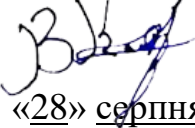


НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник кафедри фізичної
підготовки

 Вячеслав КОНОНОВИЧ

«28» серпня 2023 р.



МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА


**для проведення практичного заняття з загальної
фізичної підготовки зі здобувачами вищої освіти у**

2023-2024 навчальному році

Тема: Спортивні ігри (волейбол)

РОЗРОБИВ

Викладач кафедри фізичної
підготовки

 Олександр ХМЕЛЮК

«25» серпня 2023 р.

Обговорена на засіданні кафедри фізичної підготовки
протокол № 1-Б від «28» серпня 2023 р.

Харків 2023 р.

ВСТУП

За визначенням вільної енциклопедії «Вікіпедія» сучасний класичний волейбол – командна спортивна гра, в процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою, прагнучі направити м'яч на сторону суперника так, щоб він приземлився на майданчику супротивника або гравець команди, що захищається, припустився помилки. Це неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має строгу спеціалізацію на майданчику.

Серед спортивних ігор волейбол займає особливе місце – це гра мільйонів людей. Будучи найважливішим засобом і методом фізичного виховання, волейбол включає в себе весь спектр позитивних факторів впливу на фізичний і психічний стан людини. Популярність волейболу пояснюється доступністю, відносною простотою обладнання місць для гри та інвентарю з одного боку, високою емоційністю, різноманіттям технічних прийомів і тактичних дій, виконанням складно-координаційних рухів з іншого боку.

Характерна особливість волейболу обумовлена декількома специфічними факторами:

- це командна спортивна гра, в якій час гри не регламентовано (гра йде не на час, а на результат);
- у волейболі не може бути нічийного результату, необхідність перемагати створює додаткове емоційне напруження на майданчику;
- під час гри суперники не контактують один з одним, вони розділені сіткою;
- контакт гравців з м'ячем обмежений короткочасним дотиком (не більше 0,1 с).

Вміло організовані заняття з волейболу сприяють у вирішенні важливих виховних завдань. Він є складовою частиною шкільної програми з фізичного виховання, а також програм середніх та вищих навчальних закладів.

Систематичні заняття з волейболу сприяють зміцненню опорно-рухового апарату людини, посиленню обміну речовин, вдосконаленню різноманітних функцій організму. Саме тому волейбол широко використовується як один із оздоровчих засобів у закладах вищої освіти. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол стала засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку.

ТЕХНІКА ПЕРЕМІЩЕННЯ, НАПАДУ, ПЕРЕДАЧА ТА ПОДАЧА

1.1 Переміщення

Переміщення це рухи волейболіста кроком, стрибком, бігом з метою вибору місця для успішного виконання конкретного технічного прийому.

Характер переміщень у грі відповідає розв'язанню техніко- тактичних завдань в різних ігрових ситуаціях, які виникають раптово. Гравцеві доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, бігом. Для гри у волейбол характерно поєднання різних способів переміщення. На майданчику виникають ігрові ситуації які вимагають від гравця готовності негайно почати відповідне переміщення з великою швидкістю.

Техніка переміщення

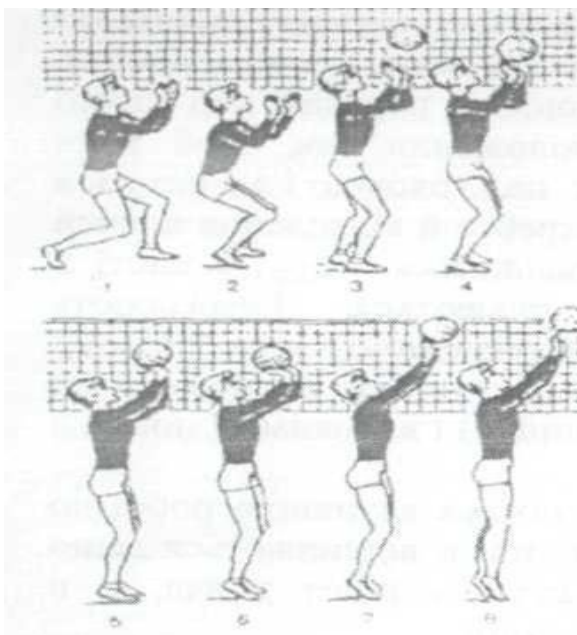
Відповідно до ігрової обстановки волейболіст повинен своєчасно прийняти раціональну стійку і швидко переміщатись на майданчику. Для кожного вихідного положення характерні загинання ніг у колінних суглобах і нахил тулуба. Необхідно підкреслити, що стійка, яка передують нападаючому удару чи блокуванню, значно відрізняється від стійки готовності для приймання м'яча після удару чи подачі стійку, переступаючи з ноги на ногу. Переміщатися до м'яча гравець може звичайними або повільними кроками. Якщо відстань між гравцем і м'ячем велика або м'яч летить досить швидко, то гравець біжить до м'яча або

робить стрибок. Переміщатися можна вперед, назад і в сторони. Переміщення волейболіста це підготовка до виконання основних ігрових дій. Після переміщення гравець повинен зайняти таке положення, щоб бути готовим до виконання наступних дій на майданчику. Його руки специфічні: зігнутий тулуб при ходьбі, нетипові для ходьби рухи рук. Для бігу характерні стартові ривки, подолання незначної відстані і часті зупинки.

1.2 Передача м'яча

Передача м'яча - технічний прийом, за допомогою якого м'яч направляється вище верхнього краю сітки для виконання нападаючого удару.

Залежно від положення рук розрізняють передачі двома руками зверху і знизу. Для забезпечення нападаючих дій застосовують в основному тільки



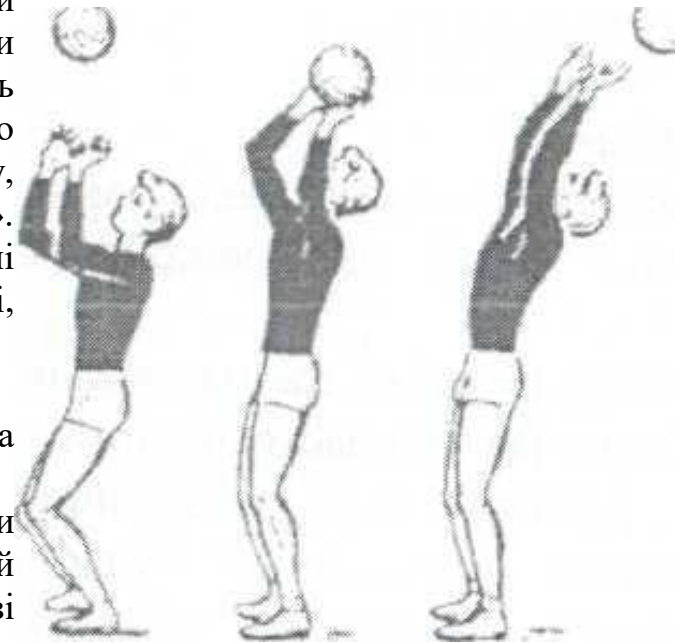
передачі двома руками зверху. Успішне завершення нападаючих ударів залежить від правильної передачі м'яча.

Техніка передачі м'яча

Передачу двома руками зверху можна виконувати з різних вихідних положень гравця, висота яких змінюється залежно від кута траєкторії польоту м'яча відносно майданчика. У кожному окремому випадку волейболіст приймає різні за

висотою вихідні положення. Дуже важливо, щоб кожний гравець навчався точно «адресувати» м'яч, для цього необхідно правильно оволодіти технікою передачі м'яча. Обов'язковою умовою виконання передачі є своєчасний вихід до м'яча й правильне зайняття вихідного положення, а саме: руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті \square 15 см перед обличчям, пальці розведені, а великі пальці спрямовані на ніс, лікті - вниз і в сторони, ноги зігнуті в колінах і розставлені на ширину плечей, одна нога спереду, тулуб трохи нахилений вперед. У момент передачі м'яча ноги й руки випрямлюють, пальцями торкаються м'яча, зм'якшують поступовий рух, вони міцно охоплюють м'яч ззаду-знизу, утворюючи своєрідну «воронку». Основне навантаження при передачі падає на вказівні й середні пальці, решта пальців виконують допоміжну функцію.

Передача виконується за рахунок погодженого розгинання ніг, тулуба і рук, при цьому м'ячу надається поступовий рух вгору-вперед. У заключній фазі передачі повністю розгинають ноги, тулуб і руки, а кисті супроводжують м'яч. Для виконання передачі над собою і назад гравець повинен зайняти положення



так, щоб м'яч опинився над ним, поставити кисті рук над головою і з а рахунок незначного прогину в грудній частині хребта й відведення плечей назад виконати передачу. Руки випрямляються вгору, а кисті в променезап'ястковому суглобі не рухаються. Розрізняють передачі: короткі (у межах однієї зони), середні (із зони 2 в зону 3) і довгі (із зони 2 в зону 4). Передачі можуть бути низькими (до 1 м заввишки), середніми (до 2 м заввишки) і високими (понад 2 м).

Довгі й високі передачі характеризуються активною роботою ніг. Під час виконання високих передач плечі відхиляються дещо назад, у довгих передачах супроводжують політ м'яча, а в коротких - перебувають у фіксованому стані.

Різновидністю передачі двома руками зверху є передача в стрибку. Вона складна, тому що виконується в безпорному положенні. Після переміщення під м'яч гравець робить стрибок угору і піднімає зігнуті руки над головою. Передача в стрибку з імітацією нападаючого удару називається

відкидом м'яча. В окремих випадках передачу можна виконати однією рукою.

1.3 Подача м'яча

Подача м'яча - технічний прийом за допомогою якого м'яч вводиться у гру.

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

Подачі виконуються відповідно до вимог, зазначених у Правилах гри: подаючи гравець стає за межі майданчика на місці подачі, обов'язково підкидає м'яч і ударом руки спрямовує м'яч в бік суперника

Щоб виконати подачу будь яким способом, необхідно: прийняти правильне положення перед подачею, точно і не високо підкинути м'яч, правильно розмістити кисті руки на м'ячі в момент удару.

Характеристика всіх видів подач

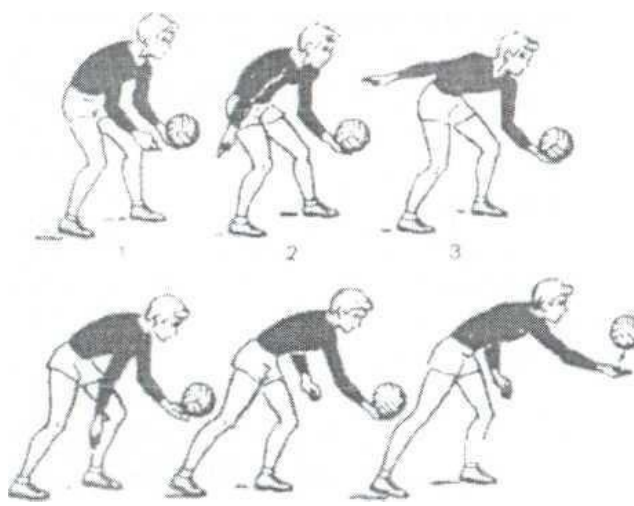
Що до характеру рухів подачі можна розділити на силові, націлені й планеруючі. Якщо точно виконувати подачі, значно

утруднюється прийом м'яча на боці команди суперника. Якщо подачі застосовується варіативне, підвищується атака за рахунок швидкості м'яча, що летить, або його точність чи зміна траєкторії польоту. Залежно від руху руки, яка виконує удар, і розміщення тулуба гравця щодо сітки розрізняють подачі: нижні (прямі бокові), верхні (прямі й бокові)

Нижня пряма подача - основний спосіб подачі для початківців. Для виконання подачі гравець стає на місце подачі і в. п.: ноги ледь зігнуті в колінах, ліва нога спереду, тулуб трохи нахилений вперед. М'яч - на долоні лівої руки, зігнутої в

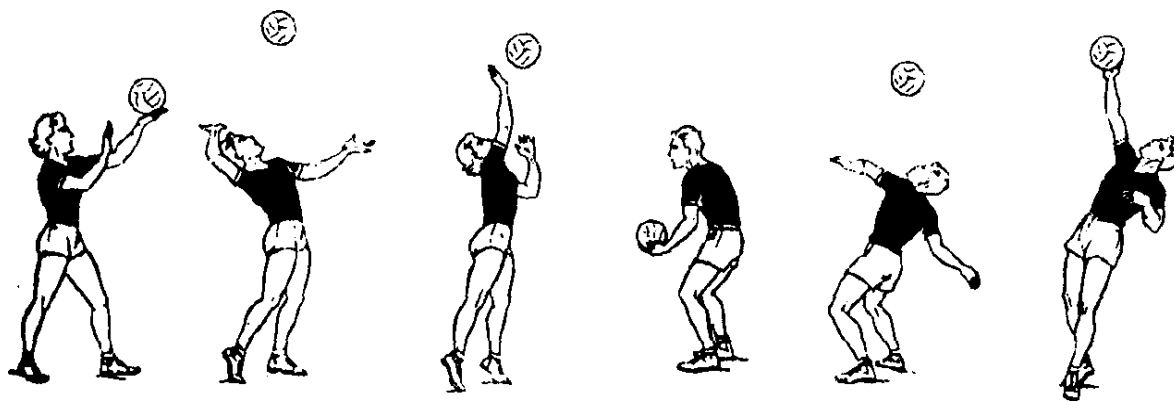
ліктьовому суглобі, навпроти руки, що виконує удар. Правою рукою виконують замах назад, вагу тіла зміщують у напрямі правої

ноги. М'яч підкидають вертикально вгору на 0,4 - 0,6 м випрямлюючи праву ногу й виконуючи маховий рух правою рукою вниз - вперед, виконують удар по м'ячу знизу-ззаду на рівні пояса, спрямовуючи його вперед - угору.



Під час подачі погляд гравця зосереджений на м'ячі. Якщо важко виконати удар долонею, можна виконати кулаком. Нижня пряма подача не належить до силових, але досить точна. У командах вищих спортивних розрядів вона майже не застосовується, тому що на сучасному рівні гри вона недостатньо ефективна. Як правило, ця подача виконується з місця без попереднього розбігу.

Верхня пряма подача - під час виконання її гравець стає обличчям до сітки, розподіливши вагу тіла рівномірно на обидві ноги. Можна одну ногу поставити вперед на пів кроку. М'яч підкидається лівою рукою угору перед собою на висоту до 1,5 м, правою рукою роблять замах вгору-назад, вагу тіла переносять на праву ногу, яку загинають у колінному суглобі, тулуб прогинають.



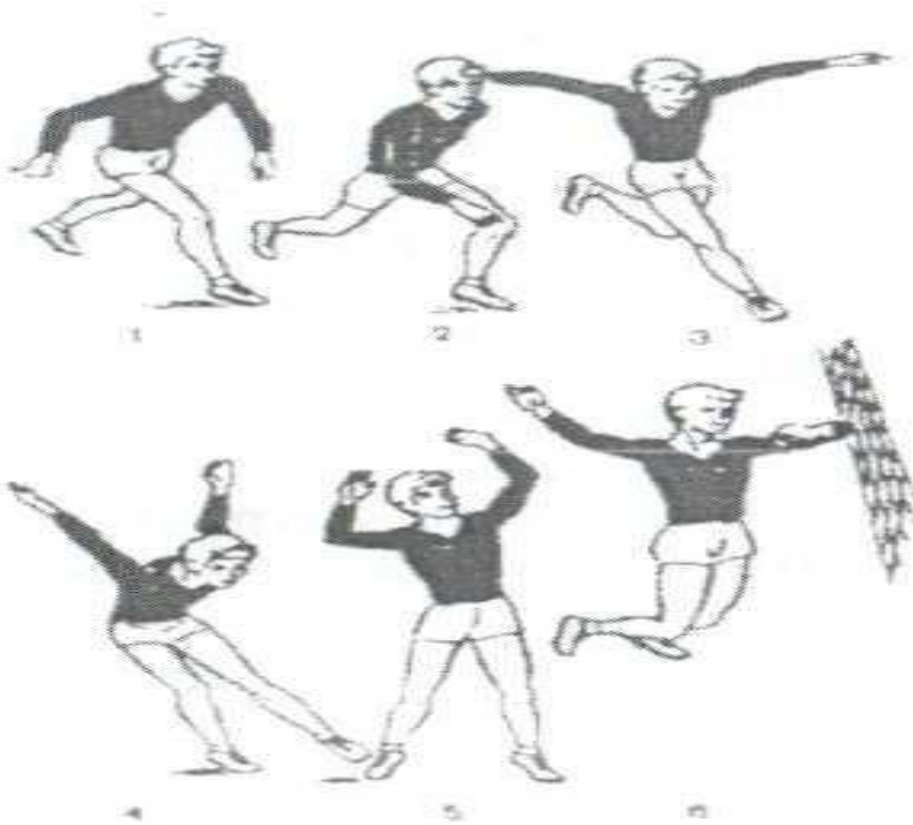
Ударний рух починається сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулуба вліво, перенесенням ваги на ліву ногу. Власне удар виконують майже одночасно з рухами ніг і тулуба. Права рука швидко рухається до м'яча, випрямлюючи руку, наносять удар долонею по м'ячу. Після удару кисть іде за м'ячем, згинається. Рука опускається вниз, тулуб згинається і розвертається вліво.

З такого в. п. виконують **націлену подачу**, яка за структурою подібно до описаної. Вона відрізняється від верхньої прямої подачі меншими параметрами окремих рухів волейболіста. Так, переміщення ваги тіла не значні замах короткий м'яч підкидають вище голови на 0,4-0,6 м, уривчастий ударний рух правою рукою за амплітудою незначний. Удар виконують по задній частині м'яча. Супроводжуючі рухи мінімальні.

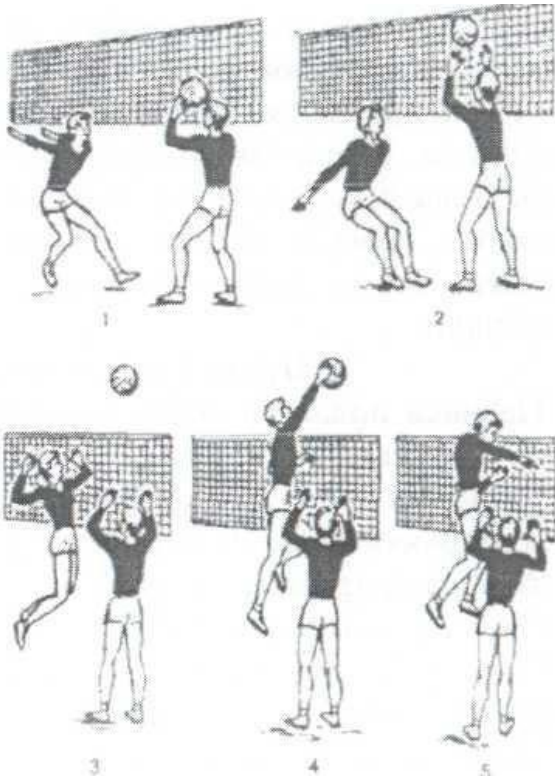
1.4 Нападаючий удар

Нападаючий удар - технічний прийом атаки який полягає в тому, що гравець перебирає м'яч однією рукою на сторону суперника вище верхнього краю сітки.

Нападаючий удар виконується так: стрибок з місця або з розбігу, удар, приземлення. Щоб стрибнути з розбігу, відштовхуйся однією або двома ногами, з місця - тільки двома ногами. Виконуючи стрибок відштовхуванням двома ногами під час бігу, гравець набирає швидкість, необхідну для високого стрибка.



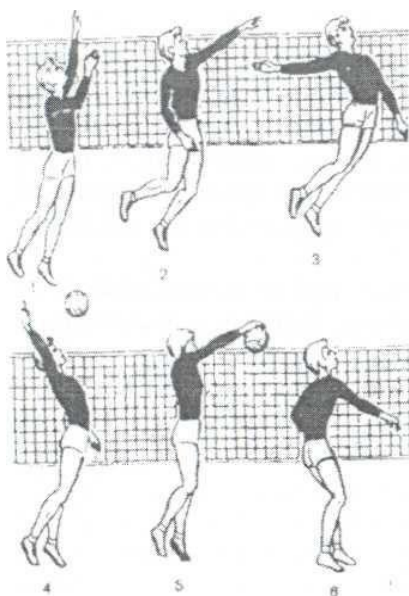
Залежно від ігрової обстановки (від напрямку і характеру



подач, від того, який блок поставив суперник), нападаючий гравець намагається зробити такий удар, за допомогою якого можна провести удар по м'ячу мимо рук блокуючи гравців. Нападаючі удари ефективні, якщо гравець володіє не одним якимось способом, а всім арсеналом технічних засобів нападу. Нападаючі удари бувають прямі й бокові. Прямі виконують з положення обличчя до сітки, бокові удари плечем. Прямі й бокові удари роблять у різних напрямках з переводом м'яча вліво, вправо.

Техніка прямого нападаючого удару

Прямий нападаючий удар виконують після розбігу та в стрибку з місця. Цей спосіб найефективніший, якщо гравці суперника не встигли організувати блокування або залишити незакритою зону удару.



Початкові фази руху - розбіг і відштовхування, виконуються вони майже однаково при всіх різновидностях нападаючого удару. Розбіг може виконуватися під різними кутами щодо сітки, він складається з 2-3 кроків, В найважливіший з них останній, який виконується стрибком.

Третій, останній, крок виконують широким стопорним-рухом за рахунок різкої постави на п'яту. Під час розбігу, починаючи з другого кроку, обидві руки відводяться назад. А на останньому кроці різко виносяться вперед.

Стрибок виконують із стійки ноги паралельні на ширині 20-30 см. одна від одної. Виштовхуються перекатом ступенів з п'яток на носки, випрямлення ніг і тулуба. Руки спочатку йдуть разом до рівня обличчя, а потім активніше працюють права рука, яка виконує удар.

Ударний рух починається з швидкого згинання тулуба. Рука, що виконує удар, розгинається в ліктьовому суглобі, рухається вперед-угору з виведенням вперед передпліччя. Спочатку рухається плече, а за ним - передпліччя і кисть. Ефективність цього руху зростає поступово і досягає найбільшої швидкості в момент торкання м'яча. Удар кисті припадає на верхню-задню частині м'яча, який лежить перед головою. Після удару гравець м'яко приземлюється на носки, згинаючи ноги, тулуб, а напівзігнуті руки опускаються вниз.

Порядок проведення практичного заняття з загальної фізичної підготовки зі здобувачами вищої освіти

Тема: Спортивні ігри (волейбол).

Мета:

- Виховання швидкості, спритності, гнучкості, точності;
- Удосконалення техніки виконання прийому-передачі м'яча, подача м'яча, техніка переміщення, техніка нападу.
- Двостороння навчальна гра.

Навчальна мета: Формувати особисті високі моральні якості, удосконалювати здібності до прояву волі, сміливості, рішучості, ініціативи, самостійності в прийнятті рішень і умінню стримувати негативні емоції.

Час проведення: 80 хвилин.

Дата проведення: Заняття проводяться згідно затвердженого розкладу. Електронний варіант розкладу розміщується на сайті Університету (<http://rozklad.nuczu.edu.ua/timeTable/group>).

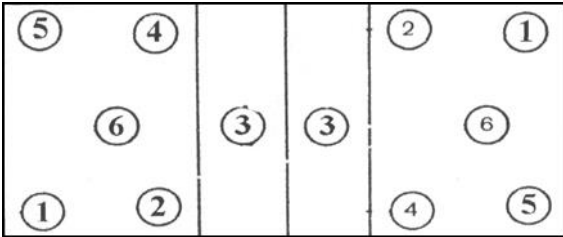
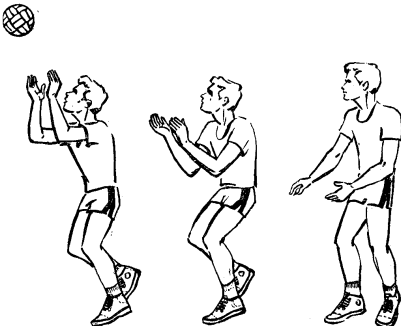
Місце проведення: стадіон СОК (ЧПБ м. Черкаси).

Навчально-матеріальне забезпечення: м'ячі, сітка, свисток.

Питання, що відпрацьовуються	Час виконання	Організаційно-методичні вказівки
Приклад проведення підготовчої частини заняття. 10-15 хв.		
Шикування, об'явити тему та мету заняття, довести	3- хв.	Звернути увагу на зовнішній вигляд, спортивну форму одягу. Доведення

інформацію про правила поведінки та техніку безпеки на занятті.		правила поведінки та техніку безпеки на занятті.
Стройові прийоми на місті:"ПРАВО-РУЧ" "ЛІВО-РУЧ" "КРУ-ГОМ" Ходьба: - на носках;	1 хв. 50-60 м	Слідити за чітким виконанням стройових прийомів. Дистанція 2 кроки. Звернути увагу на техніку рухів.
- на п'ятах; - перекатом з п'яти на носок; - на зовнішній стороні стопи; - на внутрішній стороні стопи. - Біг: середнім темпом	300 м	Пересування в складі підрозділу /в колону по два.
Різновиди бігу: - біг з високим підніманням стегна; - біг із нахльостуванням гомілки; - правим боком приставним кроком; - лівим боком приставним кроком; - біг на прямих ногах уперед; - стрибками на правій нозі; - стрибками на лівій нозі; - з прискоренням. - поступове зменшення темпу бігу і перехід на ходьбу	5 хв.	Чітке виконання команд. Основна увага на правильну поставу.
В.П. стійка ноги на різно, руки на поясі. 1 - нахил голови вперед, 2 - нахил голови назад, 3 - нахил голови вліво, 4 - нахил голови вправо.		Підборіддям дотягуватися до грудей, потилицею до спини, лівим вухом до лівого плеча, правим до правого.
В.П. стійка ноги на різно, руки на поясі. 1 - поворот голови вліво, 2 - в.п., 3 – 4 – теж саме в др. бік.		Повертаючи голову, подивитись через плече на п'ятку.
В.П. стійка ноги на різно, руки на поясі, підборіддя торкається		Виконувати повільно.

<p>лівого плеча. 1 - переكات голови вправо, 2 - в.п.</p>	<p>5 хв.</p>	
<p>В.П. стійка ноги нарізно лівою, руки угору, долоньями упертися в долоні партнера. 1 - опустити руки через сторони униз, 2 - в.п.</p>		<p>Виконуючи, чинити опір партнеру.</p>
<p>В.П. ноги нарізно лівою, долоньями рук на рівні грудей упертися в долоні партнера. 1 - праву руку зігнути, ліву випрямити, 2 - ліву руку зігнути, праву випрямити.</p>		<p>Виконуючи, чинити опір партнеру.</p>
<p>В.П. основна стійка, руки у сторони, тримають руки партнера. 1 - нахил тулуба вліво, 2 - в.п. 3 - нахил тулуба вправо, 4 - в.п.</p>		<p>Стежити за правильним виконанням.</p>
<p>В.П. основна стійка, руки тримають руки партнера. 1 - руки угору через лівий бік з обертом тулуба на 360, 2-в.п. 3 - теж саме через правий бік, 4-в.п.</p>		<p>Стежити за правильним виконанням.</p>
<p>В.П. стійка ноги нарізно, нахил уперед з прямою спиною, руки на плечах партнера. 1- пружній нахил тулуба униз, 2 – в.п.</p>		<p>Ноги у колінах тримати прямими.</p>
<p>В.П. стоячи спинами один до одного, руки захвачені під лікті, ноги нарізно. 1 – нахили тулуба вперед, з підніманням партнера на спину, 2 – нахил тулуба назад.</p>		<p>Нахиляючись назад, ноги не відривати від підлоги.</p>
<p>В.П. стоячи спинами один до одного, руки захвачені під лікті, ноги нарізно. 1 – присісти, 2 – в.п.</p>		<p>Спина притиснена до спини партнера.</p>
<p>В.П. стійка ноги нарізно, руки в сторони, тримають руки партнера. 1 – поворот тулуба вправо, 2 –</p>		<p>Спина притиснена до спини партнера.</p>

<p>В.П., 3 – поворот тулуба вліво, 4 – В.П.</p>		
<p>В.П. стоячи спинами один до одного на відстанні кроку, ноги разом, руки на поясі. Стрибки на місці з поворотом на 360 вправо і вліво на кожні 8 рахунків.</p>		<p>Поворот виконувати після підстрибування.</p>
<p>Приклад проведення основної частини 50-55 хв.</p>		
<p>Біг з прискоренням по зонах майданчика.</p> 	<p>2 хв.</p>	<p>В зонах 1, 2, 6, 4, 5 присідання із торканням руками підлоги.</p>
<p>прийом м'яча двома руками знизу, накинутаго партнером точно на руки через сітку;</p>	<p>3 хв.</p>	<p>З'єднати кисті, повністю витягнув руки вперед і вниз. Зведіть лікті разом.</p>
<p>Кидок м'яча партнеру із-за голови через волейбольну сітку після вистрибування.</p>	<p>5 хв.</p>	<p>Слідкувати за технікою виконання і кистьовим зусиллям.</p>
<p>Верхня передача м'яча двома руками через сітку на партнера який після вистрибування блокує м'яч.</p> 	<p>5 хв.</p>	<p>М'яч передавати по невисокій траєкторії.</p>
<p>Нападаючий удар після розбігу і вистрибування по м'ячу який утримує партнер, стоячи на гімнастичній лаві у витягнутих руках.</p>	<p>5 хв.</p>	<p>Звертати увагу на техніку нападаючого удару.</p>

		
<p>Нападаючий удар через сітку при зустрічній передачі партнера двома руками зверху.</p>	5 хв.	Слідкувати за технікою нападаючого удару. М'яч передавати по високій траєкторії.
<p>Виконання комбінацій: подача-передача-нападаючий удар</p> 	5 хв.	При подачі і нападаючому ударі м'яч направляти на гравця протилежної сторони
<p>Верхня пряма подача через сітку на партнера</p> 	5 хв.	Слідкувати за технікою виконання подачі
<p>Двостороння навчальна гра у волейбол</p>	20 хв.	З використанням вивчених елементів.
<p>Приклад проведення заключної частини 5-10 хв.</p>		
<p>1. Ходьба. Вправи на відновлення дихання</p>	50-60 м	Підрозділ вишикуваний в колону по 2. Дистанція 2 кроки.
<p>2. Підведення підсумків заняття, виставлення оцінок.</p>	5 хв.	Вказати на загальні недоліки.
<p>3. Завдання на самопідготовку</p>	5 хв.	<ul style="list-style-type: none"> - Повторити правила гри у волейбол; - Виконання вправ на координацію рухів.

Література:

1. Про затвердження Змін до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту. Наказ МВС України від 12 липня 2023 року № 480. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ips.ligazakon.net/document/re40242?an=1&lang=ua>

2. Про затвердження Настанови з фізичної підготовки в МНС України. Наказ МНС України від 05 серпня 2004 року №10. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/943/nastonova_10.pdf
3. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Методика розвитку фізичних якостей співробітників ДСНС України. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzptv>
4. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Попередження та профілактика травматизму на заняттях з загальної фізичної підготовки і спорту. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzpv1>
5. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Контроль та самоконтроль в процесі фізичного виховання. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzprwa>
6. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Характеристика форм фізичної підготовки співробітників ДСНС України. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzpru>
7. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Ш 65 Теорія фізичного виховання. - Теріопіль: Збруч, 2000. -183 С.
<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/21951/1/%D0%A8%D0%B8%D1%8F%D0%BD%20%D0%91.%20%D0%9C..pdf>
8. Загальна фізична підготовка працівників МНС. Навчально-методичний посібник. Краснокутський М.І., Артьомов В.А., Колоколов В.О., Михайлов В.М., Одарюк П.В.-Харків: АЦЗУ,2005.-145 с.
http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/796/zfp.pdf
9. Офіційні правила волейболу 2017-2020
https://www.fvu.in.ua/sites/default/files/documents/Pravyla_2017-2020.pdf
10. Вікіпедія. Вільна енциклопедія: Сайт мережі Інтернет [Електронний ресурс].
11. Веласко Х. Тенденції розвитку сучасного волейболу / Х. Веласко // Час волейболу. – 2008. - № 1 (14). – С. 2-8.
12. Романенко В. О. Засоби та методи навчання та удосконалення техніки і тактики других передач (підготовка зв'язуючого гравця): метод. збірник / В. О. Романенко, Е. В. Фомін.: ВФВ. - 2012. - Вип. № 9. – 29 с.
13. Губа В. П. Волейбол в університеті: Теоретичне та навчально-методичне забезпечення системи підготовки студентів у спортивному клубі [Текст]: навч. посібник / В. П. Губа, А. В. Родін.: Спорт, 2009. – 164 с.
14. Беляєв А. В. Волейбол: Підручник для ЗВО фізичної культури. / Під ред. Беляєва А. В., Савіна М. В.,: «Фізкультура, освіта, наука», 2000. – 368 с.
15. Фомін Є. В. Техніко-тактична підготовка волейболістів: метод. посібник / Є. В. Фомін, Л. В. Буликіна, А. В. Суханов.: ВФВ.- 2012.- 56 с.
16. Беляєв А. В. Волейбол: теорія і методика тренування / Беляєв А. В., Л. В. Буликіна.: Девізіон, 2011. – 176 с.