

**Гаврилко І.В.**

**01/02/22**

**Група № 22**

**Урок № 39**

**Тема уроку:** Стрибки зі скакалкою на швидкість та витривалість.

**Мета уроку:** Розвиток сили ніг та м'язів спини.

### **Переваги стрибків на скакалці.**

Мабуть, головна перевага такого виду фізичної активності, як стрибки зі скакалкою, - це його економічність. По-перше, ви економите на покупці абонемента у фітнес-клуб, так як стрибками на скакалці можна займатися у дворі, на найближчому спортивному майданчику або навіть вдома. По-друге, ви економите на проїзді, так як у вас немає необхідності кудись їздити по скіппінг. А по-третє, для занять вам необхідна лише скакалка, яка коштує не так вже й дорого.

Якщо продовжувати говорити про переваги скіппінгу, то не можна не відзначити той факт, що стрибки зі скакалкою - досить інтенсивний вид кардіотренінгу і при великому бажанні ви можете спалювати до 1 200 ккал за одне тренування.

Також до переваг скіппінгу можна віднести відсутність прив'язки до часу. Стрибати на скакалці можна вранці, ввечері або навіть під час обідньої перерви.

### **Користь скіппінгу.**

Скіппінг - це не тільки економічно, але і корисно. Стрибки на скакалці:

- покращують координацію і вестибулярний апарат;
- зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи;
- підтягають м'язи і зменшують обсяг стегон;
- розвивають швидкість, реакцію і витривалість;
- є профілактикою варикозу і плоскостопості.

### **Як правильно стрибати на скакалці.**

Щоб вправи принесли бажаний результат, їх необхідно виконувати правильно. Не є винятком і стрибки зі скакалкою.

Отже, на що варто звернути увагу при заняттях скіппінгом?

Погляд і корпус. Дивитися необхідно вперед, а корпус тримати прямо. Темп. Темп повинен бути спокійним і комфортним.

Руки. Частини рук від плеча до ліктя повинні бути притиснуті до тулуба, частини нижче - розведені. А кисті повинні знаходитися на рівні талії.

Обертання снаряда. Основна робота лягає на кисті, а плечі і передпліччя повинні бути практично без руху.

Стрибки. Під час стрибків необхідно плавно опускати ступню і злегка згинати коліна.

Приземлення. Приземлятися потрібно на шкарпетки. Ні в якому разі - на всю стопу або на п'яти.

Висота стрибка. Висота стрибків повинна складати не більше 5 см.

### **Як вибрати скакалку?**

Головне завдання людини, яка вирішила займатися скіппінгом - це правильно підібрати снаряд, тобто скакалку. А зробити це дуже просто. Потрібно лише встати двома ногами на середину шнура скакалки і подивитися куди доходять рукоятки. Якщо до пахв - скакалка вам підходить.

Також орієнтиром для підбору довжини скакалки вам може послужити наступна таблиця:

<b>Ваш зріст</b>	<b>Довжина скакалки</b>
до 160 см	до 2,5 м
від 160 до 175 см	от 2,6 до 2,8 м
від 176 до 190 см	от 2,8 до 3 м
від 190 см и вище	от 3 м

### **Вправи зі скакалкою.**

1. Звичайні стрибки. Вихідна позиція: мотузка позаду, коліна злегка зігнуті. Руки випрямлені вперед, дивіться також уперед. Зробіть один стрибок. Зупиніться. Перейдіть в початкове положення. Повторіть. Поступово нарощуйте кількість стрибків

2. Подвійний стрибок зі скакалкою. Якщо ви тільки вчитеся стрибати зі скакалкою, можете почати з цієї вправи: за одне коло обертання скакалкою ви робите два нешвидкий стрибка

3. Біг на місці зі скакалкою. Більш легка вправа, ніж стрибки, можна виконувати в якості активного відпочинку для відновлення дихання

4. Стрибки на одній нозі. Зверніть увагу, що ця вправа дає навантаження на голеностоп

5. Стрибки з боку в бік. Просто стрибайте з одного боку в інший з кожним обертанням скакалки

6. Стрибки зі скакалкою з перекрестом. Вправа для просунутих, коли кожен другий стрибок йде з перехрещуванням рук

7. Стрибки зі скакалкою «лижник». Роздвідте ноги з кожним обертанням скакалки в стилі ходьби по лижні



**Зворотній зв'язок-otradniy2708@gmail.com**

**Гаврилко І.В.**

**01/02/22**

**Група № 22**

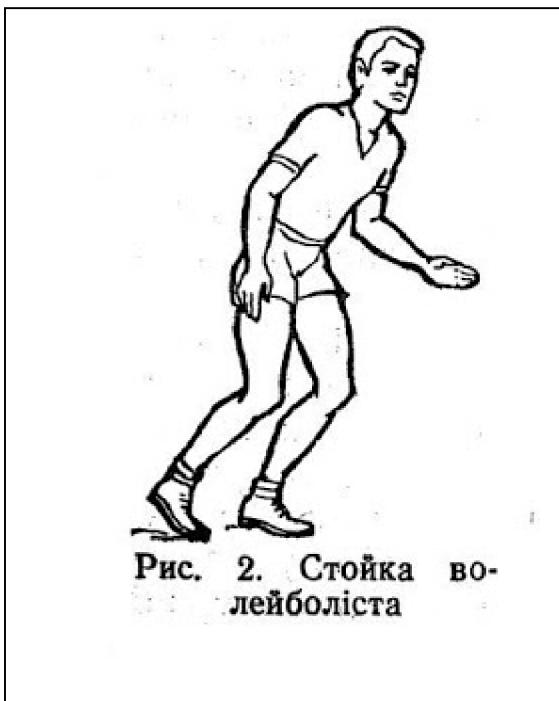
**Урок № 40**

**Тема уроку:** Техніка гри в нападі.

**Мета уроку:** Вивчити за засвоїти основні прийоми нападу під час гри.

### Техніка гри в нападі

Щоб своєчасно й ефективно діяти проти суперників на майданчику, гравці набирають оптимального положення — ігрової стійки (мал. 2). При цьому тулуб нахилений трохи вперед, ноги на ширині плечей й зігнуті в колінних суглобах, руки зігнуті в ліктьових суглобах на рівні пояса. Щоб гравець був у найкращому положенні готовності рекомендується йому прийняти так звану динамічну стійку, переступаючи з ноги на ногу. При виконанні нападаючих ударів волейболіста застосовують стрибки відштовхуванням двома або однією ногою, з місця та з розбігу.



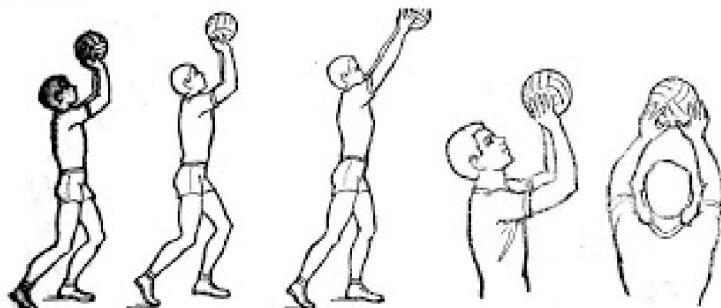
Мал.2 Стойка волейболіста

Передачі — основні прийоми техніки. Розрізняють верхні і нижні передачі. їх виконують двома та однією рукою. У грі в нападі розглядають тільки верхні передачі. Основою для правильного виконання передачі є своєчасне переміщення до м'яча і прийняття ігрової стійки.

Особливе місце в техніці гри займають стійки і переміщення. Гравцеві доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, бігом.

Верхня передача м'яча двома руками виконується з основної стійки — ноги зігнуті в колінах, одна нога спереду, тулуб майже у вертикальному положенні (мал. 3), руки зігнуті в ліктях, кисті на рівні обличчя й трохи

відведені назад, пальці рівномірно розставлені й напружені. Передачу виконують погодженим розгинанням ніг, тулуба й рук, м'ячу надається поступальний рух вгору-вперед. За напрямком передачу можна виконати вперед, над собою, назад (за голову) і в сторони. Для виконання передачі над собою і назад гравець займає таке положення — руки піднімає над головою. За рахунок незначного прогину в грудях й відведення плечей назад виконується передача. Руки випрямляються вгору, а кисті в променезап'ястному суглобі не рухаються. При передачі над собою гравець займає вертикальне положення, а руки випрямляються точно вгору.



Мал.2

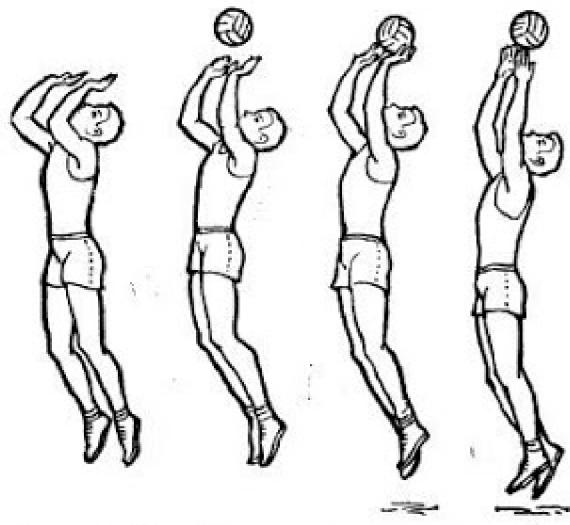
### Стійка волейболіста

Передачі бувають короткі (у межах однієї зони), середні (із зони 2 в зону 3) і довгі (із зони 2 в 4). Передачі можуть бути низькими (заввишки до 1 м), середніми (до 2 м) і високими (понад 2 м). Під час виконання високих і довгих передач робота ніг більш активна.

Різновидністю передачі двома руками зверху є передача в стрибку (мал. 4). Вона складніша, тому що виконується в безопорному положенні. Після переміщення під м'яч гравець стрибає вгору і піднімає зігнуті руки над головою.

Передача виконується в найвищій точці стрибка за рахунок випрямлення рук. Передача в стрибку з імітацією нападаючого удару називається «відкидною». В окремих випадках передачу зверху виконують однією рукою. Техніку передач починають освоювати з вихідного положення.

Гравець приймає основну стійку мал. 4.



Мал.4

#### Верхня передача в стрибку

Верхня передача в стрибку перебуває в положенні готовності до переміщення в будь-яку сторону. Спочатку доцільно виконувати передачі на середню 4 відстань із середньою траєкторією польоту м'яча, поступово відстань і траєкторію польоту м'яча збільшують.

Підготовчі і спеціальні вправи, що використовуються для навчання передач м'яча, можуть бути індивідуальні, парні та групові.

#### Орієнтовні вправи для вивчення передачі:

- Прийняти основну стійку, імітувати передачу. Зверніть увагу на послідовність рухів. Імітацію передачі виконують після переміщення, а потім вивчають правильне положення кистей рук.
- Із основної стійки кидки м'яча партнерові.
- Підкидання м'яча над собою і передача його партнерові.
- Виконання передачі після накинутого партнером м'яча (спочатку точно гравцеві, потім перед ним і в сторони від нього).
- Зустрічна передача м'яча в парах (відстань змінюється).

**Основні помилки при виконанні передачі:**

- Передачу виконують на прямих ногах — гравець не прийняв основної стійки.
- Передачу виконують від грудей або живота — низьке положення рук.
- М'яч торкається долонь — пальці розслаблені.
- М'яч проходить між руками — кисті широко розставлені.
- Передачу виконують збоку або з-за голови — неправильний вихід під м'яч.

### **Основні поради з техніки виконання передач.**

1. У волейболі будь-яке торкання м'яча виконують швидко і одночасно двома руками, тобто не повинно бути затримки або подвійного торкання м'яча.
2. Постійно вдосконалуйте першу і другу передачі м'яча, тому що точна передача є основою всієї гри.
3. При виконанні другої передачі необхідно враховувати ігрову ситуацію, що склалася в даний момент на своєму майданчику і в суперників.
4. Виконавши другу передачу, не стійте на місці, а негайно приймайте позицію для страхування свого нападаючого.
5. Не виконуйте передачу в стрибку, якщо її можна виконати з основної стійки.
6. Із важких положень другу передачу виконують гравцеві, який знаходиться більше і до якого ви повернути обличчям.
7. Другу передачу виконуйте в ту зону, де в суперника слабкіший блок.
8. Передачу знизу чи в падінні виконуйте лише; в окремих випадках, коли верхню передачу зробити неможливо.

**Подачі** — це способи введення м'яча в гру. В сучасному волейболі подачу використовують як ефективний засіб атаки, за допомогою якого суперникові ускладнюють підготовку тактичних комбінацій у нападі. Подачі бувають: нижні пряма й бокова, верхні пряма й бокова.

Подачі виконуються відповідно до правил гри: волейболіст, що подає, стає за майданчиком на місце подачі, підкидає м'яч і ударом руки спрямовує його на бік суперника.

Щоб виконати подачу будь-яким способом необхідно: прийняти вихідне положення перед подачею, точно і невисоко підкинути м'яч, правильно виконати удар, продовжити рух рукою в напрямку подачі.

Розрізняють подачі силові, націлені і планеруючі. Точне виконання подачі значно ускладнює прийом м'яча суперником. Варіативність застосування подач підвищує ефективність атаки за рахунок швидкості м'яча, що летить (силова подача), точності (націлена подача), зміни траєкторії польоту (планеруюча подача).

### **Нижня пряма подача (мал. 5).**

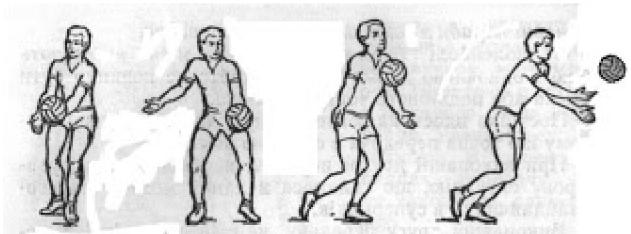
Для її виконання гравець стає на місце подачі у вихідному положенні, ноги ледь зігнуті в колінах, ліва трохи попереду, тулуб ледь нахилений вперед. М'яч на долоні лівої руки (для правші), зігнутої в ліктьовому суглобі, напроти руки, що виконує удар. Правою рукою виконують замах назад, масу тіла переносять на праву ногу, одночасно підкидають м'яч вертикально вгору на 0,4—0,6 м. Випрямляючи праву ногу, виконують мах правою рукою вниз-вперед і б'ють по м'ячу знизу-ззаду, спрямовуючи його вперед-вгору. Удар виконують на рівні пояса. Нижня пряма подача виконується з місця без попереднього розбігу. Команди вищих спортивних розрядів її майже не застосовують. На сучасному рівні розвитку гри вона малоефективна.

### **Верхня пряма подача (мал. 6).**

Для її виконання гравець стає обличчям до сітки. Одна нога ставиться на півкроку вперед. М'яч підкидають лівою рукою вгору перед собою на висоту до 1,5 м, правою рукою замахуються вгору - назад, масу тіла переносять на праву ногу, яку згинають у колінному суглобі, тулуб прогинають.

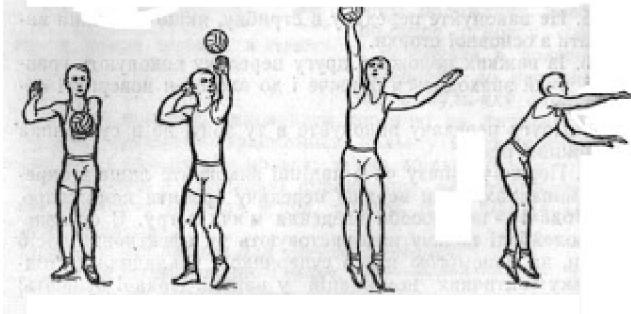
Ударний рух починають сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулуба вліво й перенесенням маси тіла на ліву ногу. Удар виконують майже одночасно з рухами ніг і тулуба. Права рука випрямляється й виконує удар по м'ячу (кисть руки ледь напружені, пальці міцно стиснуті). Для подачі характерний довший супроводжуючий рух. З такого вихідного положення

виконується націлена подача, яка за структурою подібна до описаної. Вона відрізняється від верхньої прямої подачі меншими параметрами окремих рухів волейболіста. Так, переміщення маси тіла незначні, замах короткий, м'яч підкидається вище голови на 0,4—0,6 м, уривчастий ударний рух правою рукою за амплітудою незначний, удар виконується по задній частині м'яча. Супроводжуючі рухи мінімальні.



Мал.5

Нижня пряма подача

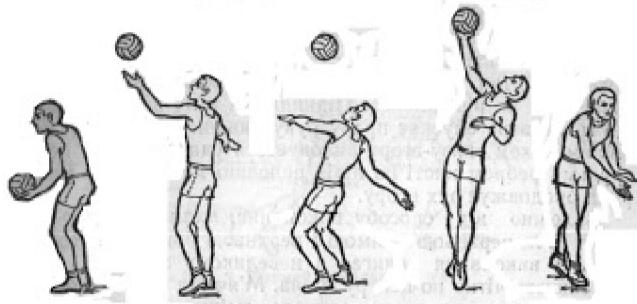


Мал.6

Верхня пряма подача

Верхню пряму подачу часто застосовують гравці всіх спортивних розрядів.

### **Верхня бокова подача (мал. 7).**



Мал.7

Верхня бокова подача

Для виконання: подачі гравець займає вихідне положення: ледь зігнуті ноги на ширині плечей, ліва трохи попереду, м'яч у лівій руці на рівні пояса. Підкидаючи м'яч вгору (до 1,5 м) над лівим плечем, гравець згибає ноги в колінах, робить замах правою рукою, масу тіла переносить на праву ногу, тулуб нахиляє вправо, плечі розвертає вправо. Ударний рух починають розгинанням ніг і випрямленням тулуба, права рука рухається по дузі вгору, при цьому передпліччя і кисть дещо відстають, ноги випрямляються, тулуб повертается вліво, маса тіла переноситься на ліву ногу. Удар по м'ячу виконують у найвищій точці розкритою долонею випрямленої руки. Після удару гравець робить крок правою ногою вперед і повертается обличчям до сітки. В момент удару долоню не слід дуже повертати вліво, площа її повинна бути перпендикулярною до напрямку польоту м'яча.

Верхню бокову подачу можна виконувати з розбігу. При Цьому після розбігу приймають положення замаху, м'яч підкидають на останньому кроці перед замахом.

Є й інші різновидності способів подач. До них відносять подачу «свічка» і планеруючу подачу.

Для виконання подачі «свічка» гравець стає правим боком до сітки, при цьому ноги на ширину плечей, м'яч на лівій руці на рівні пояса. Підкидаючи м'яч вгору на 0,4— 0,6 м, гравець опускає праву руку вниз-назад. Потім енергійним рухом знизу-вгору виконується удар по м'ячу перед грудьми ребром кисті по лівій половині м'яча, після удару рука продовжує рух вгору.

Залежно від способу виконання, планеруюча подача може бути верхньою прямою і верхньою боковою. Особливість її виконання полягає в невеликому замахові, удар здійснюють чітко по центру м'яча. М'яч під час польоту не обертається, а планерує, раптово змінюючи траєкторію. Важливо

при виконанні подачі попасти в «центр» м'яча за напрямком траєкторії польоту. Будь-яка неточність приводить до того, що м'яч не планерує, а летить з обертанням.

При вивченні подач дотримуються певної послідовності. Спочатку вивчають нижні подачі, простіші за виконанням. А потім — верхні. Послідовність рухів окремих частин тіла освоюють без м'яча, звертаючи увагу на правильне вихідне положення. Після цього вчаться правильно підкидати м'яч, а потім виконувати удар по м'ячу без перебивання його через сітку. І тільки після того, як всі елементи подачі освоєні, можна вчитись виконувати подачу в цілому.

### **Орієнтовні вправи для освоєння подач:**

- Імітація подачі з вихідного положення.
- Підкидання м'яча й виконання замаху без удару.
- Виконання подачі в стінку (відстань до стінки 4— 5 м, м'яч торкається стінки на висоті 3—4 м).
- Виконання подачі в парах поперек майданчика.
- Виконання подач через сітку з трохи меншої відстані (4-7 м).
- Виконання подачі з місця подачі.
- Виконання подачі в певні зони майданчика.

### **➤ Основні помилки при виконанні подач:**

- Неправильне вихідне положення (прямі ноги, тулуб сильно нахилений вперед, попереду — нога й ударна рука).
- Неправильне підкидання м'яча (м'яч підкидають за голову, в сторону або далеко від гравця).
- Удар по м'ячу виконують розслабленою рукою.
- Неточне попадання рукою по м'ячу (гравець не контролює м'яч).

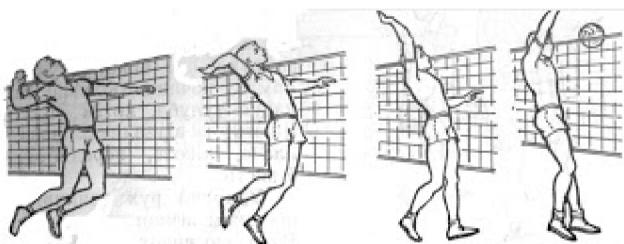
### **Основні поради щодо техніки виконання подачі:**

- Якщо м'яч підкинуто неточно, дайте йому впасти на підлогу і виконуйте подачу знову.
- Якщо під час подачі робите крок вперед, то ставайте на 1м далі від лицьової лінії. Подача з лінії заборонена правилами гри.

- Перед виконанням подачі подивіться на майданчик суперника. М'яч слід направляти в найбільш вразливі місця.
- Навчітесь подавати м'яч точно й сильно. Добре виконана подача — це той самий нападаючий удар.
- Під час виконання подачі не кваптеся, щоб не втратити м'яча і не спростити суперникам його прийом. Тому для точного виконання подачі визначте її напрям, максимально використавши п'ять секунд.
- Після виконання подачі не залишайтесь на місці, а негайно повертайтесь на майданчик, щоб взяти участь у грі.
- Гравець не повинен помилатися при виконанні першої подачі, це може негативно вплинути на наступні дії.

### **Нападаючі удари.**

Пряний нападаючий удар (мал. 8) виконують після розбігу і в стрибку з місця. Початкові фази — розбіг і відштовхування — однакові при виконанні всіх нападаючих ударів. Розбіг можна виконувати під різними кутами по відношенню до сітки. Він складається з 2—3 кроків. Найважливіший з них останній, який виконується стрибком.



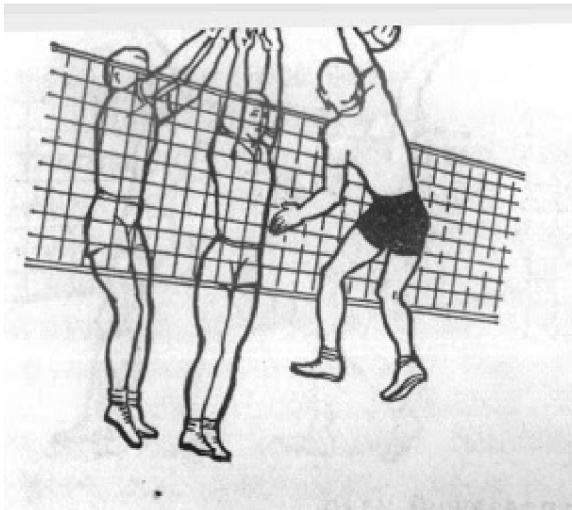
Мал.8      Пряний нападаючий удар

При виконанні другого кроку обидві руки відводяться назад, а на останньому кроці різко виносяться вперед. Перед стрибком ноги ставлять паралельно, на ширині 20 – 30 см одна від одної. Відштовхування виконують перекатом ступнів з п'яток на носки, випрямленням ніг і тулуба. Велике значення має узгодженість дій: у момент приставлення лівої ноги, руки опускають вниз з таким розрахунком, щоб випрямлення ніг відбулось одночасно з рухом руки піднімають разом, а потім активніше працює права рука, яка виконує удар. Замах починають з прогинання тулуба, потім піднімають і відводять назад плече, лікоть, передпліччя й кисть.

**Ударний рух** починають швидким згинанням тулуба. Рука, що виконує удар, розгинаючись в ліктьовому суглобі, рухається вперед-вгору з виведенням вперед передпліччя. Спочатку рухається плече, за ним — передпліччя й кисть.

**Швидкість руху** поступово зростає і стає найбільшою в момент торкання м'яча. Удар виконують акцентованим рухом кисті по верхньо-задній частині м'яча, який перебуває вище голови й трохи попереду. Після удару гравець м'яко приземляється на носки, згинаячи ноги й тулуб, а руки, напівзігнуті, опускає вниз.

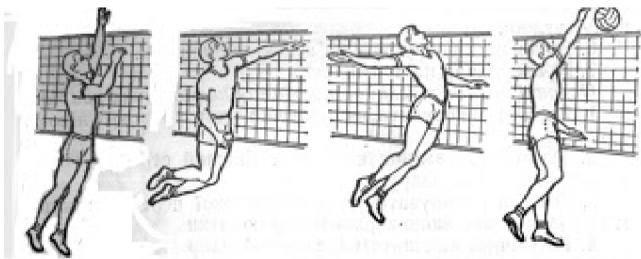
**Нападаючий удар з переводом** (мал. 9) застосовують проти блока суперника. Цей прийом є різновидністю прямого нападаючого удару, тільки напрямок польоту м'яча не збігається з напрямком розбігу нападаючого. Перевід відбувається поворотом тулуба або кисті руки.



Мал.9

#### Нападаючий удар з переводом

Якщо удар виконують без повороту тулуба, то в останній фазі ударного руху змінюється напрям руху руки й кисті в бік удару, а тулуб залишається в вертикальному положенні. При ударах з переводом з поворотом тулуба, тулуб повертається в напрямку удару. Нападаючі удари з переводом вимагають від виконавців високої координації рухів.



Мал.10

**Боковий нападаючий удар** (мал. 10) застосовують, атакуючи з віддаленої позиції. При цьому розбігаються під певним кутом до сітки, ступні ніг на останньому кроці ставлять майже паралельно до сітки. У момент замаху обидві руки виносять вгору, тулуб прогинають, ноги згинають. В момент удару тулуб розгинають, повертаються ліворуч, ліву руку опускають униз, а права дугоподібним рухом завершує удар по м'ячу. Боковий удар характеризується активною роботою тулуба. Після удару рукою продовжують супроводжуючий рух вниз по дузі, а потім м'яко приземлюються. Гравець, змінюючи рух руки й положення кисті, може виконувати удари в різних напрямках.

Бокові нападаючі удари можна виконувати з переведом управо й уліво. В командах вищих спортивних розрядів застосовують бокові удари з переведом кисті й одночасним поворотом тулуба.

### **Методика навчання нападаючих ударів.**

Вивчення нападаючого удару починають з розбігу і стрибка, освоєння певного ритму рухів. Особливу увагу звертають на правильне положення ніг й виконання стрибка (точно вгору). Потім навчаються виконувати удари по м'ячу без стрибка (в найвищій точці прямою рукою) й у стрибку по підкинутому м'ячу.

### **Орієнтовні вправи при вивченні нападаючого удару:**

- Імітація нападаючого удару з розбігу.
- Виконання нападаючого удару з двох кроків по підкинутому м'ячу біля тренувальної стінки (відстань від стінки 6 – 8 м). М'яч підкидає партнер.
- Те саме з трьох кроків.

- Виконання удару через сітку, закріплену низько.
- Нападаючі удари через сітку, закріплену низько, із зони 4 з передачі із зони 3.
- Те саме із зони 2 з передачі із зони 3.
- Те саме із зони 3.
- Далі ці завдання виконують через сітку нормальної висоти.

### **Основні помилки при виконанні нападаючих ударів:**

- Після розбігу стрибок виконують не вгору, а вперед, що приводить до переходу середньої лінії чи торкання сітки.
- Передчасний вихід для нападаючого удару.
- Недостатньо активна робота рук під час стрибка.
- Вихід на удар боком до сітки.
- Виконання удару по м'ячу рукою, зігнутою в ліктьовому суглобі.
- Виконання удару розслабленою кистю руки.
- Приземлення на прямі ноги.

### **Основні поради з техніки виконання нападаючих ударів:**

- Вчіться виконувати нападаючий удар правою і лівою рукою.
- Розвивайте вміння стрибати. Якісний стрибок – основа нападаючого удару.
- Вчіться виконувати удар з будь-якої передачі, якщо м'яч знаходиться вище верхнього краю сітки.
- Готовуючись виконати нападаючий удар, стежте за діями гравця, який буде передавати м'яч, і за майданчиком суперника.
- Під час гри перші нападаючі удари виконуйте не з максимальним зусиллям. Спочатку необхідно «відчути» удар.
- Намагайтесь виконувати нападаючі удари різноманітно за напрямком і силою. Не виконуйте удар двічі підряд з однаковою силою і в одному напрямку.
- Виконуйте удар на суперника, який слабо володіє прийомом м'яча.
- Із важкого положення не виконуйте нападаючий удар на виграш, це нерідко приводить до помилки.
- Не виконуйте скидку, якщо суперник не ставить блок. В цьому випадку краще самому виконати нападаючий удар.

- Якщо при виконанні нападаючого удару ви помилились, не робіть зауважень партнерові, який виконував передачу на удар. Шукайте причину помилки у своїх діях.
- Розвивайте периферійний зір, дивлячись перед собою, намагайтесь помітити, не повертаючи голови, що відбувається збоку.

**Зворотній зв'язок-** *othfdniy2708@gmail.com*