

Міністерство освіти і науки України
Криворізький національний університет
Кафедра фізичного виховання

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ
ТЕХНІКИ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ У ВОЛЕЙБОЛІ

Методичні рекомендації для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти очної (денної) та заочної форм навчання, викладачів, тренерів

Кривий Ріг
2024 р.

Укладачі: Сердюк І.С., Муратова О.П., старші викладачі кафедри фізичного виховання Криворізького національного університету;
Гордієнко І.А., Остренська О.П., викладачі вищої категорії циклової комісії фізичного виховання та захисту України Автотранспортного фахового коледжу КНУ;
Батюк А.М., кан. соц. н., доцент, завідувач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.

Відповідальна за випуск: Муратова О.П., старший викладач

Рецензент: Послушної І.В., завідувач кафедри фізичного виховання Криворізького національного університету

У методичних рекомендаціях на основі аналізу літератури, наукових пошуків та особистого досвіду авторів наведено матеріали, що стосуються методики навчання техніки нападаючого удару у волейболі.

Описано техніку нападаючого удару, послідовність його вивчення, а також зазначено типові помилки при виконанні нападаючого удару та надано рекомендації щодо їх усунення.

Методичні рекомендації призначені для викладачів, тренерів, здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти очної (денної) та заочної форми навчання.

Розглянуто
на засіданні кафедри
фізичного виховання

Схвалено
на засіданні вченої ради
факультету механічної
інженерії та транспорту

Протокол № 9
від 23.04.2024 р.

Протокол № 13
від 24.05.2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. Техніка нападаючого удару.....	5
1.1. Розбіг.....	9
1.2. Відштовхування.....	10
1.3. Ударний рух (удар по м'ячу).....	11
1.4. Приземлення.....	13
2. Методика та послідовність вивчення нападаючого удару.....	12
3. Блокування м'яча	16
3.1. Індивідуальне блокування	17
3.2. Групове блокування	18
3.3. Подвійне блокування	19
4. Типові помилки при виконанні нападаючого удару	20
4.1. Помилки при розбігу.....	20
4.2. Помилки при відштовхуванні.....	20
4.3. Помилки при замаху.....	21
4.4. Помилки при ударному русі.....	21
5. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок при виконанні нападаючого удару	22
5.1. Усунення помилок у розбігу.....	22
5.2. Усунення помилок при відштовхуванні.....	23
5.3. Усунення помилок при замаху.....	24
5.4. Усунення помилок при ударному русі.....	25
6. Практичні поради з техніки виконання нападаючих ударів	26
ВИСНОВКИ	27
ЛІТЕРАТУРА	29

ВСТУП

Однією з самих масових, самою захоплюючою й видовишно красивою грою в нашій країні є волейбол.

Принадність волейболу полягає в атлетизмі, у тому, що ця гра прекрасно розвиває такі якості як силу, швидкість, спритність, витривалість тощо. Щоб добре грати у волейбол, необхідно вміти швидко бігати, миттєво змінювати напрямки і швидкість руху, високо стрибати.

Постійна взаємодія з м'ячем сприяє поліпшенню глибинного й периферичного зору, точність, орієнтування в часі і просторі, а також розвиває миттєву реакцію, руховий, зоровий, слуховий, вестибулярні, тактильні аналізатори. Під час змагань з волейболу проявляються всі сторони підготовки спортсмена. Результативність дій гравця залежить від того, наскільки вміло й ефективно він застосовує технічні й тактичні прийоми з урахуванням ігрової ситуації, що складається. Тому важливо домогтися єдності всіх сторін підготовки: фізичної, технічної, тактичної, морально-вольової (психологічної), а також оптимального співвідношення рухових якостей.

Високі спортивні результати можуть бути показані тільки на основі всебічної, універсальної, технічної підготовки спортсмена.

Технічною підготовкою прийнято називати процес навчання спортсмена техніці рухів і дій, засобам ведення боротьби, а також їх удосконалення. Техніка – це спосіб виконання того чи іншого прийому, що передбачає ефективне використання внутрішніх і зовнішніх сил для досягнення високих результатів. Опановуючи техніку волейболу, гравець пізнає біомеханічну закономірність рухів і дій, практично засвоює відповідні рухові навички, доводячи їх до можливо високого ступеня досконалості. У процесі тренування спортсмену необхідно опанувати великий арсенал технічних прийомів. Складність ігрових дій полягає ще й в тому, що весь цей арсенал доводиться застосовувати в різних поєднаннях і умовах, що вимагають від гравця виняткової точності й диференціювання рухів, швидкого переключення з одних форм руху на інші, зовсім інші за ритмом, швидкістю й характером. Точність

дій у волейболі викликає необхідність розвивати в гравців швидкість реакції, удосконалюючи цю якість, необхідно набувати навичок передбачати можливі ігрові моменти, що пов'язано з необхідністю прогнозувати ситуації.

Волейбол сьогодні – гра гостро атакуючого стилю, що містить у собі багато технічних прийомів і тактичних комбінацій. Одним із самих видовищних, красивих прийомів гри, а також основним, завершальним елементом волейболу є нападаючий удар.

Але, щоб провести потужний нападаючий удар, треба вміти високо стрибати. У момент удару необхідно миттєво вирішити, куди посилати м'яч, з якою силою, під яким кутом і, звичайно, бачити блок, стійку, майданчик, розташування гравців супротивника і т.д.

Щоб виграти очко на базі всебічного розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей організму, при відповідному рівні загальних і спеціальних якостей, необхідно досконало володіти технікою нападаючого удару.

1. ТЕХНІКА НАПАДАЮЧОГО УДАРУ У ВОЛЕЙБОЛІ

У сучасному волейболі нападаючий удар стає одним з вирішальних елементів гри для більшості команд.

Найбільш видовищним моментом будь-якого волейбольного матчу є атака. Саме в процесі атакуючих дій команди отримують 50-70% результативних очок. Вся команда прагне створити момент для вдалого виконання цього ефектного елементу. Гравець, володіючи технікою виконання таких ударів, може надати прискорення волейбольному м'ячу до рекордних 130 км/год.!

Тому розуміння і застосування принципів правильної техніки нападаючого удару є одним з пріоритетних для волейболіста.

Нападаючий удар – технічний прийом атаки, який полягає в перебиванні м'яча однією рукою на сторону суперника вище верхнього краю сітки (рис. 1).

Всі дії волейболіста в цей момент сконцентровані на досягнення наступних цілей: пошук оптимальної точки для поштовху, оцінці напрямку польоту м'яча і виконанні максимально високого стрибка.

Залежно від розвитку атаки, від дій команди і, в цілому, ігрової обстановки існують різні способи виконання нападаючого удару.

На практиці широко поширений поділ на такі основні групи: нападаючі удари «по ходу» розбігу, нападаючі удари «з поворотом» при яких траєкторія польоту м'яча після удару знаходиться під кутом до напрямку розбігу гравця. Крім того, розрізняють бічні й обманні удари «з переводом».

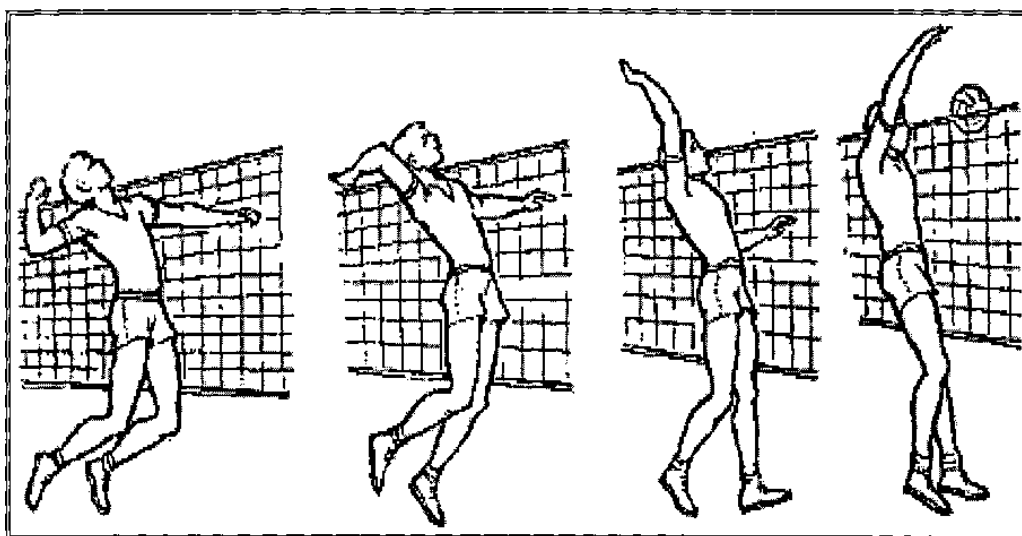


Рис.1. Прямий нападаючий удар

Нападаючий удар з переводом (рис. 2) застосовують проти блока суперника. Цей прийом є різновидністю прямого нападаючого удару, тільки напрямок польоту м'яча не збігається з напрямком розбігу нападаючого.

Перевод відбувається поворотом тулуба або кисті руки. Якщо удар виконують без повороту тулуба, то в останній фазі ударного руху змінюється напрям руху руки й кисті в бік удару, а тулуб залишається у вертикальному положенні.

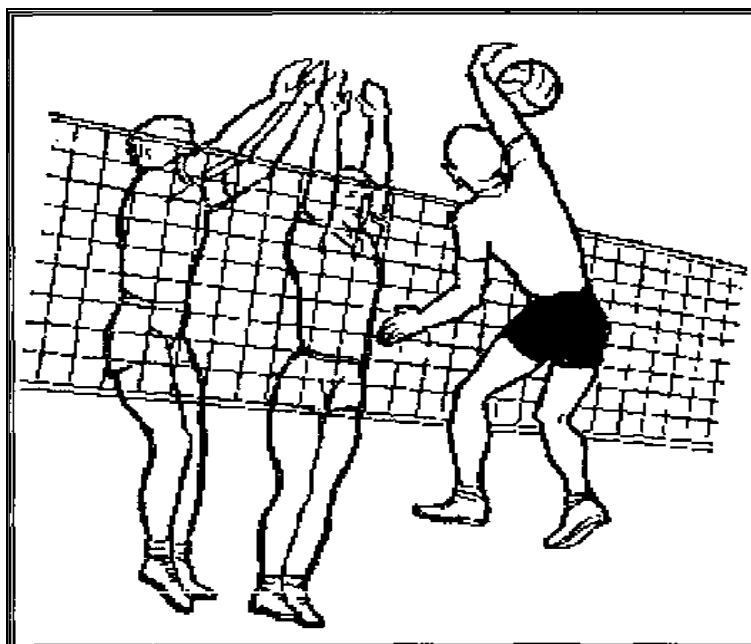


Рис. 2. Нападаючий удар з переводом

При ударах з переводом з поворотом тулуба, тулуб повертається в напрямку удару. Нападаючі удари з переводом вимагають від виконавців високої координації рухів.

Боковий нападаючий удар (рис. 3) застосовують, атакуючи з віддаленої позиції. При цьому розбігаються під певним кутом до сітки, ступні ніг на останньому кроці ставлять майже паралельно до сітки.

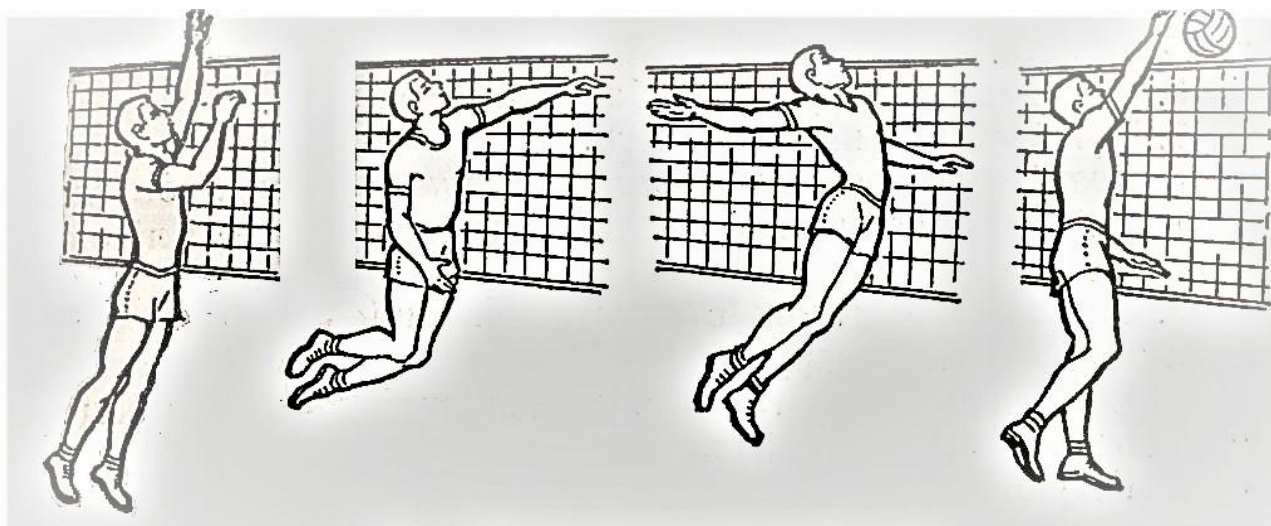


Рис. 3. Боковий нападаючий удар

У момент замаху обидві руки виносять вгору, тулуб прогинають, ноги згинають. В момент удару тулуб розгинають, повертаються ліворуч, ліву руку опускають униз, а права дугоподібним рухом завершує удар по м'ячу.

Боковий удар характеризується активною роботою тулуба. Після удару рукою продовжують супроводжуючий рух вниз по дузі, а потім м'яко приземлюються. Гравець, змінюючи рух руки й положення кисті, може виконувати удари в різних напрямках.

Бокові нападаючі удари можна виконувати з переводом праворуч або ліворуч. В командах вищих спортивних розрядів застосовують бокові удари з переводом кисті й одночасним поворотом тулуба.

У волейболі, як в будь-якій командній грі, особлива увага приділяється індивідуальним якостям і здібностям кожного гравця (зріст, стрибки, швидкість), щоб максимально використовувати їх для вибудовування тактики матчу, ефективності виконання атакуючих дій і захисту.

Виконання такого технічного елемента, як нападаючий удар, також індивідуально і залежить від таких фізичних якостей гравця, як висота стрибка і зріст спортсмена, спритність, ведуча рука, довжина рук, швидкість руху, форма кисті при ударі тощо.

Прямий нападаючий удар виконують після розбігу і в стрибку з місця. Підготовку до нападаючого удару і власне удару умовно можна розділити на кілька елементів: розбіг, відштовхування, удар по м'ячу і приземлення (рис. 4).

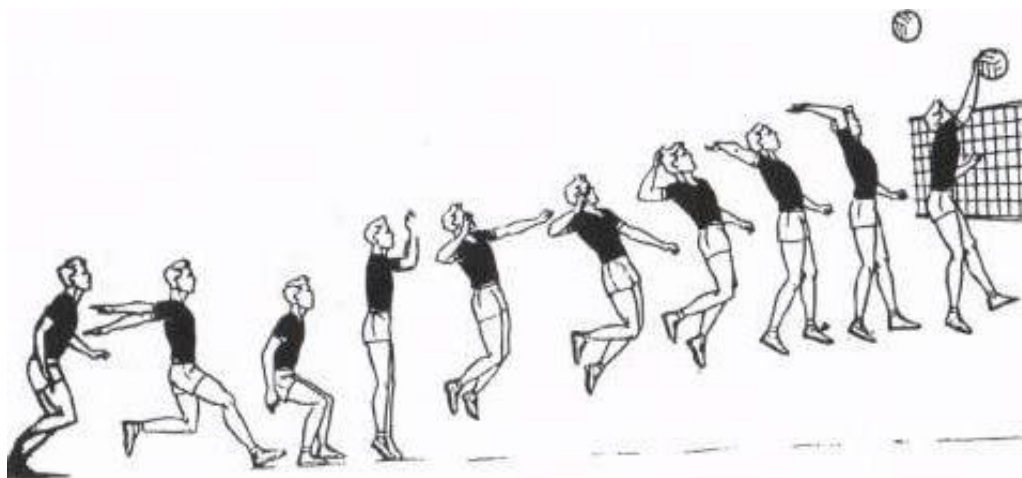


Рис. 4. Елементи підготовки до нападаючого удару і власне удар

Початкові фази – розбіг і відштовхування – однакові при виконанні всіх нападаючих ударів.

1.1. Розбіг. Виконується для достатньої швидкості руху й максимального її використання для стрибка. Розбіг можна виконувати під різними кутами по відношенню до сітки. Він складається з 2-3 кроків (2-4 метри). Найважливіший з них останній, який виконується стрибком. Перший крок робиться невеликим і з малою швидкістю, що дозволяє гравцю підібрати своєчасний початок прискорення для інших кроків, в залежності від передачі. Для поліпшення умов стрибка вгору потрібно поступове зниження загального центра ваги тіла гравця в розбігу, за рахунок згинання ніг і збільшення нахилу тулуба. Другий крок корегує напрямок розбігу. Довжина кроку збільшена, часу на його виконання потрібно менше, швидкість зростає. На третьому кроці горизонтальна швидкість збільшується, зростає ще більш, у такий спосіб відбувається нарощування швидкості, тобто ми бачимо явище позитивного прискорення. При цьому третій крок – найбільший, як правило, виконується стрибком і називається «настрибуючим». При цьому одну ногу (зазвичай праву) виносять вперед на п'ятку (носок на себе); за рахунок згинання у тазостегновому і колінному суглобах, а також руху стопи, що стопорить (за рахунок уже негативного прискорення), відбувається погашення маси тіла, що підвищує реакцію опори. Одночасно з цим, стопорним рухом друга нога приставляється до правої (до лівої) при вихідному положенні для поштовху, обидві руки відведені назад, а на останньому кроці різко виносяться вперед. Перед стрибком ноги ставлять паралельно, на ширині 20-30 см одна від одної. У цей момент ми спостерігаємо явище кореляції, тобто функціональної залежності сили реакції опори і прикладення зусилля, від цього й залежить висота стрибка.

Крім м'язових зусиль, тут потрібна й правильна техніка постановки ніг по ширині. Якщо гравець поставить ноги дуже вузько, площа опори буде малою, реакція опори стане більшою, а значить гравцю потрібно прикладати зусиль більше. Якщо ж гравець поставить ноги дуже широко, площа опори буде

більшою і, здавалося б, зусиль потрібно прикладати менше, але зусилля буде прикладатися під кутом до загального центра ваги. Вважається, що техніка постановки ніг має велике значення, їх потрібно ставити на ширині плечей. Тоді між прикладеним зусиллям і реакцією опори буде функціональна залежність, що сприяє підвищенню стрибка.

1.2. Відштовхування. Відштовхування складається з послідовно прискорюваних рухів: розгинання у тазостегновому й колінному суглобах, виправлення хребетного стовпа й підшовного згинання стопи і пальців, піднімання плечового поясу. Ці рухи, нашаровуючись один на одного, супроводжуються рухом обох рук по дузі.

Відштовхування, в першу чергу, починають з рук по дузі позаду-вгору, потім ноги розгинаються у всіх суглобах у наступній послідовності: спочатку відбувається розгинання колінних суглобів, потім воно доповнюється розгинанням у тазостегновому суглобі, з наступним розгинанням у гомілковостопних суглобах. Наприкінці поштовху першими відриваються від землі п'яти, потім носки ніг.

Тут важливо не тільки швидке відштовхування нагору, але й наступне прискорення. Потужність поштовху залежить від сили м'язів розгиначів, швидкості випрямлення ніг і тулуба, амплітуди робочого руху при поштовху, злитості розгинання суглобів. Чим більше шлях, протягом якого відбувається прискорення руху, тим вище швидкість наприкінці відштовхування, а значить і вище стрибок. Тому для збільшення довжини шляху гравець робить відштовхування з порівняно глибокого присіду, під відомим кутом (для кожного індивідуально) у колінному і тазостегновому суглобах.

У момент закінчення поштовху-відриву гравця від землі загальний центр ваги тіла повинен бути в найвищій точці й точно під площею опори. Для боротьби з великим «горизонтальним скосом» у момент відриву ніг від опори слід верхню частину тулуба відводити назад. Це рух у відомій мірі перерозподіляє масу тіла навколо загального центру ваги тіла і створює деякий

обертальний момент, спрямований у бік, протилежний дії горизонтальної складової сили, що сприяє зменшенню довжини траєкторії польоту тіла.

Водночас зі злетом гравець робить замах правою (лівою) рукою «нагору – назад». При замаху дотримується наступна послідовність рухів: плече, передпліччя, кисть. Передпліччя відводять за голову, кисть розвертають долонею вгору, праве (ліве) плече відводять назад. Лікоть повинен бути вище осі плечового суглоба, а висота підйому залежить від індивідуальних особливостей гравця і варіюється в широких межах. Ліва рука, так само як і права, бере активну участь у русі замаху і, таким чином, розтягується великий грудний м'яз.

1.3. Ударний рух (удар по м'ячу). Ударний рух починають швидким згинанням тулуба. Рука, що виконує удар, розгинаючись в ліктьовому суглобі, рухається вперед-вгору з виведенням вперед передпліччя. Цей рух задає початкову швидкість руці, яку випрямляють у ліктьовому суглобі, витягують нагору і трохи вперед, потім спускають по дузі вперед-вниз. Швидкість руху поступово зростає і стає найбільшою в момент торкання м'яча. Удар виконують акцентованим рухом кисті по верхньо-задній частині м'яча, який перебуває вище голови й трохи попереду.

Нерідко гравці приймають положення «натягнутого луку» – прогинаються у грудній і поперековій частинах тіла, ноги згинають у колінах, гомілки синхронно йдуть назад. Усі м'язи передньої поверхні тіла розтягнуті, силу їхнього скорочення гравець може вкласти в удар. З цього моменту починається ударний рух. Створюється опора в області таза – починається зустрічний рух верхньої і, що врівноважує, нижньої частини тіла. Вони йдуть назустріч одна одній з однаковою силою, ритмом і амплітудою. Від цього зустрічного руху і залежить сила удару, що дорівнює масі частин тіла, що переміщуються, помноженої на прискорення. При цьому особливо необхідно візуально постійно тримати на контролі м'яч, безпосередньо перед ударом він повинен знаходитися перед гравцем на лінії плеча тієї руки, що б'є. При ударі

по м'ячу рука випрямляється в ліктьовому суглобі, а тіло згинається на видиху, що сприяє більш ефективному виконанню. Кисть в момент удару знаходиться в напруженому стані і передає м'ячу силу удару. Незалежно від висоти передачі на удар і технічний спосіб його виконання, висота стрибка нападаючого завжди повинна бути максимальною.

1.4. Приземлення. Після удару гравець м'яко приземляється на носки, згинаючи ноги й тулуб, а руки, напівзігнуті, опускає вниз (рис. 5). Ця заключна частина технічного прийому також важлива для нападаючого.

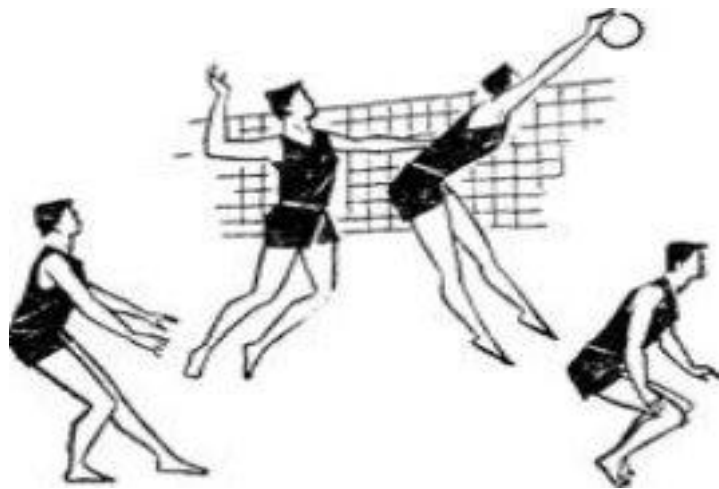


Рис. 5. Правильне приземлення гравця після удару по м'ячу

З такого положення гравцю зручно переключатися для виконання іншого технічного прийому та уникнути непотрібного травматизму. Нападаючому на тренуванні чи в матчі приходиться виконувати більше ста стрибків, і якщо кожного разу приземлятися жорстко, то це позначиться на роботі внутрішніх органів, а також при цьому грубіють м'язи ніг і губиться їх еластичність.

2. МЕТОДИКА ТА ПОСЛІДОВНІСТЬ ВИВЧЕННЯ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ

У волейболі існує близько 30 способів і варіантів нападаючих ударів, їхнє різноманіття безмежне. Це удари по далеких і близьких м'ячах, із країв сітки й у центрі, поверх блоку, від блоку й в обхід його, «по ходу» і з «переводом », із прострільних коротких і зважених передач, удари «гаком», силові, кистьові та багато інших.

Для систематизації ударів більш доцільно використовувати єдину визначальну ознаку – швидкість польоту м'яча і прийняти наступну термінологію: швидкісні нападаючі удари, прискорені, повільні.

Прямий удар є основним у грі. При прямому нападаючому ударі рух виконується у сагітальній (серединній, медіанній) площині, при бічному – у фронтальній.

2.1. Вивчення техніки необхідно починати з прямого нападаючого удару. Навчання техніці необхідно вести тільки по частинах.

Вивчення нападаючого удару потрібно починати з напrijки. Особливу увагу варто приділити правильній постановці ніг при відштовхуванні.

Для вивчення техніки стрибка з розбігу після показу і пояснень варто виконувати його спочатку з одного кроку, далі з двох і, нарешті, із трьох кроків. У розбігу необхідно стежити за тим, щоб швидкість поступово зростала. Також необхідно стежити і за активним відштовхуванням від опори після напригування й активною роботою рук у маховому русі, що сприяє високому стрибку.

Для вивчення техніки стрибка пропонуються наступні вправи:

1. Стрибок з місця вгору, вгору-вперед, в сторону, вгору-назад.
2. Стрибок на місці з обертот (90-360°) вправо та вліво.
3. Стрибки в серіях по 5-10 разів, акцентуючи увагу на висоті зльоту.

Для вивчення техніки стрибка з розбігу після показу та пояснень спочатку його виконують з одного кроку, потім з двох, трьох кроків розбігу.

Для вивчення стрибка з розбігу пропонуються наступні вправи:

1. Зробити крок лівою ногою (стопорний крок), приставити до неї праву ногу та виконати стрибок вгору.
2. Те ж, але звернути увагу на рухи руками.
3. Зробити крок, стопорний крок і стрибок вгору з виносом рук.
4. Те ж, але стопорний крок виконати настрибуванням.
5. Виконати розбіг з 2-3 кроків, стопорний крок і стрибок вгору.

Особливу увагу необхідно приділяти приземленню. Гравець повинен приземлятися на зігнуті ноги і бути готовим до виконання послідовних ігрових дій.

Для вивчення техніки приземлення пропонуються наступні вправи:

1. Стрибки з місця, звернути увагу на приземлення.
2. Стрибки з підкидного гімнастичного містка.

Після вивчення нападаючого удару частинами гравці можуть імітувати його в цілому.

При розмаху необхідно простежити за дотриманням послідовності руху: плече, передпліччя, кисть. Лікоть і плече відведені убік. Плечовий суглоб майже закріплений, а руку в момент удару будуть утримувати не тільки зв'язки, але й всі м'язи плечового поясу для того, щоб попередити цей суглоб від важких травм. У положенні замаху тулуб повинен бути відхилений назад. В ударному русі гравець активно згинає тулуб навколо горизонтальної осі. Необхідно стежити за тим, щоб в удар вкладалася вся маса тіла. В момент удару рука повинна бути цілком випрямлена. Необхідно також стежити за роботою кисті, від якої залежить напрямок польоту м'яча, в залежності від зміни положення її в променево-зап'ястковому суглобі і від її руху в горизонтальній площині.

Підвідні вправи

1. Імітація нападаючого удару біля сітки.
2. Імітація нападаючого удару з гумовими амортизаторами.
3. Багаторазові удари по м'ячу в підлогу біля стіни.

4. Кидки тенісних м'ячів у стрибку після розбігу через сітку.
5. Удари в стрибку з місця по м'ячу, підкинутого партнером.
6. Те ж саме, але з розбігу.
7. Удари через сітку з власного підкидання м'яча.
8. Те ж саме, але удари виконують по м'ячу, підкинутому партнером з іншої сторони сітки.
9. Нападаючий удар з передачі зв'язуючого.

Для усунення помилок при виконанні нападаючого удару доцільно використовувати детальний показ і пояснення структури рухів, імітаційні вправи, що підводять до виділення помилкового руху, його «детальне вивчення».

2.2. Після оволодіння структурою руху можна переходити до тренування, освоєння більш складних різновидів нападаючих ударів, поступово підвищуючи ступінь труднощів вправ і умов їхнього виконання. Для цього можна використовувати такі варіанти нападаючих ударів:

- з власного вкидання з різних зон і в різних напрямках;
- з високих передач партнера з різних зон;
- з передачі з глибини площадки і віддалених від сітки передач;
- з перекладом тулуба вліво і вправо в різних напрямках;
- з перекладом руки вліво і вправо у визначені зони майданчика;
- з укорочених передач;
- зі швидкісних і прискорених передач, довгих і коротких;
- зі швидкісних і прискорених – укорочених передач;
- з далеких від сітки передач і задньої лінії;
- з першої передачі й відкидки;
- серії нападаючих ударів;
- з переміщенням у сусідні зони;
- проти одиночного і групового блоків. На визначеному етапі удосконалювати нападаючі удари потрібно обов'язково з протидією, що найбільше відповідає умовам гри;

- після передачі, блокування, перекатів, стрибків, пробігання коротких відрізків, після страховки і т.д.

Процес навчання нападаючим ударам і їх удосконалення повинен будуватися з урахуванням індивідуальних особливостей гравців і таким чином, щоб гравець поступово опановував усі способи і варіанти, навчився виконувати удар із різних вихідних положень і в різних умовах.

3. БЛОКУВАННЯ М'ЯЧА

Блокування – це основний спосіб з протидії атакуючим діям суперника над сіткою (рис. 6). У сучасному волейболі блокування застосовують для ефективних захисних і контратакуючих дій. Блокування складається з переміщення, стрибка, винесення і постановки рук над сіткою та приземлення. Буває індивідуальне, групове, подвійне блокування.

Починають вивчення цього технічного прийому з індивідуального нерухомого блоку, потім переходять до рухомого. При цьому спочатку необхідно засвоїти стрибок біля сітки, далі винос та постановку рук над сіткою, а потім – переміщення. Необхідно приділити особливу увагу на правильний вибір місця для відштовхування, своєчасний стрибок і винесення рук над сіткою.

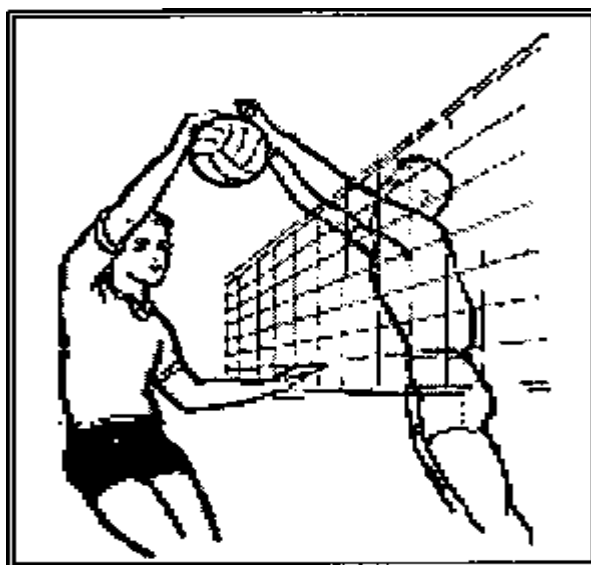


Рис. 6. Блокування м'яча

Підготовчі вправи. Головним завданням вправ спеціальної спрямованості є розвиток стрибучості та координації рухів:

1. Стрибки з повного присіду.
2. Стрибки із скакалкою.
3. Стрибки зі штангою.
4. Стрибки через лави.
5. Серійні настрибування на тумбу, мати, до щита.
6. Стрибки на одній, двох ногах обличчям вперед, спиною назад, лівим, правим боком.

7. Стрибки з місця і після переміщення з діставанням підвісних м'ячів.

Підвідні вправи:

1. Стрибок з місця вгору біля стіни, у сітки з імітацією блокування.
2. Імітація блокування з виносом рук вліво, вправо над сіткою.
3. Імітація на низькій сітці.
4. Імітація блокування в стрибку з місця в парах через сітку, після переміщення.
5. Два гравці знаходяться по обидві сторони сітки. Один імітує нападаючий удар, другий – блокування.
6. Блокування м'ячів, підкинутих партнером.
7. Блокування після нападаючого удару.

3.1. Індивідуальне блокування. Виконується одним гравцем. Перед початком дій блокуючий приймає вихідне положення – ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Визначивши напрямок передачі суперникові для удару, гравець переміщується приставними кроками або ривком вздовж сітки, на останньому кроці повертається обличчям до сітки. Розрахувавши, коли потрібно виконати стрибок для блокування, гравець, відштовхнувшись, виносить руки вгору та переносить кисть через сітку покриваючи зверху (рис. 7).

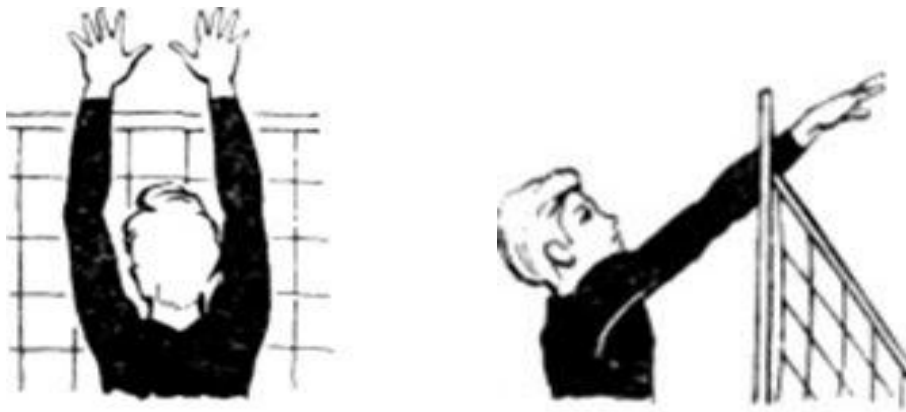


Рис. 7. Індивідуальне блокування

Виконавши блокування, гравець приземляється на зігнуті ноги, руки опускає вниз і готується до наступної дії: повторного стрибка, самострахування, переміщення, виконання передачі.

3.2. Групове блокування. Виконується двома або трьома гравцями, що знаходяться поблизу один від одного, і вважається здійсненим, коли один з них торкається м'яча (рис. 8).



Рис. 8. Групове блокування

Частіше виконується подвійне блокування.

3.3. Подвійне блокування – основний засіб блокувального захисту певної зони майданчика. Узгодженими зусиллями двох гравців над сіткою створюється бар'єр з чотирьох рук перед м'ячем, що перелітає (рис. 9).



Рис. 9. Подвійне блокування

Вибір моменту стрибка блокуючого гравця визначається діями нападаючого. Конкретними орієнтирами служать:

- при швидкісному ударі з передачі, направленої близько до сітки, – пересікання рукою вертикалі при замаху нападаючого гравця;
- при швидкісному ударі з передачі, віддаленої від сітки;
- початок ударного руху нападаючого гравця;
- при швидкісному ударі з низької швидкої передачі – момент відриву ніг від підлоги або винос рук над головою при відштовхуванні перед нападаючим гравцем.

Потрібно зазначити, що всі орієнтири для початку стрибка блокуючого проти нападаючого ефективні при умові, якщо нападаючий і блокуючий приблизно одного росту. Блокуючому гравцеві більш низького росту потрібно вистрибувати трішки раніше, більш високому – пізніше. В кожному окремому випадку такі поправки слід вносити незалежно від умов гри та індивідуальних особливостей нападаючого гравця.

4. ТИПОВІ ПОМИЛКИ ПРИ ВИКОНАННІ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ

При виконанні різних технічних прийомів у спортсменів, які тільки почали займатися волейболом, в нападаючому ударі зустрічається дуже багато помилок.

Розглянемо помилки на окремих фазах нападаючого удару: при розбігу, відштовхуванні, замаху, ударному русі і приземленні.

4.1. Помилки при розбігу:

- Неправильне вихідне положення. Незігнуті ноги, неуважність, несвоєчасний вихід до м'яча тощо.

- Відсутність контролю за своїм місцезнаходженням, неуважне спостереження за передачею.

- Запізнення в розбігу при великій його довжині.

- Пробігання м'яча.

- Зайва велика швидкість першого кроку.

- Розбіг без рівномірного нарощування прискорення і недостатня швидкість розбігу.

- Вихід боком до сітки.

- Відсутність поступового зниження загального центру ваги тіла.

- Відсутність напругування наприкінці розбігу.

- У кроці, що стопорить, нога ставиться не на п'яту, а на носок.

- Перед відштовхуванням гравець зупиняється, через що зменшується висота стрибка.

- Неправильна глибина присіду перед відштовхуванням, з огляду на фізичну підготовленість (силу, швидкість).

4.2. Помилки при відштовхуванні.

- Немає швидкого перекату з п'яток на носки.

- Немає рівномірного прискорення випрямлення ніг і тулуба з поступовим наростанням швидкості відштовхування.

- Ноги розташовані близько, чи широко, чи не паралельно.

- Недостатнє відведення рук назад.

- Немає випереджального махового руху руками, що зменшує висоту стрибка і порушує загальну координацію рухів.

- Передчасний відрив п'ят від підлоги до моменту завершального випрямлення ніг у колінному і тазостегновому суглобах.

4.3. Помилки при замаху.

- Спізнile і недостатнє відведення плечей на початку злету.

- Передчасний замах на початку відштовхування за рахунок сильного прогину.

- Недотримання послідовності рухів: плече, передпліччя, кисть.

- Лікоть нижче осі плечового суглоба.

- Недостатня чи зайва амплітуда рухів у замаху.

- Передчасне опускання руки, яка не б'є, вниз.

4.4. Помилки при ударному русі.

- Удар зігнутою рукою по краю м'яча.

- Недостатня сила удару: слабка сила і гнучкість м'язів черевного пресу, спини і рук; при слабкому стрибку більш короткий чи поспішний рух рукою; прискорений ударний рух починається не тулубом, а рукою.

- Неактивна робота кисті.

- Неточне положення кисті на м'ячі (неуважне спостереження за м'ячем).

- Кидки при ударах, коли гравець пробіг м'яч, коли м'яч знаходиться спереду і до нього потрібно дотягуватися.

При приземленні гравці часто не згинають коліна і не ставлять ноги навшпиньки.

Таким чином, нападаючий удар за своєю структурою дуже складний технічний прийом. Весь його арсенал складається з багатьох ланок одного ланцюга. І якщо одна з них рветься, то це веде до помилки всього нападаючого удару в цілому.

Тому тренеру необхідно самому відмінно знати техніку виконання нападаючого удару і методику навчання.

5. РЕКОМЕНДАЦІЇ, ЩО СПРИЯЮТЬ УСУНЕННЮ ПОМИЛОК ПРИ ВИКОНАННІ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ

Розглянемо усунення помилок по окремих фазах нападаючого удару: у розбігу, відштовхуванні, замаху, ударному русі і приземленні.

5.1. Усунення помилок у розбігу.

- Розповісти гравцю про те, що перед початком розбігу він повинен бути на напівзігнутих ногах. Це необхідно для того, щоб в залежності від якості передачі, він міг відразу рухатися в потрібному напрямку, а не витратити час на згинання ніг.

- Волейболіст повинен уважно стежити за своїм місцезнаходженням щодо майданчика, зв'язуючого гравця, сітки, антени тощо і з урахуванням цих фактів підбирати розбіг.

- Пробігання м'яча в основному пов'язане: з великим горизонтальним зносом у зв'язку зі слабкістю м'язів опорно-рухового апарату в русі, що стопорить, високим загальним центром ваги, відсутністю напруги в останньому кроці і постановки ніг на носки, а не на п'яту. М'яч повинен бути перед нападаючим на відстані витягнутої руки.

- Розбіг повинен бути 3-4 метри (2-3 кроки). Починаючі гравці, як правило, роблять розбіг 5-6 метрів і більше, але спізнюються до м'яча. Чим далі м'яч, тим більша імовірність допуску помилок при виході до нього.

- Перший крок потрібно робити повільно (крадькома, «по-котячі»). За цей час гравець може оцінити якість передачі і правильно зорієнтуватися щодо того, з якою швидкістю й в якому напрямку потрібно рухатися.

- Розбіг повинен бути рівномірно прискореним, з нарощуванням швидкості, з урахуванням як висоти і дальності передачі, так і сили м'язів, що беруть участь у русі, що стопорить. І тоді функціональна залежність (тобто кореляція) сили реакції опори з прикладеним зусиллям буде сприяти висоті стрибка.

- Гравець повинен в останньому кроці (напругі) знаходитись обличчям до сітки, а не боком, незалежно від свого місцезнаходження, якості передачі.

Це необхідно для того, щоб не обмежувати хід атаки і бачити весь майданчик суперника.

- Загальний центр ваги повинен знижуватися поступово, це буде служити додатковим резервом для нарощування швидкості.

- Останній крок повинен виконуватися стрибком, він називається «напригуючий». Таким чином у фазі польоту м'язи розслаблюються, створюються умови для приземлення і відштовхування двома ногами одночасно, поліпшується координація рухів, вище стає стрибок.

- В останньому кроці ногу потрібно ставити не на носок, а на п'яту. Це необхідно для руху стопи, що стопорить. Створюється негативне прискорення, коли відбувається погашення маси тіла, і реакція опори.

Якщо рух, що стопорить, буде виконуватися «з носка», то м'язи, які розгинають стопи, будуть перенапружені і не зможуть активно брати участь у стрибку. Там, де важлива швидкість пересування (біг на 100м і т.д.) ноги необхідно ставити «з носка». А там, де необхідний стопорний рух, ногу потрібно ставити на п'яту.

- Перед відштовхуванням зупинятися після розбігу не можна, тому що вийде стрибок як би з місця. Губиться горизонтальна швидкість, не буде сильної реакції опори і функціональної залежності, що сприяє висоті стрибка. Стрибок з місця на 20-40см менше по висоті, чим з розбігу.

- Висота стрибка залежить також і від глибини присіду. Чим більше шлях, протягом якого відбувається прискорений рух, тим вище стрибок. Тому для збільшення довжини шляху гравець робить відштовхування з порівняно глибокого присіду під відомим кутом.

5.2. Усунення помилок при відштовхуванні.

- Перекат з п'яти на носок повинен бути швидким. Чим швидший перекат, тим, при всіх інших рівних умовах, вище стрибок. Численні спостереження показують, що у гравців однакового росту і приблизно однакової фізичної підготовки стрибок вище у тих волейболістів, у яких коротша стопа. З меншим розміром стопи відбувається швидкісний перекат з п'яти на носок.

- У момент стрибка, також, як і під час розбігу, повинно бути не тільки швидке відштовхування нагору із змахом рук, випрямленням ніг і тулуба, але й з поступовим наростанням швидкості відштовхування, тобто прискоренням. Тільки в такий спосіб стрибок буде вище, сила якого залежить від м'язів-розгиначів і узгодженості рухів.

- У момент напrijки дуже велике значення має постановка ніг по ширині. Якщо після прискорення поставити стопи дуже вузько, то площа опори природно зменшиться, а реакція опори, навпаки, збільшиться, тобто зусиль при відштовхуванні потрібно прикладати більше. Якщо ж гравець ноги поставить занадто широко, площа опори стане більше і, здавалося б, зусиль потрібно прикладати менше. Але ці зусилля будуть прикладатися під кутом до загального центра ваги. В обох випадках висота стрибка стане менше. Тому потрібно стежити за тим, щоб у момент напrijки гравець ставив ноги на ширині плечей.

- Недостатнє відведення рук назад веде до того, що менше розтягуються грудні й інші м'язи, які беруть участь в ударному русі, а також меншим стає шлях прискореного руху. Усе це позначається на силі удару.

- У момент стрибка випереджальний рух починають у першу чергу руки. У безопорному положенні руки піднімати вже не можна, тому що від цього відразу ж «сідає» стрибок.

- П'яти необхідно відривати від підлоги тільки після завершення випрямлення тулуба і ніг у тазостегновому і колінному суглобах. Лише потім відриваються п'яти і закінчують рух гомілкостопи (стрибок). Ранній, передчасний відрив п'ят веде до горизонтального зносу і пролітання м'яча.

5.3. Помилки при замаху.

- Плече необхідно відводити наприкінці злету. Відведення плеча убік для удару варіюється в широких межах, в залежності як від індивідуальних особливостей гравця, так і від того, яка висота стрибка, яка передача (висока, низька і т.д.) і яка сила удару.

- Передчасний замах на удар новачки, як правило, роблять ще до відштовхування чи в момент поштовху. У такому випадку руки не беруть участь у відштовхуванні, тобто не йдуть по дузі «позаду – вперед».

- Під час замаху спочатку відводиться плече, потім передпліччя і кисть. Ударний рух проводиться в зворотній послідовності. Це нагадує роботу «батога» при замаху і при ударному русі.

- У положенні замаху лікоть, як і плече, відводиться в сторону. Він повинен бути вище осі плечового суглобу. Якщо ж лікоть буде нижче осі плечового суглобу, то при випрямленні руки буде «сідати» стрибок.

- Недостатня амплітуда рухів пов'язана, насамперед, з низьким стрибком і тому у гравця немає часу «розкритися». Зайва ж амплітуда рухів найчастіше виявляється (при високому стрибку) для зовнішнього ефекту. Нападаючі високого класу амплітуду рухів використовують для маскування своїх щирих намірів.

- Рука, яка не б'є, також бере участь у стрибковому русі, її рано опускати не можна. Новачки, як правило, не піднімають руку, яка не б'є, до кінця нагору і рано починають опускати її.

5.4. Усунення помилок при ударному русі.

- Удар зігнутою рукою спостерігається дуже часто. Це пов'язано з тим, що довгим важелем важко виконувати маховий рух. Тому новачки мимоволі згинають руку, скорочуючи важіль. У момент удару рука повинна бути прямою. Для того, щоб гравець завдавав удару прямою рукою, йому пропонують торкатися м'яча у вищій точці.

- Для сили удару необхідно розвивати м'язи передньої поверхні тіла. В ударному русі повинен брати участь весь тулуб. Починаючі гравці і гравці зі слабким стрибком, як правило, завдають удару тільки рукою.

- Сила і, в основному, напрямок удару залежить від активної роботи кисті. Великий палець кисті руки – у бік, вказівний, середній, безіменний, мізинець разом і злегка зігнуті. Кисть оптимально напружена і за рахунок

згинання в променево-зап'ястковому суглобі направляє м'яч у потрібному напрямку.

- За м'ячем необхідно спостерігати дуже уважно. М'яч контролюється центральним зором, щоб точно накласти кисть. Периферичним зором контролюється блок і майданчик супротивника.

- Кидки при ударному русі бувають тоді, коли гравець пролітає м'яч, чи не дістає до нього. Пробігання м'яча пов'язане з неправильним відштовхуванням. Гравець не дістає м'яч тому, що далеко відштовхується. М'яч потрібно залишати попереду на 15-20 см чи на відстані витягнутої руки в залежності від його варіативності.

Після удару гравець опускається і приземляється на зігнуті ноги. З такого положення дуже зручно переключатися на виконання інших технічних прийомів. Гравець за гру виконує більше 100 стрибків. Тверде приземлення може призвести до порушення роботи внутрішніх органів і небажаного травматизму.

6. ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ З ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ НАПАДАЮЧИХ УДАРІВ

1. Вчіться виконувати нападаючий удар правою і лівою рукою. Гравець, який володіє нападаючим ударом правою і лівою рукою, вдвічі небезпечніший для суперника.

2. Розвивайте уміння стрибати. Якісний стрибок – основа нападаючого удару.

3. Навчайтеся виконувати удар з будь-якої передачі, якщо м'яч летить над верхнім краєм сітки.

4. Готуючись до нападаючого удару, уважно спостерігайте за гравцем, який виконує передачу, і за майданчиком суперника.

5. Не поспішайте робити розбіг для стрибка й нападаючого удару. Перший крок робіть тоді, коли м'яч торкнеться рук того, хто передає.

6. Намагайтеся виконувати нападаючі удари з різною силою і в різних напрямках. Не виконуйте поспіль два удари з однаковою силою і в одному напрямку.

7. Якщо вирішили виконувати слабкий нападаючий або обманний удар, то стрибайте так само високо й різко, як і при сильному.

8. Виконуйте удар на суперника, який слабо володіє прийомом м'яча.

9. Із важкого положення не виконуйте нападаючий удар на виграш, це нерідко приводить до помилки.

10. Не виконуйте скидку, якщо суперник не ставить блок. У цьому випадку краще самому виконати нападаючий удар.

11. Якщо при виконанні нападаючого удару ви помилились, не робіть зауважень партнерові, який виконував передачу на удар. Шукайте причину помилки у своїх діях.

12. Розвивайте периферійний зір, дивлячись перед собою, намагайтеся помітити, не повертаючи голови, що відбувається збоку.

ВИСНОВКИ

Викладений у даній роботі матеріал виглядає, звичайно, конспективно. Дуже важко все врахувати при описі прийому. Адже техніка нападаючого удару – предмет дуже великої теми.

Нападаючий удар – складний елемент волейболу. Він виконується в повітрі, коли час зваженого положення гравця обмежений, а координація рухів ускладнена. Саме над сіткою здійснюється так зване зіткнення «броні» і «снаряда», коли за долі секунди треба розгадати, передбачити задум супротивника, намітити і здійснити свої контрдії.

Удар – найбільш відповідальний щодо результату прийом гри. Неперевершений майстер атаки Константан Рева писав: «Прийом м'яча, передача і завершальний удар – це три ланки одного ланцюга, нерозривно пов'язані. Але головним є нападаючий удар. Я дійшов висновку, що нападаючий удар – основа перемоги над командою».

Елементи нападаючого удару займають у волейболіста в ігровому часі не більше декількох секунд. Неймовірно складно скоординувати напрямок пасу, політ м'яча, біг, стрибок і удар за такий короткий час. Тому в сучасному волейболі нападаючий удар займає тривалий час навчання і тренувань.

Кожному гравцеві необхідно напрацювати і сформувати навик найбільш типових ударів, розвивати свої фізичні здібності (швидкість, стрибучість, спритність), вдосконалити і довести до автоматизму техніку простих елементів атакуючих дій (приземлення, стрибки, махові рухи рук, кистьові рухи, короткий розбіг).

Усі тренування проводяться з урахуванням індивідуальних особливостей і фізичних даних волейболістів. Але, нападаючий, що поєднує в собі неабиякі фізичні дані з різноманітною технікою, тактичною підготовкою, високими морально-вольовими якостями і є гравцем найвищого класу.

Таким чином, якість нападаючого удару залежить від багатьох компонентів. Гравцю необхідно опанувати всі прийоми нападаючого удару. Тільки через всебічну, універсальну підготовку можна досягти високих результатів і тоді коронний прийом, чи нападаючий удар буде виглядати ще яскравішим.

Шлях до майстерності атаки важкий і довгий. Цей шлях пролягає через роки тренувань, завзятості, самовіддачі та працьовитості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Борисов О.О. Основи теорії і методики викладання волейболу і футболу. Київ : «Люксар», 2004. 664 с.
2. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В.В. Туровський та ін., за заг. ред. В.В. Туровського. Київ, 2009. 138 с.
3. Вржесневський І.І., Турчина Н.І., Черняєв Є.Г. Засоби і методи розвитку рухових якостей людини : навч. посіб. К. : НАУ, 2008. 57 с.
4. Довбиш В.І., Баранець П.А., Єрмаков С.С. Методика розвитку спритності на початковому етапі навчання волейболу // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. 2009. № 1. С. 60.
5. Кудряшов Є.В. Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі. Луганськ : Поліграфресурс, 2005. 254 с.
6. Куц О.С., Цись Д.І. Програма з фізичного виховання для спортивного навчального відділення волейболу. Вінниця : ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 39 с.
7. Линник А.М. Методичні рекомендації з волейболу для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання – Київ, Національна академія статистики, обліку та аудиту, 2012. – 54 с.
8. Маленюк Т.В., Кравченко Р.Т. Дослідження технічної підготовленості студентів-першокурсників на секційних заняттях із волейболу // Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки й перспективи розвитку. Харків: ФОП Озеров Г.В., 2018. С. 236-241.
9. Медвідь М.М. Волейбол: методика початкового навчання технічним діям гри: методичні рекомендації / Медвідь М.М., Попов С. М. – Запоріжжя : ЗНУ, 2010. – 87 с.
10. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів ВНЗ : навчальний посібник / Стратій Н.В. та ін. Харків : ХНМУ, 2012. 104 с.
11. Молнар М. В., Сивохоп Е. М. Оптимізація програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти України //

Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : зб. наук. статей. Дрогобич : Коло, 2003. С. 57-61.

12. Носко М.О., Архипов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів. Київ : «МП Леся», 2015. 396 с.

13. Овчарук С.В. Фізична підготовка та техніко-тактичні дії у волейболі. Методичні рекомендації для самостійних занять студентів I-IV курсів денної форми навчання за всіма напрямками підготовки / С.В. Овчарук – Миколаїв : МНАУ, 2015. – 32 с.

14. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2001. 196 с.

15. Радченко О.В. Тактична підготовка волейболістів. Методичні вказівки для студентів, викладачів фізичного виховання / О.В. Радченко, Л.М. Носарчук, С.В. Радченко. – Луцьк: ЛДТУ, 2007. – 32 с.

16. Спортивні ігри: навч. посібник для студ. фак. фіз. культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 т. / Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церквна, В. О. Воробйова. Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків : Точка, 2010. 200 с.

17. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.

18. Хавруняк І.В. Особливості навчально-тренувального процесу підготовки волейболістів у вищих навчальних закладах // Молодий вчений. 2015. № 2 (17). С. 511-514.

Методичні рекомендації «Методика навчання техніки нападаючого удару у волейболі» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти очної (денної) та заочної форм навчання, викладачів, тренерів.

Укладачі: Сердюк І.С., Муратова О.П., старші викладачі кафедри фізичного виховання Криворізького національного університету;
Гордієнко І.А., Остренська О.П., викладачі вищої категорії циклової комісії фізичного виховання та захисту України Автотранспортного фахового коледжу КНУ;
Батюк А.М., кан. соц. н., доцент, завідувач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.

Реєстраційний № _____
Підписано до друку _____ 2024 р.
Формат А5
Обсяг 32 стор.
Тираж _____ примірників

Видавничий центр КНУ,
вул. Віталія Матусевича, 11,
м. Кривий Ріг

