

3. Грицюк В.І. Організаційно-методичні основи запровадження ігрової діяльності в практику роботи спеціальних шкіл // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. н. пр. Волинського ДУ. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 180-181.
4. Детские подвижные игры / под ред. Е.В. Конеевой. Ростов н/д: Феникс, 2006. – 251 е.: ил. – (Мир вашего ребенка).
5. Концепція державного стандарту спеціальної освіти дітей з особливими потребами. Прийнята Колегією Міністерства освіти України 23.06.99. (Протокол 7/5-7) // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – 1999. – № 19. – С. 14-28.
6. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2002. — 212 с.
7. Подвижные игры. Практический материал : учеб. пособие для студентов высш. и средн. спец. учеб. заведений физ. культуры / Л.В. Былеева и др.. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 279 с.
8. Новичихина, Е. В. Методика игровой деятельности в адаптивной двигательной рекреации незлышащих детей 8-11 лет : дис. . канд. пед. наук : 13.00.04: защищена 24.12.2005. / Новичихина Елена Викторовна. – Хабаровск, Изд-во ДВГАФК, 2005.– 250 с.
9. Новичихина, Е.В. Особенности методики обучения подвижным играм незлышащих детей младшего школьного возраста / Е.В. Новичихина // АФК. – 2006. — № 3. С. 33-38.
10. Хода, Л.Д. Подвижные игры в начальной школе. Текст. : учеб. пособие для студ. пед. спец. высш. уч. завед. / Л.Д. Хода, Т.А. Питнава. Нерюнгри. : Изд-во ЯГУ, 2005. – 86 с.
11. Шапкова Л.В. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / Л. В. Шапкова. – СПб., – 2003. – 160 с.

**Довгопол Є.П.**

**Національний технічний університет України "КПІ"**

### ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ПОДАВАННЯ М'ЯЧА У ВОЛЕЙБОЛІ

*В статті представлена методика навчання студентів техніці виконання подавання у волейболі. Розглянуті дві основних видів подавання: плануюча і силове подавання в стрибку. Виконаний аналіз помилок допомагає студентам швидше засвоювати техніку подавання у волейболі.*

**Ключові слова:** волейбол, подавання, плануюче подавання, силове подавання в стрибку.

*Довгопол Е.П. Особенности техники подачи в волейболе. В статье представлена методика обучения студентов технике выполнения подачи в волейболе. Рассмотрены два основных вида подач: планирующая подача и силовая подача в прыжке. Выполненный анализ ошибок помогает студентам быстрее освоить технику подачи в волейболе.*

**Ключевые слова:** волейбол, подача, планирующая подача, силовая подача в прыжке.

*Dovgopol E.P. Features of serve's technique in volley-ball. In the article methodology of educating of students to the technique of implementation of serve is presented in volley-ball. Two basic types of serves are considered: designing and power serve in a jump. The executed analysis of errors helps students quicker to master the technique of serve in volley-ball.*

**Key words:** volley-ball, serve, designing serve, power serve in a jump.

**Актуальність теми.** Демократизація та гуманізація вищої школи визнана основний стратегічний орієнтир діяльності всіх підрозділів ВНЗ — формування гармонійної особистості студента, розвиток його творчих спроможностей во взаємозв'язку з підвищенням рівня розумової і фізичної працездатності. Таким чином, на сучасному етапі успішне забезпечення міцного фундаменту загальних і спеціальних знань, умінь та навичок можливе лише за умови досягнення високого рівня здоров'я, тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності і позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, а саме до волейболу, є важливим елементом не тільки організації фізичного виховання студента молоді, а й функціонування держави.

**Мета роботи:** представити сучасну техніку подавання у волейболі.

**Завдання роботи:**

1. Представити методику навчання виконання подавання у сучасному волейболі
2. Описати помилки, які виникають при виконанні техніці подавання.

Робота виконана по плану НДР Національного технічного університету України "КПІ".

**Вклад основного матеріалу.**

У сучасному волейболі, особливо в чоловічому, подавання стає мало не вирішальним елементом гри більшості команд. У волейболі застосовується два основні способи виконання подавання: плануюча і подавання в стрибку.

- Плануюча
- Силове подавання в стрибку.

У кожного гравця є саме його коронне подавання, яке він відпрацьовує, а усе інше або робота на публіку, або просто експеримент. Яке подавання вибрати? По-перше подумки переберіть усі подавання, які ви умієте подавати. Як часто їх не приймають?

**Подавання в стрибку.** Якщо ви маєте хороший стрибок і досить сильний і поставлений удар, то може бути є сенс зупинитися на ній. У неї одно перевага - швидкість польоту. Але є і мінуси - простота прийому (якщо ви подали прямо в гравця) і нестабільність. Звичайно, хороше подавання в стрибку складне для прийому, оскільки м'яч летить швидко і

залишається мало часу на переміщення до нього, а якщо ви неправильно "пом'якшили" таке подання, то м'ячі 100% буде або в ауті, або в стелі. У поданні в стрибку головне це підброс м'яча. Якщо ви неправильно підкинули м'яч, то навряд чи ви взагалі подасте. М'яч слід підкидати перед собою і трохи вперед. Висоту підбросу і довжину треба визначати індивідуально, залежно від фізичних якостей і простої зручності. Якою рукою підкидати м'яч, в принципі, не має значення. Більшість професіоналів підкидають лівою рукою або обома, оскільки незручно правою і подавати і підкидати (хоча на мій погляд ця справа звички і смаку).

При підкиданні злегка закручуєте м'яч "від себе", а при ударі відповідно продовжуєте його рух - цим ви як би запобігаєте відльоту м'яча в аут. Стежте за тим, щоб високо "хапати" м'яч, а інакше все подання потраплятимуть в сітці. Ну і, звичайно ж, м'яч має бути "перед" вами, а не за головою.

Перед виконанням кожного подання, неважливо силового або плануючого, гравець повинен:

1. Повністю сконцентруватися на виконанні цього елемента, для чого спокійно без поспіху вийти на місце подання, прийняти рішення як і куди подавати.

2. Зайняти високу, ненапружену стойку. Положення корпусу і передньої ноги визначає напрям польоту м'яча.

3. Після свистка судді, у того, що подає є 8 секунд на виконання подання. Рекомендується удар по м'ячу виконувати на 4-5 секунд. Для цього два-три рази потрібно ударити м'яч об підлогу, глибоко зітхнути і прийняти остаточне рішення куди направити м'яч.

"Грамотно виконане подання може вирішити результат будь-якого поєдинку самого захоплюючого, найскладнішого"

**Плануюче подання.** Чому вона планує, думаю зрозуміло - при великому початковому прискоренні м'яч зустрічає тертя з боку повітря і починає летіти як би з одного боку в інший. На мій погляд, це одна з найважчих для прийому подання. Плануюче подання подати не так вже прямо складно, головне знати як. Підкидати м'яч потрібно так, щоб він по можливості не обертався, удару завдається долонею різко (рука не повинна "проводжати" м'яч), у результаті м'яч повинен летіти не обертаючись. Спочатку не виходитиме, але незабаром м'яч почне вилітати і перекидатися в потоках повітря. Але тут, як і у будь-якій справі, є свої хитрощі. По-перше щоб подавати таке подання потрібно відійти від лицьової лінії метрів на 4-7 (якщо зал дозволяє), таким чином можна сильніше ударити по м'ячу не побоюючись, що він полетить до ауту і амплітуда коливань буде помітно більша (рис.1).



Рис. 1. Плануюче подання

Напрями планування м'яча:

1. Розгорніть м'яч ніпелем вперед. На вас дивиться три смужки шкіри. Якщо вони розташовані горизонтально, то м'яч плануватиме вправо-вліво, а якщо вертикально - вниз-вгору.

2. М'яч ніпелем вниз - у кінці польоту "обірветься" перед гравцем.

3. Ніпель вліво/ управо - відповідно і планувати буде вліво /управо.

4. Ніпелем вгору, перед гравцем може "підстрибнути" вгору. (До речі цікаве явище спостерігається, коли такий м'яч потрапляє прямо в обличчя гравцеві. Ніби він і вийшов на нього правильно, а перед самими руками м'яч пішов вгору.)

5. Якщо завдати удару безпосередньо в ніпель, то спостерігатиметься цікаве явище м'яч летітиме як НЛО - ніхто не зможе сказати куди саме і як він полетить, але планувати буде точно.

Подаючи будь-яке подання слід стежити за тим, що б м'яч як би "облизував" сітку - йшов зовсім невисоко над нею. Таке подання набагато важче прийняти (втім, як і подати).

"Коротке" подання. Досить сильна зброя у вашому арсеналі. Вона вносить елемент несподіванки у ваші дії і відповідно подавати її потрібно тоді коли суперник її зовсім не чекає - наприклад з подання ви подали "глибоко", а тут різко "закоротите" подання.

Подається вона двома способами: перший по досить високій траєкторії в район першої лінії, тобто подати потрібно слабніше чим зазвичай але вище, тоді м'яч прилетить куди треба (правда швидкість польоту буде недостатня, і таке подання легко прийняти не так вже складно). Другий спосіб це зробити так щоб м'яч обірвався. (Як це реалізувати описано в плануючому поданні.)

Куди подавати?

У поданні важливо ще і куди її подавати. Просто подати недостатньо, це потрібно зробити цілеспрямовано.

Звичайно, подавати потрібно в гравця з найслабшим прийомом. Визначити це не складно на розминці. Якщо в усіх більше менш прийом рівний, то "вантажите" найвищого короткими поданнями (для нього їх приймати ну дуже незручно).

Ніколи не подавайте в лідера! Якщо у цього гравця достатній рівень гри, то вважайте що ви просто подарували м'яч суперникові.

У волейболі існують зручні переміщення, і незручні. Зручні - вперед і убік, а незручні - назад і убік. Ось і потрібно дума подати. Важко прийняти подання, відходячи назад, цим потрібно користуватися повною мірою.

Щоб перешкодити суперникові розігравати комбінації подавайте в 1 номер. Єднальному важко пасувати м'ячі, за

якими йому доводиться розгортати голову. Так він втрачає із виду нападаючих і гравців суперника. Подаючи таким чином можна збити атакуючу потужність сильнішого суперника, заважаючи йому розігрувати комбінації і взагалі вимкнути єднального, тому що він не ризикне скинути або ударити не бачачи блокуючих.

Якщо єднальний при виході з 1 і 5 зон стоїть занадто глибоко, то краще всього подавати в нього, примушуючи приймати, а інших гравців пасувати (чого вони частенько добре робити не уміють).

#### Психологічні моменти

Ви повинні:

1. Обов'язково подати, якщо партнер перед вами не подав, причому бажано не ризикувати на своєму першому поданні, оскільки втрата очок може бути занадто великою.

2. Обов'язково подати після перерви (коли суперник бере перерву під час вашої переможної серії з 20 подань).

3. У кінці партії не ризикувати не поданням - все повинно бути максимальне надійно і стабільно.

Як відомо за правилами на подання відводиться 8 секунд. За цей час можна встигнути подати не 1 раз. Але головне не поспішати на поданні. Пролунав свисток судді. Не варто відразу подавати. Подивіться на розташування гравців, подумайте куди краще подати і тільки на 5-6 секунд подавайте. Така пауза сильно нервує гравців суперника - вони тут знаходяться в очікуванні подання, а ви стоїте і не відомо будете взагалі що-небудь робити.

Як правильно виконувати планер?

Розглянемо порядок виконання плануючого подання

- На початку треба підкинути м'яч і зробити замах
  1. м'яч потрібно підкинути кожного разу в одну і ту ж точку
  2. на невелику висоту
  3. вперед по напрямку удару
  4. м'яч не повинен обертатися
- Потім зробити удар по м'ячу

1. рух руки має бути що природне, що б'є (невеликий крок передньою ногою допомагає скоректувати позицію по відношенню до м'яча і "вкластися" в удар з більшою силою)

2. удар здійснюється основою долоні без супроводу м'яча (удар має бути коротким уривистим)

3. кисть у момент удару жорстко закріплена в зап'ястку

4. удару завдається строго по центру м'яча

5. потрібний повний зоровий контроль за м'ячем!

Якщо подання виконане правильно, то м'яч полетить практично без обертання і найголовніше непередбачувано.

Типові помилки при поданні планера:

- поганий зоровий контроль за м'ячем
- удар не по центру м'яча
- кистьовий акцент при ударі, що надає м'ячу обертальний рух

Як правильно виконувати подання в стрибку?

"Подання - єдиний технічний елемент виконання якого повністю залежить від гравця. Уміло исполненная силовое подання є грізною зброєю сучасного волейболу"

Техніка виконання подання в стрибку практично повторює технікові нападаючого удару.

Розглянемо порядок виконання силового подання із стрибка

1. На початку треба зайняти позицію приблизно в 3 метрах від задньої лінії волейбольного майданчика і підготувати м'яч до підбросу (рис.2)



Рис.2. Вихідна позиція для подання

1. Перенести вагу тіла і дещо опустити м'яч перед підбросом
2. Наступний крок лівою ногою з одночасним підбросом м'яча метра на 2-3 вгору і вперед
3. Третій крок правою ногою - довгий, швидкий, схожий на стопорячий крок при нападаючому ударі. Руки розслаблені і відводяться вниз-назад для подальшого замаху (рис.3).
4. Останній крок (лівою ногою) - короткий; стопа ставиться ряд стопою, декілька "всередину", щоб розпочати розворот корпусу з одночасного широкого маху вгору двома руками (рис.3).



Рис.3. Положення перед стрибком

5. Замахнутися для удару, прогинаючи корпус
6. Отвести правую руку ще далше за спину
7. Произвести удар в высшей точке кистью с приданием мячу верхнего или бокового вращения (рис.4).



Рис.4. Положення при нанесенні удару

Типові помилки при поданні с стрибка:

- "підброс - розкид" - різний по висоті і напрямку підброс м'яча
- поганий зоровий контроль за м'ячем у момент удару
- тривалий супровід м'яча кистю
- неспівпадання лінії розгону того, що подає і траєкторії польоту м'яча

#### ВИСНОВКИ

*Подання в стрибку.* Треба виходити на майданчик і подавати, подавати, подавати. На перших порах визначите висоту і довжину підбросу, потім постарайтеся технічно правильно виконати саме подання - високо "зняти" м'яч, стежите за тим щоб м'яч був перед вами, а не збоку або за головою. Перші подання не мають бути сильними - вони мають бути правильними, сила прийде поступово з накопиченим досвідом.

*"Плануюче" подання.* Спершу необхідно, щоб після вашого удару м'яч летів не обертаючись. Це вийде не відразу. Але цей момент легко відпрацьовується у "стінці": відходите від стінки метрів на 6-9, визначаєте, приблизно, рівень сітки і починає емітувати подання. Біля стінки це робиться тому, що вам важливе не почуття майданчика, а торкання. Коли ви помітите що після удару м'яч летить не обертаючись, то переходите до "подання" на майданчик. І тут вже застосовуєте відпрацьоване подання. Спочатку будуть такі ситуації - ви подали м'яч полетів, причому красиво так полетів не обертається, але це буде схоже не на подання, а на передачу, оскільки його прийняти зможе будь-яка людина. не засмучуйтеся, тут просто потрібно додати силу і "притиснути" м'яч до сітки. І, звичайно, практика.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Носко М.О., Власенко С.О., Осадчий О.В. Навчання й удосконалення ударних рухів у фізичному вихованні і спорті // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2001. - № 6. - С. 32-34.
2. Осадчий О.В. Проблеми удосконалення технічної майстерності волейболістів на сучасному етапі // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. - Чернігів: ЧДПУ, 2002. - № 16. - С. 59-61.
3. Осадчий О.В. Аналіз техніки гри в волейбол за допомогою педагогічних спостережень та відеозапису // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. - Чернігів: ЧДПУ, 2001. - № 7. - С. 68-72.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - Волейбол Учебник для институтов физической культуры. - Москва, ФиС, 1991.
5. Ковалевська О.Л. Вплив морфо - функціональних особливостей організму волейболістів на ефективність виконання технічних прийомів . Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007. № 7. С. 67-70.
6. Попичев М.И., Чиженок Т.М. Отбор юных волейболистов с учётом антропометрических показателей. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007. № 6. С. 228-229.
7. Feretti A., Zeppilli P. <http://www.sportsci.org/encycl/drafts/volleyball.doc>
8. Kunstlinger U., Ludwig H.G. and Stegeman J. (1987). Metabolic changes during volleyball matches. International Journal of Sports Medicine, 8: 315.
9. Snell P.G., Strau-Gundersen J., Levine B.D., Hawkin M.N., Rawen B.P. Maximal oxygen uptake as a parametric measure of cardiorespiratory capacity, Med Sci Sports Exerc, 39(1), s. 103-107 .
10. Thoden J. Testing Aerobic Power. Physiological Testing of High Performance Athlete. -Champaign,
11. Kloczek T., Szczepanik M., Poziom sportowy miodych siatkarek a budowa ciaia i zdolnoŃci motoryczne., Sport

Wyczynowy nr 5-6, s. 6, 1995.

12. Klocek T. Weryfikacja kryteriów naboru i selekcji do piiki siatkowej kobiet (praca doktorska): <http://nauka.opi.org.pl/raporty/opisy/synaba75000/sn75794.htm>

13. Stamm R., Stamm M., Koskel S., Kaorma H. Testing of Estonian young female volleyball players physical abilities considering their body constitution.- 8 th Annual Congress European College of Sport Science, July 9-12, 2003. Book of Abstracts. (E.Maller, H. Schwamader,

14. G. Zallinger, V. fastenbauer, editors). Institute of Sport Science, University of Zalzburg, Austria, 2003. – P. 238. Illinois: Human Kinetics Books, 1991. - P. 107-173].

**Еременко Олександр**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України**

### **ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У ПРОЦЕСІ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ**

*Представлено підхід щодо вдосконалення спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції дозволяє ефективно вирішувати завдання інтегральної підготовки бігунів на підставі реалізації біологічних критеріїв адаптації та вдосконалення структури підготовки легкоатлетів. Оптимізація різних компонентів спеціальної витривалості передбачає реалізацію спеціальних підходів до їх спрямованому вдосконаленню. Збільшення ефектів тренувальних засобів пов'язано зі збільшенням спеціалізованої спрямованості впливів на підвищення рівня певної функціональної системи організму, збільшенням глибини впливу навантаження на організм, оптимізацією процесів втоми і відновлення в тренувальному занятті і після нього. Використання в тренуванні різних режимів рухової діяльності створюють передумови комплексного використання фізіологічних стимулів реакцій. Різні комбінації стимулів реакцій багато в чому зумовлюють можливості розвитку і реалізації компонентів спеціальної витривалості спортсменів стосовно до різних видів спортивної діяльності та типами функціонального забезпечення змагальної навантаження.*

**Ключові слова:** функціональна підготовленість, функціональне забезпечення, спеціальна витривалість, структура підготовки, бігуни на середні дистанції.

**Еременко Олександр.** *Повышение уровня функциональной подготовленности в процессе совершенствования специальной выносливости бегунов на средние дистанции.* В данной публикации представлен подход по совершенствованию специальной выносливости бегунов на средние дистанции, который позволяет эффективно решать задачи интегральной подготовки бегунов на основании реализации биологических критериев адаптации и совершенствования структуры подготовки легкоатлетов. Применительно к легкоатлетическому бегу на средние дистанции, оптимизация разных компонентов специальной выносливости предполагает реализацию специальных подходов к их направленному совершенствованию. Увеличение эффектов тренировочных средств связано с увеличением специализированной направленности воздействий на повышение уровня определенной функциональной системы организма, увеличением глубины воздействия нагрузки на организм, оптимизацией процессов утомления и восстановления в тренировочном занятии и после него. Практическая реализация представленных данных, использование в тренировке различных режимов двигательной деятельности создают предпосылки комплексного использования физиологических стимулов реакций. Различные комбинации стимулов реакций во многом определяют возможности развития и реализации компонентов специальной выносливости спортсменов применительно к разным видам спортивной деятельности и типам функционального обеспечения соревновательной нагрузки.

**Ключевые слова:** функциональное обеспечение, функциональная подготовленность, специальная выносливость, бегуны на средние дистанции.

**Eremenko Alexandre.** *Raising functional readiness in improving special endurance middle-distance runner.* The presented approach for improving special endurance middle distance runners can effectively solve the problem of integral training of the runners on the basis of criteria for the implementation of biological adaptation and improvement of the structure of training athletes. Optimization of the various components of special endurance involves the implementation of specific approaches to improving their direction. Increasing the effects of training facilities associated with an increase in specialized targeting to increase the level of certain functional systems of the body, increasing the depth of the impact of stress on the body, the optimization of the processes of fatigue and recovery in the training session and afterwards. The use of different modes of exercise motor activity creates preconditions integrated use of physiological stimuli reactions. Different combinations of stimuli responses largely determine opportunities for development and implementation of the components of special endurance athletes in relation to different types of sporting activities and types of functional maintenance of competitive stress.

**Key words:** functional software, functional fitness, special endurance, middle-distance runner.

**Постановка наукової проблеми.** Сучасною теорією спорту в значній мірі впорядковані уявлення про засоби і методи спеціальної фізичної підготовки, що забезпечують формування спеціальної витривалості в циклічних видах спорту [1, 3, 6, 8]. Проте, у спеціальній літературі суттєво обмежений вибір тренувальних засобів, спрямованих на підвищення спеціальної працездатності бігунів з урахуванням цілеспрямованого вдосконалення функціональних механізмів забезпечення спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції. Узагальнення літературних і практичних даних свідчить, що оптимізація кожного компонента спеціальної витривалості припускає по-перше – загальне розуміння структури функціональної підготовленості бігунів, по-друге – реалізацію спеціальних підходів до їх спрямованому вдосконаленню в практичній діяльності. Таким чином виникає невідповідність між сформованим, апробованим підходом до підвищення