

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання

Кафедра фізичного виховання

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА ТЕХНІКО- ТАКТИЧНІ ДІЇ У ВОЛЕЙБОЛІ

Методичні рекомендації
для самостійних занять студентів I-IV курсів денної форми навчання за всіма
напрямами підготовки.

Миколаїв
2015

УДК 796.325:378.147.87
ББК 75.596+74.480.27
Ф 48

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури і виховання Миколаївського національного аграрного університету, від 16 березня 2015 року, протокол № 6

Укладач:

С. В. Овчарук – викладач кафедри фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

Д. О. Казаков – викладач кафедри ТМВ гімнастики та
спортивних ігор інституту фізичної культури та спорту
МНУ ім. В.О.Сухомлинського;

Н. В. Петренко – завідувач кафедри фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет.

@Миколаївський національний
аграрний університет, 2015.

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Фізична підготовка волейболіста	7
1.1. Вправи із загальної фізичної підготовки	8
1.2. Вправи зі спеціальної фізичної підготовки	10
2. Комплекс вправ для кругового тренування з волейболу	12
3. Техніка і тактика гри у волейбол	13
3.1. Техніка гри у нападі	14
3.1.1. Техніка переміщень	14
3.1.2. Техніка володіння м'ячем	16
3.2. Техніка гри у обороні	19
4. Травматизм при заняттях фізичними вправами	22
4.1. Причини спортивних травм	22
4.2. Попередження спортивних травм	25
Висновки	28
Література	29

ВСТУП

Викладання дисципліни фізичного виховання у вищій школі є підготовкою інтелігентних, високоосвічених, здорових, гармонійно розвинених, компетентних у вибраній спеціальності фахівців.

Задачі учбово-тренувальних занять із основних положень спортивної підготовки і зміцнення здоров'я, виховання у студентської молоді мотивації до систематичних занять фізичними вправами, набуття знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя, формування практичних умінь і навичок з основ методики самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення, оцінки фізичного стану та рівня фізичної підготовки:

- включення студентів університету в реальну фізкультурно-спортивну діяльність для творчого засвоєння цінностей фізичної культури та спорту з метою гармонійного розвитку та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я, підготовки їх до майбутньої професії;

- набуття теоретичних знань та вдосконалення спортивно-технічних умінь і навичок з волейболу, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток і вдосконалення фізичних якостей та спортивної майстерності.

Існує взаємна залежність і нерозривний зв'язок між фізичною підготовкою й навчанням техніці гри, між навчанням тактиці й навчанням техніці, а також між фізичною підготовкою й формуванням тактичних умінь. Взаємозв'язок сторін підготовки волейболістів заснований на закономірностях формування рухових навичок, на взаємозв'язку оволодіння навичками й розвитку фізичних здатностей.

Щоб ефективно й раціонально використовувати в підготовці волейболістів різноманітні вправи, вони певним чином групуються. Угруповання вправ засноване на тому, яке значення ті або інші вправи мають у процесі підготовки. Поділ вправ певною мірою умовний, однак він дає можливість краще побудувати навчально-тренувальний процес, правильно вибрати із усього різноманіття вправ саме ті, які сприяють розв'язку даного завдання навчання на певному етапі підготовки. Правильно обравши групу вправ, тренер має можливість виявити свою творчу ініціативу в конкретизації цих вправ, розробити варіанти їх.

Усі вправи умовно діляться на дві великі групи: основні вправи й допоміжні.

Основні вправи являють собою вправи по техніці й тактиці й властиві грі у волейбол, тобто специфічне, що відрізняє волейбол від інших видів спорту й становить його сутність. У цих вправах технічні прийоми й тактичні дії виконуються так, як це має місце в грі.

Ціль вправ по техніці - удосконалювати той або інший технічний прийом переважно в індивідуальному порядку, а також за допомогою партнерів. Окремі вправи спрямовані на вдосконалювання техніки в умовах, що сприяють формуванню тактичних умінь.

Вправи по тактиці покликано навчити студентів індивідуальним і колективним (командним) тактичним діям, прийнятими у волейболі.

У навчальній двосторонній грі у волейбол удосконалюються й фізичні якості, і рухові навички технічних приймань, і тактичні вміння.

Допоміжні вправи служать для кращого оволодіння основними вправами й для різносторонньої підготовки студентів. Допоміжні вправи розділяються на загально розвиваючі й спеціальні.

Завдання загально розвиваючих вправ полягає в різносторонній фізичній підготовці студентів. Вони компенсують також однобічний вплив спеціальних вправ і вправ по техніці й тактиці, що розбудовують в основному навички і якості, необхідні для гри у волейбол. При проведенні загально розвиваючих вправ використовуються засоби гімнастики, акробатики, легкої атлетики, спортивних і рухливих ігор.

Спеціальні вправи покликані прискорити й полегшити навчання технічним і тактичним прийманням волейболу й оволодіння ігровими навичками. Вони діляться на підготовчі, головне завдання яких полягає в розвитку спеціальних фізичних здатностей, і підводящі, безпосередньо спрямовані на оволодіння структурою технічних приймань. У групу підводящих вправ входять імітаційні (виконання технічних приймань без м'яча).

Таким чином, допоміжні загально розвиваючі й підготовчі вправи спрямовані переважно на розвиток функціональних можливостей організму, а основні й допоміжні підводящі - на формування рухових навичок, технічних приймань і тактичних умінь.

У цілому всі вправи вирішують завдання різносторонньої фізичної й кваліфікованої технічної й тактичної підготовки волейболістів.

Усі вправи тією чи іншою мірою взаємно зв'язані, існує певна послідовність і наступність цих вправ у навчально-тренувальному процесі. Формування спеціальних рухових навичок гри й волейбол починається з всебічної фізичної підготовки, яка пронизує навчально-тренувальний процес на всіх роках навчання й тренування. У всебічній фізичній підготовці велике місце займають вправи для розвитку спеціальних фізичних здатностей, необхідних для гри у волейбол.

За допомогою спеціальних підготовчих та підводящих вправ розвиваються спеціальні фізичні якості й координаційні здатності, необхідні для оволодіння технікою й тактикою волейболу. Ці вправи містять структурні елементи технічних приймань волейболу й дії, характерні для волейболіста в грі.

Після такої широкої загальної й спеціальної підготовки переходять до вивчення безпосередніх технічних приймань волейболу. Спочатку навчання проводиться в умовах, що полегшують студентам оволодіння основною структурою приймання й по можливості зайві рухи, що виключають, властиві звичайно початкової стадії становлення рухової навички. Це досягається підводящими вправами. На цій же стадії навчання використовуються вправи по техніці, ціль яких - закріпити основу рухової навички.

У міру того як ті, хто займаються опановують основу рухової навички технічного приймання, умови виконання приймання поступово змінюються таким чином, що в процесі вивчення техніки у студентів формуються тактичні

вміння, пов'язані із застосуванням технічного приймання в грі.

Удосконалювання технічного приймання відбувається в умовах, характерних для гри у волейбол (вправи по тактиці, спеціальні ігрові вправи й підготовчі ігри).

Нарешті, технічне приймання застосовується у двосторонній грі, контрольних іграх і на змаганнях.

У такий спосіб здійснюється формування гнучкої навички, міцної в основі, але пластичної в зовнішньому своєму прояві й ефективною в різних умовах, у постійно мінливій ігровій обстановці на полі.

Однак сказане вище не означає, що при переході до наступних груп вправ попередні вправи більше не проводяться. У більшому або меншому ступені всі вправи включаються в заняття, в окремі ж заняття їм приділяється основна увага.

Така постійна комбінація всебічної й спеціальної підготовки забезпечує ефективність навчально-тренувального процесу з волейболістами.

1. Фізична підготовка волейболіста.

Фізична підготовка складається із загальної та спеціальної підготовки. Між ними існує тісний взаємозв'язок.

Загальна фізична підготовка направлена на розвиток основних рухливих якостей - сили, швидкості, витримки, гнучкості, спритності, а також на збагачення волейболістів різноманітними рухливими навичками. Засоби загальної фізичної підготовки підбираються з розрахунку віку та специфіки волейболу.

У процесі загальної фізичної підготовки особливу увагу приділяють розвитку таких фізичних якостей, які недостатньо розвиваються спеціальними вправами та вправами з техніки і тактики з-за їх вузько специфічної направленості. Успішний розв'язок задач загальної фізичної підготовки є запорукою ефективного навчання техніці та тактиці гри.

З усього різноманіття засобів загальної фізичної підготовки у заняття з волейболістами переважно використовується: гімнастика, акробатика, легка атлетика, баскетбол, ручний м'яч 7:7 та рухливі ігри.

Підбір засобів загальнофізичної підготовки для кожного заняття залежить від конкретних задач навчання та тих умов, в яких проводиться заняття. Питома вага загально розвиваючих вправ в заняттях поділена на окремі етапи учбово-тренувального процесу. Загальнорозвиваючі вправи в залежності від задач заняття можна включити у підготовчу частину заняття, в основну та заключну. Це особливо характерно для початкового етапу навчання, коли ефективність засобів волейболу ще незначна (мала фізична навантаження у вправах по техніці).

Періодично для виконання загальнорозвиваючих вправ доцільно виокремити окремі заняття. В цьому випадку у підготовчій частині даються вправи та ігри, добре відомі студентам. Основну частину заняття присвячують вивченню техніки, наприклад, легкоатлетичних видів. Заняття закінчується рухливою грою, баскетболом чи ручним м'ячем. Спеціальна фізична підготовка направлена на розвиток фізичних якостей та здібностей, специфічних для гри у волейбол. Задачі її безпосередньо зв'язані з навчанням студентів техніці та тактиці гри. Основним засобом спеціальної фізичної підготовки є спеціальні (підготовчі вправи).

Одні вправи розвивають якості, необхідні для оволодіння технікою (укріплення кисті, збільшення рухливості, швидкості скорочення м'язів, розвиток м'язів ніг і т.ін.), інші направлені на формування тактичних вмінь (розвиток швидкості реакції та орієнтування, швидкості переміщення в діях у відповідь на сигнали і т.ін.).

Систематичне застосування підготовчих вправ прискорює процес навчання технічним прийомам волейболу та створює передумови для формування найбільш міцних рухливих навиків.

На початковому етапі навчання (перший рік заняття) переважно застосовуються підготовчі вправи для навчання передачам та подачам м'яча, оскільки навчання техніці починається саме з цих прийомів. Ці підготовчі вправи,

які використовуються впродовж усього навчання, сприяють досконалому оволодінню передачами та подачами м'яча, що забезпечує успішне ведення двосторонньої гри у волейбол та кращого освоєння решти учбового матеріалу.

Підготовчі вправи для навчання нападаючим ударам вводять в заняття пізніше. Однак перед тим, як почати навчання цим прийомам, вони займають найбільшу питому вагу серед вправ.

Підібрати підготовчі вправи необхідно так, щоб одні з них були зв'язані з технічними прийомами, котрим навчають на даному занятті, а інші готували до вивчення нових технічних прийомів на наступних заняттях. Підготовчі вправи для розвитку швидкості реакції та орієнтування, швидкості переміщення, стрибучості обов'язково проводять на протязі всього періоду учбово-тренувального процесу. В одному занятті зазвичай переважають які-небудь однакові за способом виконання підготовчі вправи: вправи без предметів, вправи з предметами чи ігри та естафети.

На серію занять доцільно складати комплекси підготовчих вправ, а потім замінювати їх у відповідності з конкретними задачами навчання,

Послідовність підготовчих вправ на заняттях наступна: вправи на швидкість реакції, спостережливість, координацію, швидкість дій у відповідь, швидкість переміщення, для розвитку сили та швидко-силових якостей, ігри та естафети з перешкодами.

Підготовчі вправи зазвичай проводяться у підготовчій частині заняття, однак вони можуть застосовуватись і в основній частині перед виконанням вправ по техніці і тактиці. Наприклад, перед тим, як виконати складну вправу з волейбольним м'ячем, студенти вивчають вправу з набивним м'ячем. Систематично треба включати у заняття ігри та естафети з перешкодами (у невеликій кількості - від 5 до 10 мин.). Це створює у студентів емоційний підйом і дає можливість підтримувати відповідний півень навантаження впродовж всього заняття.

1.1. Вправи із загальної фізичної підготовки волейболіста

Гімнастичні вправи.

Гімнастичні вправи, як один із засобів загальної фізичної підготовки волейболістів повинні бути переважно направлені на розвиток спритності, гнучкості, сили та швидкості. Велика цінність загально розвиваючих гімнастичних вправ полягає в тому, що вони дозволяють надавати виборчу і різносторонню дію на тих, хто займаються.

Гімнастичні вправи поділяються на наступні групи:

- вправи для м'язів рук та плечового поясу;
- вправи для м'язів тулуба та шиї;
- вправи для м'язів ніг та тазу.

Вправи можна виконувати без предметів, з предметами (набивними м'ячами, гімнастичними палками, гантелями, скакалками), на гімнастичних снарядах (перекладені, брусах, кільцях, снарядах масового типу, гімнастичній стінці, лавці, коні, козлі та інше).

Акробатичні вправи.

Акробатичні вправи розвивають спритність, швидкість, вміння орієнтуватися у просторі, що дуже важливо для успішного оволодіння навиками гри у волейбол. Особлива цінність акробатичних вправ полягає в тому, що вони добре готують тих, хто займається, до оволодіння передачами з падінням та сприяють удосконаленню навиків захисних дій.

Вправи, які частіше застосовуються при підготовці волейболістів:

- групування;
- переكاتи;
- стійки;
- перекиди;
- «мости»;
- перевороти;
- з'єднання вказаних вище вправ у комбінації. *Спортивні ігри.*

Із переліку спортивних ігор в підготовці волейболістів частіше використовують баскетбол та ручний м'яч 7:7. Ці ігри розвивають спритність, швидкість та інші фізичні якості, сприяють вихованню волі у волейболістів.

Учебний матеріал з баскетболу:

- переміщення без м'яча;
- передача м'яча двома руками від грудей, знизу, з-за голови, однією рукою від плеча, однією рукою над головою («гаком»);
- кидки м'яча до корзини;
- ведення м'яча однією рукою;
- індивідуальні тактичні дії в нападі;
- підготовчі та учебні ігри: «Боротьба за м'яч», «Боротьба за м'яч в коридорах», гра в баскетбол за спрощеними правилами.

Учебний матеріал з гри ручний м'яч 7:7:

- передача м'яча двома руками;
- ведення м'яча ударами об землю;
- кидки м'яча у ворота поштовхом зверху, металевим рухом збоку та зверху з місця та в русі. Кидки м'яча після ведення;
- техніка гри воротаря;
- різноманітні вправи у кидках м'яча та затримці його у воротах;
- індивідуальні тактичні дії в нападі, у захисті;
- підготовчі ігри: «М'яч ловцю» та інші.

Легка атлетика.

Легкоатлетичні вправи займають одне з провідних місць у фізичній підготовці волейболістів, сприяють удосконаленню навиків природних видів руху: бігу, стрибках та метаннях.

Плавання.

Примірні вправи з плавання:

- ходьба та біг по дну за допомогою та без неї гребкових рухів руками;
- занурення з головою у воду;
- вправи на суші та у воді для плавання способом кроль;
- прийоми рятування потопуючого;
- плавання до 100 м без підрахунку часу;

- ігри та естафети.

Рухливі ігри.

Багато вправ, що наведені вище, можна проводити у вигляді ігор та змагань. Далі наведені ігри, що в основному направлені на підвищення загальної фізичної підготовки волейболістів:

- «Гонка м'ячем»;
- «Стрибунці - горобчики»;
- «Салки»;
- «Невід»;
- «Влучно в ціль»;
- «Рухлива ціль»;
- «Естафети з бігу»;
- «Естафети з стрибками»;
- «М'яч середньому»;
- «П'ятнашки маршем»;
- «Мисливці та качки»;
- «Перестрілка»;
- «Перетягування через межу»;
- «Дістань містечко»;
- «Викликай зміну»;
- «Велика кругова естафета»;
- «Естафета футболістів»;
- «Естафета з стрибками чехардою»;
- «Зустрічна естафета з м'ячем»;
- «Дружно в ціль»;
- «Тягни у коло»;
- «Ловці»;
- «Між двох вогнів»;
- «Боротьба за м'яч»;
- «М'яч ловцю»;
- «Перетягування канату»;
- «Спіймай м'яча»;
- «Снайпери»;
- «Мішень, що качається».

1.2. Вправи зі спеціальної фізичної підготовки волейболіста

Основним засобом спеціальної фізичної підготовки є спеціальні підготовчі вправи, задача яких - розвиток фізичних здібностей, специфічних для гри у волейбол. Сюди відносять швидкість рухливої реакції та орієнтування, спостережливість, швидкість дій у відповідь, швидкість переміщення («робота ніг»), стрибучість, сила кистей та їх рухливість, вміння швидко переходити із статичного положення у рух, вміння різко зупинитися після швидкого переміщення, сила та швидкість скорочення м'язів, що приймають участь у виконанні основних технічних прийомів гри, спритність та гнучкість, необхідні

для оволодіння раціональною технікою волейболу.

Підготовчі вправи за способом виконання поділяється на вправи без предметів та з предметами: набивними, баскетбольними, тенісними, зі скакалкою, гумовими амортизаторами, гантелями. Особливе місце посідають спеціально підібрані рухливі ігри та естафети.

Особливе місце у спеціальній фізичній підготовці волейболістів займає швидкісно-силова підготовка - розвиток рухливих якостей сили та швидкості у поєднанні, які впливають із специфіки гри у волейбол. Взаємодія цих основних якостей має велике значення у техніці і грає у ній провідну роль (удар нападу, подача, прийом м'яча та інше).

Існують такі види вправ зі спеціальної фізичної підготовки волейболіста.

Для розвитку сили м'язів:

кидки набивних м'ячів різної ваги, акцент на рух кистями;

обертання кистями рук палки, намотуючи на неї шнур, до кінця якого підвішена вага (5-15 кг);

напівприсідки і швидкі вставання зі штангою з підняттям на носки. Вага штанги не більш 50 % власної ваги спортсмена (10-15 разів за підхід);

стрибки із скакалкою;

стрибки в глибину з різної висоти, з наступним настрибуванням.

Для розвитку швидкості:

ривки та прискорення з різних вихідних положень (сидячи, лежачи, стоячи) за зоровим сигналом;

ривки з різкою зміною напрямку;

швидкі переміщення, характерні для волейболіста, з наступною імітацією або виконанням технічного приймання;

естафети на швидкість виконання різних дій.

Для розвитку стрибкової, швидкісної, ігрової витривалості. На тренувальному занятті доцільно змінювати: вправи, направлені на вдосконалення техніки, із серіями вправ, які вимагають великих фізичних напружень або імітаційними вправами великої інтенсивності. Такі зміни сприяють розвитку спеціальної витривалості та підвищенню емоційного стану тих, хто займаються, в результаті чого центральна нервова система менше втомлюється. Пропонуються наступні вправи:

1.серії стрибків протягом 15-20с кожна. В першій серії виконується максимально можлива кількість стрибків, в другій -стрибки максимальної висоти. Чотири-п'ять серій стрибків виконують без зупинок протягом 1-1,5 хв. Ці ж вправи можна виконувати зі скакалкою.

2.переміщення в низькій стійці в різних напрямках по 1-1,5 хв., потім відпочинок 30-40 с. Так 3-4 серії (можливо з навантаженням 2-5 кг).

Для розвитку спритності: одиночні та багаторазові перекиди вперед та назад; одиночні та багаторазові стрибки з місця та з розбігу з обертом на 180°, 270° та 360°; стрибки через різноманітні предмети та снаряди з обертом.

Для розвитку спеціальної гнучкості. Для збільшення рухомості в суглобах, укріплення м'язового апарату, для розвитку еластичності м'язів та зв'язок

використовують вправи на розтягування, а також вправи, збіжні за складом з рухами спортсмена під час гри. Амплітуда рухів у таких вправах повинна бути більшою.

2. Комплекс вправ для кругового тренування з волейболу

Наведено на рис.1.

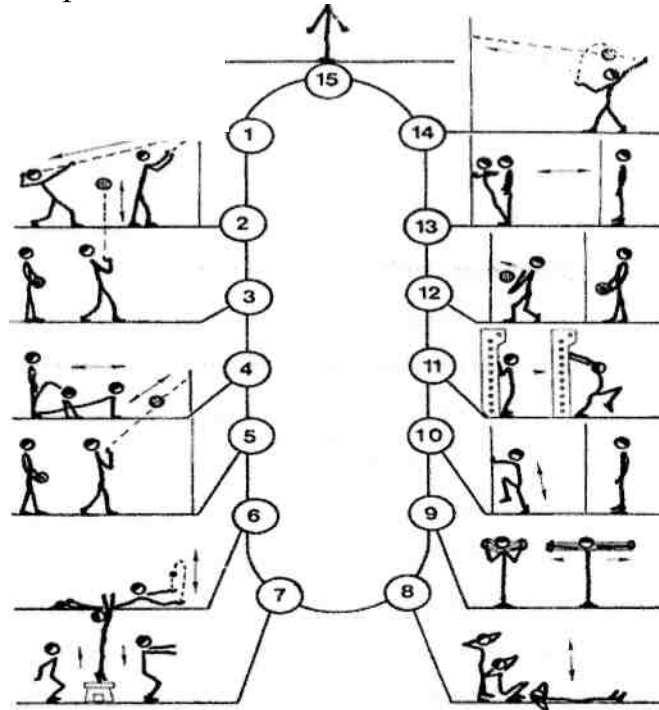


Рис.1. Комплекс вправ для кругового тренування з волейболу

1. З низького присіду стрибки з рухом вперед.
2. Стоячи боком до баскетбольного щита на відстані 8-10 м, метання тенісного м'яча на дальність відскоку від щита з наступною ловлею його.
3. Верхня передача волейбольного м'яча обома руками над собою з місця.
4. З основного положення без відриву ніг та згинання колін перехід в упор лежачи з наступним поверненням в початкове положення.
5. Верхня передача волейбольного м'яча обома руками за допомогою стіни на висоті 2-3 м.
6. Лежачи на животі, почергова ловля та підкидання тенісного м'яча.
- У. Темпові стрибки на гімнастичну лавку та з неї з наступним обертотом на 180° та повтором вправи:
8. Стоячи, руки за головою, перехід через сід перекатом назад на спину з наступним поверненням в початкове положення.
9. Стоячи (експандер позаду), розтягування експандера в боки.
10. З упора об стіну біг на місці з високим підйманням колін на носках в швидкому темпі.
11. Стоячи спиною до гімнастичної стінки (взявшись руками на рівні пліч), прогинання спини з відведенням рук нагору-назад за рахунок почергового випаду вперед.

12. Нижня передача волейбольного м'яча обома руками за допомогою стінки на рівні голови.

13. Стоячи на відстані 1 м від стінки, перехід в упор на пальцях об стінку з наступним відштовхуванням і переходом в початкове положення.

14. Підкидування волейбольного м'яча вгору над собою, верхня

передача м'яча об стінку з наступною ловлею і повторенням вправи.

15. Стоячи руки внизу в боки, стискування і розтискування кисневого експандера.

3. Техніка і тактика гри у волейбол

Навчання студентів техніці гри - складне завдання, та успішно розв'язати його можна лише у тісному взаємозв'язку з вирішенням інших завдань навчально-тренувального процесу.

Оволодіння технікою пов'язано з фізичною підготовкою. Тільки при умові доброї фізичної підготовки та високого рівня розвитку спеціальних фізичних здібностей можна досягти успіху при першочерговому навчанні технічним прийомам волейболу, а в процесі удосконалення - ефективно застосовувати розучені технічні прийоми у грі.

У свою чергу, удосконалене володіння технічними прийомами дає можливість з більшою ефективністю проводити вправи по техніці і тактиці, а також учбові двосторонні ігри, що позитивно впливає на підвищення рівня фізичної підготовленості студентів. Так, багаторазове виконання технічного прийому у відносно невеликій проміжок часу вже виступає як засіб розвитку фізичних здібностей (на ряду з вдосконаленням техніки).

Навчання тактиці також повністю пов'язано з певним рівнем технічної підготовленості. Будь-яка тактична дія може бути успішно виконана лише при умові достатньо доброго володіння технічними прийомами. Чим різноманітніше технічна підготовка, волейболістів, тим більшими тактичними можливостями вони володіють. Тому все навчання техніці повинно проводитися під кутом зору різнобічної технічної підготовки.

При навчання технічним прийомам треба ретельно слідкувати за тим, щоб студенти оволоділи раціональною технікою та навчились виконувати технічні прийоми правильно, що в більшій мірі залежить від підбору та систематичного застосування підводящих вправ.

Систематичне застосування різноманітних підводящих вправ складає відмітну особливість навчання техніці студентів. Підводящі вправи створюють умови виконання технічного прийому, що виключають появу ряду помилок, на виправлення яких витрачається дуже багато часу.

Підводящі вправи та вправи з техніки направлені на те, щоб студенти міцно оволоділи основами рухових навиків технічних прийомів. У процесі вдосконалення необхідно домагатися формування гнучких рухливих навиків, щоб студенти вміли ефективно та правильно виконувати технічні прийоми в ускладненій обстановці..

Навчання тактичним діям - один з відстаючих участків у роботі з волейболістами. Тактика пов'язана з технікою та фізичною підготовкою. Міцне оволодіння рухливими навиками технічних прийомів та високий рівень розвитку спеціальних фізичних якостей обумовлюють успішне навчання тактичним діям.

Техніка гри розглядається як комплекс спеціальних прийомів та їх засобів, необхідних для вирішення конкретних тактичних задач в різних ігрових випадках. Техніку гри поділяють на два розділи: техніку нападу та техніку захисту. В свою чергу кожний із цих розділів містить дві групи: техніку переміщення та техніку дій з м'ячем. Кожна група поділяється на ряд технічних прийомів, які включають способи, що відрізняються один від одного деталями виконання.

3.1. Техніка гри у нападі

Під час гри, перед тим, як виконати той чи інший технічний прийом, волейболіст переміщується по майданчику для вибору місця.

3.1.1. Техніка переміщень Стартові стійки.

Стойка - положення гравця, зручне для здійснення переміщень по майданчику і виходу в початкове положення для виконання технічного прийому. В залежності від обставин волейболіст приймає стійку, що раціональна для певного виду удару (Рис. 2) і значно відрізняється від стійки під час прийому м'яча від нападаючого удару (Рис. 3), а стійка гравця, який готується до блокування (Рис. 4) відмінна від стійки волейболіста, що очікує м'яча після удару чи подачі супротивника.



Рис.2



Рис.3



Рис.4

Стойка волейболіста визначається рухомістю опорно-рухового апарату.

Приймаючи стійку, гравець переносить масу тіла на передню частину ступні, згинає ногу в суглобах і трохи нахилиє тулуб уперед. При цьому передпліччя зігнутих у ліктьових суглобах рук знаходяться на рівні поясу. Увага гравця зосереджена на м'ячі, діях своїх партнерів і гравців команди суперника. Знаходячись в ігровій стійці, волейболіст інколи робить декілька кроків в обидві боки чи переносить центр ваги тіла з однієї ноги на іншу. Це сприяє більш швидкому включенню м'язів у роботу під час переміщення спортсмена

по майданчику. Висота стійки визначається ступенем згинання ніг у колінних суглобах.

В залежності від кута згинання ніг розрізняють високу (Рис.5) та середню (Рис.6) стійки. Крім того, існує ще багато стійок, які можна наближено віднести до того чи іншого різновиду.



Рис.5



Рис.6

Гравець може стояти нерухомо, але краще, якщо він злегка (на місці) пересувається ногами (динамічна стійка).

Переміщення. Переміщення в грі здійснюють під час вибору місця для атакуючих і захисних дій. Вони бувають різноманітними: інколи максимально швидкі, що закінчуються миттєвою зупинкою для прийому м'яча після удару, падінням чи перекатом; інколи оптимально прискорені - для виконання нападаючого удару.

Особливості переміщень обумовлені характером виконання дій, що відбуваються, але всі види переміщень поєднують плавність і м'якість їх виконання, що досягається завдяки неповному випрямленню ніг у колінних суглобах і відсутності махових рухів.

Для наочності розглянемо контурограми рухів ніг при різних переміщеннях волейболістів по майданчику (Рис. 7-8).

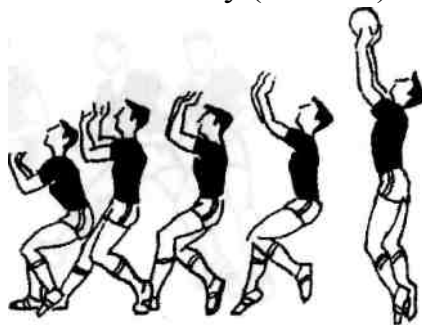


Рис. 7

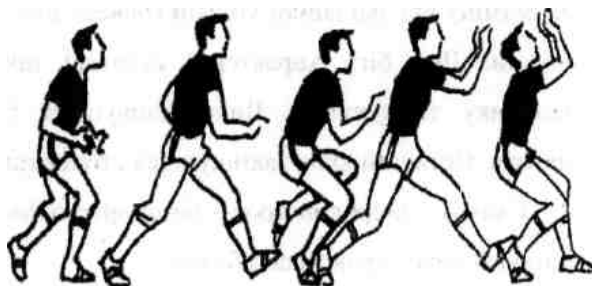


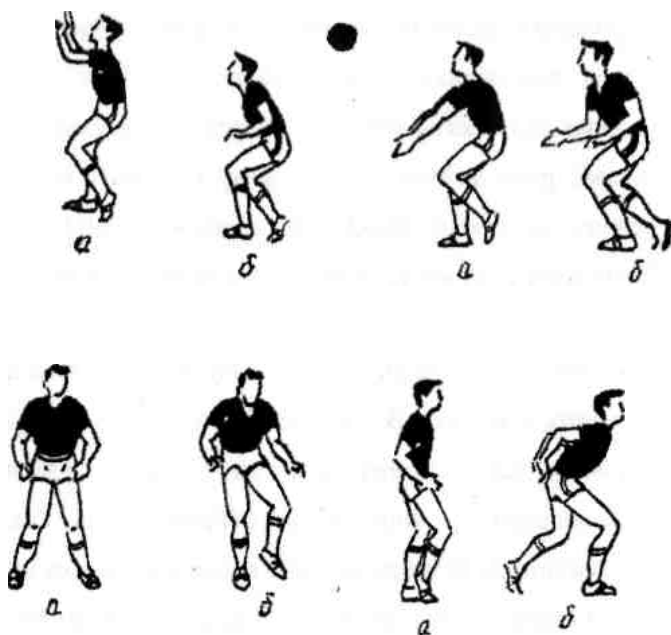
Рис. 8

Переміщуватись по майданчику можна кроком, бігом та скачком. На відміну

від звичайної ходьби гравець більше амортизує зігнутими ногами. Для бігу характерні стартові прискорення, різкі зміни напрямку та зупинки. Використовується біг тим же пригибним кроком. Останній крок закінчується стопорящим рухом.

Скачок - широкий крок з безопорною фазою. Як правило, скачок сполучається з кроком або бігом.

Вихідним положенням гравця називається поза, яка зручна для виконання технічного прийому. Вихідне положення волейболіст приймає після стійки. Відмінною рисою гравця є підготовка опорно рухового апарату спортсмена до виконання конкретного технічного прийому і приймається перед передачами м'яча зверху (Рис.11) і знизу (Рис.12), перед блокуванням (Рис.13) та нападаючим ударом (Рис.14).



Вихідні положення гравця відрізняються деякою статичністю пози. При цьому ноги в більшій чи меншій мірі зігнуті в колінних і гомілковостопних суглобах, руки готуються до прийому м'яча чи до інших рухів, необхідних для виконання технічного прийому. М'язи тулуба і рук розслаблені, погляд направлений на м'яч. Час, протягом якого гравець знаходиться у вихідному положенні, обчислюється сотими долями секунди.

3.1.2. Техніка володіння м'ячем

Подачі. Подача - технічний прийом, за допомогою якого м'яч вводять в гру. Подача буває настільки сильною і створює команді противника труднощі у прийомі, що може принести переможне очко. Перед виконанням подачі гравець приймає стійку. При нижніх подачах тіло злегка нахилене вперед, при верхніх - вертикально. Ліва (права) рука зігнута в ліктьовому суглобі і винесена вперед, м'яч лежить на долоні. Важливою деталлю техніки є підкидання м'яча. Траєкторія руху м'яча знизу догори повинна бути більш вертикальною та плавною. Замах виконується назад в площині ймовірного ударного руху. Вага тіла переноситься на ногу, що відведена назад, обидві ноги згинають в колінах. В основній фазі удару по м'ячу особливо важливе значення має злитний рух ніг, тіла та ударної руки.

Кисть напівнапружена, вона ніби обіймає м'яча, пальці сильно не напружуються. В заключній фазі гравець рухається на майданчик.

Гравець стоїть обличчям прямо до сітки. М'яч підкидають на відстань витягнутої руки на висоту 0,5-1 м, не вище голови гравця. Замах виконується вільним відведенням руки назад. Удар виконується маховим рухом б'ючої руки позаду-знизу-вперед приблизно на рівні поясу гравця, нижче рівня плечового суглоба.

Верхня пряма подача. Удар по м'ячу виконується вище рівня плечового суглоба стоячи лицем до сітки. Гравець підкидає м'яч майже над головою трохи попереду себе на висоту до 1 м, вище витягнутої руки, ударяюча рука робить замах вгору-назад, плече підняте. Одночасно з замахом гравець вигинається та відводить плече

ударної руки назад. Під час удару ударяюча рука розгинається в ліктьовому суглобі та виноситься вперед-вгору. Ноги, тіло та витягнута рука має майже пряму лінію. Удар виконується трохи спереду гравця. Напівнапружена кисть обіймає м'яч позаду-зверху, надаючи йому кінцевого напрямку.

Техніка виконання нижньої прямої подачі. В початковому положенні гравець згинає ноги в колінних суглобах; ліва нога виставлена

вперед, вага тіла перенесена на праву ногу, яка позаду; пальці лівої зігнутої в ліктьовому суглобі руки, підтримуючи м'яч знизу, знаходиться над правою рукою, яка потім відводиться вниз-назад для замаху (Рис. 15).

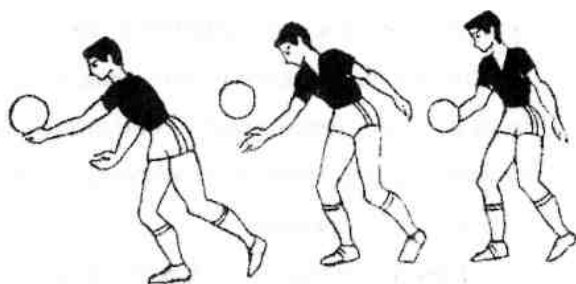


Рис.15

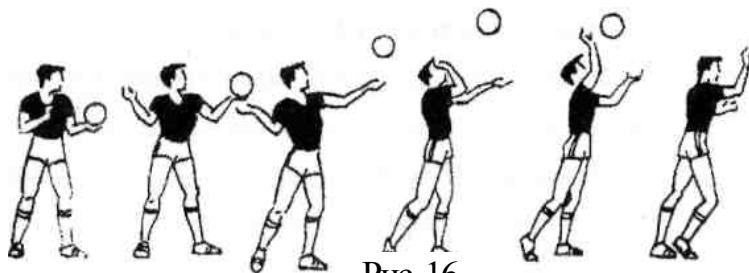


Рис. 16

Передача - технічний прийом, за допомогою якого м'яч направляють вище верхнього краю сітки для виконання нападаючого удару. За напрямком відносно передаючого гравця передачі направлені через зону (із зони 2 в зону 4, із зони 2 в зону 3 - короткі, із зони 3 в зону 4 - скорочені, спрямовані в свою зону із зони 2 в зону 2). За висотою передачі поділяють на високі, середні та низькі. Низька передача має висоту траєкторії над сіткою до 1 м, середня - до 2 м, висока - вище 2 м. За швидкістю польоту м'яча передачі можуть бути повільними - до 10 м/с, прискореними - до 16 м/с та швидкісними - понад 16 м/с. Бувають передачі

близькі до сітки - до 0,5 м та віддалені від неї - більш 0,5 м.

Верхня передача двома руками. Переміщуючись до місця зустрічі з м'ячем, на останньому кроці стопи необхідно поставити паралельно одна одній або одну дещо спереду. Ноги зігнуті в колінах. Руки виносять перед лицем, кисті знаходяться на рівні лобу, вказівні та великі пальці складають трикутник. Кисті рук мають форму овалу, оптимально напружені.

При наближенні м'яча починається зустрічний одночасний рух ніг та рук. Кисті рук направлені долонями перпендикулярно напрямку передачі. При виконанні ударного руху великі пальці приймають на себе головне навантаження при амортизації, вказівні пальці є основною ударною частиною, середні - в меншій мірі, безіменні пальці та мізинці притримують м'яч в боковому напрямку. В кінці прийому-передачі руки ніби супроводжують політ м'яча.

Передача в стрибку. Виконується в тому разі, коли м'яч летить високо. Під час стрибка руки виносяться над головою дещо вище, ніж при передачі в стійці. Зустрічний ударний рух характеризується активною роботою рук. Ударний рух буде найбільш ефективним, якщо виконувати його в найвищій точці підйому тіла.

Передача назад. Доцільно підходити під м'яч так, щоб він знаходився над головою. Кисті рук виносяться вище голови. В ударному русі одночасно з розгинанням ніг гравець вигинається в грудинній та поперековій частинах тіла. Руки розгинаються в ліктьових суглобах.

Нападаючі удари. Технічні прийоми атакуючих дій полягає в тому, що гравець перебиває м'яч одною рукою, яка знаходиться вище верхнього краю сітки. Нападаючі удари за напрямком поділяють на удари за ходом (траєкторія польоту м'яча після удару збігається з траєкторією розбігу гравця) та удари-переводи, при яких напрями відповідних траєкторій не співпадають, створюючи деякий кут. Нападаючі удари поділяють на силові, кистьові та ухильні. За структурою руху та за положенням гравця відносно сітки вони поділяються на прямі (обличчям до сітки) та бокові (боком до сітки).

Техніка нападаючого удару.

Нападаючий удар складається із чотирьох фаз: розбігу, стрибка, власне нападаючого удару і приземлення.

Під час виконання розбігу і стрибка зусилля волейболіста направлені на вирішення двох основних задач: досягнення найбільшої висоти стрибка і максимальної його точності по відношенню до траєкторії польоту м'яча.

Прямий нападаючий удар. Розбіг виконують для досягнення горизонтальної швидкості руху та використання його для стрибка. Довжина розбігу - 2-4 м (2-3 кроки та скачок). На останньому кроці горизонтальна швидкість змінюється у вертикальну швидкість стрибка. При цьому одну ногу (майже завжди праву) виносять витягнутою вперед та ставлять на п'ятку (стопорящий крок). Другою ногою на останньому кроці відштовхуються від опори та підставляють до правої. Одночасно з настрибуючим кроком обидві руки відводяться назад. В

момент відштовхування руки по дузі позаду-вперед-вгору роблять розмах, ноги із положення присіду розгинаються у всіх суглобах та відриваються від опори, тіло здобуває рух вгору та трішки вперед - це фаза вильоту. Одночасно з вильотом гравець робить замах правою рукою вгору-назад. Важливо, щоб лікоть знаходився вище плеча. Гравець вигинається в грудинній та поперековій частинах, ноги злегка згинаються в колінах. Ліва рука теж по інерції замаху йде вгору в бік. В момент ударного руху б'юча рука випрямляється в ліктьовому суглобі, витягується вгору та трішки вперед. Потім опускається вперед-вниз. Кисть накладають на м'яч в розслабленому стані зверху-позаду. До моменту удару швидкість руху руки повинна бути найбільшою, за винятком деяких ударів тактичної дії. Після удару гравець приземляється, згинаючи ноги в колінах (фаза амортизації).

Нападаючий удар-перевод (з поворотом тіла). Всі підготовчі дії (розбіг, стрибок, замах) виконуються як при звичайному ударі. Особливості удару-переводу: при переводі вліво гравець у стрибку робить поворот ліворуч та, мов би обходячи м'яч праворуч, виконує удар зверху-позаду-справа; при переводі праворуч гравець залишає м'яч справа від себе. Тіло злегка нахиляється вліво та трішки відводить ліве плече від сітки. В момент удару кисть накладається на м'яч зверху-позаду-зліва.

3.2. Техніка гри у обороні

Техніка переміщень в обороні аналогічна техніці переміщення у нападі. Деякі особливості мають переміщення при блокуванні вздовж сітки приставними кроками та, як різновид переміщень, падіння перекатом на спину та на грудь.

Техніка протидії

Прийом м'яча. Застосовується проти нападаючих дій супротивника, дозволяє залишити м'яч у грі.

Техніка передачі м'яча знизу. При польоті м'яча зі швидкістю 6,4 м/с вихідне положення гравця в момент підготовки до передачі м'яча наступне: ноги зігнуті в гомілковостопних, колінних і тазостегнових суглобах, тулуб нахилено вперед відносно вертикальної осі, яка проходить через точку опори (Рис. 15), руки в ліктьовому і променевоzap'ясному суглобах випрямлені, передпліччя супіновані і зведені один до одного (це положення рук зберігається і в момент прийому м'яча).

Прийом м'яча знизу двома руками в опорі. Після переміщення руки виносять вперед витягнутими і напруженими, кисті з'єднують разом, права кисть ніби обіймає та підтримує знизу ліву. Ноги зігнуті в колінах на ширині плечей, одна нога може бути трохи попереду іншої. Тулуб злегка нахилено вперед.

Руки розміщуються перпендикулярно траєкторії польоту м'яча. При наближенні м'яча робиться зустрічний рух руками з деякою амортизацією, ноги випрямляються, удар по м'ячу виконується вниз на себе, лікті не згинаються. Основна робота виконується за рахунок ніг та плечей.

Техніка блокування

Блокування у волейболі є основним способом захисту команди від сильних

нападаючих ударів. Блокування може виконуватись одним, двома і трьома гравцями. Особливо грізною зброєю стало блокування після введення нових правил, які дозволяють перенесення рук через сітку. При цьому значно скоротився кут розсіювання м'яча після удару в горизонтальній площині, тому що руки блокуючих при перенесенні через сітку стали розташовуватися ближче до м'яча.

Блокування - технічний прийом, за допомогою якого перегороджують над сіткою шлях м'ячу, що пролітає після нападаючого удару супротивника. Виконують блок в більшості випадків після переміщення, яке виконується приставними кроками, скачком або бігом в залежності від відстані, місця зустрічі з м'ячем та швидкості передачі.

Прийом м'яча знизу двома руками в опорі. Після переміщення руки виносять вперед витягнутими і напруженими, кисті з'єднують разом, права кисть ніби обіймає та підтримує знизу ліву. Ноги зігнуті в колінах на ширині плечей, одна нога може бути трохи попереду іншої. Тулуб злегка нахилено вперед.

Руки розміщуються перпендикулярно траєкторії польоту м'яча. При наближенні м'яча робиться зустрічний рух руками з деякою амортизацією, ноги випрямляються, удар по м'ячу виконується вниз на себе, лікті не згинаються. Основна робота виконується за рахунок ніг та плечей.

Техніка блокування

Блокування у волейболі є основним способом захисту команди від сильних нападаючих ударів. Блокування може виконуватись одним, двома і трьома гравцями. Особливо грізною зброєю стало блокування після введення нових правил, які дозволяють перенесення рук через сітку. При цьому значно скоротився кут розсіювання м'яча після удару в горизонтальній площині, тому що руки блокуючих при перенесенні через сітку стали розташовуватися ближче до м'яча.

Блокування - технічний прийом, за допомогою якого перегороджують над сіткою шлях м'ячу, що пролітає після нападаючого удару супротивника. Виконують блок в більшості випадків після переміщення, яке виконується приставними кроками, скачком або бігом в залежності від відстані, місця зустрічі з м'ячем та швидкості передачі.

Останній крок - стопорящий. Гравець зупиняється біля сітки обличчям до неї. Ноги на ширині плечей зігнуті в колінах. Руки зігнуті в ліктях перед грудьми. Перед стрибком гравець присідає, потім, відриваючись від опори, махом зігнутими руками перед собою ставить блок. Передпліччя трохи нахилені до сітки, пальці рук оптимально напружені. При блокуванні руки розгинають в ліктьових суглобах та рухають вперед-вгору. Одночасно кисті розгинають в променезап'ястних суглобах, пальці рухаються вперед-вниз. В момент удару по м'ячу кисті рук амортизують удар, при цьому слід намагатись направити м'яч вперед-вниз на сторону супротивника. Після блоку гравець приземляється на зігнуті ноги.

Приклади вправ для навчання та вдосконалення техніки гри

Переміщення. При навчанні переміщенням та вдосконаленню їх виконання слід акцентувати увагу на ступінь згинання ніг, швидкість руху; розвивати навички раптової зміни напрямку та швидкої зупинки після бігу. Крім

звичайного, вивчається біг приставними кроками праворуч та ліворуч, а також біг спиною та скачок. Використовуючи характерні для гри різноманітні типи переміщень, добиваються покращення структури та ритму виконання кожного способу переміщень, володіння навичками використання усіх варіантів переміщень в конкретних ігрових умовах, варіанти різноманітних переміщень між собою та з іншими технічними прийомами. Рекомендуються наступні вправи:

1. Ті, хто займаються, стають у коло, відстань між ними 2-3 м. Всі рухаються по колу. За сигналом викладача кожний робить

прискорення, намагаючись торкнутись того, хто біжить попереду;

2. Вишикувавшись у колону, гравці рухаються бігом. За сигналом викладача змінюють спосіб переміщення. М'яч, підкинутий вгору група переміщується правим (лівим) боком приставними кроками; наданий сигнал - переміщення спиною вперед і т.ін.

4. Травматизм при заняттях фізичними вправами

Профілактична спрямованість української охорони здоров'я обумовлює проведення комплексу запобіжних заходів для збереження та зміцнення здоров'я людини. У ці заходи входить величезна за своїми масштабами система заходів з профілактики травматизму, зокрема при заняттях спортом.

Травми при заняттях фізичною культурою і спортом виникають відносно рідко в порівнянні з травмами, пов'язаними з промисловим, сільськогосподарським, вуличним, побутовим та іншими видами травматизму, - близько 3% до загальної кількості травм. Виникнення ушкоджень при заняттях спортом, суперечить оздоровчим завданням системи фізичного виховання. Хоча, як правило, ці травми і не небезпечні для життя, вони відображаються на загальній та спортивній працездатності спортсмена, виводячи його на тривалий період з ладу і нерідко вимагаючи багато часу для відновлення втраченої працездатності.

Спостерігаються випадки розвитку хронічних процесів в результаті раніше отриманого ушкодження. В наслідок повторних травм вони загострюються і виводять спортсмена з ладу на дуже тривалий термін. Великі фізичні навантаження, вживані іноді при заняттях спортом, особливо в умовах напружених тренувань і змагань, вимагають добре налагодженої системи відновлення пошкодженої області і організму в цілому.

Узагальнені матеріали про стан захворюваності спортсменів представників всіх видів спорту показують, що на першому місці за частотою розповсюдження стоять хронічні запальні і дегенеративні зміни опорно-рухового апарату, які є наслідком перенесених і недостатньо вилікуваних травм, повторних мікротравм і фізичних перевантажень. До них відносяться деформуючі артрози, хронічні періостити, паратеноніти, тендовагініти, міофасцити міозити та ін.. При цьому, як правило, переважно уражаються найбільш навантажені суглоби, зв'язково-сумочний апарат і м'язи.

Частота захворювань опорно-рухового апарату у кваліфікованих спортсменів більша, ніж у менш кваліфікованих і початківців спортсменів, що певною мірою пов'язано з більш високими фізичними навантаженнями в тренуванні. Значний відсоток таких змін у провідних спортсменів пояснюється недостатньо відповідальним ставленням до лікування травм, відновленням тренувань, до настання функціонального відновлення, а також недостатньо розробленою діагностикою та оцінкою функціонального стану нервово-м'язового апарату і тим, що не вирішені ще повністю питання про ефективні засоби відновлення нервово-м'язової системи після великих фізичних напруг.

4.1. Причини спортивних травм

Успішна боротьба зі спортивними травмами можлива лише при знанні причин їх виникнення. У спортивній медицині є велика кількість робіт, в яких дається аналіз спортивного травматизму та причин виникнення травм. Представляється доцільною така класифікація причин виникнення спортивних травм:

- 1) недоліки і помилки в методиці проведення занять;
- 2) недоліки організації занять і змагань;
- 3) недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань;
- 4) несприятливі метеорологічні і санітарні умови при проведенні тренувань і змагань;
- 5) порушення вимог лікарського контролю;
- 6) недисциплінованість спортсменів.

Недоліки і помилки в методиці проведення занять з фізичної культури і спорту. Спортивні травми з цієї причини складають більше половини всіх травм і частіше спостерігаються в спортивних іграх, легкій атлетиці, гімнастиці боротьбі і в підніманні штанги.

Травми цієї групи обумовлені головним чином тим, що деякі тренери при навчанні спортсменів не завжди виконують важливі принципи тренувань: регулярність занять, поступовість фізичного навантаження, послідовність в оволодінні руховими навичками і індивідуалізацію тренувань. Форсоване тренування, недооцінка розминки застосування в кінці занять дуже важких, технічно складних вправ, відсутність страховки або неправильне її застосування при виконання вправ і ін. не раз виявлялися при аналізі причин виникнення спортивних травм.

Причиною травм може бути з'єднання різного рівня підготовленості студентів.

Травми можуть бути пов'язані з недостатньою технічною підготовленістю спортсмена, особливо це проявляється в технічно складних видах спорту, таких як спортивні ігри (волейбол).

Відмічені випадки виникнення спортивних травм внаслідок того, що при відновленні занять після тривалої перерви не пов'язаного із захворюванням, тренер дає спортсмену фізичні навантаження, до яких організм його ще не підготовлений, хоча раніше він вільно виконував їх.

Недоліки в організації занять і змагань. З цієї причини травми в різні роки становлять від 5 до 10% всіх спортивних травм. Порушення інструкцій і положень щодо проведення тренувальних занять, а також правил безпеки, неправильне складання програм змагань, порушення правил їх проведення нерідко є причиною травм. Вони можуть бути пов'язані з проведенням занять у відсутність тренерів, викладачів, інструкторів або з тим, що на кожного з них припадає надто багато тих хто займаються.

Істотним організаційним недоліком, який веде до травм, є неправильне розміщення, перевантаження місць занять. За затвердженими гігієнічними нормами площа на одного студента повинна бути на спортивних майданчиках 12 метрів квадратних. Причиною травм може служити неправильне комплектування груп студентів (наприклад, заняття спортом в одній секції спортсменів з різною фізичною підготовленістю чоловіків і жінок). Велика ймовірність травм існує при недотриманні вимог безпеки учасників, суді і глядачів під час змагань.

Травми можуть бути пов'язані з такими порушеннями, як участь одного і того ж спортсмена в змаганнях з кількох видів спорту в один і той же день,

неодночасний прихід спортсменів на заняття, а також при не чітко організованій зміні груп, перехід однієї групи по ділянці спортивного поля в той момент, коли інша група ще проводить заняття і т.п.

Недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань. За даними різних авторів, з цієї причини відбувається від 10 до 25% всіх спортивних травм. Існують певні нормативи матеріально-технічного забезпечення обладнання місць занять і таблиць необхідного спортивного інвентарю. Є також вказівки по експлуатації спортивного обладнання та інвентарю. Всі ці нормативи і вказівки регламентовані відповідними наказами правилами змагань. Невиконання їх і багато інших причини нерідко призводять до виникнення травм у спортсменів.

Виникненню травм може сприяти невідповідність спортивного костюма, взуття. Одяг повинен бути акуратно підібраний по фігурі, не мати зовнішніх гачків, пряжок. Занадто велике спортивне взуття знижує стійкість і може також бути причиною травм.

Несприятливі метеорологічні і санітарні умови при проведенні тренувань і змагань. З цих причин виникає від 2 до 6% всіх спортивних травм.

Незадовільний санітарний стан спортивних споруд (зали, майданчика), недотримання гігієнічних норм температури і вологості повітря в спортивних залах, неповноцінна вентиляція в закритих спортивних спорудах, недостатня освітленість при заняттях і змаганнях на відкритих і закритих спорудах, порушення орієнтації у спортсмена через сліпучі промені сонця при заняттях на відкритих майданчиках в сонячний день можуть з'явитися причинами, що викликають травми.

Порушення вимог лікарського контролю. Пов'язані з цим травми складають від 4 до 6% всіх спортивних травм. Причинами травм можуть бути допуск осіб, які не пройшли лікарського огляду, до спортивних занять і змагань. Продовження тренувань спортсменами, що мають відхилення у стані здоров'я, незважаючи на рекомендацію лікаря провести курс лікування (у них швидше виникає стомлення і настає розлад координації рухів). Ігнорування тренером вказівок лікаря про обмеження для спортсмена тренувального навантаження. Велике навантаження для спортсмена без урахування стану його здоров'я і підготовленості. Невиконання вимоги розподілу студентів на медичні групи, проведення занять зі студентами основної і підготовчої груп спільно. Допуск тренером спортсмена до занять після перенесеного захворювання без відповідного обстеження лікарем і його дозволу (передчасне відновлення тренування після захворювання, а тим більше участь в змаганні може знову привести до загострення процесу і навіть до значних ускладнень).

Недисциплінованість спортсмена. Травми, причиною яких є порушення спортсменами встановлених в кожному виді спорту правил і прояв грубості, становлять від 4 до 6% спортивних травм.

Аналіз показує, що в переважній більшості випадків це спостерігається при невисокому рівні володіння технікою (деякі спортсмени прагнуть

відшкодувати недостатню технічну підготовленість застосуванням сили і грубих, недозволених прийомів), при недостатній вимогливості суддів на змаганнях, відсутності належної виховної роботи тренерів зі спортсменами.

В цьому напрямку чимала роль належить суддям, які повинні своєчасно припиняти будь-які спроби до здійснення грубих, небезпечних прийомів.

Іноді травми у спортсменів виникають в результаті недостатньої уважності, нечіткого виконання вказівок тренера, поспішності у виконанні прийому і т. п.. Суттєву роль у виникненні травм відіграє порушення режиму спортсменами (прийом їжі безпосередньо перед змаганнями, прихід на тренування в стомленому стані). Отже, одним з важливих заходів попередження травм є висока вимогливість тренерів і викладачів, добре поставлена виховна робота зі спортсменами.

Ряд дослідників вказують на внутрішні фактори, що викликають спортивні травми. Спортивному лікарю важливо враховувати їх у своїй практичній діяльності. До цих факторів належать:

1) стани втоми, перевтоми і перетренованості. Вони викликають розлад в координації, зниження уваги захисних реакцій організму. У м'язах відбувається накопичення продуктів розпаду, що негативно відбивається на силі їх скорочення, еластичності, розслабленні;

2) наявність в організмі спортсмена хронічних спалахів інфекції;

3) індивідуальні особливості організму спортсмена;

4) перерви в заняттях спортом (хвороба тощо), що веде до зниження функціональних можливостей організму і його фізичних якостей.

У волейболі типові травми гомілковостопного суглоба, зокрема підвивихи або повні вивихи, при яких страждає зв'язковий апарат суглоба, травми пальців кисті, стопи, забиті місця, садни, потертості травми колінного суглоба (розтягнення і розриви зв'язок і пошкодження менісків).

4.2. Попередження спортивних травм

Для попередження спортивних травм здійснюється комплекс заходів: правильна методика тренування; забезпечення гарного стану місць занять, інвентаря, одягу, взуття; застосування захисних пристосувань; регулярний лікарський контроль; виконання гігієнічних вимог; повсякденна виховна робота і т. п..

Дуже значна роль спортивного лікаря у попередженні травматизму. У його функції входять забезпечення повної безпеки занять, змагань, виховна робота зі спортсменами (наполегливе роз'яснення неприпустимості застосування грубих, неправильних прийомів, які можуть викликати травму, необхідності постійного застосування захисних пристосувань і т. п.). Лікар повинен вести постійну роз'яснювальну роботу не тільки серед спортсменів, але і серед тренерів з приводу умов, що сприяють виникненню травм, важливості показу лікарям і медичним працівникам будь-якої травми у спортсмена (бувають випадки, коли спортсмен, отримавши легку травму, не звертається за медичною допомогою, в результаті чого виникає

ускладнення). Досвід показує, що там, де ведеться продумана роз'яснювальна робота (лікарські поради, бесіди, лекції), набагато менша вірогідність виникнення травм. Роботу з попередження травм лікар веде як самостійно, так і спільно з тренерами, викладачами та організаторами змагань. Важливе значення в попередженні спортивних травм має регулярний контроль з боку адміністрації, тренерів, педагогів і суддів за станом місць занять, інвентаря, обладнання, за наявністю у спортсменів справного спортивного взуття, одягу і захисних пристосувань, відповідних до виду спорту і правил змагань. Спортивний лікар повинен перевіряти, як виконується цей контроль.

Попередження травм залежить від забезпечення відповідності спортивних споруд встановленим державним стандартам і суворого дотримання санітарних норм і правил їх утримання.

Після надання першої медичної допомоги лікар повинен з'ясувати причину виникнення травми. В цьому велику допомогу йому надають тренери, судді, спортсмени.

У попередженні спортивного травматизму має значення правильно організований облік травм, що відбулися під час занять і змагань. Обов'язком лікаря є систематичний облік всіх випадків травм. Не тільки важкі травми, але і травми середньої тяжкості необхідно ретельно вивчати, виявляти причини їх виникнення і визначати необхідні заходи по їх усуненню. Кожен такий випадок детально обговорюють на тренерській раді, а також зі спортсменами.

У багатьох видах спорту важлива роль належить самостраховці (здатність спортсмена самостійно виходити з небезпечного положення, змінюючи або припиняючи виконання вправи для запобігання можливості травми, володіння навичкою правильного і безпечного падіння, вміння уникнути небезпечних рухів і положень тіла). Прийоми самостраховки особливо добре повинні бути засвоєні борцями, гімнастами, акробатами, стрибунками у воду при стрибках з трампліну

Необхідне наполегливе виховання у спортсмена навичок самостраховки, проте в цьому потрібна розумна міра.

Для попередження травм велике значення має розминка перед тренуванням або змаганням. Її проводять за будь-яких метеорологічних умов. Значення розминки не слід розглядати спрощено тільки як розігрівання м'язів (вона є однією стороною складного процесу підготовки рухового апарату організму спортсмена до майбутнього фізичного навантаження). Розминка сприяє загальному підвищенню рівня діяльності в нервових центрах, які координують діяльність систем організму під час вправ, підготовці рухового апарату, збільшенню газообміну, дихання і кровообігу. Вона створює як би загальний робочий фон, на якому можна успішніше виконувати спортивні вправи. Розминка включає певний комплекс фізичних вправ, який зазвичай складається з загальної та спеціальної частин. Загальна частина має на меті створення оптимальної збудливості центральної нервової системи і нервово-м'язового апарату, посилення діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Спеціальна частина направлена на створення оптимальної

збудливості тих ланок нервово-м'язового апарату, які братимуть участь у виконанні майбутнього фізичного навантаження. Навантаження, що виконується при розминці, повинне бути строго індивідуалізоване.

ВИСНОВКИ

Дані методичні вказівки дають можливість щодо самостійного вивчення матеріалу за спеціальністю «Волейбол».

Викладач повинен керуватися реальними умовами, що склалися в конкретному навчальному закладі: наявністю відповідної навчально-спортивної бази та інвентарю, традиціями закладу, інтересами студентів. Задачею є навчити студентів усім видам рухових дій, захопити їх, зробити своїми одnodумцями, прищепити любов до занять фізичною культурою на все життя. З точки зору інтересів студентів є свої пріоритету у виборі виду рухової діяльності.

Без сумніву, більшість надають перевагу сучасним «модним» видам спорту. Та, нажаль, умови загальноосвітнього навчального закладу не дають можливість суттєво задовольнити їх інтереси.

Разом з тим, є такі види спорту, які були, є і будуть популярними серед молоді. Звичайно, це спортивні ігри. Сотні мільйонів людей на всій земній кулі від дошкільників до пенсіонерів з величезним задоволенням і користю для здоров'я без будь-якого примусу, самовіддано «ганяють» м'яч.

Найефективнішими вправами з точки зору зміцнення здоров'я є ходьба та біг. Проте потрібно враховувати усвідомлення їх корисності та необхідності для зміцнення здоров'я, та ще й на фоні психічного невдоволення, користь від них сумнівна.

Наївно думати, що завтра чи післязавтра викладачі фізичної культури досягнуть такої результативності своєї праці, що мільйону учнів свідомо стануть щоденно бігати для зміцнення здоров'я. Це утопія. Але ці ж самі мільйони, у цей же час, мріють провести «ефективний », забити гол, без промахів влучати у баскетбольний кошик, красиво грати у волейбол.

Таким чином, завдяки високій емоційності та популярності серед студентів саме спорт ігри є найефективнішим видом рухових дій для фізичного виховання студентської молоді.

Дані методичні розробки є основою створення навчально-методичного інструментарію для самостійної роботи студентів усіх курсів, усіх спеціальностей з метою підвищення ефективності навчання гри у волейбол.

Література:

1. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование / А. В. Беляев. – М.: Олимпия-Пресс, 2007. – 56 с.
2. Вербицкий, А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А. А. Вербицкий. – М.: Высшая школа, 1991.– 206 с.
3. Голомазов С. В. Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательных действий : автореф. дис. д-ра пед. наук : 13.00.04 / С. В. Голомазов. – М., 1996. – 42 с.
4. Медвідь М. М. Волейбол: методика початкового навчання технічним діям гри / М. М. Медвідь, С. М. Попов.– Запоріжжя : ЗНУ, 2009. – 56 с.
5. Оинума С. Уроки волейбола / С. Оинума; пер. с япон. Ю. Н. Клещева. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
6. Піменов М. П. Ігрова підготовка волейболістів / М. П. Піменов. – К.: Здоров'я, 1997. – 212 с.
7. Спорт в современном обществе / Под общ. ред. В. М. Выдрина. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 72 с.

Навчальне видання

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ У
ВОЛЕЙБОЛІ**

Методичні рекомендації

Укладач: **Овчарук** Сергій Вікторович

Формат 60x84 1/16 Ум. друк. акт 13.14

Тираж 30 прим. Зам.№_

Надруковано у видавничому відділі

Миколаївського національного аграрного університету

54020, м. Миколаїв, вул. Паризької Комуні, 9

Свідоцтво суб`єкта видавничої справи ДК №4490 від 20.02.2013р

