

У НОМЕРІ:

Редакційні матеріали

Гришина І. І.

10 років. Широ ваші 2

Лущик І. В.

Станьте нашим автором! 4

Знаменні дати

Лущик І. В.

Видатні люди та події січня 7

Мій досвід

Удянська З. М.

Урок волейболу. 5-й клас 10

Різник Р. С.

Урок волейболу. 9-й клас 13

Євглевський І. В.

Урок волейболу. 11-й клас 17

Спортивна майстерність

Сочинський А. Я., Шалар О. Г.

Спеціальна фізична підготовка волейболістів . . 19

Методичні перлинки

Головніна Н. В.

Музичний супровід на уроках фізичної культури 23

На варті здоров'я

Суботіна Т. В.

Виховуємо фізично, психічно та морально здорову дитину 26

Зубарева Т. В.

Навчання пози лотоса школярів початкової школи 33

Свято фізкультури

Ізотова Г. М.

«Мала зимова Олімпіада» для учнів середніх класів 34

Скарбничка цікавого

Столяренко О. В.

Олімпійські династії 36

Лущик І. В.

Видатні спортивні події 2012 року 39

Вкладка

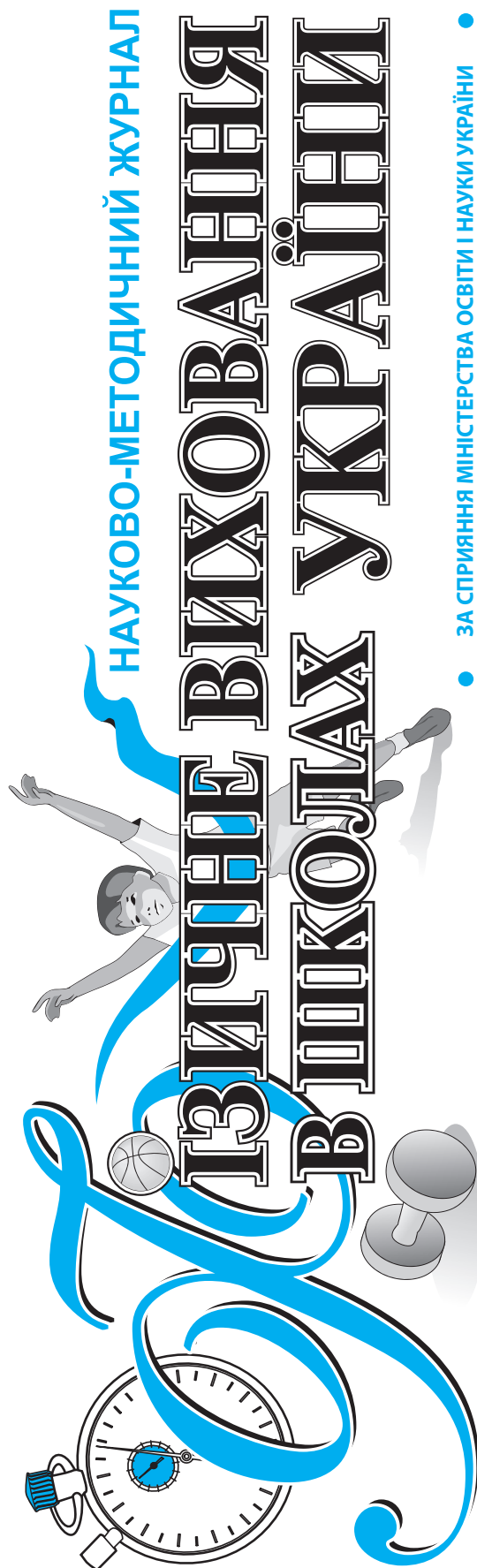
Лущик І. В.

Популярна енциклопедія спорту. БІАТЛОН 20-1

Кольорова вкладка

Варавін С. В.

ВІДРОДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР



НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ

● ЗА СПРИЯННЯ МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ●

№ 1 (37) січень 2012 р. ■ Заснований у квітні 2008 р. ■ Виходить раз на місяць ■ Передплатний індекс — 37071 ■

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

А. Я. Сочинський, Миколаївський ОІППО; О. Г. Шалар, Херсонський державний університет

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ НАВИЧОК ШВИДКОСТІ ВІДПОВІДНИХ ДІЙ

1. За сигналом (переважно зоровим) біг на 5, 10, 15 м із вихідного положення стійка волейболіста (обличчям, боком і спиною до стартової лінії) сидячи, лежачи на спині та на животі.
2. Те саме, пересуваючись приставними кроками.
3. Біг із зупинками та зміною напрямку.
4. «Човниковий» біг на 5 і 10 м.
5. Те саме, пробігаючи відрізок спочатку обличчям уперед, а назад — спиною.
6. Те саме, пересуваючись приставними кроками.
7. Те саме з набивними м'ячами в руках (вагою 1–2 кг) або з поясом-обтяженням.
8. Біг приставним кроком у колону по одному вздовж меж майданчика; за сигналом виконати певне завдання (прискорення, зупинка, зміна напрямку або способу пересування, поворот на 360°, стрибок угору, імітація передачі в стійці, із падінням, у стрибку, імітація подачі, нападальних ударів, блокування та ін.).
9. Те саме, але учні пересуваються по одному, по двоє, по троє від лицьової лінії до сітки.
10. Те саме, але учитель подає різні сигнали (кілька свистків, чергування довгих і коротких свистків), на кожний із яких учні виконують відповідну дію.
11. Рухливі ігри «День і ніч» (сигнал зоровий, різні вихідні положення), «Виклик», «Спробуй віднести», варіанти гри «Квачі».
12. Спеціальні естафети з виконанням різних завдань у різноманітних сполученнях і з подоланням перешкод.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СТРИБУЧОСТІ

1. Присідання з різким випрямленням ніг із махом рук угору.
2. Те саме зі стрибком угору.
3. Те саме з набивним м'ячем (або двома) у руках (вагою до 2 кг).
4. Із положення стоячи на гімнастичній стінці, одна нога зігнута, друга опущена вниз, руки тримати на рівні обличчя. Швидко розгинання ноги (від стінки не відхилятися).

5. Те саме з обтяженням (пояс вагою до 6 кг).
6. Виконуючи вправи з обтяженнями, слід визначати їх вагу залежно від характеру рухів (присідання — до 80 %, вистрибування — 20–40 % від ваги учня). Пояс (мішок із піском вагою до 4 кг (для дівчат) і до 8 кг (для юнаків)), манжети на зап'ястя та на гомілковостопні суглоби.
7. Присідання та вистрибування з напівприсіду та присіду вгору та вперед, стрибки на обох ногах.
8. Багаторазові кидки набивного м'яча (вагою 1–2 кг) над собою та у парах.
9. Стоячи на відстані 1–1,5 м від стіни з набивним (баскетбольним) м'ячем у руках, у стрибку кинути м'яч угору об стінку, приземлитися, знову стрибнути і піймати м'яч (виконувати ритмічно, без зайвих підстрибувань).
10. Стрибки на одній і на обох ногах на місці та у русі обличчям уперед, боком і спиною вперед.
11. Те саме з обтяженням.
12. Настрибування на складені гімнастичні мати (висоту та кількість стрибків поспіль поступово збільшувати).
13. Стрибки в глибину з гімнастичної стінки на гімнастичні мати (для юнаків). Зістрибування з висоти 40–80 см із наступним стрибком угору.
14. Стрибки на одній і на обох ногах із подоланням перешкод (набивні м'ячі).



15. Стрибки з місця вперед, назад, в сторону, відштовхуючись обома ногами.
16. Стрибки вгору з діставанням підвішеного м'яча, відштовхуючись однією та обома ногами.
17. Те саме зі стрибками з розбігу в три кроки.
18. Стрибки з місця та з розбігу з діставанням тенісних і волейбольних м'ячів, закріплених на різній висоті.
19. Опорні стрибки, стрибки зі скакалкою.
20. Багаторазові стрибки з місця і з розбігу в сполученні з ударом по м'ячу.
21. Біг крутим схилом.
22. Стрибки через канави.
23. Біг по піску без взуття.
24. Біг угору, ступаючи на кожен сходинку.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЯКОСТЕЙ, НЕОБХІДНИХ ДЛЯ ПРИЙОМУ ТА ПЕРЕДАЧ М'ЯЧА

1. Згинання та розгинання рук у променево-зап'ясних суглобах, колові рухи кистей, стикування та розтикування пальців рук у положенні руки вперед, у сторони, угору, на місці та тримаючи різні предмети.
2. З упору стоячи біля стіни одночасне або поперемінне згинання в променево-зап'ясних суглобах (долоні розташувати на стіні пальцями вгору, у сторони, униз, пальці разом або розчепірені, відстань від стіни поступово збільшувати).
3. Те саме, спираючись у стіну пальцями.
4. Відштовхування долонями або пальцями від стіни обома руками водночас або поперемінно однією рукою.
5. Пересування в упорі лежачи на руках у сторону, по колу, тримаючи носки ніг на місці.
6. З упору присівши, розгинаючись уперед-угору, набути упор лежачи (під час торкання руками підлоги, руки зігнути).
7. Згинання кистей до себе і розгинання, тримаючи набивний м'яч обома руками на рівні обличчя (рух нагадує заключну фазу передачі м'яча обома руками зверху).
8. Кидки набивного м'яча від грудей обома руками (уперед і над собою) і ловіння (особливу увагу приділити заключному руху кистей і пальців).
9. Кидки набивного м'яча обома руками від грудей у стійці волейболіста на дальність.
10. Передачі баскетбольного (футбольного) м'яча в стіну та ловіння його після відскоку.

11. Почергові кидки та ловіння набивних і баскетбольних м'ячів, що кидають партнери.
12. Ведення баскетбольного м'яча однією рукою на місці та у русі.
13. Вправи для кистей із гантелями, кистьовим еспандером, тенісним м'ячем.
14. Передачі набивним, гандбольним, футбольним, баскетбольним м'ячем об стіну.
15. Передачі волейбольним м'ячем об стіну, поступово збільшуючи відстань до неї.
16. Передачі волейбольним м'ячем на дальність із накидання партнера або приладу для метання м'яча.
17. Кидки набивного м'яча над собою і залежно від дій партнера (партнерів) змінювати висоту підкидання або кидати м'яч у вільне місце, на партнера та ін.
18. Кидки та ловіння набивного м'яча у зустрічних колонах або у трійках.
19. Нападаючий кидає м'яч над собою біля сітки. За сигналом кинути м'яч через сітку обома руками з-за голови в опорному положенні на задню лінію, або в стрибку однією рукою — на передню лінію.
20. Двоє нападаючих на передній лінії передають м'яч одне одному, за сигналом хтось із них кидає м'яч через сітку. Захисник повинен вибрати місце й піймати м'яч.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЯКОСТЕЙ, НЕОБХІДНИХ ДЛЯ ПОДАЧ М'ЯЧА

1. Колові рухи руками у плечових суглобах із великою амплітудою і максимальною швидкістю.
2. Із гумовими амортизаторами:
 - стоячи спиною до гімнастичної стінки в положенні нахилу вперед, руки назад, амортизатор закріплений на рівні колін. Рухи руками вниз-уперед;
 - те саме однією рукою із кроком одноімменною ногою вперед (начебто під час нижньої прямої подачі);
 - стоячи спиною до гімнастичної стінки, руки за головою, амортизатор закріплений на рівні плечей. Випрямляти руки через голову вгору і вперед;
 - те саме однією рукою;
 - те саме з амортизатором, закріпленим за нижню рейку (учень стоїть біля самої стінки);
 - стоячи на амортизаторі, руки опущені. Піднімати прямі руки через сторони вгору або відводити назад;

- те саме, виконуючи кола руками;
 - стоячи правим боком до стінки, амортизатор закріплений на рівні плечей. Рухи однією рукою, що нагадують рухи під час верхньої бокової подачі.
3. Із набивним м'ячем:
 - кидки м'яча обома руками з-за голови з максимальним прогинанням під час замахування;
 - кидки м'яча знизу однією та обома руками;
 - кидки м'яча однією рукою над головою (правою рукою ліворуч, лівою — праворуч);
 - кидки м'яча «гаком» через сітку.
 4. Із набивним м'ячем у руках біля стіни на відстані 1–2 м за сигналом кинути м'яч знизу, зверху, «гаком».
 5. Те саме, кидаючи гандбольний м'яч через сітку з-за лицьової лінії.
 6. Кидки набивного, гандбольного м'яча через сітку у певний спосіб на точність у зони.
 7. Те саме після переміщення від сітки.
 8. Ударний рух подачі по м'ячу на гумових амортизаторах.
 9. Подачі з максимальним зусиллям у сітку.
 10. Подачі м'яча слабшою рукою.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЯКОСТЕЙ, НЕОБХІДНИХ ДЛЯ НАПАДАЛЬНИХ УДАРІВ

1. Кидки набивного м'яча вагою 1 кг із-за голови обома руками з активним рухом кистей зверху вниз, стрибаючи з місця (кидати в майданчик або в гімнастичний мат).
2. Те саме через сітку.
3. Кидки набивного м'яча вагою 1 кг «гаком» у стрибку в парах і через сітку.
4. Імітація прямих і бокових нападальних ударів, тримаючи в руках торбинки з піском (вага — до 1 кг).
5. Метання тенісного або хокейного м'яча однією рукою у ціль на стіні (на висоті 1,5–2 м) або на підлозі (відстань — 5–10 м).
6. Метання тенісного м'яча з місця, з розбігу, після повороту, у стрибку на дальність, влучність і через сітку.
7. Ударний рух нападального удару по м'ячу на гумових амортизаторах.
8. Те саме біля тренувальної сітки.
9. Те саме з максимальним зусиллям.
10. Удари по м'ячу на амортизаторах із обтяженням на кисті, передпліччі, ногах або на тілі (куртка, пояс).

АНКЕТА АВТОРА ВИДАВНИЧОЇ ГРУПИ «ОСНОВА»

Прізвище _____

Ім'я _____ По батькові _____

Місце роботи (повна назва закладу) _____

Посада _____

Кваліфікаційна категорія, звання _____

Паспортні дані: серія _____ № _____ виданий _____

Ідентифікаційний номер _____ (ким виданий) _____ (дата)

Домашня адреса _____

Поштовий індекс _____ телефон моб. (_____) _____ e-mail: _____

РОЗПИСКА-ДОЗВІЛ

Я, _____

вчитель _____ (кваліфікаційна категорія) _____

_____ (посада, назва закладу) _____ (назва матеріалу)

Дозволяю друкувати мій матеріал _____ (назва журналу)

У всеукраїнському науково-методичному журналі _____

Видавничої групи «Основа».

Так, я передплачую журнал(и) ВГ «Основа», додаю копію передплатної квитанції

Передаю свій матеріал на безоплатній основі

Гарантую, що цей матеріал є моєю власною авторською розробкою і не переданий до інших видавництв.

Дата _____ Підпис _____

11. Зістрибування з висоти (до 50 см) із наступним стрибком і нападальним ударом по м'ячу на амортизаторах.
12. Нападальні удари із власного підкидання, із підкидання партнера або приладу для метання м'яча.
13. Чергування кидків набивного м'яча і нападальних ударів по м'ячу на амортизаторах.
14. Те саме через сітку із власного підкидання.
15. Стрибок угору з набивним м'ячем у руках (вагою 1 кг), замахування за голову обома руками і за сигналом кидок із сильним заключним рухом кистей униз-уперед.
16. Те саме через сітку.
17. Кидки набивного м'яча обома руками за сигналом по ходу або з перекладанням праворуч (ліворуч).

**ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЯКОСТЕЙ,
НЕОБХІДНИХ ДЛЯ БЛОКУВАННЯ**

1. Стрибкові вправи, що описані раніше в сполученні з підніманням рук угору з торканням підвішеного набивного м'яча або волейбольного м'яча на амортизаторах.
2. Те саме з торканням волейбольного м'яча на гумових амортизаторах (із місця, після переміщення, повороту, після поворотів і переміщень у різних сполученнях, після стрибка в глибину).
3. Стоячи біля стіни, підкинути баскетбольний м'яч угору, підстрибнути і обома долонями відбити м'яч у найвищій точці злету у стіну, приземлившись, піймати м'яч.
4. Стоячи спиною до стіни, кинути м'яч угору-назад, повернутися на 180° і в стрибку відбити м'яч у стіну.



5. Те саме після накидання м'яча партнером, який може змінювати висоту підкидання або виконувати відволікальні рухи.
6. Те саме з поворотом партнера за сигналом гравця, який блокує. Спочатку м'яч підкинути після повороту, потім під час повороту й до повороту.
7. Те саме після переміщення і зупинки.
8. Пересування вздовж сітки обличчям до неї приставними кроками правим (лівим) боком уперед, зупинка й набуття вихідного положення для блокування.
9. Те саме в положенні спиною до сітки і з поворотом на 180°.
10. Те саме на відстані 1 м від сітки, вихідне положення набувати після одного кроку до сітки.
11. Те саме із зупинкою та стрибком за сигналом.
12. Переміщення біля сітки, зупинка і стрибок угору, долонями торкнутися підвішеного над сіткою набивного (волейбольного) м'яча.
13. Партнери стоять біля сітки обличчям до неї, один рухається приставними кроками із зупинками і зміною напрямку, другий намагається повторити його дії.
14. Те саме зі стрибком, намагаючись над сіткою торкнутися долонь партнера.
15. Вправи вдвох, утрюх на погодженість дій.
16. Нападаючий із набивним м'ячем переміщується вздовж сітки, зупиняється й у стрибку кидає м'яч над собою. Гравець, який блокує, повинен своєчасно набути вихідного положення і стрибнути на блок, щоб долоні розташувалися над сіткою в момент випуску м'яча з рук нападаючого.
17. Нападаючі виконують кидки і ловіння набивного м'яча у межах групових тактичних дій у нападі, захисник обирає місце та блокує.
18. Те саме з двома або трьома гравцями, які блокують.

ЛІТЕРАТУРА

1. Голомазов В. А., Ковалев В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школі. — М. : Просвещение, 1989.
2. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: учеб. пособие для тренеров. — М. : Физкультура и спорт, 1988.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. — М. : Физкультура и спорт, 1979.
4. Мерзляков В. В., Гордышев В. В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. — Волгоград, 1977. 🏐