***Білик Давид Павловича,***

*студент групи ФК-11б*

*гуманітарного факультету*

*Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

*Науковий керівник:*

***Поляк Володимир Васильович,***

*вчитель фізичної культури Андрійковецької гімназії*

*Розсошанської сільської ради*

**НАВЧАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ ТЕХНІКИ ПОДАЧИ М’ЯЧА У ВОЛЕЙБОЛІ**

**Вступ**. Волейбол – популярний вид спорту, який сприяє розвитку фізичних якостей, координації рухів та командної взаємодії гравців. Навчання та вдосконалення технічних дій гри у волейбол відбувається в школі на уроках фізичної культури у 5-9 класах. Одним із ключових елементів гри є подача, яка визначає початок розіграшу та може принести команді важливі очки. Однак, техніка подачі є досить складною для учнів середньої школи, що потребує розробки ефективних методик навчання та вдосконалення.

**Мета статті** – розглянути методику навчання учнів середньої школи техніки подачі м’яча у волейболі.

**Результати дослідження.** Волейбол – це динамічний та захоплюючий вид спорту, який вимагає від гравців не лише фізичної підготовки, але й високої технічної майстерності. Одним з ключових елементів гри, що визначає початок кожного розіграшу, є подача м’яча. Цей технічний прийом, на перший погляд простий, насправді вимагає значної координації, точності та сили, особливо на етапі навчання в середній школі [1].

Подача у волейболі є складним елементом, оскільки вимагає від учнів поєднання декількох важливих компонентів: правильного положення тіла, точного підкидання м’яча та скоординованого удару. Учні середньої школи часто стикаються з труднощами через недостатній розвиток координаційних навичок, тому важливо приділяти особливу увагу навчанню техніки подачі м’яча.

Існує кілька основних видів подач, кожен з яких має свої особливості та рівень складності. Найпростішою є подача знизу, яка рекомендується для початківців. Вона дозволяє учням освоїти базові рухи та відчути м’яч. Подача зверху вимагає більшої координації та сили, тому її розучування починається після освоєння подачі знизу [2]. Найскладнішим видом є силова подача у стрибку, яка використовується професійними гравцями, але її освоєння в середній школі не є обов’язковим.

Процес навчання техніки подачі м’яча у волейболі включає: розучування, вдосконалення та використання у змагальній діяльності.

Розучування подачі знизу починається з правильного вихідного положення: ноги на ширині плечей, одна нога попереду, м’яч у руці. Далі виконується невелике підкидання м’яча та удар по ньому знизу. Важливо навчити учнів правильно супроводжувати м’яч після удару, щоб забезпечити його точний політ. Поступово збільшується відстань до сітки та відпрацьовується точність удару.

Нижня пряма подача – основна техніка для початківців. Вдосконалення техніки подачі м’яча знизу передбачає комплексний підхід, що включає в себе правильне вихідне положення, точне підкидання м’яча, ефективний удар та плавний супровід м’яча. Вихідне положення: гравець стоїть обличчям до сітки. Ноги зігнуті у колінах, ліва нога попереду (протилежна руці, що ударяє). Тулуб злегка нахилено вперед, м`яч тримають лівою рукою. Одночасно з підкиданням м’яча права рука відводиться вниз-назад на замах. Удар по м`ячу виконується напруженою долонею випрямленої руки на рівні пояса, при цьому вага тіла переноситься на ліву ногу, а гравець після удару робить правою ногою крок у напрямку ігрового поля. Найістотнішим в цій техніці є правильно підкидати м’яч – трохи вперед і вгору. Підкидання м’яча має бути рівним та контрольованим, на невелику висоту перед собою. Удар виконується з’єднаними разом руками, утворюючи рівну поверхню, нижньою частиною передпліччя, при цьому руки повинні бути прямими в момент удару. Після удару руки продовжують рух у напрямку польоту м’яча, забезпечуючи точність та силу подачі [3].

Для досягнення високого рівня техніки необхідні регулярні тренування, що включають вправи на точність та силу подачі, а також аналіз помилок з подальшою корекцією рухів. Перегляд відеоматеріалів з професійними гравцями може допомогти у розумінні вірної техніки виконання. Важливо пам’ятати, що техніка подачі м’яча знизу вимагає постійної практики та вдосконалення.

Розучування подачі зверху вимагає більшої координації та сили. Вихідне положення схоже на подачу знизу, але підкидання м’яча виконується вище. Після підкидання виконується замах рукою та удар по м’ячу зверху. Важливо навчити учнів правильно координувати рухи та контролювати силу удару. Поступово відпрацьовується правильне підкидання м’яча та техніка удару.

Техніка подачі м’яча зверху у волейболі включає в себе кілька ключових елементів: вихідне положення, підкидання м’яча, замах, удар по м’ячу, супровід м’яча. Гравець стає обличчям до сітки, ноги злегка зігнуті в колінах, одна нога виставлена вперед для стійкості, тулуб злегка нахилений вперед. М’яч підкидається вгору перед собою на оптимальну висоту, ударна рука відводиться назад і вгору, лікоть зігнутий, тіло злегка прогинається назад. Удар виконується прямій випрямленою рукою по верхній частині м’яча, кисть напружена, рух руки різкий і хльосткий. Після удару рука продовжує рух вперед, супроводжуючи м’яч, тіло переноситься вперед. Важливими моментами є точність підкидання м’яча, сила удару, координація рухів та регулярні тренування [4].

Для покращення техніки рекомендується звертати увагу на положення тіла та рук, тренувати подачу з різних позицій та використовувати відеоматеріали. В ігровій ситуації важливо використовувати варіативність подач, щоб ускладнити прийом м’яча суперником. Це включає зміну сили удару, напрямку польоту м’яча та використання різних видів подач. Варіативність подач дозволяє учням розвинути тактичне мислення та адаптуватися до різних ігрових ситуацій.

**Висновки.** Методика навчання та вдосконалення техніки подачі м’яча у волейболі складний та достатньо довготривалий процес. Навчання учнів середньої школи техніки подачі м’яча у волейболі є важливим етапом у їхньому спортивному розвитку. Воно сприяє розвитку координації, сили та точності рухів, а також формує тактичне мислення та вміння адаптуватися до різних ігрових ситуацій.

**Література**

1. Маріонда, І. І., Сущенко, І. В., Жоффчак, Є. С., & Шевченко, К. А. (2013). Методика навчання техніки гри у волейбол. Ужгород, 78с.
2. Мозолев, О.М. (2023). Тактична підготовка гравців волейбольної команди до змагань. *Scientific Collection «InterConf»*, (140), 695-700.
3. Головко, А.М. (2023). Спортивні ігри: Волейбол з методикою викладання: методичні вказівки. К: КНУБА, Талком, 28 с.
4. Шалар, О., Гузар, В., & Решотка, Н. (2019). Спортивна підготовка учнів ліцею на заняттях з волейболу*. Спортивні ігри* 1(11), 58-66.