з одного предмета і без зупинки вистрибування на інший предмет.
5. Стрибки з дістанням підвішених предметів.
6. Стрибки на сходах через одну, дві, три сходинки.
7. Стрибки з місця (відштовхнутися двома ногами) вперед, праворуч, ліворуч, назад, угору; те саме, рухаючись обличчям, боком (правим, лівим) або спиною вперед.
8. З положення присіду швидко випрямляти ноги завдяки маху рук; те саме, стрибок угору, руки піднести догори.

9. Стоячи біля стіни, підкинути м'яч угору, підстрибнути і двома руками відбити м'яч у стінку; після приземлення спіймати м'яч (м'яч відбивати в найвищій точці зльоту); те саме, але м'яч підкидає партнер.

Вправи для розвитку сили м'язів, які беруть участь у прийманні й передаванні м'яча

1. Згинання і розгинання рук у променево-зап'ястному суглобі і колові рухи кистями; стискання і розтискання пальців рук з положення – руки вперед, у боки, догори, донизу, на місці і в поєднанні з різними переміщеннями.
2. Відштовхування долонями і пальцями від стіни одночасно двома руками і поперемінно правою і лівою рукою.
3. З положення в упорі лежачи пересуватися на руках праворуч, ліворуч, по колу, не зрушуючи з місця ніг. Те ж саме, але під час переміщення одночасно виконувати приставні кроки ногами.
4. Згинання та розгинання кистей, тримаючи набивний м'яч (1–3 кг) двома руками біля обличчя, що нагадує завершальну фазу передачі м'яча двома руками зверху.
5. Багаторазові кидки баскетбольного, футбольного м'яча в стінку; передача та ловля м'яча у парах.

Вправи на розвиток сили м'язів, задіяних під час подавання м'яча

1. Напружене стискання і розтискання пальців рук.
2. В. п. – упор лежачи: переміщення на прямих руках ліворуч та праворуч (під час переміщення тулуб не згинати); поперемінне піднімання рук у боки, вперед та назад; згинати-розгинати руки, поперемінно піднімаючи то праву, то ліву ногу.
3. В. п. – нахил, гумові амортизатори закріплені ззаду на рівні колін: рух руками вниз-уперед; те ж саме виконується з кроком лівої, правої ноги вперед.
4. Кидки набивного м'яча вагою 1–3 кг знизу однією рукою із-за лицьової лінії через сітку (нижній край сітки не закріплений і накинутий на верхній трос); кидки зверху однією рукою з положення боком (правим, лівим) способом – «крюк».

Вправи на розвиток сили м'язів, задіяних під час «атакувальних» ударів

Силу і швидкість металевих рухів, що є основою техніки «атакувальних» ударів і подач м'яча, можна розвивати за допомогою

таких вправ: метання в ціль предметів порівняно невеликої ваги (набивних м'ячів вагою 1–2 кг, каміння, мішечків з піском, гумових кілець тощо) з якнайбільшою швидкістю; вправ з гантелями, що виконуються однією і двома руками з різних вихідних положень (стоячи на одній і двох ногах, на одному і двох колінах, сидячи, лежачи на спині або ж на животі). Головні вимоги до вправ – це швидкість, дальність і точність кидка.

1. Стискання тенісного м'яча; колові рухи кистями з обтяжуванням.

2. Кидки набивного м'яча вагою 1–3 кг кистями: однією (правою чи лівою) рукою або обома з положення – руки вгору.

3. Удар по волейбольному м'ячу (на кисті обтяження).

4. Стрибки в піску; стрибки з висоти 40–80 см з наступним стрибком угору; стрибки з місця (з розбігу) з відштовхуванням двома ногами та діставанням підвішеного предмета.

5. Метання гумових, хокейних, тенісних м'ячів у стрибку з розбігу через сітку.

3.2. Розвиток швидкості

Швидкість волейболіста проявляється в руховій реакції, різних прискореннях, ривках, швидкості на відрізках 3–6 м, а також у виконанні прийомів техніки з м'ячем або без м'яча. Прояву швидкості сприяє розвиток «вибухової сили», яка є її основою. Основними засобами розвитку швидкості є легкоатлетичний біг, різні стрибки, які виконують з використанням змагального методу. Для розвитку спеціальної швидкості вправи повторюють серіями (3–5) з паузою для відпочинку між серіями 1–1,5 хв за зоровим сигналом, що допомагає вдосконалювати швидкість зворотної реакції.

Вправи на розвиток швидкості переміщення і відповідних дій

1. Біг на 10–30 м з максимальною швидкістю вперед, боком (правим, лівим), спиною вперед.

2. Прискорення на майданчику: від лицьової лінії до лінії нападу; із середини майданчика до сітки; по діагоналі майданчика із зони 1 в зону 4; із зони 5 в зону 2; зі зміною напрямку (оббігати стійки, набивні м'ячі, партнерів у колоні).

3. Біг за зоровим сигналом на 10–15 м з різних вихідних положень: обличчям, боком, спиною, сидячи, лежачи (обличчям догори і додолу).

4. Біг із зупинками та зміною напрямку, «човниковий» біг на відстань 5–9 м.

5. Зміна способом переміщення за зоровим (звуковим) сигналом: звичайна ходьба, присідом; звичайний біг, приставними кроками, спиною вперед; стрибками на одній або на двох ногах.

3.3. Розвиток спеціальної витривалості

Для її розвитку корисно проводити двосторонні ігри зі зменшеним складом команд; ігри підвищеної інтенсивності (введення другого м'яча замість того, який вийшов з поля).

Особлива увага приділяється розвитку стрибкової витривалості. Для цього багаторазово повторюють стрибки на максимально можливу висоту в умовах атаки й блокування.

Орієнтовні вправи, що спрямовані на розвиток спеціальної витривалості

1. Стрибки на одній і двох ногах на різну висоту.

2. Серії стрибків (упродовж 15 с). У першій серії використовуються максимально можлива кількість стрибків, у другій – виконують стрибки максимальної висоти. 2–3 серії стрибків виконують без зупинок упродовж 1–1,5 хв. У цій вправі можна використати і скакалку.

3. Переміщення в різних напрямках серіями (3–4 рази по 5–7 м) з відпочинком: між повторами – 60 с і між серіями – 2–3 хв (можна з обтяжуванням вагою 1–2 кг).

4. Гравець послідовно імітує атакуювальний удар і блокування (удар – два блоки тощо), після чого якнайшвидше відходить на лінію нападу, звідки знову починає виконувати вправу. При цьому виконується 15–20 стрибків.

5. Захисні дії в парах. Партнери підкидають один одному м'ячі, намагаючись посилати їх не гравцеві, а вбік або вперед, назад. Проводити їх необхідно з максимальною інтенсивністю. Тривалість кожної серії – 30 с, перерва між ними – 1–1,5 хв.

Для розвитку спеціальної витривалості безпосередньо в процесі гри застосовують різноманітні гральні вправи:

1. Гра у волейбол одночасно двома м'ячами в різному кількісному складі гравців: 3–3, 4–4, 5–5, 6–6 (гра проводиться тільки за допомогою передавальних або нападальних ударів).

2. Гра у волейбол у складі: 2–2, 3–3, 4–4, 5–5, 2–3, 3–4, 4–5, 5–6 гравців.

3. Чергування гри у волейбол із грою в баскетбол, футбол, гандбол.

3.4. Розвиток спритності

Під час гри виникають різні рухові завдання, які потребують швидкої реакції. Деякі прийоми техніки гри в волейбол виконують у безопірному положенні, що ставить особливі вимоги до розвитку спеціальної спритності і чіткості рухів. Для розвитку цих якостей використовують такі вправи:

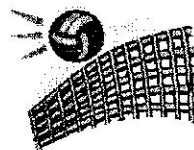
1. Перекидання вперед і назад.
2. Стрибки з місця і з розбігу з поворотом на 180 і 360°.
3. Стрибки через різні предмети з поворотом і без поворотів.
4. Естафети з подоланням перешкод.
5. З положення лежачи на спині за сигналом встати, зробити короткий розбіг (3–4 м), потім – стрибок через перешкоду, зробити ривок на 5–7 м.

6. Гравці розміщуються попарно обличчям один до одного на відстані 6–8 м. Першу передачу двома руками зверху виконують над собою, другу – партнерів, після чого гравець робить перекидання вперед або назад. Вправу повторюють 8–10 раз.

Зазначені вправи спрямовані переважно на розвиток спеціальної спритності та виконуються на початку основної частини заняття.

3.5. Розвиток гнучкості

Для розвитку гнучкості застосовують гімнастичні вправи, що виконують з поступовим збільшенням амплітуди і повторенням пружних рухів; вправи, що виконують за допомогою партнера і з невеликими обтяженнями. Основним засобом розвитку гнучкості є вправи на розтягування м'язово-зв'язкового апарату, які виконують із гранично доступною амплітудою. Коли в заняття включають парні вправи, то бажано добирати партнерів, зріст і вага яких приблизно однакові. Всі вправи на гнучкість потрібно виконувати багаторазово – від 20 до 100 разів щоденно, у будь-якій частині заняття, але після інтенсивної м'язової розминки. При виконанні вправ на розтягування між ними слід включати вправи на розслаблення.



4. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ

Як і в будь-якій сфері життєдіяльності, у волейболі є певні правила з дотримання техніки безпеки як у спортзалах, так і на відкритих майданчиках.

1. До занять допускають осіб, що пройшли медичний огляд та інструктаж.

2. Особливі вимоги висуваються до місць проведення занять і спортивного спорядження. Спортивні зали і розміщене в них устаткування мають відповідати будівельним нормам, а також правилам з техніки електробезпеки.

3. Кількість місць у спортивному залі під час проведення масових заходів установлюється з розрахунку 0,7 м² на одного спортсмена. Заповнення залу понад установлену норму заборонено.

4. Підлога спортивного залу має бути пружною, без щілин і заступів, мати рівну, горизонтальну і неслизьку поверхню, забарвлену емульсійною або силкатною фарбою (щоб не деформувалася від миття); починати заняття потрібно лише в приміщенні із сухою та чистою підлогою. Стіни спортивного залу мають бути рівними, забарвленими фарбами світлого тону на всю висоту панелей, що дозволяє легко виконувати вологе прибирання приміщення; до висоти 1,8 м стіни не повинні мати виступів. Прилади опалювання захищають сітками або щитами, які не повинні виступати. Стеля залу і стіни повинні мати забарвлення, що не осипається, стійке до ударів м'яча.

5. М'яч для гри у волейбол має бути круглим, без виступаючих швів. Від того, як накачаний м'яч, залежить якість його приймання. Тиск усередині м'яча має становити 0,48–0,52 кг/см². Якщо немає монотра, то придатність м'яча до гри можна визначити, натиснувши пальцями на його поверхню (пальці повинні злегка, до 1 см, деформувати м'яч).

6. Для виконання вправ з м'ячами гравців слід розмістити так, щоб унеможливити попадання м'ячів у голову або тулуб.

7. Одяг для занять волейболом складається з футболки, шортів і легкого взуття (м'якого та без підборів).

8. Забороняється носити прикраси, які в ході гри можуть стати причиною травм.

КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ

1. Сформулюйте мету й основні засоби оздоровчого тренування.
2. Розкажіть історію розвитку волейболу.
3. Назвіть основні правила змагань гри у волейбол.
4. Перелічіть обладнання площадок та інвентар для гри у волейбол.
5. Назвіть оптимальну частоту та тривалість занять для досягнення оздоровчого ефекту.
6. Охарактеризуйте методи, які використовуються для підготовки волейболістів.
7. Поясніть структуру занять, зміст і тривалість кожної їх частини.
8. Розкажіть про особисту гігієну, гігієну спортивного одягу і взуття.
9. Розробіть індивідуальний комплекс розминки перед грою у волейбол.
10. Охарактеризуйте спеціальну фізичну підготовку волейболіста.
11. Поясніть, як розвинути силу.
12. Поясніть, як розвинути швидкість.
13. Поясніть, як розвинути спеціальну витривалість.
14. Поясніть, як розвинути спритність.
15. Поясніть, як розвинути гнучкість.
16. Поясніть, як розвинути стрибучість.
17. Сформулюйте методичні рекомендації для розвитку фізичних якостей.
18. Назвіть методи самоконтролю фізичного розвитку.
19. Охарактеризуйте основні технічні прийоми гри у волейбол.
20. Розкажіть про стійки та переміщення волейболіста.
21. Поясніть техніку приймання-передавання м'яча.
22. Назвіть технічні прийоми захисту.
23. Охарактеризуйте техніку подачі м'яча.
24. Назвіть технічні прийоми атаки.
25. Розкажіть про стомлення і відновлення при м'язовій діяльності.
26. Сформулюйте основні положення техніки безпеки занять з волейболу.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов / Ю. Д. Железняк, Ю. Н. Клещев, О. С. Чехов. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 295 с.
2. Демчишин А. П. Підготовка юних волейболістів / А. П. Демчишин, Р. С. Мозола, Ю. М. Панишко. – К.: Рад. пк., 1982. – 191 с.
3. Икеда Н. Волейбол: путь к победе / Н. Икеда, Я. Мапудайра, М. Сайто. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 104 с.
4. Слупский Л. Н. Игра связующего / Л. Н. Слупский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 95 с.
5. Ермаков С. С. Тренажеры в волейболе / С. С. Ермаков, К. К. Мартышевский, Н. А. Носко. – К.: ИСМО, 1999. – 160 с.
6. Барбара Л. Виера. Волейбол / Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: АСТ Астрель, 2004. – 160 с.
7. Акімова В. О. Використання відновлювальних засобів у режимі дня студентів : методична розробка / В. О. Акімова, Г. І. Вржесневська, В. Б. Зінченко, Н. І. Турчина. – К.: НАУ, 2005. – 20 с.
8. Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. / А. В. Зотов, І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський. – К.: КНЕУ, 2005. – 103 с.
9. Вржесневський І. І. Організаційно-методичні засади фізичного виховання : методична розробка / І. І. Вржесневський, Н. І. Турчина. – К.: НАУ, 2006. – 52 с.
10. Вржесневський І. І. Засоби і методи розвитку рухових якостей людини : навч. посіб. / І. І. Вржесневський, Н. І. Турчина, Є. Г. Черняев. – К.: НАУ, 2008. – 57 с.

Навчальне видання

ВОЛЕЙБОЛ

**Методичні рекомендації
для самостійної підготовки студентів
усіх спеціальностей**

Укладачі:

ТУРЧИНА Наталія Ігорівна
АКИМОВА Валентина Олександрівна
СРЕМЕНКО Валентина Григорівна

Редактор *В. П. Заскалета*
Технічний редактор *А. І. Лавринович*
Коректор *В. В. Кулініч*
Комп'ютерна верстка *Н. В. Чорної*

Підп. до друку 23.09.10. Формат 60x84/16. Папір офс.
Офс. друк. Ум. друк. арк. 1,63. Обл.-вид. арк. 1,75.
Тираж 100 прим. Замовлення № 208-1.

Видавець і виготовлювач
видавництво Національного авіаційного університету «НАУ-друк»
03680. Київ-58, проспект Космонавта Комарова, 1.

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 977 від 05.07.2002