

Міністерство освіти і науки України
Криворізький національний університет
Кафедра фізичного виховання
Відокремлений структурний підрозділ «Автотранспортний фаховий коледж
Криворізького національного університету»



**ВОЛЕЙБОЛ.
СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ
ДЛЯ НАВЧАННЯ
ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ
ПОДАЧІ М'ЯЧА**

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

Кривий Ріг

2024

Укладачі: Сердюк І.С., Муратова О.П., старші викладачі кафедри фізичного виховання Криворізького національного університету;
Гордієнко І.А., Острєнська О.П., викладачі вищої категорії циклової комісії фізичного виховання та захисту України Автотранспортного фахового коледжу КНУ

Відповідальна за випуск: Сердюк І.С., старший викладач кафедри фізичного виховання КНУ

Рецензент: Послушної І.В., завідувач кафедри фізичного виховання КНУ

У методичних рекомендаціях розглянуто основи методики навчання техніки гри у волейбол та розвиток фізичних якостей у здобувачів освіти, необхідних їм для ефективного оволодіння технікою гри і досягнення високих спортивних результатів. Запропоновано прості та доступні техніко-тактичні вправи для навчання початківців і досвідчених спортсменів техніки виконання подачі м'яча у волейболі.

Рекомендації призначені для викладачів, тренерів, здобувачів освіти будь-якого рівня підготовки і на будь-якому курсі навчання.

Розглянуто
на засіданні кафедри
фізичного виховання

Протокол № 7
від 19.02.2024 р.

Схвалено
на засіданні вченої ради
факультету механічної
інженерії та транспорту

Протокол № 9
від 20.02.2024 р.

ЗМІСТ

Передмова	4
1. Сучасні уявлення про гру	5
1.1. Ознайомлення з прийомом, який вивчається, дією	7
1.2. Вивчення прийому, дії у спрощених умовах	8
1.3. Вивчення прийому, дії в ускладнених умовах	8
1.4. Закріплення прийому, дії в умовах, близьких до ігрових, у грі (інтегральна підготовка)	9
2. Подача м'яча	10
3. Вправи для навчання техніки виконання подачі м'яча	11
Висновки	27
Література	28

ПЕРЕДМОВА

Гра у волейбол – це не тільки ефективний засіб фізичного виховання, а й засіб активного та корисного відпочинку. Ця динамічна гра розвиває в людині такі якості як швидкість, влучність, витривалість, спритність, силу. Поряд з фізичними якостями волейбол в силу своєї специфіки, сприяє вихованню моральних якостей, в першу чергу, таких як товариство, мужність, швидкість, спритність.

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

Заняття волейболом позитивно впливають на організм людини. Дії спортсмена пов'язані з емоційним збудженням, відповідними реакціями організму. Все це зміцнює руховий апарат людини, удосконалює процес обміну речовин, кровообігу, дихання. Характерна для волейболу швидка зміна ігрових ситуацій сприяє багатосторонньому розвитку функцій зорового, тактильного, рухового, вестибулярного і слухового аналізаторів. Також різнобічно розвиваються сконцентрованість, розподіл, швидкість переключення і стійкість уваги, обсяг уваги.

Корінні зміни соціально-економічного життя України, в тому числі формування національної системи освіти, залежать від декількох складових, однією з них є фізичне виховання дітей, учнівської та студентської молоді. Як свідчить вітчизняний і міжнародний досвід, фізичне виховання і спорт у закладі вищої освіти має широкі можливості для формування професійної та загальної культури особистості. Таким чином, основним завданням вищої освіти ми бачимо формування соціально-активної, всебічно розвиненої, висококультурної особистості, фізично і морально здорового фахівця.

1. СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ГРУ

Волейбол – цікава, захоплююча за напруженням боротьби спортивна гра. Нею займається значна частина молоді і, звичайно, багато хто прагне досягнути спортивних висот. Але, щоб демонструвати у такій грі майстерність, треба пройти досить великий шлях підготовки. Ця підготовка починається з перших кроків гравця у волейболі та закінчується з його відходом зі спорту. Зрозуміло, що оволодіти майстерністю вдається не з перших занять. Вирішити цю проблему якнайшвидше – завдання, яке хвилює гравця та його тренера. У різний час оволодіння грою йшло різними шляхами.

У роки становлення волейболу як виду спорту ледве чи не єдиним засобом тренування була власне гра. У той час група бажаючих пограти ділилася на команди, які по чергово вступали в єдиноборство між собою, дотримуючись правил змагань, що існували. Таким чином, рівень підготовки волейболістів при порівняно рівних здібностях практично залежав від кількості зіграних зустрічей – тренувальних, товариських або офіційних.

У грі, що проводиться, як правило, на рахунок і з настановою на перемогу, надто ускладнювався процес вивчення нових прийомів і тактичних дій, виховання спеціальних фізичних якостей, на базі яких здійснювався б ріст майстерності волейболіста.

Є й інший напрямок: поряд з грою у підготовці волейболістів використовуються певні техніко-тактичні вправи, але поза зв'язком з етапом і періодом підготовки команди, без урахування зростаючої кваліфікації спортсменів. Зрозуміло, що такі вправи згодом стають для гравців цілком посильним або навіть легким завданням, тому виявляються не стимулюючим, а стримуючим фактором у підвищенні спортивної майстерності.

Треба зазначити, що універсальних вправ, в однаковій мірі придатних для навчання новачків і для тренування волейболістів високих розрядів, немає. Вправи для новачків повинні відповідати їх реальним здібностям і можливостям виконати завдання з вивчення основ техніки і тактики гри. А вправи для добре підготовлених волейболістів повинні бути наближеними до ігрових

ситуацій. Тим більше це повинно стосуватися вправ, що застосовуються у дозмагальний період підготовки гравців.

Кількість вправ, застосовуваних для навчання і тренування волейболістів, теоретично безмежна. Саме достатком засобів можна приблизно відтворити на тренуванні ті ігрові ситуації, що можуть виникнути на змаганнях. Крім того, широко варіюючи вправи, можна цікаво побудувати заняття, а цікавість завжди викликає у гравців усвідомлення своїх дій, що є важливим чинником у реалізації задач підготовки.

Не слід забувати й про емоційну сторону навчального процесу. Тут головну роль відіграє та ж розмаїтість і новизна вправ.

Доцільність використання тієї чи іншої вправи або групи подібних вправ диктується положеннями, що прийняті у спортивних іграх при оволодінні руховими діями. Відповідно до цих положень вивчення прийомів техніки і тактики дій та їх удосконалення здійснюється в такій послідовності: ознайомлення з досліджуваним прийомом, дією; вивчення у спрощених умовах; вивчення в ускладнених умовах; закріплення в умовах, близьких до ігрових, та у грі.

Така послідовність вивчення і закріплення практичного матеріалу характерна для будь-якого контингенту волейболістів, незалежно від рівня підготовленості. Правда, для новачків проходження усіх взаємозалежних між собою етапів буде більш тривалим і рівномірним за часом. А для гравців високої підготовленості основний час буде переважно віддано двом останнім етапам.

1.1. Ознайомлення з прийомом, який вивчається, дією

Створення правильного уявлення про прийом, дію і перше самостійне його виконання волейболістами – основний зміст першого етапу навчання.

Заздалегідь тренер (викладач) повинен так розташувати волейболістів на майданчику, щоб вони могли вільно спостерігати за демонстрацією прийому і слухати пояснення. Тут важливо мати на увазі кількісний склад групи, особливості показу, економію часу для подальших перешикувань.

Викладач пояснює структуру прийому, демонструє його і надає безпосередню допомогу при виконанні прийому спортсменами. Один метод доповнює інший. Нерідко методи використовуються одночасно (пояснення і показ, допомога викладача і пояснення).

Слово зв'язує всі методи, а при навчанні створює у волейболістів уявлення про форму руху, розкриває його характер, роз'яснює тактичне призначення.

На початку навчання робляться короткі, чітко сформульовані пояснення. По мірі засвоєння матеріалу студентами пояснення стають все більш глибокими, деталізованими.

Велике значення у навчанні має показ. Він повинен бути зразковим. Якщо тренер внаслідок якихось причин не може бути демонстратором, тоді треба звернутися за допомогою до асистента-демонстратора.

Прийом або тактична дія показуються так, як виконуються у грі, і декілька разів підряд. Якщо можливо, то прийом виконують у звичайному ігровому темпі й в уповільненому, а коли треба, то по частинах. Фінальний показ загалом повинен бути здійснений знову в ігровому темпі. Складні прийоми, дії доцільно виконувати у різних ракурсах стосовно позиції групи.

Безпосередня допомога викладача на цьому етапі полягає в корегуванні вихідного положення перед початком виконання завдання, виправлення погрішностей у пересуванні, діях з м'ячем. Викладач тут часто виступає як партнер.

1.2. Вивчення прийому, дії у спрощених умовах

Головне завдання – оволодіння структурою рухових навичок при виконанні прийомів техніки або схемою тактичних дій.

На початку виконання завдання важливу роль відіграє полегшення здобувачам освіти умов: виконання завдання після підготовки та підвідних вправ з меншої відстані (наприклад, подача з середини майданчика), зі зниженою сіткою (наприклад, при вивченні нападаючого удару), навчальна гра з необмеженою кількістю передач м'яча і т.д.

Велику допомогу на цьому етапі надають нескладні вправи на навчально-допоміжних снарядах, вправи з м'ячем змагального характеру, метою яких є підбиття підсумку конкретного етапу навчання, навчальні ігри з умисними відступами від правил для полегшення умов гри.

1.3. Вивчення прийому, дії в ускладнених умовах

Головною задачею цього етапу підготовки є досягнення певного рівня автоматизму рухів при виконанні прийомів гри, спрямованих на розширення варіативності дій та їх сполучень.

Оскільки кожний вивчений прийом волейболіст виконує не в стандартних умовах, важливо використовувати не тільки якнайбільше різноманітних вправ, але й виконувати їх у різних умовах.

Для кожного виконавця завдання розширюють сферу дії – підвищують складність виконання основного завдання (незвичайне вихідне положення, зміна способу переміщення, часу дії, введення до вправи замість одного двох, трьох м'ячів і т.д.), конкретизують вимоги до якості й ефективності виконання завдання, використовуючи засоби розмітки, навчально-допоміжні снаряди і тренажери, змінюючи мету, застосовуючи прийоми протиборства при виконанні передач, нападаючого удару, блоку і т.д.

На цьому етапі використовують вправи з переключенням дій гравців на різні прийоми техніки, навчальні і тренувальні ігри, щоб створити найпростіші моделі ігрової ситуації атакуючого і захисного характеру.

1.4. Закріплення прийому, дії в умовах, близьких до ігрових, у грі (інтегральна підготовка)

Головне завдання – оволодіння процесом гри.

На цьому етапі всі дії тих, хто навчається, мають цілеспрямований тактичний характер: подача м'яча виконується з урахуванням тактичних задумів (зміна способів подач, вибір напрямку і сили удару), передачі м'яча набувають характеру підготовчих дій атакуючої команди, нападаючі гравці тренують удари з різних зон і передач м'яча, в тому числі і при протидії блокуючих.

Широко застосовуються вправи на переключення дій гравців від захисних до нападаючих, і навпаки. Вивчають способи групового і командного захисту, атакуючі комбінації. Проводять товариські, контрольні ігри. Команда виступає у некалендарних змаганнях. Конкретизуються тактичні функції гравців, комплектується команда і визначаються дублери для гравців стартового складу.

У процесі підготовки проводять тестування волейболістів з техніко-тактичної підготовки, ведуть запис ігрової діяльності волейболістів з подальшими аналізом і висновками.

Кожний з етапів по-своєму важливий для кінцевого результату підготовки волейболістів, і жоден з них не може бути пропущений.

І в підготовці новачків, і в підготовці волейболістів високої кваліфікації бувають такі періоди, коли необхідно вивчити принципово нові прийоми (наприклад, подача у стрибку), тактичні дії і взаємодії (наприклад, систему нападу з першої передачі). Тому немає необхідності в жорсткому диференціюванні засобів техніко-тактичної підготовки для конкретних груп волейболістів, що відрізняються рівнем ігрової кваліфікації. Загальним методичним положенням буде те, що на перших кроках кожний початківець повинен послідовно вивчати всі дії, пов'язані з подачею і, особливо, з передачею м'яча, нападаючим ударом, блокуванням. Якісне оволодіння цими діями в комплексі і створить основу, на базі якої для кожною волейболіста можна визначати ігрову спеціалізацію в команді та освоювати її.

Умовні позначення для читання схематичних рисунків, які наведено у методичних рекомендаціях:

	Тренер		Гравець з м'ячами
	Гравець		Напрямок руху гравця
	Гравець з номером		Напрямок подачі, передачі, нападаючого удару
	Вихідне положення гравця, що стоїть обличчям уперед		Напрямок передбачуваної подачі, передачі, нападаючого удару
	Початкове і наступне в.п. гравця		Блок
	Гравець, що починає вправу		Блок після пересування
	Передбачувана нова позиція гравця		

2. ПОДАЧА М'ЯЧА

У сучасному волейболі подача використовується не тільки для початку гри, а й як ефективний засіб атаки, за допомогою якого завдають клопоту підготовку суперника до тактичних комбінацій у нападі.

Подачі виконуються відповідно до вимог, зазначених у правилах гри: гравець, який подає м'яч, стає за межами майданчика на місці подачі, обов'язково підкидає м'яч і ударом руки спрямовує м'яч через сітку в бік суперника.

Щоб виконати подачу будь-яким способом, необхідно: прийняти правильне вихідне положення перед подачею; точно і невисоко підкинути м'яч; правильно розмістити кисть руки на м'ячі в момент удару.

Щодо характеру руху, подачі можна розділити на силові, націлені й плануючі. Якщо точно виконуються подачі, значно утруднюється прийом м'яча з боку команди суперника. Якщо подачі застосовуються варіативно, підвищується атака за рахунок швидкості м'яча, що летить (силова подача), або

його точності (націлена подача) чи зміни траєкторії польоту м'яча (плануюча подача).

Залежно від руху руки, яка виконує удар, і розміщення тулуба гравця щодо сітки, розрізняють подачі: нижні (прямі й бокові), верхні (прямі й бокові), верхні прямі подачі у стрибку.

3. ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ВИКОНАННЯ ПОДАЧІ М'ЯЧА

Вправа 1 (рис. 1). Вихідне положення (В. п.) – гравці шикуються за бічними лініями майданчика. Партнери стоять один проти одного на відстані 10-12 м. Дистанція між спортсменами у шерензі – не менше 2 м.

За вказівкою тренера гравці першої шеренги, у яких є м'ячі, виконують подачу в напрямку партнера. Потім те ж роблять гравці другої шеренги. Поступово потрібно збільшити відстань між партнерами, доводячи її до 14-15 м.

Завдання вправи – оволодіння структурою руху. Показником вирішення цього завдання є поява точності подачі, що виконується, на партнера.

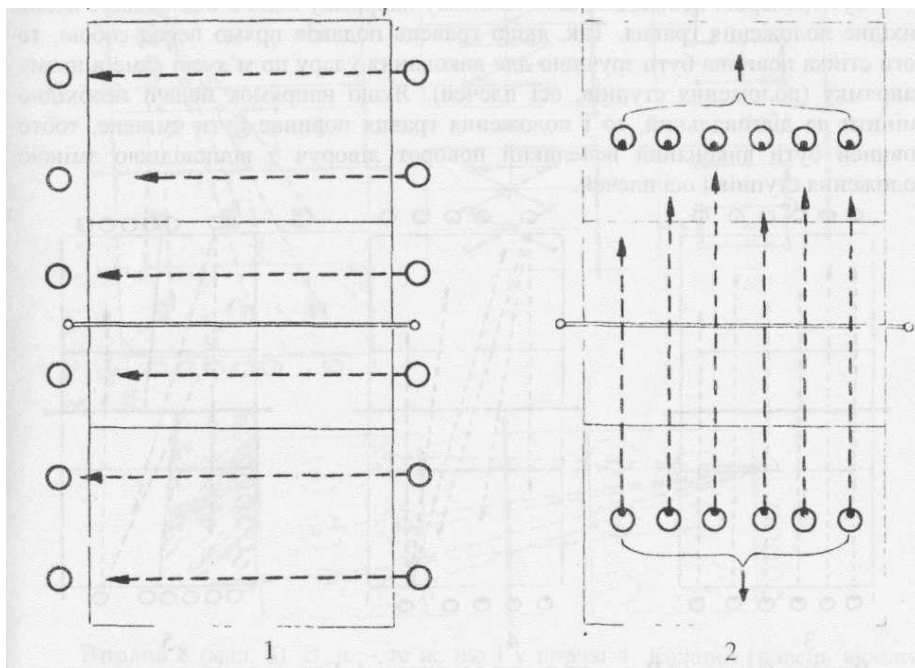


Рис. 1

Рис. 2

Вправа 2 (рис. 2). В. п. – гравці двома окремими групами розташовуються по обидві сторони сітки на відстані 5-6 м від неї.

За вказівкою тренера спочатку одна група гравців, а потім інша виконують подачу. Волейболісти повинні прагнути подати м'яч через сітку і в напрямку партнера з протилежної групи. Як і раніше, потрібно звертати увагу на погодженість рухів при подачі. Гравці, які задовільно виконують подачу, за вказівкою тренера відходять ще на 1-2 м далі від сітки і продовжують виконувати завдання.

Вправа 3 (рис. 3). В. п. – дві групи волейболістів знаходяться за лицьовими лініями, як показано на рисунку. За вказівкою тренера навпереміну виконують подачу спочатку гравці однієї, а потім другої групи. Незважаючи на значну відстань, кожен гравець повинен прагнути спрямувати м'яч через сітку на дальню частину майданчика перед своїм партнером.

Вправи 1-3 рекомендуються для початкового навчання нижній прямій подачі.

Вправа 4 (рис. 4). В. п. – один гравець у кожній групі стоїть з м'ячем у зоні подачі, інші поряд, за лицьовою лінією.

Подачу по чергово виконує кожен гравець з місця подачі. При першій спробі дається завдання подати через сітку в довільному напрямку. У подальших спробах кожному гравцеві пропонується змінювати силу удару, посилаючи м'яч на задню або ближчу до сітки частину майданчика.

З цієї вправи починається навчання кожного нового способу подачі, в том числі й подачі з розбігу в стрибку.

Вправа 5 (рис. 5). В. п. – те ж, що й у вправі 4. Гравці з місця подачі по чергово виконують декілька разів підряд подачу через сітку за орієнтирами: подача в праву половину майданчика (прямо); подача в ліву половину майданчика (по діагоналі).

Потім за вказівкою тренера гравці виконують подачі, змінюючи їх напрямки (наприклад, одну подачу по діагоналі, дві прямо).

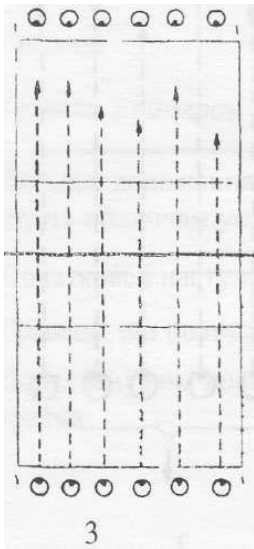


Рис. 3

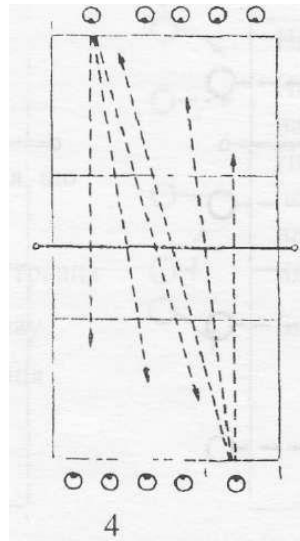


Рис. 4

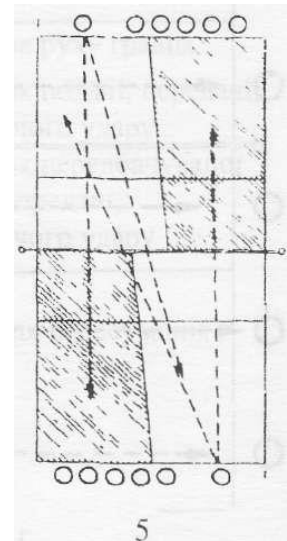


Рис. 5

Тут тренерові необхідно, щоб кожному напрямку подачі відповідало певне вихідне положення гравця. Так, якщо гравець подавав прямо перед собою, то його стійка повинна бути зручною для виконання удару по м'ячеві саме в цьому напрямку (положення ступень й осі плечей). Якщо напрямок подачі необхідно змінити на діагональний, то і положення гравця повинно бути змінено, тобто повинен бути виконаний невеликий поворот ліворуч з відповідною зміною положення ступень й осі плечей.

Вправа 6 (рис. 6). В. п. – те ж, що й у вправі 4. Гравці з місця подачі по чергово виконують подачу декілька разів підряд у кожний із квадратів. Потім тренер пропонує виконувати їх в окремі квадрати в послідовності, яка зображена на малюнку (а, б, в, г). З метою економії часу подачі виконують дві групи гравців одночасно. Гравці повинні виявити вміння спрямувати м'яч у відповідний квадрат, змінюючи силу удару і траєкторію польоту м'яча.

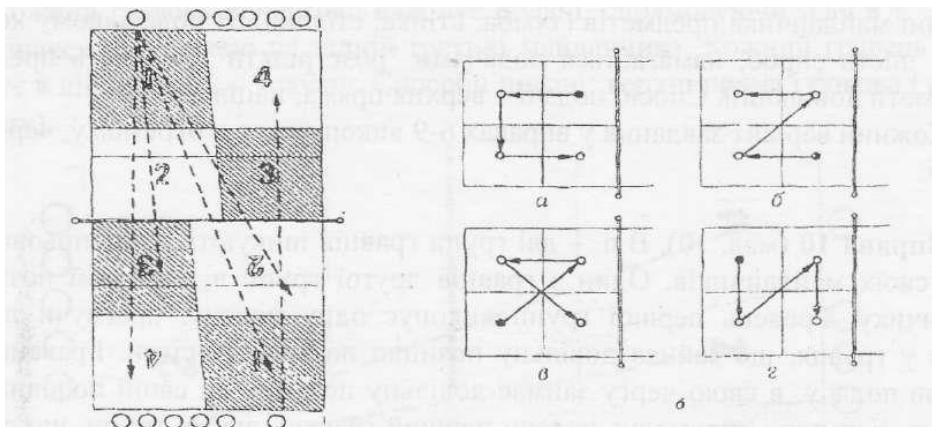


Рис. 6

Вправа 7 (рис. 7). В. п. – те ж, що й у вправі 4. Кожен гравець виконує подачу, спрямовуючи м'яч за орієнтирами. Орієнтири – це зони майданчика, які умовно пронумеровані. Після виконання подачі у кожну зону тренер пропонує гравцям провести по шість подач у різні зони, зразкова послідовність яких наведено на рисунку (а, б, в, г).

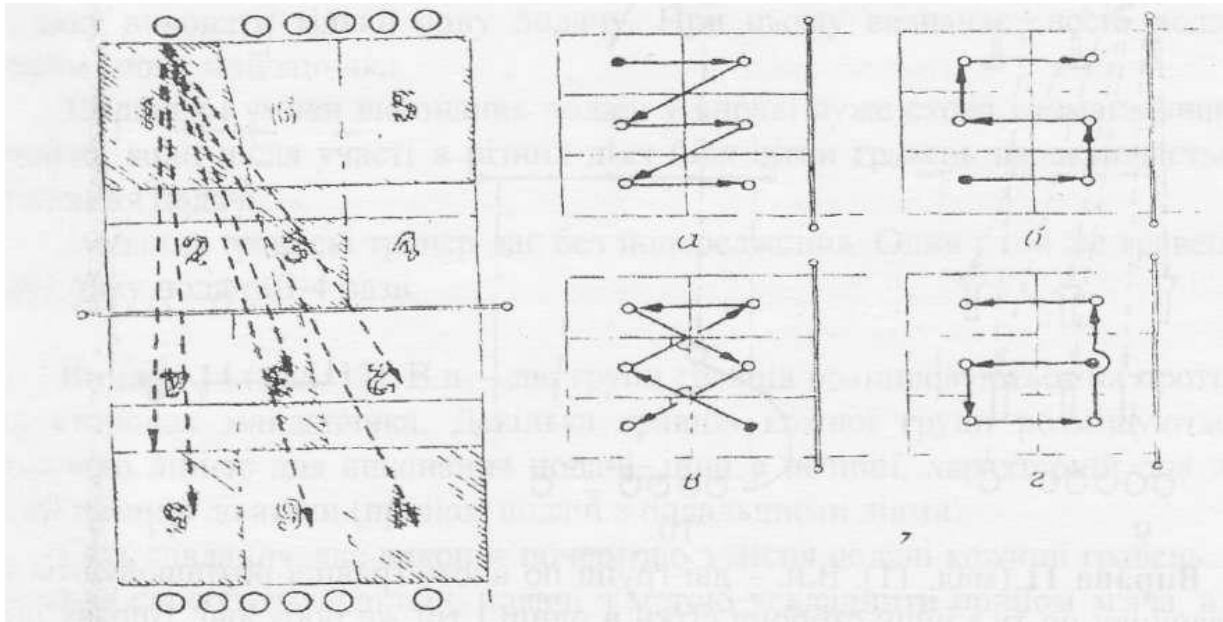


Рис. 7

Вправа 8 (рис. 8). В. п. – те ж, що й у вправі 4. Кожен гравець виконує подачу, спрямовуючи м'яч за орієнтирами. Орієнтири кола позначені розміткою на майданчику (діаметр 1,52 м). Розміщення їх приблизно відповідає позиціям, які займають гравці перед прийомом м'яча з подачі. Умови вправи вимагають виконання націленої подачі у досить невелику площу.

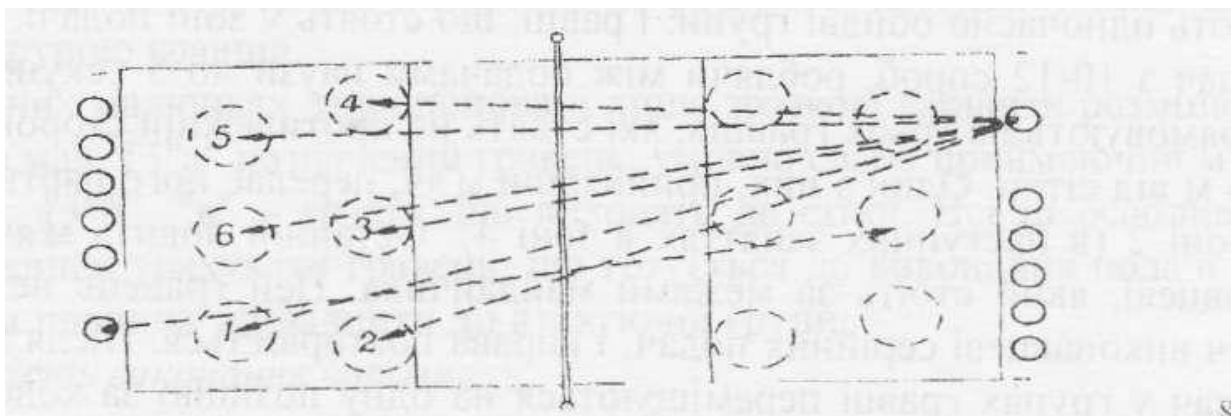


Рис. 8

Вправа 9 (рис. 9). В. п. – те ж, що й у вправі 4. Кожний гравець по чергово виконує серію подач (3-4 спроби) у напрямку розташованих на протилежній половині майданчика предметів (тумба, стійка, стілець). У подальшому кожний, маючи шість спроб, намагається подачами «розстріляти» всі шість предметів. Вибір цілі довільний. Спосіб подачі – верхня пряма, націлена.

Кожний варіант завдання у вправах 6-9 виконується в окремому, черговому занятті.

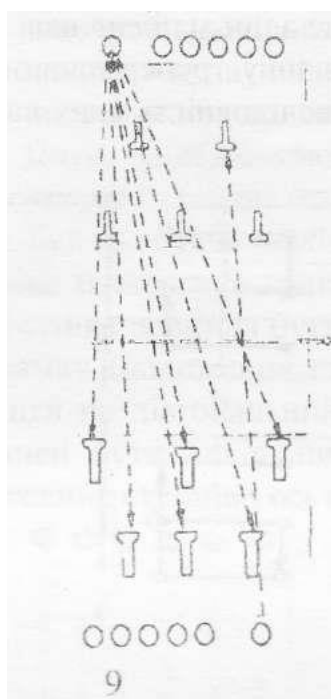


Рис. 9



Рис. 10

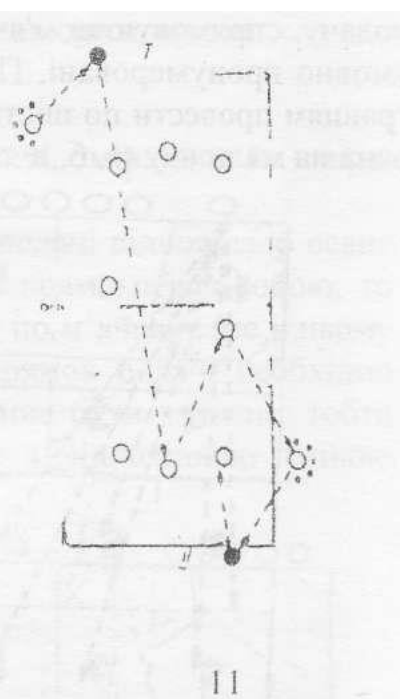


Рис. 11

Вправа 10 (рис. 10). В. п. – дві групи гравців шикуються за лицьовими лініями своїх майданчиків. Один з гравців другої групи у довільній позиції на майданчику. Гравець першої групи виконує одну подачу, намагаючись влучити м'ячем у гравця, що зайняв довільну позицію по той бік сітки. Гравець, який виконав подачу, в свою чергу, займає довільну позицію на своїй половині майданчика. У нього і спрямовує подачу перший гравець другої групи, що стоїть у зоні подачі, і т.д.

Вправа 11 (рис. 11). В. п. – дві групи по шість гравців розташовуються на майданчику по ту та іншу сторони сітки в одній і тій же побудові. Вправу

починають одночасно обидві групи. Гравці, що стоять у зоні подачі, виконують серії подач з 10-12 спроб, роблячи між подачами паузи до 5 секунд. М'яч подачею спрямовують на трьох гравців, які стоять на протилежній стороні майданчика за 5-6 м від сітки. Один з них, прийнявши м'яч, передає його партнерові, що стоїть у зоні 2 (у наступних заняттях – у зоні 4). Останній ловить м'яч і передає його гравцеві, який стоїть за межами майданчика. Цей гравець негайно пересилає м'яч виконавцеві серійних подач, і вправа повторюється. Після завершення серії подач у групах гравці переміщуються на одну позицію за ходом годинникової стрілки, і вправа повторюється.

У процесі вправи кожен учасник повинен стежити за якістю виконання подачі та першої передачі м'яча.

Вправа 12 (рис. 12). В. п. – дві групи гравців стоять за лицьовими лініями, гравець з м'ячем – у зоні подачі.

Кожний гравець по чергово виконує подачі, спрямовуючи м'яч в 1, 2, 3 зони, позначені розміткою на задній третині майданчика. Кожний гравець у сумі виконує в цій вправі 6-9 подач. Способи подачі: верхні пряма і бокова (з місця, з розбігу).

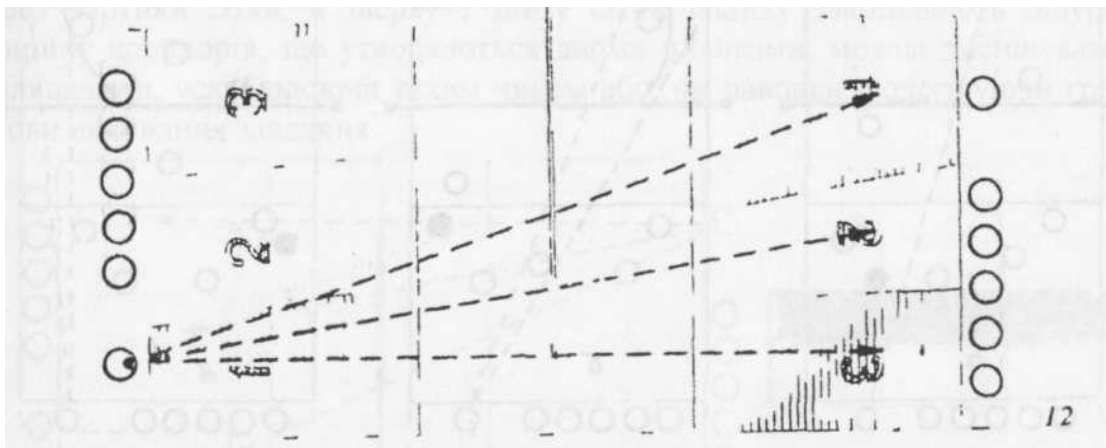


Рис. 12

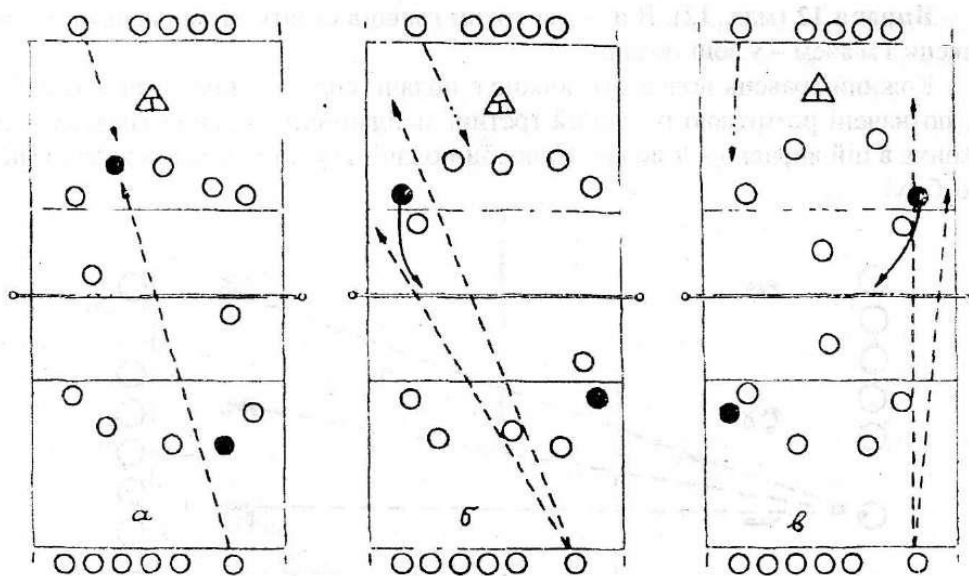
Вправа 13. Виконання одиночної (фіксованої) подачі. У процесі виконання завдань, не пов'язаних з подачами, тренер, називаючи прізвище гравця, дає вказівку виконати тільки одну подачу. При цьому визначає спосіб подачі, її напрям і зону майданчика.

Завдання та умови виконання подачі у вправі дуже схожі із змагальною ситуацією, коли після участі в різних діях біля сітки гравець переключається на виконання подачі.

Завдання гравцеві тренер дає без попередження. Один і той же гравець виконує таку подачу 3-4 рази.

Вправа 14 (рис. 13). В. п. – дві групи гравців розташовуються на протилежних сторонах майданчика. Декілька гравців кожної групи розміщуються за лицьовою лінією для виконання подачі, інші – в позиції, характерній для підготовки гравців до атаки (прийом подачі з подальшими діями).

Суть завдання, яке виконує по чергову з місця подачі кожний гравець, - визначення способу і характеру подачі з метою ускладнити прийом м'яча, а значить, в якійсь мірі й порушити сприятливий розвиток передбачуваної атаки протилежною групою гравців.



13 а,б,в

На наведених рисунках запропоновано лише зразкові варіанти розміщення гравців. Так, на рис. 13 «а» позначено гравця, умовно слабо приймаючого м'яч з подачі, на рис. 13 «б», «в» – гравців, що виходять до сітки. Всі ці особливості розміщення повинен урахувати гравець, що готується до виконання подачі, яка, за його задумом, повинна ускладнити дії атакуючої групи.

Послідовність виконання вправи: 1. Виконання подачі всіма гравцями при стандартному розташуванні протилежної групи. 2. Виконання подачі при змінному розташуванні гравців протилежної групи, причому розміщення міняє тренер за 10 секунд до виконання подачі.

Вправа 15 (рис. 14). В. п. – як показано на рисунку, перші групи гравців шикуються за лицьовою лінією для виконання подачі; інша, що складається з двох пар гравців, розташовується в зонах 1-2 і 4-5. За кожною парою в кутах майданчика розмічаються зони завширшки 2-2,5 м. У кожній групі є п'ятий і шостий гравці, які стоять біля сітки.

Кожен із гравців перших груп по чергово виконує чотири подачі до зон 1 і 5, намагаючись спрямувати м'яч ударом через голови гравців, що захищають відповідні зони. Потім усі ще раз виконують таку ж серію. Після другої серії всі гравці першої і другої груп міняються місцями, і вправа повторюється.

У той час, як гравці перших груп виконували подачі, гравці, що стоять у парах на протилежній стороні майданчика, повинні прагнути прийняти м'яч і спрямувати його партнерам, які стоять біля сітки. Якщо передача м'яча відбувається без особливих ускладнень, значить, гравці, які виконують подачу, виконують її недостатньо ефективно. Цей факт є мотивом для корекції їх дій. І навпаки, якщо подача для приймаючих гравців виявляється досить складною, виконавцям необхідно закріпити первинний успіх у подальших спробах.

Пари гравців других груп міняються позиціями за вказівкою тренера.

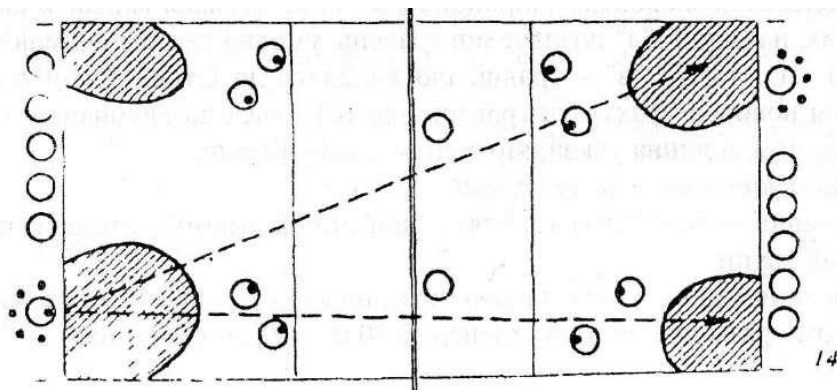


Рис. 14

Вправа 16 (рис. 15). В. п. – дві групи гравців розташовуються за протилежними лицьовими лініями.

Кожний гравець почергово, із зони подачі (зона подачі 9 метрів) виконує три спроби (в подальшому 6-9), посилаючи м'яч націленою подачею до зон 1, 6 і 5. Для корегування напрямку подачі по зонах застосовують нескладне пристосування – дюралеві планки для стрибків у висоту. Кожну планку просмикують через чарунки сітки, а зверху і знизу сітки планку закріплюють шнурками. Ширину коридорів, що утворюються двома планками, можна зменшувати або збільшувати, ускладнюючи таким чином або, навпаки, полегшуючи гравцям умови виконання завдання.

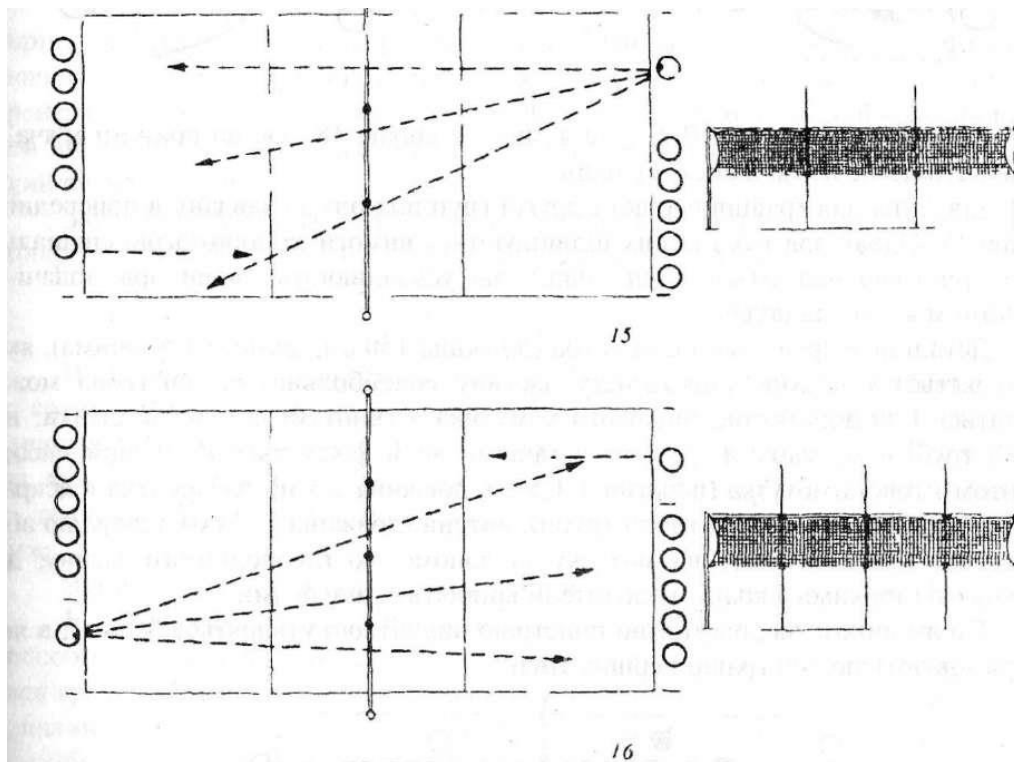


Рис. 15, 16

Вправа 17 (рис. 16). В. п. – те ж, що й у вправі 16. Кожний гравець почергово виконує 6, а потім 9 подач, спрямовуючи м'яч у зони 1, 6, 5. Вертикальними орієнтирами на сітці є три дюралеві планки, які обмежують коридор для подач.

Вправа 18 (рис. 17). В. п. – дві групи гравців розташовуються на протилежних сторонах майданчика. 5-6 гравців кожної групи розташовуються за лицьовою лінією, шість гравців стоять на майданчику в такому порядку:

один біля сітки у зоні 2, інші за лінією нападу, розташовуючись, як показано на рисунку.

Гравці, які виконують подачу, за 3, 6, 9 спроб прагнуть подати м'яч так, щоб він пролетів над головами партнерів і приземлився поблизу лицьової лінії. Критерієм правильності виконання завдання є ступінь важкості виконання першої передачі гравцями другої групи. У процесі вправи гравці першої і другої груп міняються місцями.

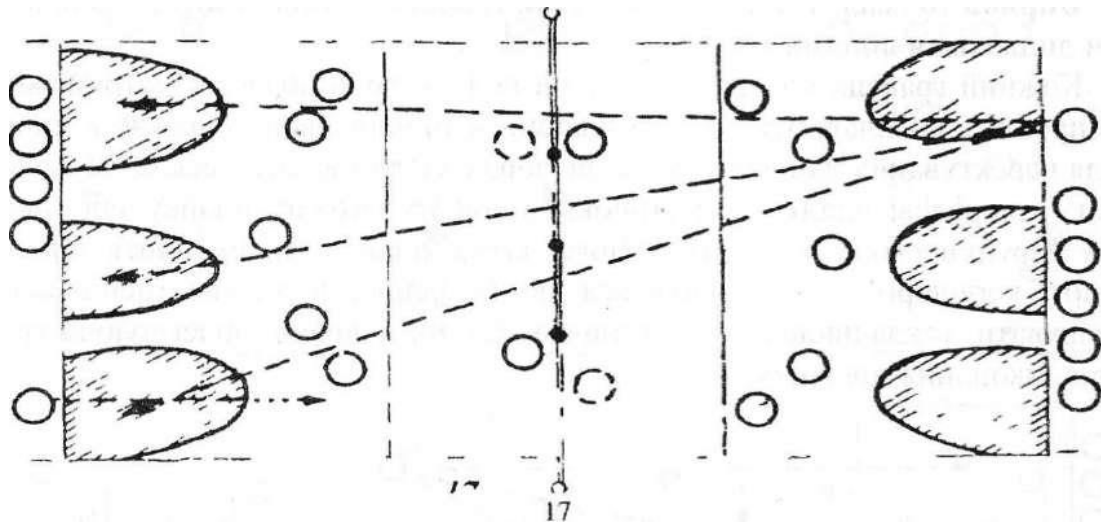


Рис. 17

Вправа 19 (рис. 18). В.п. – те ж, що й у вправі 18, але на прийомі м'яча з подачі стоять не п'ять, а шість гравців.

Завдання для гравців першої і другої груп подібні до завдань у попередній вправі 18. Однак для тих і інших підвищуються вимоги за допомогою спеціального пристрою над сіткою (див. рис.), які ускладнюють умови при подачі та прийомі м'яча після подачі.

Деталі пристрою: металева труба (довжина 150 см, діаметр 1,5 дюйма), яка вставляється у верхню порожнисту частину волейбольної стійки (вона може кріпитися і за допомогою нижнього хомутика з гвинтами до тієї ж стійки; на самій трубі є хомутик, який ковзає, з гачком, що фіксується на певній висоті гвинтом), товста мотузка (перетин 1-1,5 см, довжина 9,5 м), забарвлена в яскравий колір (її навішують на гачки труби), антени (довжина 230 см) з дюралю або пластику – їх навішують на мотузку за допомогою гакоподібного загину, до верхнього і нижнього країв сітки антени кріпляться шнурками.

Таким чином, за допомогою пристрою над сіткою утворюються «вікна», в які й спрямовують подачі гравці перших груп.

М'яч, пройшовши через відповідне «вікно», повинен пролетіти за голови кожної пари гравців, для яких ця обставина ускладнить виконання першої передачі м'яча.

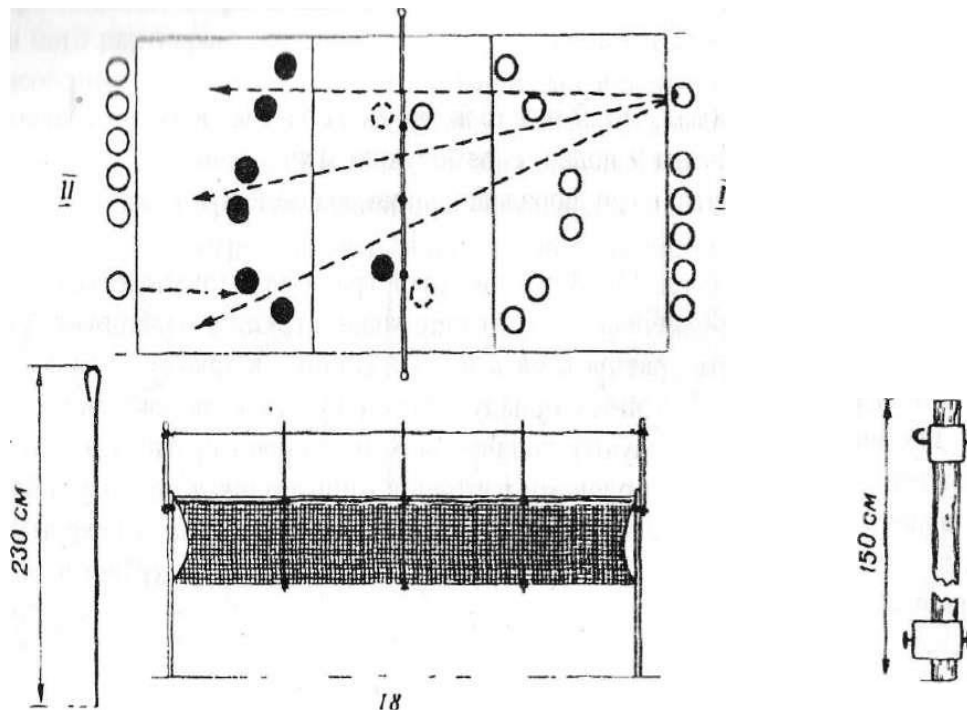


Рис. 18

Для початку горизонтальний орієнтир над сіткою (мотузка) встановлюють на висоті 120 см. У подальші тренування мотузку поступово опускають до відмітки 80 см. Висоту горизонтального орієнтира знижують по мірі засвоєння завдання більшістю гравців – з кожним зниженням висоти «вікна» вони повинні збільшувати сили удару, спрямовуючи м'яч на задню третину протилежної сторони майданчика.

Застосування вправ з використанням вертикальних і горизонтальних орієнтирів над сіткою допомагають гравцям виробити високу точність, варіативність і значно збільшують складність націленої подачі. Виконання подачі (за задумом тренера) може бути серійним або одиночним у зони 5, 6, і

кожний гравець повинен виконати не менше шести подач. Гравці груп змінюють позиції в порядку, який визначає тренер.

Завдання змінюють в тому ж занятті або в подальшому. Це залежить від конкретного плану підготовки команди та успішності виконання завдання.

* * *

Подача – удар, за допомогою якого м'яч вводять у гру. Відповідно до цього гравці команди вслід за подачею повинні готуватися до оборони. Це надто не вигідно. Тому, до арсеналу засобів подачі й введено різні способи, застосовуючи які кожний гравець прагне ускладнити супернику прийом м'яча, а може й відразу завоювати очко. Таким чином, подача у виконанні майстра і є атакуючою дією.

Які рекомендації можна дати для успішного оволодіння подачею?

1. Кожний волейболіст повинен послідовно і ґрунтовно вивчити декілька способів подачі навіть якщо весь вивчений арсенал подач не буде застосовуватися гравцями у майбутніх змаганнях. Це виправдане тим, що на кожному етапі навчання і вдосконалення гравець повинен опановувати новим, більш складним (і найбільш ефективним) способом подачі, який і буде засобом волейболіста для введення м'яча в гру, до того ж поліпшуються координаційні можливості гравця, росте досвід у вивченні нових спортивних рухів, збільшуються тактичні можливості волейболіста з урахуванням використання у грі різнохарактерних подач (наприклад, силової і планеруючої).

2. Не повинно бути подач другорядних або не дуже важливих. Сама собою така постановка питання шкідлива. Це дає можливість гравцеві, хоч би іноді, але підходити до матеріалу, що вивчається, поверхово, легковажно.

3. За правилами у межах восьми секунд гравець виконує подачу без перешкод з боку суперника. Цю обставину гравці не завжди використовують для досягнення точності дій – нерідко поспішають виконати подачу, а в підсумку скороспілої дії знижується її результативність, а деколи втрачається очко.

Ефективність нижньої прямої подачі полягає в її точності, варіативності в напрямі й силі удару по м'ячеві. Не використовуючи ці чинники, гравець просто перебиває м'яч через сітку, не створивши для суперника ніякого ускладнення.

Ефективність верхніх прямої і бокової подач залежить від стабільності виконання всіх складових частин цілісної дії, починаючи з підкидання м'яча і закінчуючи ударом по м'ячеві. Зусилля, які прикладає гравець в ударному русі, повинні бути також оптимально стабільними.

Оволодіння мистецтвом виконання планеруючої або націленої подачі вимагають від гравця знову ж влучності, але набагато більшої, ніж при всіх інших подачах.

Отже, точність виконання подач – головна турбота гравця. За цієї умови можлива трансформація техніки у тактичне уміння.

4. При навчанні техніці виконання подач необхідно враховувати індивідуальні виконавські здібності кожного. Непринципові відхилення від загальноприйнятої манери виконання повинні розглядатися як природні, індивідуальні особливості волейболіста. У таких випадках тренер повинен уміти відрізнити оригінальність виконання від погрішності та враховувати це при визначенні спеціальної методики.

5. Незалежно від здібностей того або іншого волейболіста, кожного необхідно орієнтувати на досить тривалу цілеспрямовану підготовку.

Зрозуміло, що за декілька годин не можна навчитися бездоганно володіти навіть простою подачею. Потрібна серія занять з відповідним підбором вправ. Під час засвоєння матеріалу час на навчання техніці виконання подач зменшується, але зате збільшується інтенсивність виконання завдань, створюються специфічні ігрові умови що зумовлює тактичну спрямованість дій гравців.

6. Процес удосконалення – це безперервна творча тренувальна робота гравця під керівництвом тренера. Надбання виконавської майстерності, відповідної конкретному періоду тренування, збережений її на даному рівні і

перехід на більш високий виконавський рівень – ось у чому полягає багаторічна практична діяльність волейболіста. Це цілком відноситься і до вивчення подачі.

Тренування виконання подачі, коли гравець оволодів цілком задовільною технікою, повинно поєднуватися з тренуванням прийому м'яча протилежною групою гравців. Такі вправи дають обопільний ефект. Гравці, що виконують подачі, реєструють результативність своїх дій, а гравці, що приймають м'яч, мають хорошу практику для оволодіння першою передачею м'яча.

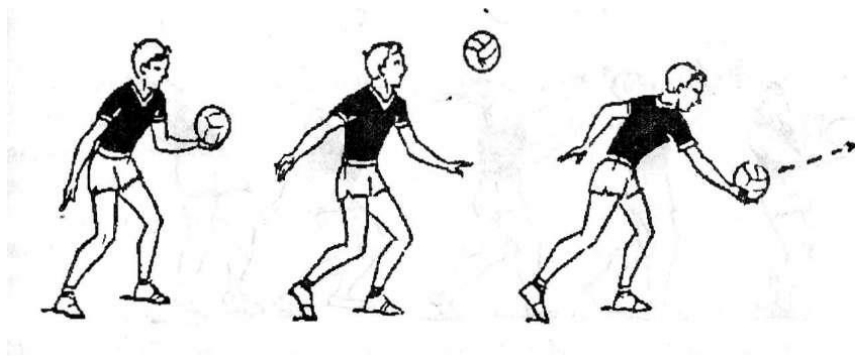
Наведено 19 спеціальних вправ для навчання і тренування різних способів подач. Перші вправи – це найпростіші дії, їх використовують на заняттях з новачками при навчанні нижньої прямої подачі (вправи 1-4).

Наступні декілька вправ (вправи 5-11) призначено переважно для волейболістів, що впевнено виконують вивчені способи подач, їх призначення – виробити точність виконання подачі за орієнтирами (зони майданчика, предмети, гравці).

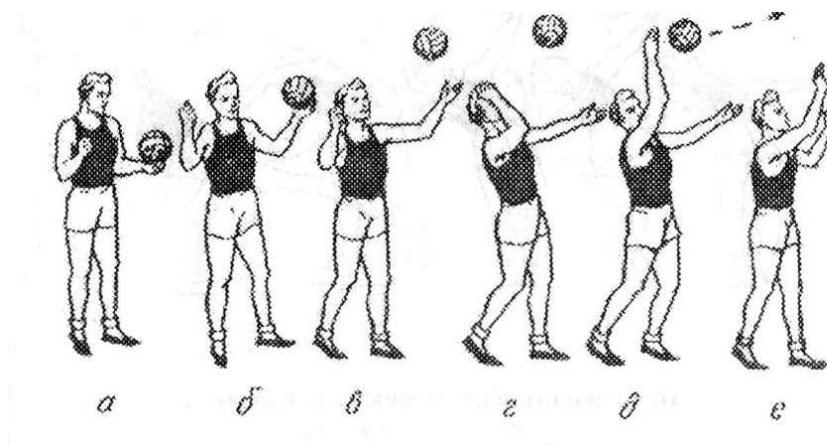
Прикінцеві вправи (вправи 12-19) призначені для волейболістів високої кваліфікації. Призначення цих вправ – сприяти оволодінню високою точністю подачі, що виконується з конкретним тактичним задумом.

У процесі підготовки кожний волейболіст повинен засвоїти дві різнохарактерні подачі: одну – переважно силову, іншу – переважно на влучність (націлену).

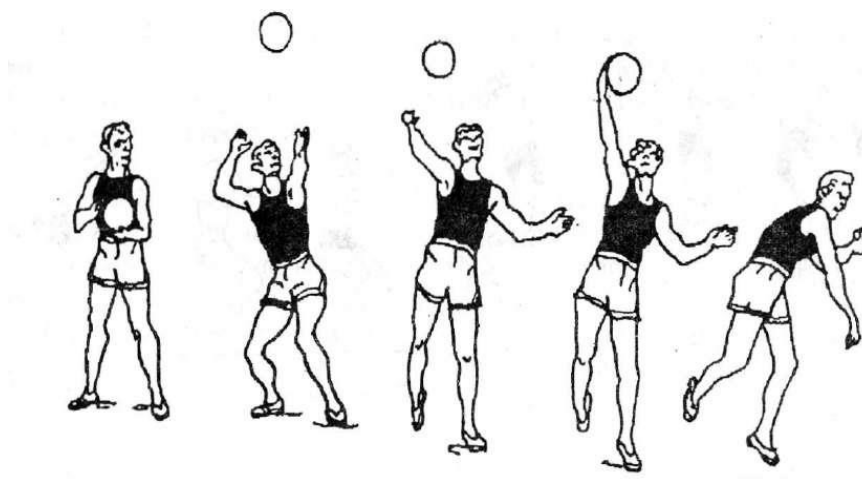
1. Нижня пряма подача (техніка виконання)



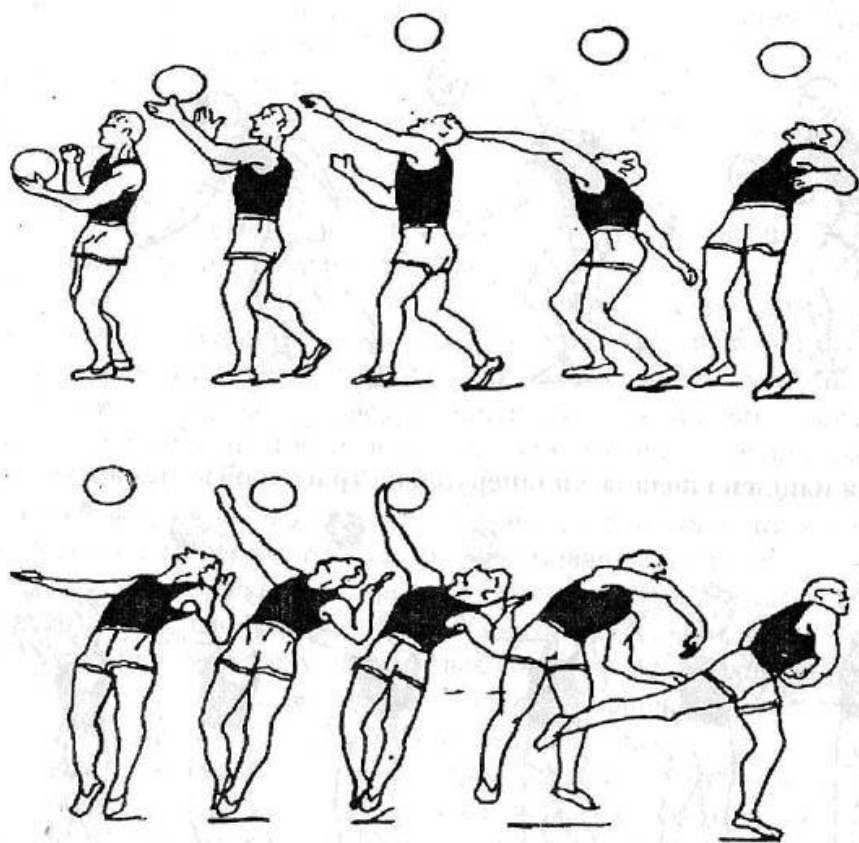
2. Верхня націлена подача з планеруючою траєкторією (техніка виконання)



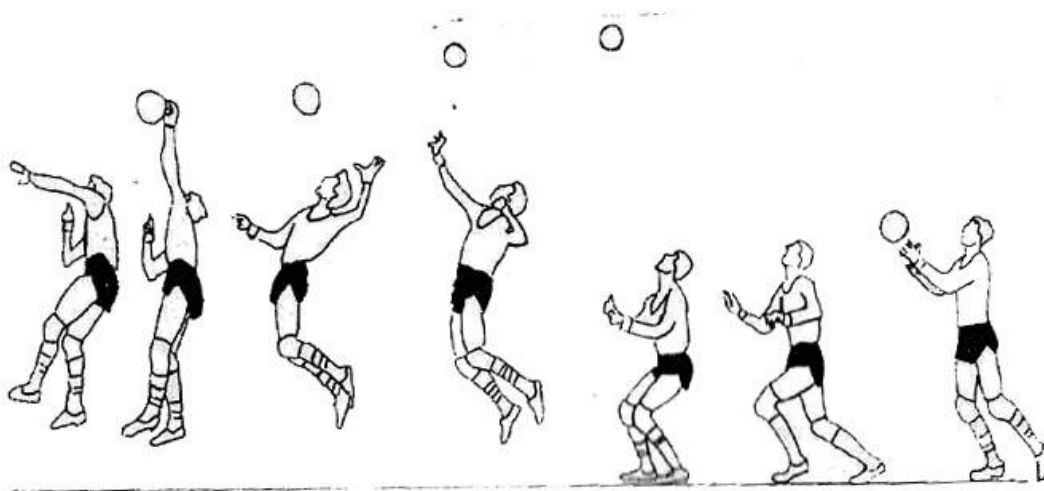
3. Верхня пряма подача, силова (техніка виконання)



4. Верхня бокова подача, силова (техніка виконання)



5. Подача у стрибку (техніка виконання)



ВИСНОВКИ. Сучасна підготовка волейболістів – складний педагогічний процес. Складність його полягає в тому, що вона складається з великої кількості взаємозв'язаних та взаємодіючих компонентів: фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інших сторін підготовки. У процесі навчання волейболісту необхідно оволодівати великим арсеналом технічних прийомів. Складність ігрових дій полягає в тому, що весь цей арсенал доводиться застосовувати у різних комбінаціях та умовах, які потребують від гравця виняткової точності і диференційованості рухів, зовсім інші за ритмом, швидкістю та характером. Гравець, оволодіваючи технікою, пізнає біомеханічні закономірності рухів та дій, практично опановує відповідні рухові навички, доводячи їх до можливо високої ступені удосконалення. Удосконалене володіння раціональною технікою гри – головна задача підготовки волейболіста.

Навчання техніки – це дуже відповідальний процес, метою якого є удосконалення володіння технічними прийомами.

Головні методичні проблеми полягають у виборі оптимальних шляхів вивчення, закріплення і вдосконалення техніки гри у волейбол, в правильному використанні засобів, методів та принципів, які гарантують найбільший ефект навчання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аліпова Т. С. Індивідуальний підхід в роботі зі студентами на заняттях з фізичного виховання // Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE» (Вінниця, 29 січня 2021 р.) / ред. Дяченко А.А. Вінниця, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2021. С. 10-13.
2. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического воспитания. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. 268 с.
3. Борисов О.О. Основы теории методики викладання волейболу і футболу. К. : Люскар, 2004. 664 с.
4. 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.
5. Вплив занять різними видами спорту на фізичні якості студентської молоді: тези доповідей круглого столу здобувачів вищої освіти (Вінниця, 25 березня 2019) / під. ред. С.В. Сальникова, А.А. Бондар, М.І. Пуздім'єр. Вінниця, 2019. С. 33. URL : http://www.vtei.com.ua/images/2019/KF/25_03_2019.pdf3.
6. Долгова Н.О. Інноваційні технології як засіб організації процесу фізичного виховання в університетах Польщі // Витоки педагогічної майстерності. Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2011. 8(1). С. 114-118.
7. Зеленський Р.М. Шляхи оптимізації викладання навчальної дисципліни «фізичне виховання» у ВНЗ // Засоби навчальної та науково-дослідної роботи. Харків, 2016. С. 55-63.
8. Інноваційні підходи до фізичного виховання та спорту студентської молоді // Матеріали регіонального науково-практичного семінару / за заг. ред. Огністого О.В. Тернопіль : В-у СМТ «ТАЙП», 2014. 168 с.
9. Кудряшов Є.В. Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі. Луганськ : Поліграфресурс, 2005. 254 с.

10. Куц О.С., Цись Д.І. Програма з фізичного виховання для спортивного навчального відділення волейболу. Вінниця : ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 39 с.
11. Линник А.М. Методичні рекомендації для практичних та самостійних робіт з волейболу (для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання). Київ, 2012. 58 с.
12. 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.
13. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів ВНЗ : навчальний посібник / Стратій Н.В. та ін. Харків : ХНМУ, 2012. 104 с.
14. 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.
15. Носко М.О., Архипов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів. Київ : «МП Леся», 2015. 396 с.
16. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2001. 196 с.
17. 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.
18. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.
19. Хавруняк І.В. Особливості навчально-тренувального процесу підготовки волейболістів у вищих навчальних закладах // Молодий вчений. 2015. № 2 (17). С. 511-514.

Методичні рекомендації «Волейбол. Спеціальні вправи для навчання техніки виконання подачі м'яча» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти очної (денної) та заочної форми 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

Реєстраційний №	512
Підписано до друку	06.03.2024 р.
Формат	A5
Обсяг	32 стор.
Тираж	_____ примірників

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

НОТАТКИ

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

