

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

УДК 796

Іванова В. Ю.¹, Терьохіна О.Л.²

¹ студ. гр. БАД-533 НУ «Запорізька політехніка»

² наук. керівник – канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ВАЖЛИВІСТЬ ТЕХНІКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

Техніка гри – це комплекс спеціальних прийомів, необхідні волейболістові для успішної участі в грі.

Сучасний волейбол – надзвичайно цікава гра. Це силові подачі, потужні удари нападіння, удари біля сітки а також с задньої лінії, окремі дії в захисті та під час блокування на майданчику, складні техніко-тактичні дії за участю гравців передньої та задньої лінії. Завдяки великій емоційності, гра у волейбол є не тільки фізичним розвитком а й чудовим активним відпочинком.

Правильна підібрана методика навчання вирішу такі питання як зміцнення здоров'я, різнобічної фізичної підготовки та вдосконалення умінь та навичок. Сприяє вихованню волейбольних талантів серед юних спортсменів, А також створює передумови для залучення людей до цього спорту.

Для гри у волейбол необхідні вміння швидко рухатись і високо стрибати, добре володіти арсеналом техніко-тактичних дій. Основу волейболу складає ігрова діяльність, для якої є характерним змагальне протиставлення, регламентоване спеціальним кодексом правил.

У волейболі характерними є швидко зміни умов боротьби на майданчику, що перебувають під постійним контролем суперника, який у свою чергу намагатиметься зруйнувати захист другі команди, а в нападі нав'язати свій план гри й здобути перемогу. Кожен волейболіст повинен враховувати розташування гравців на майданчику (своїх і команди суперника), місцезнаходження м'яча, передбачати дії партнерів і вгадувати задуми суперника, швидко реагувати на зміни ігрових ситуацій.

Техніку гри у волейбол складають основні ігрові прийоми та способи їх взаємодії, які є необхідними для ведення гри. Різні рухові дії, якими володіє волейболіст, показуватимуть його технічну підготовленість до гри. Кожен з ігрових прийомів є система рухів, які тісно пов'язані між собою. У кожному ігровому прийомі відокремлюють 3 фази: підготовчу, основну та заключну. Підготовча фаза передбачає вихідне положення, головним завданням якого є підготовка до прийому м'яча. У підготовчій частині все спрямоване на створення зручних та комфортних умов для тої чи іншої ситуації під час гри.

В основній фазі всі дії спрямовані на прийом м'яча. У заключній фазі завершується виконання технічного прийому. Класифікація техніки гри у волейбол передбачає пересування, вихідне положення, передачу м'яча, прийоми подачі, прийом передачі, подачі, атакуючі удари і блокування. Техніка гри за характеристикою поділяється на: техніку гри в захисті; техніку гри в нападі. Особливе місце в техніці гри займають стійки й переміщення.

Наразі волейбол поділяється на декілька різновидів такі як: пляжний волейбол; міні-волейбол; піонербол; воллібол; Фауст бол; і кожен з цих видів потребує правильної техніки та правил, для досягнення високих результатів.

У сучасному світі, йде великий прогрес у технологіях, і тому, придумані одиночні тренажери для волейболістів. Це можуть бути конструкції до яких під'єднана товста роздінка з кріпленням для м'яча, або просто товста роздінка яку можна повісити у будь-якому зручному місці. Вона виконує ті ж функції польоту м'яча, що допомагає тренувати увагу і швидкість у відбиванні. Концентрує увагу і допомагає зосередитись на грі.

Важливість правильної техніки гри у волейбол полягає в тому, що вона допомагає уникнути травм, підвищити ефективність гри та забезпечити успіх команди. Коректна техніка дозволяє краще контролювати м'яч, точно віддавати та приймати передачі, удачно атакувати та блокувати. Відпрацювання правильної техніки дозволить спортсменам підняти свій рівень гри та досягти більших результатів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Коваленко А.П. Техніка та тактика сучасного волейболу. Київ: Спорт і здоров'я, 2018. 196 с.
2. Марченко І.В. Основи вдосконалення технічних навичок у волейболі. Львів: Освітній простір, 2020. 154 с.
3. Дмитрук О.С. Роль техніки в підготовці волейболістів. Одеса: Чорномор'я, 2019. 180 с.