

## ПРОГРАМНО-ЦІЛЬОВА ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ СТУДЕНТІВ-ПЕДАГОГІВ (НА ПРИКЛАДІ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ НАПАДАЮЧОМУ УДАРУ)

У статті викладені основні принципи розробки фонду кваліфікаційних завдань з розділу "Спортивні ігри. Волейбол" за кредитно-модульною технологією з дисципліни "Фізичне виховання". Нападаючий удар відноситься до складних технічних прийомів і складається з чотирьох фаз: розгону, стрибка, удару по м'ячу і приземлення. У фазі розгону, наскоку і стрибка гравець визначає траєкторію і швидкість польоту м'яча, коректує швидкість свого переміщення, виконуючи один або два кроки у сповільненому темпі. Якщо передача занижена, то швидкість руху гравця різко зростає і ходьба переходить в біг. Якщо ж м'яч направлений по високій траєкторії, то швидкість руху збільшується, а інколи і уповільнюється. Потім гравець виконує наскок, яким він і регулює підхід до м'яча. Від розгону і стрибка залежить ефективність гри з використанням сили інерції, що утворюється горизонтальною швидкістю розгону для стрибка вгору. При виконанні нападаючого удару гравець повинен прагнути завдати удару по м'ячу у вищій точці зльоту, або, як то кажуть, в "мертвій точці". У цій точці необхідно завдати удару по м'ячу незалежно від характеру передачі. При цьому м'яч завжди має бути ледве попереду гравця. В структурну сітку розділу "Спортивні ігри. Волейбол" впроваджені сучасні, інноваційні методики занять з фізичного виховання. На кожному навчальний елемент було розроблено по 3-5 рухових тестових завдань, на кожне тестове завдання сформовані ситуаційні завдання і підібрано не менш ніж п'ять-десять підвідних вправ, які адаптують студента до виконання відповідної рухової дії. При підборі підвідних вправ враховувалося, що студенти можуть бути за своїми властивостями різного рівня фізичної та психологічної підготовленості. Тому, складні вправи мають три варіанти виконання: I – для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості, II – з середнім рівнем, III – з високим рівнем фізичної підготовленості.

**Ключові слова:** фізичне виховання, волейбол, фонд кваліфікаційних завдань, навчальні елементи, рухові тестові завдання.

**Актуальність.** Техніка гри – це сукупність прийомів для здійснення ігрової і змагальної діяльності у волейболі. Техніку волейболу слід розглядати як систему рухових дій, які спрямовані на вирішення конкретних завдань у грі з урахуванням конкретних ігрових ситуацій [5, 16]. У техніці волейболу розрізняють вихідне положення і ряд фаз. Поділ технічного прийому на фази робиться на основі своєрідності окремих рухів у цілісному руховому акті. Крім того, деякі фази технічних прийомів можуть містити підфази [11, 13].

Гра у волейбол включає такі технічні елементи: подача м'яча; прийом м'яча після подачі супротивника; передача м'яча для дій нападу; нападаючі дії; блокування; пересування у складі всієї команди (як одна дія) для страхування нападаючого партнера та захисні дії разом із страховкою блокуючих при атаці супротивника. Хоча техніка виконання окремих прийомів гри і здається досить простою, оволодіння нею пов'язане з певними труднощами, які зумовлені такими причинами:

- короткочасністю дозволеного правилами гри дотику до м'яча; високою вимогливістю щодо точності рухів у момент дотику до м'яча внаслідок малої площі торкання;
- обмеженою (до 3 разів) кількістю дотиків до м'яча під час його розіграшу, що вимагає великої точності виконання;
- частими і швидкими змінами ситуацій внаслідок переходів м'яча від гравця до гравця, що потребує великої витримки, здатності до переключення сконцентрованої уваги, а також постійної готовності.

Техніку гри у волейбол поділяють на техніку гри в нападі і техніку гри в захисті. Техніка нападу складається з техніки пересувань і техніки володіння м'ячем. Техніка володіння м'ячем включає подачі, передачі та нападаючі удари. [7, 9, 10].

**Мета дослідження:** навчити основам техніки нападаючого удару за сучасною кредитно-модульною технологією в структурі занять з фізичного виховання студентів ВНЗ.

Головна мета волейбольної гри – забити м'яч в майданчик суперника. Головний засіб для досягнення цієї мети – нападаючий удар [5-7].

Нападаючий удар відноситься до складних технічних прийомів, в якому поєднуються тимчасові і просторові параметри розгону, стрибка, удару по м'ячу і приземлення спортсмена на підлогу. При виконанні нападаючого удару гравець повинен прагнути завдати удару по м'ячу у вищій точці зльоту,

або, як то кажуть, в "мертвій точці". У цій точці необхідно завдати удару по м'ячу незалежно від характеру передачі. При цьому м'яч завжди має бути ледве попереду гравця (рис. 1).

Головна мета нападаючих дій у волейболі полягає в тому, щоб м'яч впав на майданчику суперника або щоб суперник допустив технічну помилку. Без сильних завершальних ударів і їх тактичної різноманітності неможливий успіх в грі. Тактика атакуючих дій визначається розташуванням гравців на лінії нападу і напрямом передач для завершальних ударів. Всі дії нападу умовно діляться на індивідуальні і колективні [8, 11, 14].

Індивідуальні атакуючі дії включають дії гравців без м'яча і з м'ячем. Колективні атакуючі дії ґрунтуються на схемі розташування гравців, визначених правилами переходу. Вживання того або іншого варіанту системи нападу залежить від місця і зони, де розташований гравець, що виконує передачу для виробництва атаки, а також від розташування останніх гравців, в першу чергу нападаючих. Результативність атакуючих дій досягається не лише індивідуальною технічною і тактичною підготовкою гравців, чіткою взаємодією ланок, але і єдиними колективними діями. Напад у волейболі по тактичній спрямованості розділяється на чотири основні групи: 1. індивідуальні дії; напад з перших передач і відкидок; напад з других передач (без виходу гравця з другої лінії на першу для виробництва передачі і з виходом); змішаний напад, тобто поєднання нападу з перших передач і відкидок і нападу з других передач (без виходу гравця з другої лінії і з виходом).



**Рис. 1. Техніка виконання нападаючого удару**

Гравцеві атакуючого плану потрібно вільно володіти технічними прийомами нападаючих дій. Він повинен вміти:

- стрибати і атакувати з місця, з одного кроку і з розгону, з поворотом тулуба;
- робити різні по довжині наскоки і наскоки з будь-якої ноги;
- атакувати м'ячі, перехідні через сітку, віддалені від сітки;
- стежити за майданчиком суперника й уміти атакувати в заданому напрямку;
- доводити м'яч з другої лінії зв'язуючому гравцю, оскільки від якості його доведення залежить атака гравців першої лінії [14-16].

Нападаючий удар складається з чотирьох фаз: розгону, стрибка, удару по м'ячу і приземлення. У фазі розгону, наскоку і стрибка гравець визначає траєкторію і швидкість польоту м'яча, коректує швидкість свого переміщення, виконуючи один або два кроки у сповільненому темпі. Якщо передача занижена, то швидкість руху гравця різко зростає і ходьба переходить в біг. Якщо ж м'яч направлений по високій траєкторії, то швидкість руху збільшується, а інколи і уповільнюється. Потім гравець виконує наскок, яким він і регулює підхід до м'яча. Від розгону і стрибка залежить ефективність гри з використанням сили інерції, що утворюється горизонтальною швидкістю розгону для стрибка вгору [48, 16].

Висота стрибка обумовлена вибуховим характером скорочення м'язів, максимальним нарощуванням швидкості махових рухів рук на початку відштовхування. Замах рук для збільшення стрибка і для удару по м'ячу випрямляється у момент закінчення відштовхування від підлоги. Права рука робить замах, ліва одночасно з правою піднімається вгору, за рахунок руху тулуба піднімається строго вгору. Під час виконання розгону і стрибка зусилля волейболіста направлені на досягнення найбільшої висоти стрибка і максимальної його точності по відношенню до траєкторії польоту м'яча. Після виконання удару по м'ячу гравець приземляється на дві ноги одночасно.

*Розподіл навчального часу.*

Розподіл навчального часу за семестрами з розділу "Спортивні ігри" (табл. 1) виконано згідно робочої навчальної програми [2].

Відповідно розподілу навчальних годин, поданому у табл. 1, маємо чотири окремих модуля з розділу Спортивні ігри – логічно завершених частин теоретичного та практичного навчального матеріалу. Розробка фонду кваліфікаційних завдань (КЗ) має наступний алгоритм:

- 1) формування модулів; визначення НЕ шляхом структурної декомпозиції навчального матеріалу;
- 2) визначення 3-5 рухових тестових завдань;

3) формування для кожного тесту 3-5 ситуаційних завдань (спеціальних вправ) та 4-10 підвідних вправ;

4) планування тем практичних занять та проходження навчального матеріалу відповідно тем НЕ, підвідних вправ, інших розділів програми з ФВ, матеріально-технічного забезпечення, пори року, погодних умов та ін.

Таблиця 1

## Розподіл годин з розділу "Спортивні ігри"

Розділ програми	Всього годин	Кількість годин у семестрі						
		I	II	III	IV	V	VI	VII
3. Спортивні ігри	140	20	20	20	20	24	16	20
Кількість модульних контролів та їх номери	4	МК № 1, 3	-	МК № 6	-	МК № 10	МК № 12	МК № 13

Таким чином, фонд КЗ розділу "Волейбол" формується за структурно-логічною схемою, представленою на рис. 2.

Відповідно розподілу навчальних годин, поданому у табл. 1, маємо сім окремих модулів розділу "Волейбол" – логічно завершених частин теоретичного та практичного навчального матеріалу (табл. 2) виконано згідно впроваджені робочі навчальні програми Архипова О.А. (2004-2014 роки) [1-4].

Таблиця 2

## Повний орієнтовний перелік навчальних елементів з розділу: "Спортивні ігри"

№ НЕ з/п	Назва навчального елементу	№ заняття	годин Кількість
<i>Курс 1. Семестр 1, модуль 1 (волейбол)</i>			
7	Вправи загального розвитку спеціальні підготовчі вправи волейболістів. Основи техніки гри.	17-24	16
8 МК 1	1. Техніка переміщення волейболістів на площадці. 2. Передача м'яча двома руками зверху (ч: 8р., ж: 5р.). 3. Передача м'яча двома руками знизу (ч: 5р., ж: 4р.).	25, 26	4
<i>Курс 1. Семестр 1, модуль 3 (футбол)</i>			
18	Вправи загального розвитку та спеціальні підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол.	49-56	16
19 МК 3	Удар по м'ячу зовнішньою, внутрішньою стороною стопи (ч: 20-25 м, ж: 10-15 м).	57, 58	4
<i>Курс 2. Семестр 3, модуль 6 (баскетбол)</i>			
30	Вправи загального розвитку та спеціальні підготовчі вправи баскетболістів.	89-92	8
31	Основи техніки та тактики гри в баскетбол.	93-96	8
32	Тактика гри у нападі та захисту в баскетболі.	97, 98	4
35 МК 6	Ведення м'яча з центра до штрафної лінії з зупинкою та кидком м'яча в кошик (2 спроби).	107, 108	4
<i>Курс 2. Семестр 3, модуль 7 (настільний теніс)</i>			
41	Вправи загального розвитку та спеціальні підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.		8
42	Тактика гри у настільному тенісі.		8
43 МК 6	1. Подача м'яча через сітку (5 разів). 2. Перебивання м'яча через сітку (20 разів).		4
<i>Курс 3. Семестр 5, модуль 10 волейбол</i>			
56	Навчання стійкам та переміщенням	157-158	4
57	Навчання передачі м'яча двома руками зверху	159-163	10
58	Навчання передачі м'яча двома руками знизу	164-168	10
63	Навчання нижньої прямої подачі	179, 180	4
<i>Курс 3. Семестр 6, модуль 12 волейбол</i>			
71	Навчання верхньої прямої подачі	197-198	4
72	Навчання прийому подачі	199-201	6
73	Навчання нападаючому удару	202-204	6
79	Навчання нападаючому удару в стрибку	215, 216	4
<i>Курс 4. Семестр 7, модуль 13 волейбол</i>			
82	Навчання блокуванню.	223, 224	4
83	Навчання командним техніко-тактичним діям в нападі	225-228	8
84	Навчання командним техніко-тактичним діям в захисті	229-232	8

Кожен модуль має свої навчальні елементи (НЕ), які мають бути засвоєні студентами. Залежно від складності НЕ на нього припадає від двох до п'яти практичних занять (4-10 годин).

Проходження кожного модуля завершується модульним контролем – тестуванням засвоєння студентом матеріалу модуля, на які виділено 4 год.

Таким чином кожен модуль має свої НЕ, які мають бути засвоєні студентами. Залежно від складності НЕ на його виконання припадає від двох до восьми практичних занять (4 – 16 годин).

Проходження кожного модуля завершується модульним контролем – тестуванням (засвоєння студентом матеріалів модуля), на що виділено два заняття (4 години). Перелік НЕ та їх відношенням до модулів поданий у таблиці 2.

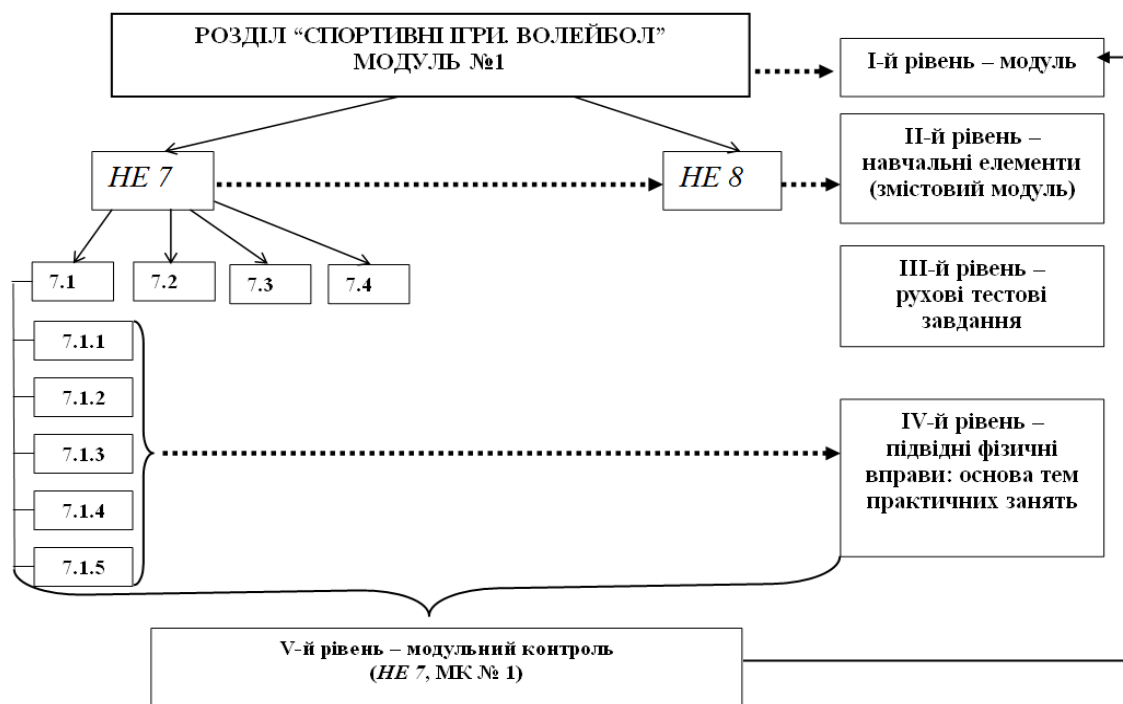


Рис. 2. Структурно-логічна схема фонду КЗ, модуля №1 з розділу: Волейбол

**Результати роботи та їх обговорення.** Навчання нападаючому удару починається з значення замаху лівою рукою. Пояснення і показ позитивних і негативних сторін замаху двома руками і однією рукою, пояснення і показ приземлення на дві ноги після атаки. Після пояснення надається спроба повторити дані елементи техніки гравцями.

Після опанування підвідних вправ імітаційного характеру, можна переходити до виконання нападаючих дій з волейбольним м'ячем через сітку.

Спочатку необхідно навчити спортсменів атакуючим діям з четвертої зони в першу. Слід пояснити і показати, де повинен знаходитися м'яч під час атаки, як накладається кисть на м'яч, куди повинен дивитися зв'язуючий гравець під час доведення м'яча і під час атакуючих дій, яку позицію слід займати гравцеві при відході від сітки після нападаючого удару.

Із замахом обох рук з напівприсіду необхідно стрибнути вгору. Руки помахом слід підняти вище за голову, права рука робить замах. Підхід до м'яча регулюється наскоком. У момент атаки м'яч завжди має бути попереду і проти правого плеча. М'яч для удару накривається кистю у вищій точці стрибка (рис. 3).



Рис. 3. Техніка виконання нападаючого удару (кисть руки)

У момент удару по м'ячу лікоть руки, що б'є, не має бути опущений вниз і при опусканні вниз руки до стегна не повинен опускатися раніше передпліччя. Гравець після стрибка приземлюється на обидві ноги [5-13].

Якщо в атаці необхідно попасти в першу зону, то кисть накладається по центру м'яча, якщо між четвертою і п'ятою зонами, то кисть лягає на ліву сторону м'яча. Відхід для атаки виробляється уздовж бічної лінії. Під час доведення м'яча єдиному нападаючий повинен встигнути поглянути на протилежний майданчик. Потім основний зір він направляє на м'яч, а периферичним зором продовжує стежити за майданчиком суперника.

При атаці з другої зони вимоги до нападаючого гравця ті ж, що і при атаці з третьої і четвертої зон. Але якщо м'яч треба направити між другою і першою зонами, то кисть накладається на праву сторону м'яча.

При атаці з третьої зони не можна атакувати в шосту зону суперника. Атакувати можна лише ліворуч між першою і другою зонами або праворуч між четвертою і п'ятою зонами. При атаці вліво кисть накладається на м'яч з правого боку, при атаці праворуч – з лівого боку.

Відхід від сітки назад для атаки робиться в три кроки лише у бік шостої зони. Всі останні вимоги ті ж, що і для нападаючих в інших зонах [5, 13, 16].

**Методичні вказівки.** При імітації нападаючого удару слід звернути увагу на відхід від сітки на зігнутих ногах, на стрибок з напівприсіду, на замахи обох рук. Наскок має бути такої довжини, щоб м'яч знаходився попереду гравця. У момент удару по м'ячу лікоть руки, що б'є, не має бути опущений вниз. Лікоть залишається в такому положенні до опускання руки до стегна і приземлення на дві ноги.

### **НЕ № 79 (Тема 79). Навчання нападаючому удару в стрибку (№№ 215, 216; 4 год.)**

*Рухові тестові завдання.*

79.1. Виконати нападаючий удар в стрибку через сітку з передачі партнера 5 разів.

79.2. Виконати нападаючий удар в стрибку через сітку з передачі партнера з 4 зони 5 раз.

79.3. Виконати нападаючий удар в стрибку через сітку з передачі партнера з 2 зони 5 раз.

*Ситуаційні завдання до тесту 79.1.*

1. Відпрацювання нападаючого удару біля тренувальної стінки.

2. Відпрацювання нападаючого удару в парах.

3. Відпрацювання нападаючого удару в стрибку через сітку.

*Підвідні вправи до тесту 79.1.*

79.1.1. Імітація удару: замахи руки, що б'є вперед-вгору, рука, що не б'є піднімається до рівня плечей в зігнутому положенні.

79.1.2. Імітація нападаючого удару в стрибку.

79.1.3. Удар по м'ячу, підтримуваного рукою, що не б'є.

79.1.4. Удар по м'ячу з власного підкидання.

79.1.5. Відпрацювання нападаючого удару біля тренувальної стінки.

79.1.6. Удар по м'ячу з власного підкидання у партнера, який ловить м'яч двома руками зверху (відстань 6-9 м).

79.1.7. Удар по м'ячу з власного підкидання у партнера, який приймає м'яч двома руками знизу (відстань 6-9 м).

79.1.8. Нападаючий удар в стрибку через сітку з власного підкидання.

79.1.9. Нападаючий удар в стрибку через сітку з підкидання партнера.

79.1.10. Нападаючий удар в стрибку через сітку з передачі партнера.

*Ситуаційні завдання до тесту 79.2.*

1. Удосконалення нападаючого удару з власного підкидання.

2. Відпрацювання нападаючого удару в стрибку з 4 зони з передачі партнера.

*Підвідні вправи до тесту 79.2.*

79.2.1. Імітація нападаючого удару в стрибку.

79.2.2. Удар по м'ячу, підтримуваного рукою, що не б'є.

79.2.3. Удар по м'ячу з власного підкидання у партнера, який приймає м'яч двома руками зверху (відстань 6-9 м).

79.2.4. Удар по м'ячу з власного підкидання у партнера, який приймає м'яч двома руками знизу (відстань 6-9 м).

79.2.5. Нападаючий удар в стрибку з 4 зони через сітку з власного підкидання.

79.2.6. Нападаючий удар в стрибку з 4 зони через сітку з підкидання партнера.

79.2.7. Нападаючий удар в стрибку з 4 зони через сітку з передачі партнера.

*Ситуаційні завдання до тесту 79.3.*

1. Удосконалення нападаючого удару з власного підкидання.

2. Відпрацювання нападаючого удару в стрибку з 2 зони з передачі партнера.

*Підвідні вправи до тесту 79.3.*

79.3.1. Імітація нападаючого удару в стрибку.

79.3.2. Удар по м'ячу, підтримуваного рукою, що не б'є.

79.3.3. Удар по м'ячу з власного підкидання у партнера, який приймає м'яч двома руками зверху (відстань 6-9 м).

79.3.4. Удар по м'ячу з власного підкидання у партнера, який приймає м'яч двома руками знизу (відстань 6-9 м).

79.3.5. Нападаючий удар в стрибку з 2 зони через сітку з власного підкидання.

79.3.6. Нападаючий удар в стрибку з 2 зони через сітку з підкидання партнера.

79.3.7. Нападаючий удар в стрибку з 2 зони через сітку з передачі партнера.

### Заняття № 215

*Тема 79.* Навчання нападаючому удару в стрибку.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання нападаючого удару в стрибку.

*Задачі:*

1. Закріпити техніку виконання нападаючого удару через сітку.
2. Навчити техніки виконання нападаючого удару в стрибку.
3. Удосконалення виконання нападаючого удару в стрибку у двосторонній грі.

#### *Структура заняття*

*Підготовча частина* – 15 хв.

Шиккування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній стороні стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи (переміщення, вихід в стійку, імітація стопорячого кроку після переміщень), відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина* – 60 хв.

*Рухові тести:* Виконати нападаючий удар в стрибку через сітку з передачі партнера 5 раз.

#### **1. Закріпити техніку виконання нападаючого удару через сітку – 20 хв.**

1.1. Імітація удару: замах руки, що б'є вперед-вгору, рука, що не б'є піднімається до рівня плечей в зігнутому положенні.

1.2. Відпрацювання нападаючого удару біля тренувальної стінки.

1.3. Удар по м'ячу з власного підкидання у партнера, який ловить м'яч двома руками зверху (відстань 6-9 м).

1.4. Удар по м'ячу з власного підкидання у партнера, який виконує прийом м'яча двома руками знизу (відстань 6-9 м).

1.5. Удар по м'ячу без стрибка з накидання партнера.

1.6. Удар по м'ячу без стрибка через сітку з накидання партнера.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на значення замаху лівою рукою, показати позитивні сторони замаху двома руками і негативні сторони замаху однією рукою, пояснити і показати приземлення на дві ноги після виконання нападаючого удару.

#### **2. Навчити техніки виконання нападаючого удару в стрибку – 20 хв.**

2.1. Імітація удару: замах руки, що б'є вперед-вгору, рука, що не б'є піднімається до рівня плечей в зігнутому положенні.

2.2. Імітація нападаючого удару в стрибку.

2.3. Удар по м'ячу, підтримуваного рукою, що не б'є.

2.4. Удар по м'ячу з власного підкидання.

2.5. Удар по м'ячу з власного підкидання у партнера, який ловить м'яч двома руками зверху (відстань 6-9 м).

2.6. Удар по м'ячу з власного підкидання у партнера, який приймає м'яч двома руками знизу (відстань 6-9 м).

2.7. Нападаючий удар в стрибку через сітку з власного підкидання.

2.8. Нападаючий удар в стрибку через сітку з підкидання партнера.

2.9. Нападаючий удар в стрибку через сітку з передачі партнера.

*Методичні вказівки.* Звернути уваги на виконання розбігу, замаху рук та приземлення.

#### **3. Удосконалення виконання нападаючого удару в стрибку у двосторонній грі – 20 хв.**

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність розбігу, замаху рук, удару по м'ячу та приземлення.

*Заключна частина* – 5 хв.

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

– виконати імітацію нападаючого удару в стрибку;

– виконати підйом тулуба з положення лежачи;

– виконати стрибки на скакалці.

### Заняття № 216

*Тема 79.* Навчання нападаючому удару в стрибку.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання нападаючого удару в стрибку.

*Задачі:*

1. Закріпити техніку виконання нападаючого удару в стрибку.
2. Навчити техніки виконання нападаючого удару з 4 зони та 2 зони.
3. Удосконалення виконання нападаючого удару з 4 та 2 зон у двосторонній грі.

**Структура заняття**

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шиккування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній стороні стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи (переміщення, вихід в стійку, імітація нападаючого удару в стрибку), відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* Виконати нападаючий удар в стрибку через сітку з передачі партнера з 4 зони 5 раз, з 2 зони 5 раз.

**1. Закріпити техніку виконання нападаючого удару в стрибку – 20 хв.**

1.1. Імітація удару: замахи руки, що б'є вперед-вгору, рука, що не б'є піднімається до рівня плечей в зігнутому положенні.

1.2. Імітація нападаючого удару в стрибку.

1.3. Удар по м'ячу, підтримуваного рукою, що не б'є.

1.4. Удар по м'ячу з власного підкидання.

1.5. Удар по м'ячу з власного підкидання у партнера, який приймає м'яч двома руками знизу (відстань 6-9 м).

1.6. Нападаючий удар в стрибку через сітку з власного підкидання.

1.7. Нападаючий удар в стрибку через сітку з підкидання партнера.

1.8. Нападаючий удар в стрибку через сітку з передачі партнера.

*Методичні вказівки.* Звернути уваги на правильність виконання розбігу, замаху рук, удару по м'ячу та приземлення.

**2. Навчити техніки виконання нападаючого удару з 4 зони та 2 зони – 20 хв.**

2.1. Нападаючий удар в стрибку з 4 зони через сітку з власного підкидання.

2.2. Нападаючий удар в стрибку з 4 зони через сітку з підкидання партнера.

2.3. Нападаючий удар в стрибку з 4 зони через сітку з передачі партнера.

2.4. Нападаючий удар в стрибку з 2 зони через сітку з власного підкидання.

2.5. Нападаючий удар в стрибку з 2 зони через сітку з підкидання партнера.

2.6. Нападаючий удар в стрибку з 2 зони через сітку з передачі партнера.

**3. Удосконалення виконання нападаючого удару з зон – 4, 2 у двосторонній грі – 20 хв.**

*Методичні вказівки.* Звернути уваги на правильність виконання розбігу, замаху рук, удару по м'ячу та приземлення.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота): виконати імітацію нападаючого удару в стрибку; виконати присідання; виконати стрибки на скакалці.

**Висновки.** 1. В структурну сітку розділу "Спортивні ігри. Волейбол" впроваджені сучасні, інноваційні методики занять з фізичного виховання. На кожен НЕ було розроблено по 3-5 рухових тестових завдань, на кожне тестове завдання сформовані ситуаційні завдання і підібрано не менш ніж п'ять-десять підвідних вправ, які адаптують студента до виконання відповідної рухової дії. При підборі підвідних вправ враховувалося, що студенти можуть бути за своїми властивостями різного рівня фізичної та психологічної підготовленості. Тому, складні вправи мають три варіанти виконання: I – для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості, II – з середнім рівнем, III – з високим рівнем фізичної підготовленості.

2. Такий, сучасний підхід у розробці методики занять з фізичного виховання на наш погляд, може сприяти підвищенню ефективності засвоєння навчального матеріалу з розділу "Спортивні ігри. Волейбол", виконанню більшої кількості різноманітних рухових тестів, проведенню занять на високому емоційному рівні, формуванню рейтингової оцінки студента на основі розрахунків середньо арифметичної модульних контролів за семестр відповідно до таблиці 2.

3. Згідно з таблиці 2, зрозуміло, що вправи модульного контролю можна значно полегшити, що відповідає головним дидактичним принципам педагогічного процесу з фізичного виховання: доступності, систематичності, послідовності.

**Використані джерела**

1. Архипов О.А. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів: [навч. посібник] / О.А. Архипов, О.П. Питомець. – Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – 260 с.
2. Архипов О.А. Робоча навчальна програма з дисципліни "Фізичне виховання" за кредитно – модульною технологією / [за заг. ред. О. А. Архипова]. – Київ : ДУІКТ, 2005. – 55 с.

3. Архипов О.А. Біомеханічні технології у фізичній підготовці студентів. Монографія / О.А. Архипов. – Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. – 520 с.
4. Архипов О.А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства. / О.А. Архипов. // Теорія і практика фізичного виховання.– Донецьк: ДонНУ. – 2004. – № 2. – С. 5-14.
5. Беляев А.В. Обучение техники игры в волейбол и её совершенствование. Метод. пособие для ВУЗов / Библиотека тренера / А.В. Беляев. – М.: Человек, 2009. – 56 с.
6. Волейбол. Основы техники, тактики и методики начального обучения: учебное пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта, тренером / В.Д. Ковалёв, Н.В. Елина. – Коломна: Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, 2010. – 98 с.
7. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры /Под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
8. Волейбол: Книга тренера / Ю.Н. Клещев и др. – Ташкент, 1995. – 187 с.
9. Волейбол: учеб. для студ. вузов, обучающихся по спец. 022300 / под. общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 358 с.
10. Волейбол: Учебник для вузов. / Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, 4-е изд. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с., ил.
11. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. вузов, обучающихся по специальности 033100 / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 518 с.
12. Жула В.П. Развитие двигательных умений студентов при выполнении передачи мяча двумя руками снизу в процессе занятий волейболом / В.П. Жула // Физическое воспитание студентов: Сборник. – Харьков, 2014. – № 6. С. 13-16. doi: 10.15561 / 20755279. 2014. 0603.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: Очерки по биомеханике и методике тренировки / А.В. Ивойлов. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 152 с.
14. Носко М. О. Біомеханічна структура фізичних вправ / М.О. Носко, С.О. Власенко, В.І. Синіговець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. пр. під ред. С.С. Єрмакова. – Харків : ХХПІ, 2001. – № 16. – С. 16-21.
15. Носко Н.А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп : дис... канд. пед. наук : 13.00.04. – теорія і методика фізичного виховання і спорту / Н.А. Носко. – К., 1986. – 228 с.
16. Чернов В. Сначала учить, потом тренировать: Записки тренера / В. Чернов. – Тернополь : Підручники і посібники, 2007. – 176 с.

Nosko O., Arkhipov O., Deykun M.

**PROGRAMME AND AIM ORGANIZATION OF VOLLEYBALL CLASSES  
FOR THE STUDENTS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY  
(GROUNDED ON THE EXAMPLE OF THE PROCESS OF STUDYING OF ATTACKING BLOW)**

*The article deals with the main principles of the development of the fund of qualification tasks from the section "The sport games. Volleyball" due to the credit-module technology on the discipline "Physical Education".*

*An attacking blow refers to complicated technical ways and it consists of four phases: gathering speed, jumping, kicking a ball and landing. At the phase of gathering speed, running into and jumping, a player determines the way and the speed of the flight of the ball, he improves the speed of his movement by making one or two slowly steps. If transference is fallen, the speed of the player's movement increases rapidly and walking becomes running. If the ball is sent high, the speed of the movement increases and sometimes reduces. Then the player makes the running into with the help of which he regulates the coming up to the ball. The effectiveness of the game using the force of inertia that forms with the help of horizontal force of gathering speed in order to jump up depends on gathering speed and jumping. While making the attacking blow the player must aspire to kick the ball in the highest point of its flight, it is also called "a dead centre". It is worth to kick the ball in that point in spite of the character of the transference. The ball in this situation must always be slightly in front of the player.*

*Modern, innovative methods of maintaining the classes of physical training are inculcated to the structure of the section "The sport games. Volleyball". From 3 to 5 active test tasks were worked out for every studying element. Situation tasks and not less than from five to ten exercises that adopt a student to making of suitable moving action were formed for every test task. While selecting the exercises it was taken into account that the students may have different level of physical and psychological preparation. That is why difficult exercises have three variants of their making: I – for the students with low level of physical preparation, II – for those with middle level, III – for those with high level of physical preparation.*

**Key words:** *physical education, volleyball, the fund of qualification tasks, studying elements, active test tasks.*

*Стаття надійшла до редакції 09.03.2015*