**МІНИСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ’Я УКРАЇНИ**

**Харківський національний медичний університет**

**«УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНО – ПРИКЛАДНИХ НАВИКІВ»**

**(волейбол)**

Методичні вказівки для студентів 6 курсу

з дисципліни:«Фізичне виховання та здоров`я»

(курс за вибором)

Частина 1

Спеціальність 7.12010001 «Лікувальна справа»

7.12010002 «Педіатрія»

7.12010003 «Медико-профілактична справа»

7.12010005 «Стоматологія»

Затверджено

вченою радою ХНМУ

Протокол №\_\_ від \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Харків

ХНМУ 2016

«Удосконалення професійно–прикладних навиків».(волейбол) Метод. вказ. для студентів 6 курсу спеціальності «Фізичне виховання та здоров’я» (курс за вибором) частина 1 Харків: ХНМУ, 2016. – 20с.

Упорядники: О.В.Лобаньова

**Тема. Удосконалення техніки володіння фізичними вправами, які створюють рухову базу для засвоєння нових професійно-необхідних вмінь і навиків. Волейбол.**

**Тривалість викладання теми:** 1 заняття, 2 академічні години.

**Обґрунтування теми**: Заняття волейболом - ефективний засіб зміцнення здоров’я і фізичного розвитку організму. При правильній організації занять, волейбол сприяє зміцненню опорно-рухового апарату та вдосконаленню усіх функцій організму. Різноманіття рухових навиків та дій, різних за координаційною структурою та інтенсивністю, видовищність гри, особливо до вподоби молоді.

**Загальна мета**: вдосконалення техніки гри (прийому та передачі м’яча). Вміти використовувати прийоми техніки у двосторонній грі.

**Конкретні цілі (знати, вміти):**

1. Мати уявлення щодо поняття техніки гри у волейбол.
2. Вміти виконувати загальні та спеціальні підготовчі вправи волейболіста.
3. Вдосконалення техніки прийому та передачі м’яча.
4. Вдосконалення техніки гри у захисті.
5. Вміти використовувати придбанні навички у двосторонній грі.

**Матеріально-технічне забезпечення заняття:** волейбольні м’ячі, набивні м’ячі, скакалки, експандери, гімнастичні мати.

**Технологічна карта проведення практичного заняття**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Етапи** | **Час****(хв)** | **Спортивне обладнання** | **Місце проведення** |
| 1 | Шикування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загально розвиваючих та спеціальних вправ. | 20 | Гімнастичні мати,скакалки | Спортивний зал |
| 2 | Вправи на вдосконалення техніки прийому та передачі м’яча  | 25 | Набивні м’ячі,волейбольні м’ячі  | Спортивний зал |
| 3 | Вправи на вдосконалення техніки гри у захисті | 30 | Методичні вказівкинабивні м’ячі,волейбольні м’ячі  | Спортивний зал |
| 4 | Двостороння гра  | 10 | Волейбольні м’ячі | Спортивний зал |
| 5 | Виконання вправ на розслаблення та відновлення функціонального стану організму. Підведення підсумків заняття. | 5 | Гімнастичні мати. | Спортивний зал |

**Зміст**

Техніка гри розглядається як комплекс спеціальних прийомів і способів, необхідних волейболістові для успішної участі в грі. На кожному етапі розвитку вона є засобом ведення спортивної боротьби, що дає можливість гравцеві в рамках правил вирішувати конкретні тактичні завдання в різних ігрових ситуаціях. Для досягнення позитивних результатів у швидко мінливих ігрових положеннях, волейболіст повинен володіти великим арсеналом прийомів і способів техніки. Рівень технічної майстерності окремого гравця, багато в чому визначає успіх команди.

Для послідовного вивчення й аналізу техніки ігри користуються класифікацією. Класифікація - це поділ однорідних прийомів і способів дій по класах на основі подібних ознак.

По цільовій ознаці організації дій, техніку гри ділять на два розділи техніку нападу й техніку захисту (див. схему). У свою чергу, кожний із цих розділів складається із двох груп: техніки переміщень і техніки дій з м'ячем. Кожна група підрозділяється на ряд технічних прийомів. Під технічним прийомом мають на увазі систему раціональних рухів, подібних по своїй структурі й спрямованих на рішення однотипного завдання. Кожний технічний прийом включає способи, які відрізняються один від одного деталями виконання.

Кожний технічний прийом являє собою систему рухів, тобто щось ціле, що складається зі зв'язаних воєдино частин, певним чином взаємодіючих один з одним. Такі частини прийнято називати фазами. В однократних рухах, до яких відносять технічні прийоми волейболу, виділяють підготовчу, основну (робочу) і заключну фази. Разом з початковим положенням вони визначають руховий склад прийому.

Таблиця 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прийоми** | **Початкове положення** | **Фази технічних прийомів** |
| **Підготовча** | **Основна** | **Заключна** |
| Подача | Стійка | 1.Можливе переміщення2.Підкидання м'яча3.Замах | Зустрічний ударний рух | 1.Опускання рук2.Перехід до нових дій |
| Передача | Стійка | 1.Переміщення до місця зустрічі з м'ячем2.Винос рук | Зустрічний ударний рух | 1.Опускання рук2.Перехід до нових дій |
| Нападаючий удар | Стійка | 1. Переміщення до місця зустрічі з м'ячем - розбіг - стрибок2.Замах | Зустрічний ударний рух | 1.Зниження та приземлення2.Опускання рук3. Перехід до нових дій |
| Прийом м'яча | Стійка | 1.Переміщення до місця зустрічі з м'ячем2.Винос рук | Зустрічний ударний рух | 1.Опускання рук2.Перехід до нових дій |
| Блокування | Стійка | 1. Переміщення до місця зустрічі з м'ячем - розбіг  - стрибок2. Винос рук | Зустрічний ударний рух | 1.Зниження та приземлення2.Опускання рук3. Перехід до нових дій |

Основним завданням початкового положення є створення максимальної готовності до наступного переміщення - гравець приймає певну позу (стійку). У підготовчій фазі дія спрямована на створення найкращих умов для реалізації значеннєвого завдання - гравець переміщається до місця зустрічі з м'ячем і приймає певне вихідне положення (робочу позу) для виконання зустрічного ударного руху. Таке вихідне положення в деяких технічних прийомах (подача, передача, прийом м'яча, стрибок до нападаючого удару й блоку, як частини прийомів) за ступенем згинання ніг у колінах можна розділити на: низьке - кут між стегном і гомілкою менш 90°; середнє - цей кут перебуває в межах 90-135°; високе - кут більше 135°.

Вихідне положення має істотне значення для контролю за виконанням технічного прийому. В основній фазі дія спрямована на взаємодію гравця з м'ячем. У заключній фазі завершується виконання технічного прийому.

**Загальні та спеціальні вправи волейболіста.** Фізична підготовка у волейболі підрозділяється на загальну й спеціальну.

Загальна фізична підготовка спрямована на розвиток основних фізичних якостей, рухових навичок, удосконалювання функціональної діяльності організму й поліпшення стану здоров'я. Завдання спеціальної фізичної підготовки - розвиток фізичних якостей, специфічних для гри у волейбол.

До засобів загальної фізичної підготовки відносять вправи, які:

1. Дозволяють найбільш повно вирішувати завдання різнобічного фізичного розвитку й зміцнення здоров'я.

2. Мають подібність із діяльністю волейболіста по характеру нервово-м'язових зусиль і режиму роботи організму в цілому (штовхання ядра, легкоатлетичні стрибки, рухливі й спортивні ігри).

3. Сприяють більш повному розвитку основних якостей, необхідних волейболістові (наприклад, кроси).

4. Сприяють поліпшенню загальної координації рухів.

5.Допомагають більш повному й швидкому відновленню працездатності організму в процесі напруженої тренувальної роботи (головним чином різні рухливі й спортивні ігри).

До засобів спеціальної фізичної підготовки відносять вправи, які:

1. Подібні з основним видом вправ не тільки по характеру нервово-м'язових зусиль, але й за структурою рухів.

2. Сприяють розвитку окремих груп м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні спортивної вправи.

Підбір спеціальних вправ повинен забезпечити спрямований розвиток всіх фізичних якостей і одночасно сприяти вдосконалюванню техніки.

Розширення кола засобів загальної й спеціальної фізичної підготовки, їхнє раціональне сполучення підвищують пристосовність гравця до навантажень різного характеру, істотно збільшуючи діапазон функціональних можливостей організму. У такий спосіб створюються передумови для розвитку найкращої пристосованості організму волейболіста до спеціальних навантажень під час гри.

**Вдосконалення техніки прийому та передачі м’яча.** Передача та прийом м’яча є основою захисних та атакуючих дій. Техніка виконання прийомів та передач має значні відзнаки. Так, за умови швидкого польоту м’яча головною дією буде не передача, а прийом м’яча, адресованого партнеру, а при незначній швидкості польоту м’яча, основним буде прийом м’яча з наступною точною передачею м’яча партнерові.

За направленням відносно передаючого гравця розрізняються передачі вперед, назад, над собою; по довжині - довгі, направлені через зону (наприклад, із зони 2 в 4-ту), короткі – із зони в зону (із 3-й в 4-ту), скорочені – у межах зони. За висотою траєкторії: високі – більш 2 метрів, середні – до 2 метрів, низькі – до 1 метра. Поєднання цих параметрів визначає швидкість польоту м’яча при передачах (повільні, прискорені, швидкісні). Передачі можуть бути направлені близько до сітки – до 0,5 м, віддалені від сітки – більш 0,5 м.

Для передачі властиво змінення направлення польоту м’яча одним ударним рухом. При цьому важливо, з якою швидкістю та в якому напрямку рухається м’яч, як швидко гравець встигає до місця удару та як він підготувався до виконання передачі, а також напрямок, швидкість і відстань передачі. В передачах надзвичайно варіативні умови їх виконання.

Техніка виконання верхній передачі м’яча складається з вихідного положення і трьох фаз (зустрічного руху рук до м’яча, амортизації, виліта м’яча).

У вихідному положенні тулуб волейболіста розташовується вертикально, одна нога стоїть попереду, ноги зігнуті. Ступінь згинання залежить від висоти траєкторії польоту м’яча. До умовного місця зустрічі з м’ячем гравець пересувається шагом або бігом. В останнім шагу стопи ставлять паралельно одна до одної або одна декілька попереду, що дає можливість точніше виконати передачу. Руки виносять попереду обличчя, ноги зігнуті у колінних суглобах. Кісті рук оптимально напружені.

З приближенням м’яча гравець починає зустрічний рух випрямленням ніг, тулуба та ніг. Суглобні кути між плечем, перед плечем та кістю збільшується, м’язове напруження зростає. Цей рух виконується одночасно в продовж 0,1-0,15 с.

Ударний рух при передачі характеризується присутністю амортизації та прискорення м’яча.

Амортизація починається з моменту зіткнення м’яча з пальцями рук до максимальної втрати швидкості і триває 0,025-0,030 с.

Одна із головних труднощів амортизації – забезпечення необхідної вихідної напруги м’язів, які приймають участь в роботе.

При виконанні ударного руху великі пальці беруть участь, переважно, у виконанні амортизації, вказівний та середній пальці та мізинець утримують м’яч в боковому напрямку.

Кісті і пальці рук пружно і еластично випрямляються, надаючи м’ячу новий поступовий рух.

При супроводі м’яча руками, відбувається активне розгинання ніг у коліннях, а рук – у ліктівому суглобах. Ступень м’язового напруження поступово знижується, приходить до вихідного рівня.

М’яч, який летить з великою швидкістю, в сучасному волейболі приймають та передають, як правило, обома руками знизу. При цьому кісті рук з’єднані разом і витягнуті, напружені кісті винесені вперед, тулуб має нахил вперед приблизно 40 градусів, одна з ніг стоїть попереду, ноги зігнуті в колінах (полу присід). При приближенні м’яча гравець розгинає ноги, тулуб підіймає до гори і декілька вперед, руки зміщує до гори-вперед. Удар по м’ячу виконується напруженими передпліччями впродовж 0,03с. М’язова напруга двоголового, триголового м’яза плеча, розгиначів пальців і кистей підвищується до моменту ударного руху, а потім плавно підіймається в після ударному русі. Після прийому руки зміщуються вперед-догори за рахунок випрямлення тулуба і розгинання ніг.

Вправи на вдосконалення техніки прийому та передачі м’яча.

1. Передача м’яча в парах із різних положень (на різну відстань, швидкість, та траєкторію польоту м’яч).

2. Гравці з м’ячами розташовуються в зонах 4,2, виконуючи передачі на 1-1,5м попереду себе. Зв’язуючий послідовно переміщується в зони 4,2 повертаючи м’яч другою передачею.

3. Гравці розташовуються в зонах 6,2, зв’язуючий – в зоні 3. Із зони 6 м’яч направляють в зону 3, звідти в стрибку за голову в зону 2. Із зони 2 слідує довга передача в зону 6 и т.д.

4. Гравець виконує удар в орієнтир на стіні, а після відскоку направляє м’яча в встановлену ціль.

5. Гравець приймає підряд 10 подач від різних подаючи та направляє м’яча в встановлену ціль.

**Вдосконалення техніки гри у захисті.** При виконанні захисних дії гравці прагнуть до групового блокування сильних нападаючих ударів, а при комбінаційній грі – до зіставлення індивідуального блокування, чіткій організації захисних дії останніх гравців при активній участі у страхуванні гравців задньої лінії, спеціалізації функції захисників та суворій ігровій дисципліні.

Дії волейболіста, які передують вибору місця для прийому м’яча від нападаючого удару, обумовлені діями атакуючого гравця і протікають встановленим чином. Оцінивши ігрову ситуацію, захисник починає переміщуватись по майданчику і, визначив місце для прийому нападаючого удару, приймає вихідне положення в залежності від траєкторії та швидкості польоту м’яча. Після виштовхується лівою ногою від опори, виконуючи кроки назад та вперед, знов переходить на подвійну опору і передню при стрибку, який завершується стопорящим кроком і підготовкою до прийому м’яча.

При прийомі м’яча після нападаючих ударів, волейболісти частенько діють у імовірнісно-стохастичних ситуаціях, так як час польоту його після сильного атакуючого удару значно менше часу реакції спортсмена.

Вправи на вдосконалення техніки гри у захисті.

1. Нападаючий удар виконують із зони 2 в зони 2,5 де розташовані гравці. Після прийому, м’яча направляють в зону 3.

2. Нападаючі удари виконуються у напрямку зон 4,5 або з переводом в зони 1,2. Захисники розташовуються між зонами 1-6 та 5-6 та приймають удари в залежності від їхньої направленості.

3. Троє блокуючих розташовуються в зонах 4,3,2. Центральний блокуючий зони 3 почергово переміщується до гравців зони 4,2 для постановки подвійного блоку.

4. Те саме розташування блокуючих, з протибічної сторони майданчика нападаючи чергують удари із зон 4 та 2. В залежності від дії зв’язуючого ставиться подвійний блок в зоні 4 або 2.

**Теоретичні питання до заняття:**

1. Дати визначення поняття техніки гри у волейбол.

2. Ідентифікувати загальні та спеціальні підготовчі вправи волейболіста та методики їх розвитку.

**Практична частина заняття:**

1. Виконувати елементи: прийому та передачі м’яча .

2. Виконувати елементи гри у захисті.

3.Використовувати загальні та спеціальні підготовчі вправи волейболіста для розвитку окремих груп м’язів.

**Питання до самоконтролю знань:**

1. Мати уявлення про поняття «техніка гри у волейбол».

2. Знати основні види прийому та передачі м’яча.

3. Знати основні види гри у захисті.

**Тема. Удосконалення техніки володіння фізичними вправами, які покращують координацію рухів у волейболі**

**Тривалість викладання теми**: 1 заняття, 2 академічні години.

**Обґрунтування теми:** Волейбол-командна гра. Обов'язки гравців визначають до їхніх особистих здібностей та інтересів команди. Всі гравці повинні добре діяти в нападі і захисті. Тактичні дії команди залежать від рівня підготовки гравців і гри суперників. Сучасний волейбол-комбінаційна гра, що проходить у високому темпі, атаки розвиваються швидко, взаємодії гравців біля сітки складні. Вони повинні миттєво вміти переключатися від нападу до захисту. Така миттєва зміна ситуацій обумовлюється правилами гри. Кожна команда може лише тричі торкнутися м'яча (крім торкання при блокуванні) на своїй половинні майданчика.

**Загальна мета:** елементи техніки гри у захисті. Блокування. Вміти використовувати прийоми техніки у двосторонній грі.

**Конкретні цілі (знати, вміти):**

1. Повторити і закріпити основні елементи техніки гри у захисті та блокуванні (прийом та передачі м’яча, переміщення).
2. Сформувати загальний ритм ігрових дій у цілому.
3. Зміцнити основні системи організму, що несуть головне навантаження при виконанні спеціально-технічних вправ та в грі.
4. Сформувати активно-позитивне відношення до занять з волейболу.

**Матеріально-технічне забезпечення заняття:** волейбольні м’ячі, набивні м’ячі, скакалки, експандери, гімнастичні мати.

**Технологічна карта проведення практичного заняття**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Етапи** | **Час****(хв.)** | **Спортивне обладнання** | **Місце проведення** |
| 1 | Шикування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загально розвиваючих та спеціальних вправ | 10 | Гімнастичні мати,скакалки | Спортивний зал |
| 2 | Вправи на вдосконалення елементів гри у захисті | 25 | Методичні вказівки,набивні м’ячі,волейбольні м’ячі  | Спортивний зал |
| 3 | Вправи на вдосконалення блокування | 25 | Методичні вказівки,набивні м’ячі,волейбольні м’ячі  | Спортивний зал |
| 4 | Двостороння гра  | 20 | Волейбольні м’ячі | Спортивний зал |
| 5 | Виконання вправ на розслаблення та відновлення функціонального стану організму. Підведення підсумків заняття | 10 | Гімнастичні мати | Спортивний зал |

**Зміст**

Техніка гри в захисті передбачає стартові стійки, ходьбу, біг, стрибок. Вона аналогічна переміщенням у нападі. Прийом м’яча – це технічний прийом гри, який використовується з метою прийняти його та довести до зв’язуючого . Відокремлюють прийом подачі, прийом у захисті і прийом-передачу. У сучасному волейболі використовують такі способи прийому м’яча: двома руками знизу, двома руками згори, однією рукою знизу в падінні.

Прийом подачі багато в чому визначає ефективність нападаючих дій команди. Показником якості прийому першого м’яча служить точність першої передачі. Передачу двома руками знизу найчастіше використовують для приймання силових і плануючих подач. Вихідне положення – основна або низька стійка. Прямі руки витягують уперед, лікті максимально зближують. Одна рука стиснута в кулак, друга – охоплює його так, щоб його великі пальці були паралельними. Тулуб тримається вертикально, руки працюють лише в плечових суглобах, м’яч приймають на передпліччя. Для правильного виконання передачі слід своєчасно переміститися якомога ближче до траєкторії польоту м’яча, бажано перпендикулярно до неї. Якщо цього не вдається зробити, в окремих випадках м’яч можна приймати знизу однією рукою.

Для правильного виконання верхньої передачі двома руками в падінні, з перекатом на спину, гравець після переміщення приймає низьку стійку, відбиває м’яч, потім поступово відводить плечі назад, сідає на п’ятку, групується й падає назад перекатом на спину. Для виконання перекату на спину після передачі з випадом, убік гравець повертає тулуб у напрямку витягнутої ноги перед ударом по м’ячу. Падіння перекатом на спину, особливо з положення вбік, не дає гравцеві змоги прийняти положення готовності так швидко, як після виконання інших прийомів. Тому останнім часом практикують падіння з перекиданням через плече, використовуючи інерцію попереднього переміщення.

Блокування – це основний спосіб з протидії атакуючими діям суперника над сіткою. У сучасному волейболі блокування застосовують для ефективних захисних і контратакуючих дій. Блокування складається з переміщення, стрибка, винесення і постановки рук над сіткою та приземлення.

**Одиночне (індивідуальне) блокування**.

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 уздовж сітки, на останньому кроці повертається обличчям до сітки. Розрахувавши, коли потрібно виконати стрибок для блокування, гравець, відштовхнувшись, виносить руки вгору. Виконавши блокування, гравець приземляється на зігнуті ноги, руки опускає вниз і готується до наступної дії повторного стрибка, самострахування, переміщення, виконання передачі.

**Групове блокування**.

Виконується двома або трьома волейболістами. Подвійне блокування – основний засіб блокувального захисту певної зони майданчика. Узгодженими зусиллями двох гравців над сіткою створюється бар’єр із чотирьох рук перед м’ячем, що перелітає. Біля краю сітки, блокуючі розвертають долоні так, щоб м’яч, торкнувшись до них, відскочив на майданчик суперника. Стрибати треба вертикально, щоб не перейти середньої лінії та не торкнутися до сітки або не зіткнутися з іншим гравцем. Вибір моменту стрибка блокувального гравця визначається діями нападаючого. Конкретними орієнтирами служать:

• при швидкісному ударі з передачі, направленої близько до сітки, – перетин рукою вертикалі при замаху нападаючого гравця;

• при швидкісному удару і передачі, віддаленій від сітки, – початок ударного руху нападаючого гравця;

• при швидкісному ударі з низької швидкої передачі – момент відриву ніг від підлоги або винесення 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 зросту. Блокуючому гравцеві більш низького зросту потрібно вистрибувати трошки раніше, більш високому – пізніше. у кожному окремому випадку такі поправки треба вносити незалежно від умов гри та індивідуальних особливостей нападаючого гравця.

Орієнтовні вправи для вдосконалення елементів гри в захисті:

1. Імітація передачі на місці і після переміщення.

2. Із низької стійки кидання м'яча і виконання падіння перекатом на спину.

3. Виконання передачі м'яча, накинутого партнером.

4. Приймання м'яча після несильного виконаного удару.

**Основні поради з техніки гри в захисті:**

1. Щоб гра у захисті була успішною, слід постійно розвивати спритність, швидкість реакції, рішучість, сміливість у прийманні м'яча, пробитого з великою силою.

2. М'яч, що летить з великою швидкістю, краще приймати в без опорному положенні. Так, краще амортизується сильно пробитий м'яч.

3. Приймаючи м'яч, що летить на захисника, підбивання виконують двома руками знизу з невеликим відривом ступень від опори.

4. Виконувати приймання м'яча збоку від захисника в падінні перекатом на спину (на бік), в момент, коли м'яч торкається рук, гравець повинен перебувати в без опорному положенні.

5. Щоб успішно приймати м'яч з подачі чи нападаючого удару, навчитися правильного виходу під м'яч.

6. Приймати подачу чи нападаючий удар намагайтесь без падіння. Не повинно бути падіння заради падіння.

7. В захисті намагайтесь приймати будь-який м'яч, навіть якщо він безнадійний. Самовіддана спроба прийняти такий м'яч запалює команду.

8. Якщо приймаєте важкий м'яч, то не перебивайте його через сітку, а краще поверніть на свій майданчик.

**Орієнтовні вправи для вдосконалення блокування:**

1. Імітація блокування на низькій сітці.

2. Гравці розміщуються в парах з двох сторін сітки. Один імітує нападаючий удар, другий-блокування.

Основні поради з техніки блокування:

1. При блокуванні слід дивитися на гравця, який виконує нападаючий удар, а не на м'яч.

2. При своїй подачі не дивитися на нападаючого, а спостерігайте за діями суперника.

3. Визначте, хто з гравців суперника може успішно завершувати атаку. Не блокуйте гравця, який виходить з задньої лінії для передачі.

4. На блок слід стрибати з деякими запізненнями після нападаючого.

5. За якістю передачі і силою нападаючого удару визначте, кому потрібно ставити блок. Не блокуйте гравця, який не може виконати нападаючий удар.

6. Після блокування приземляйтеся на зігнуті ноги, що сприяє швидкому переключенню на інші дії.

7. Після блокування відступайте од сітки, щоб взяти участь у нападі.

8. Якщо ви берете участь в блокуванні, то виконуйте захисні дії (прийом м'ячів від нападаючих ударів, страхування), а не стійте біля сітки.

9. Пам'ятайте, що після блокування можна ще раз торкнутися м'яча, виконати нападаючий удар або передачу на удар.

**Теоретичні питання до заняття:**

1. Які бувають види гри у захисті.

2. Які бувають види блокування.

**Практична частина заняття:**

1. Виконувати елементи гри у захисті.

2. Виконувати елементи блокування.

**Питання до самоконтролю знань.**

1. Знати основні види блокування.

2. Знати основні види гри у захисті.

**Тема: Удосконалення тактики комбінаційної гри у волейболі**

**Тривалість викладання теми**: 1 заняття, 2 академічні години.

**Обґрунтування теми:** Під тактикою комбінаційної гри волейболі розуміють доцільне (адекватне до ігрової ситуації) використання техніки гри і організацію дії гравців з цілю досягнення успіху в протиборстві з суперником. Чітка організація взаємодій гравців команди забезпечується підбором гравців та їх розташуванням на майданчику, з урахуванням ігрових функції, що дозволяють найкращим образом використовувати їх індивідуальні можливості.

**Загальна мета**: Навчання тактиці комбінаційної гри**.**

**Конкретні цілі (знати, вміти):**

1. Навчання командним тактичним діям.
2. Навчання комбінаційній грі.

**Матеріально-технічне забезпечення заняття:** волейбольні м’ячі, методичні вказівк

**Технологічна карта проведення практичного заняття**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Етапи** | **Час****(хв.)** | **Спортивне обладнання** | **Місце проведення** |
| 1 | Шикування, складання рапорту, роз’яснення завдань заняття. Виконання загально розвиваючих вправ. | 25-30 | Секундомір, спортивний свисток, волейбольні м’ячі  | Спортивний комплекс |
| 2 |  Командні тактичні дії- захисники в зонах 1,6,5нападаючи зонах 4,3,2. Нападаючи вик. удари або обманні дії з власного підкидання в будь-кого з захисників, який ї приймає м’яч. Захисних сусідньої зони виконує страховку.- те саме але нападаючий виконує удар з передачі партнера  | 25-30 | Методичні вказівкиВолейбольні м’ячі | Спортивний комплекс |
| 3 | Комбінаційна гра.- комбінація «хрест»- комбінація «зворотній хрест»- комбінація «зліт»  | 25-30 | Методичні вказівки Волейбольні м’ячі  | Спортивний комплекс |
| 4. | Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підведення підсумків заняття.  | 10 |  | Спортивний комплекс |

**Зміст**

Змагаючись, гравці намагаються застосувати такі ігрові прийоми, які були б найефективнішими в конкретній тактичній ситуації на майданчику. Тактика подібно до техніки гри складається із наступальних та захисних дій.

**Командні тактичні дії.**

Організація командної взаємодії в нападі здійснюється за трьома напрямками: з другої передачі гравцем першої лінії ; з другої передачі гравця, який виходить з тилових зон в одну із зон атаки; з першої передачі чи передачі в стрибку.

Напад з другої передачі гравця передньої лінії – найпростіший та доступний засіб організації атаки.

Напад з другої передачі гравця, який виходить із тилових зон до сітки, дозволяє значно поширити фронт атакуючих дії, що підвищує ефективність.

Напад з першої передачі або передачі в стрибку – самий ефективний спосіб організації завершення атакуючих дії .

Командні тактичні дії у захисті встановлюються трьом основними моментами стану гри: прийом подачі, прийом атакуючого удару або відскік м’яча від блоку суперника. Зміст командних дій обумовлений наступними основними факторами: особливістю нападаючих дії команди суперника, можливістю виконавчої майстерності гравців, характером наступних дії, особливістю ігрової ситуації.

При прийомі подачі команда використовує два варіанта розташування гравців: в лінію та уступом.

При прийомі атакуючих ударів використовують, в основному, три системі розташування гравців: в лінію – при страховці блокуючи вільним гравцем передньої ліній; уступом вперед – при страховці гравцем зони 6; та уступом назад – при страховці блокуючих гравцями 5 та 1 зон.

**Комбінаційна гра.** Основою тактичних комбінацій в атаці є активна гра нападаючого, який першим та з максимальною швидкістю переміщується до зв'язуючого гравця і до того як тої зробить другу передачу, вистрибує на удар по злітаючому м’ячу. Звідси і назва – «зліт».

При виконанні комбінації «хрест» нападаючий зони 4 швидко розбігається, виштовхується на удар по злітаючому м’ячу поряд зі зв’язуючим – попереду або заду нього. Нападаючий зони 3 починає розбіг трохи пізніше (другим темпом), рухаючись також стрімко, але ліворуч, і вистрибує трохи пізніше гравця зони 4. В зоні 3 ця комбінація виконується наступним чином. Зв’язуючий розташовується між зонами 3-2. Нападаючий зони 3 виштовхується для удару попереду або позаду зв’язуючого (першим темпом), слідом за ним (другим темпом) в зону 3 швидко спрямовується гравець зони 2.

Комбінація «зворотній хрест» характерна тім, що в зоні 4 першим темпом грає нападаючий 3, а другим темпом – гравець зони 4, який виштовхується на удар попереду або позаду зв’язуючого, розташовується між зонами 4-3.

Комбінація «Моріта» є двох темпова та виконується одним гравцем з паузою після розбігу з наступнім ударом.

**Теоретичні питання до заняття:**

1. Що таке тактика гри.
2. Які напрямки існують в тактичних діях, в атаці.
3. Назвіть види комбінаційної гри.

**Практична частина заняття:**

1. Знати вправи, які спрямовані на тактичні командні дії в нападі та захисті.
2. Вміти виконувати різні прийоми тактичних дії.
3. Вміти використовувати тактичні дії в грі.
4. Виконувати тести з фізичної підготовленості.

**Питання до самоконтролю знань:**

1. Що таке тактика гри.
2. Які напрямки існують в тактичних діях, в атаці.
3. Назвіть види комбінаційної гри.

**Тема. Методика застосування фізичних вправ з волейболу, які покращують витривалість та силу м'язів черевної стінки. Створювання ігрових ситуацій у двосторонніх іграх та навчання їх вирішення**

**Тривалість викладання теми:** 1 заняття, 2 академічні години.

**Обгрунтування теми:** Вдосконалення техніко-тактичних дії здійснюється вправами які приближені до ігрових обставин, при високій інтенсивності, іноді перевищуючий змагальну. Особливістю техніко-тактичних дії є також і вдосконалення їх в умовах створення все можливих труднощів та збиваючи дії. Тому створення ігрових ситуацій та вміння їх вирішування в умовах двосторонньої гри не тільки вдосконалення техніко-тактичної підготовки, психоемоційного стану команди але ї важливий етап підготовки до змагального періоду.

**Загальна мета:** Створення ігрових ситуацій, вміння їх вирішення. Вміти використовувати прийоми техніки та тактики у двосторонній грі.

**Конкретні цілі (знати, вміти):**

1. Мати уявлення щодо поняття техніки та тактики гри у волейбол.
2. Оволодіння основними засобами комбінаційної гри.
3. Оволодіння засобами створення ігрових ситуацій.
4. Оволодіння засобами та розуміння ігрових ситуацій під час їх вирішення.
5. Вміти використовувати придбанні навички у двосторонній грі.

**Матеріально-технічне забезпечення заняття:** волейбольні м’ячі, набивні м’ячі, гімнастичні лави, скакалки, методичні вказівки.

**Технологічна карта проведення практичного заняття**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Етапи** | **Час****(хв.)** | **Спортивне обладнання** | **Місце проведення** |
| 1 | Шикування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загально розвиваючих та спеціальних вправ. | 20 | Гімнастичні лави,скакалки | Спортивний зал |
| 2 | Створювання та вирішення ігрових ситуацій в залежності від конкретних задач у двосторонній грі | 50 | Методичні вказівки | Спортивний зал |
| 3 | Виконання вправ на розслаблення та відновлення функціонального стану організму. Підведення підсумків заняття.  | 10 | Гімнастичні мати. | Спортивний зал |

**Зміст**

**Створювання ігрових ситуації у двосторонній грі.**

Відомо, що в спортивних іграх, у тому числі у волейболі, кожна ігрова дія протікає у визначених що швидко змінюються і екстрено виникаючих ігрових ситуаціях (розташування і дії гравців, швидкість, траєкторія і напрям польоту м'яча і т. д.).

Отже, досягнення корисного ефекту дії в конкретній ситуації залежить не від спочатку сформованого у безопорному положенні навички, а пов'язано з якісним виконанням навички міцно і варіативного відпрацьованого в природному положенні (тобто у безопорному положенні), такого, що відповідає запитам виникаючої ситуації.

Для цього необхідно в найкоротші терміни визначити (виявити) суть ситуації, виробити план її подальшого розвитку, скласти свій план дії, перевірити їх відповідність, прийняти рішення яка навичка або спосіб його виконання треба використати і потім тільки слід реалізувати свою дію.

Створювання ігрових ситуацій є найкращим засобом вдосконалення придбаних навичок та успішне їх застосування під час двосторонньої гри.

При моделюванні ситуації необхідно враховувати (на попередньому етапі підготовки) найбільш розповсюджені ігрові дії.

Це тактичні дії команди при грі в нападі та захисті. Розпочинати требо з простих ситуацій, таких як прийом подачі з подальшим атакуючим ударом в зонах 2, 4, при розташуванні зв’язуючого гравця в зоні 3. При цьому блокуючим необхідно слідкувати за діями зв’язуючого для більш точнішого визначення напрямку передачі. Ті ж самі дії, але з застосуванням в атаці гравців задньої лінії. Включення в ці вправи такого елемента гри, як обманний удар або «скидання». Також необхідно змінювати напрямки подачі та атаки. Застосування таких комбінацій, як «хрест», «зворотній хрест», «Моріта», «зліт», «пайп».

При виконанні комбінації «хрест» нападаючий зоні 4 швидко розбігається, виштовхується на удар по злітаючому м’ячу поряд зі зв’язуючим – попереду або заду нього. Нападаючий зони 3 починає розбіг трохи пізніше (другим темпом), рухаючись також стрімко, але ліворуч, і вистрибує трохи пізніше гравця зони 4. В зоні 3 ця комбінація виконується наступним чином. Зв’язуючий розташовується між зонами 3-2. Нападаючий зони 3 виштовхується для удару попереду або позаду зв’язуючого (першим темпом), слідом за ним (другим темпом) в зону 3 швидко спрямовується гравець зони 2.

Комбінація «зворотній хрест» характерна тім, що в зоні 4 першим темпом грає нападаючий 3, а другим темпом – гравець зони 4, який виштовхується на удар попереду або позаду зв’язуючого, розташовується між зонами 4-3.

Комбінація «Моріта» є двох темпова та виконується одним гравцем з паузою після розбігу з наступнім ударом.

**Вирішення ігрових ситуацій**

Навчання вирішенню ігрових ситуацій необхідно розпочинати з найпростіших дії та враховуючи ціль та мету , яку необхідно досягти для подальшої успішної дії команди на змаганнях. У кожної команди є елементи гри, які, так би мовити, являються слабким місцем. Тому необхідно їм приділити більш уваги. Для цього необхідно біль чітко визначити завдання, та засоби їхньої реалізації. Це може бути прийом подачі з наступним направленням м’яча безпосередньо до визначеного місця з урахуванням її сили, напрямку, траєкторії польоту. Знаходження певного гравця в певній зоні для здійснення захисних дії з урахуванням напрямку другої передачі, знаходженням зв’язуючого гравця суперника та траєкторії польоту м’яча, а також з урахуванням місця знаходження, темпу руху та швидкості винесення руки атакуючим для здійснення атакуючого удару. Також для більш успішного навчання вирішенню змодельованих ігрових ситуацій доцільно зменшувати, під час тренування, кількість задіяних гравців.

При вирішенні комбінаційних ігрових ситуацій, таких, як «хрест, зворотній хрест», «Моріта» та інші, необхідно чітко слідувати вказівкам викладача, та бути максимально сконцентрованим на виконані дії та взаємодії з партнерами по команді.

**Теоретичні питання до заняття.**

1. Що таке ситуаційна гра.
2. Які фізичні якості гравця сприяють вирішенню ігрових ситуацій.
3. Які системі та напрямки використовують при моделюванні та вирішенні ігрової ситуації .
4. Назвіть види комбінаційної гри.

**Практична частина заняття.**

1. Вміти виконувати різні прийоми тактичних дії.
2. Вміти використовувати тактичні дії в створенні ігрової ситуації.
3. Вміти використовувати придбані навички для вирішення ігрової ситуації.
4. Виконувати тести поточного контролю з фізичної підготовленості.

**Питання для самоконтролю знань.**

1. Навіщо створення ігрових ситуацій.
2. Які прийоми застосовуються при вирішенні ігрової ситуації.
3. Назвіть види комбінаційної гри.

**Література**

1. Михайлов В. В. Фізичне виховання в медичному вузі : навч. посіб. /В. В. Михайлов, В.Б. Гаптен, М.М.Рижак:. – М.: Центр навчальних та інформаційних технологій, 1996. – С. 140.

2. Самостійні заняття з фізичного виховання: Навчальний посібник / О.Г. Юшковська, Т.Ю. Круцевич, В.Ю. Середовська та ін. – Одеса: Одес. Нац. Мед. ун-т, 2012. – 363 с. – (Б-ка студента-медика).

3. Теорія і методика фізичного виховання. /Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2006. – Т.1. – 392 с.

4. Теорія і методика фізичного виховання. /Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.2. – 424 с.

5. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. /Иващенко Л.Я.,Благий А.Л., Усачев Ю.А. – К.: Науковий світ, 2008. – 198 с.

6. Психофізична підготовка студентів медичних вузів / Римар М.П., Губка П.І., Петришин О.В.: (навчально-методичний посібник). – Полтава – 2012.–112 с.

7."Особистості медика і фізична культура: зміна пріоритетів на рубежі століть" В Чернишов, Е. Харламов, Л. Жаров, В. Мерклін, О. Грачов.

 8. Хапко В.Е. Техника игры в волейбол. Киев. «Здоров`я». 1984.

9. Хапко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование майстерства волейболистов. Киев. «Здоров’я»., 1990.

10. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – 406 с.: іл..

**Інформаційні ресурси:**

– <http://metodportal.com/taxonomy/term/35>– Методичний портал «Фізичне виховання».

– <http://www.tmfv.com.ua/>– журнал «Теорія та методика фізичного виховання».

Удосконалення професійно–прикладних навиків» «волейбол» Метод. вказ. для студентів 6 курсу спеціальності «Фізичне виховання та здоров’я» (курс за вибором) частина 1 Харків: ХНМУ, 2016. – 20с.

Упорядники **:** Лобаньова Ольга Володимирівна

*Відповідальний за випуск : Істомін А.Г.*

*Редактор:*

*Коректор:*

*Комп’ютерний*

ХНМУ, 61022, м. Харків, пр. Науки, 4

 Редакційно-видавничий відділ