

Гаврилко І.В.

28.03.22

Група № 42

Урок № 33

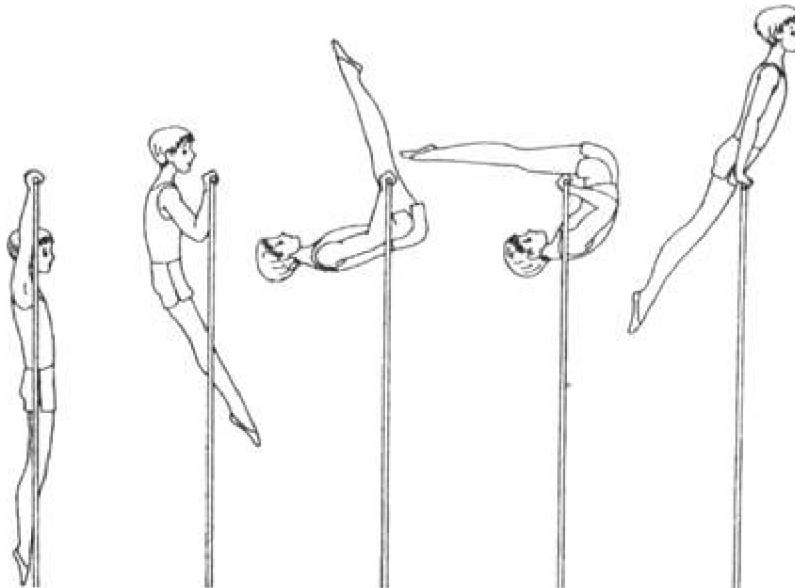
Тема уроку: Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави.

Мета уроку: Засвоїти відмінність упорів лежачи та упорів в висі.

Виси та упори

Підйом переворотом в упор силою та повільне опускання у вис

Виконують на високій перекладині. Рух починають із підтягування на руках. Під час граничного згинання в ліктях підняти ноги, намагаючись наблизити таз до грифа перекладини, не нахиляючи голови назад. Як тільки ноги опиняться на перекладині, піднімаючи голову й тулуб, розігнути руки й перейти в упор (рис.).



Послідовність навчання:

1. Повторити підйом переворотом поштовхом двома.
2. Виконати підйом переворотом з вису з невеликим махом уперед.
3. З вису підйом переворотом силою в упор і повільне опускання у вис.

При навчанні слід стежити за тим, щоб підтягування здійснювалося повністю й при піднесенні ніг до перекладини голова не нахилялася назад.

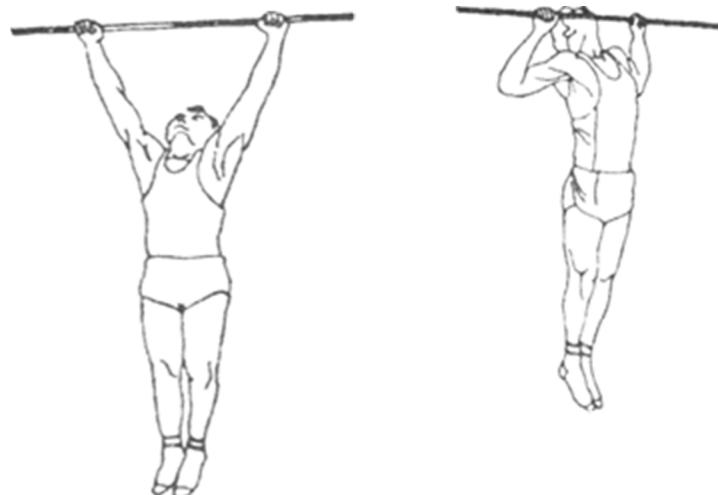
Страховка: стоячи збоку, однією рукою підтримувати за пояс, іншою — під спину.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги

Техніка виконання Ноги злегка розставлені, руки на ширині плечей. Не прогинайтесь в спині, корпус повинен складати одну діагональну пряму. Повільно опустітесь до підлоги. Якщо руки притиснути до тулуба, навантаження ляже на трицепси. Якщо лікті розташувати перпендикулярно до тіла, також задіються грудні м'язи.

Підтягування на високій перекладині

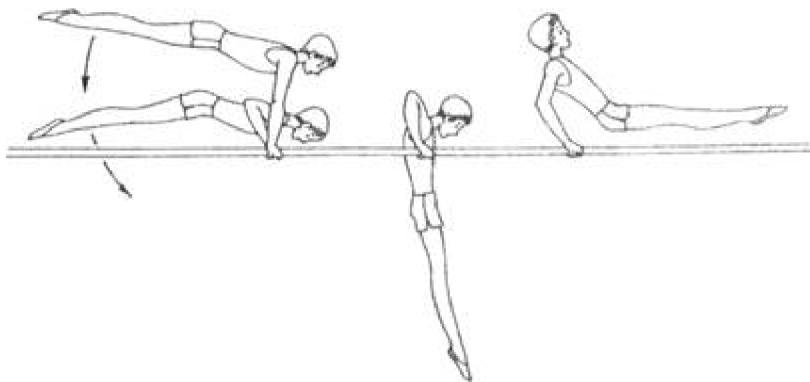
Схопіться за перекладену прямим хватом, долоні вперед, сантиметрів на 10 ширше за плечі. Руки і верх тулуба повністю розтягнуті. Розслабте плечі, щоб повністю розтягнути найширші м'язи. Початкове положення досягнуто. Вдих, затримайте дихання, починайте підтягуватися вгору. Контролюйте рух ліктів - через сторони опускаємо їх вниз, підтягуючи себе догори. Підтягуємося, поки груди не опиниться на рівні перекладини або трохи вище. Видих - плавно опускайтесь в початкове положення. Повторити рух потрібну кількість разів



Розмахування в упорі згинання й розгинання рук

Вправу виконують як на маху вперед, так і на маху назад. На початку бажано опанувати згинання й розгинання рук на маху вперед. З кінцевого положення на маху назад одночасно вад початку маху вперед злегка спрямувати плечі вперед і зігнути руки. З рухом вперед — угору розігнути руки.

Слід звернути увагу на плечі під час згинання рук. Якщо плечі будуть обернені назад, то в момент проходження вертикалі учень не зможе втриматися в упорі. Вправу виконують тільки на середині брусів (рис.).



Послідовність навчання:

1. Розмахування в упорі до положення вище жердин.
2. Згинання й розгинання рук в упорі.
3. Розмахування в упорі, махом назад розвести ноги й м'яко опустити їх внутрішніми сторонами стоп на жердини, прийняти упор лежачи на жердинах, зігнути руки, звести ноги й на маху вперед розігнути руки.
4. Згинання й розгинання рук на маху вперед.

Страховка: підтримувати за стегна та спину між жердинами.

Зворотній зв'язок-otradniy2708@gmail.com

Гаврилко І.В.

28.03.22

Група № 42

Урок № 34

Тема уроку: Техніка гри в захисті.

Мета уроку: Вивчити за засвоїти основні прийоми в захисті під час гри.

Техніка гри у захисті

Техніка гри у захисті включає в себе стартові стійки, ходьбу, біг, стрибок. Вона аналогічна переміщенням у нападі.

Прийом м'яча – це технічний прийом гри, який використовується з метою прийняти його та довести до пасуючого. Виділяють прийом подачі, прийом в захисті і прийом-передача.



В сучасному волейболі використовуються такі способи прийому м'яча: двома руками знизу, двома руками зверху, однією рукою знизу у падінні. Прийом подачі в сучасному волейболі багато в чому визначає ефективність нападаючих дій команди. Показником якості прийому першого м'яча служить точність першої передачі.

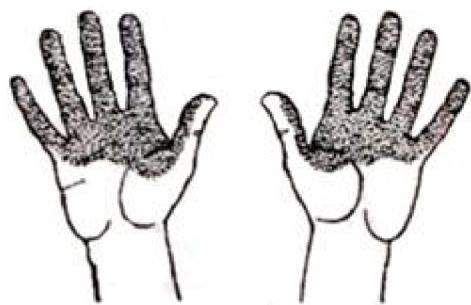
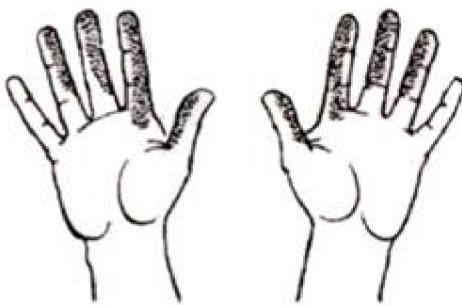


Передачу двома руками знизу найчастіше використовують для приймання силових і планеруючих подач. Вихідне положення — основна або низька стойка. Прямі руки витягають вперед, лікті максимально зближують. Одна рука стиснута в кулак, друга — охоплює його так, щоб його великі пальці були паралельними. Тулуб тримається вертикально, руки працюють лише в плечових суглобах, м'яч приймається на передпліччя.



Для правильного виконання передачі слід своєчасно переміститися якомога ближче до траєкторії польоту м'яча, бажано перпендикулярно до неї. Якщо цього не вдається зробити, в окремих випадках м'яч можна приймати знизу однією рукою.

Прийом м'яча двома руками зверху



Сліди на долонях після правильного прийому м'яча

Сліди на долонях після неправильного прийому м'яча

Для правильного виконання **прийому м'яча однією рукою** у падінні, з перекатом на спину, гравець після переміщення приймає низьку стійку, відбиває м'яч, потім поступово відводить плечі назад, сідає на п'ятку ноги, групується й падає назад перекатом на спину. Для виконання перекату на спину після передачі з випадом убік гравець повертає тулуб у напрямку витягнутої ноги перед ударом по м'ячу.

Падіння перекатом на спину, особливо з положення вбік, не дає гравцеві зможи прийняти положення готовності так швидко, як після виконання інших прийомів. Тому в останні роки практикують падіння з

перекиданням через плече, використовуючи інерцію попереднього переміщення.



**Прийом м'яча
однією рукою з
наступним падінням та
перекатом в сторону на
стегно та спину**



**Прийом
м'яча однією рукою з
наступним падінням
вперед та ковзанням
на грудях - животі**

Блокування — це основний спосіб з протидії атакуючим діям суперника над сіткою. В сучасному волейболі блокування застосовують для ефективних захисних і контратакуючих дій. Блокування складається з переміщення, стрибка, винесення і постановки рук над сіткою та приземлення.

Одиночне блокування. Перед початком дій блокуючий приймає вихідне положення — ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Визначивши напрямок передачі суперників для удару, гравець переміщується приставними кроками або ривком вздовж сітки, на останньому кроці повертається обличчям до сітки. Розрахувавши, коли потрібно виконати стрибок для блокування, гравець, відштовхнувшись,

виносить руки вгору. Виконавши блокування, гравець приземляється на зігнуті ноги, руки опускає вниз і готується до наступної дії повторного стрибка, самострахування, переміщення, виконання передачі.



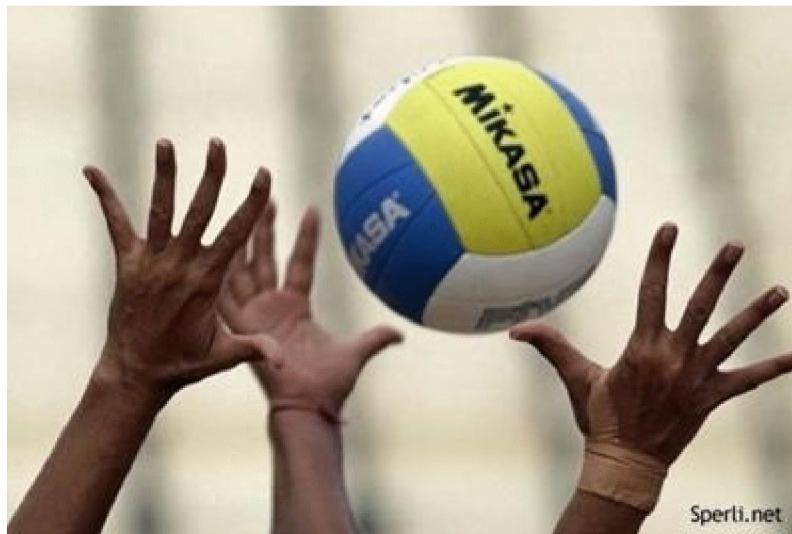
Групове блокування. Виконується двома або трьома волейболістами. **Подвійне блокування** — основний засіб блокувального захисту певної зони майданчика. Узгодженими зусиллями двох гравців над сіткою створюється бар'єр з чотирьох рук перед м'ячем, що перелітає. Біля краю сітки блокуючі розвертають долоні так, щоб м'яч, торкнувшись їх, відскочив на майданчик суперника. Стрибати слід вертикально, щоб не перейти середньої лінії та не торкнутися сіткою або не зіткнутися з іншим гравцем.



Вибір моменту стрибка блокуючого гравця визначається діями нападаючого. Конкретними орієнтирами служать:

- при швидкісному ударі з передачі, направленій близько до сітки, – пересікання рукою вертикалі при замаху нападаючого гравця;
- при швидкісному удару і передачі, віддаленій від сітки, – початок ударного руху нападаючого гравця;
- при швидкісному ударі з низької швидкої передачі, – момент відриву ніг від підлоги або виносі рук над головою при відштовхуванні перед нападаючим гравцем.

Потрібно зазначити, що всі орієнтири для початку стрибка блокуючого проти нападаючого ефективні при умові, якщо нападаючий і блокуючий приблизно одного росту. Блокуючому гравцеві більш низького росту потрібно вистрибувати трошки раніше, більш високому – пізніше. В кожному окремому випадку такі поправки слід вносити незалежно від умов гри та індивідуальних особливостей нападаючого гравця.



Sperli.net

Зворотній зв'язок- otradniy2708@gmail.com