

ТЕХНИКА ПОДАЧИ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Мусалимова Вилена Владиковна

студент, Казанский государственный энергетический университет, РФ, г. Казань

Пескова Елена Валерьевна

старший преподаватель, Казанский государственный энергетический университет, РФ, г. Казань

Аннотация. Раскрывается специфика нападающего удара. Подробными шагами рассматривается подготовка к удару. Виды подач и правильное исполнение элементов подачи мяча в волейболе.

Ключевые слова: волейбол, подача мяча, техника, нападающий удар, спорт, физическая подготовка, ловкость, контроль действий.

Волейбол является лидером среди подвижных игр, все потому что он прост в обучении, широкодоступен и динамичен, он способен развить и усовершенствовать физические показатели студентов.

Именно поэтому данная дисциплина включена в учебную программу.

Для наилучшего освоения навыков игры для начала нужно изучить технику. Подача мяча в волейболе – это одно из средств нападения, затрудняющее противникам проведение атаки.

Самым впечатляющим моментом в волейболе является атака.

Зрителя может показаться, что это совершенно легко: прыгаешь и бьешь по мячу.

Но на самом деле, этот элемент является самым сложным игровым моментом в волейболе.

Разберем технику нападающего удара.

Условно можно разбить подготовку к нападающему удару на – разбег, толчок, прыжок и удар по мячу.

Игрок должен занять начальную позицию для удара.

Оценить игровую ситуацию, траекторию полета мяча нападающий делает 3-4 энергичных шага к точке отталкивания.

После приема, мяч переходит к связующему.

Начало и скорость волейболиста зависят от расстояния, скорости и траектории полета мяча.

Первый шаг на удар.

Он самый медленный, примерочный. Если нападающий левша - шагаем с правой ноги, если правша - с левой.

Второй шаг. Ускоряемся, отводим руки назад и в стороны для будущего замаха.

Третий шаг. При последнем шаге разбега, обе почти прямые руки движутся вниз и назад, волейболист выставляет правую ногу (стопорящий шаг). Игрок резко останавливается, делает присед и готовится для предстоящего прыжка. Размах руками помогает сохранить равновесие игрока и увеличить высоту прыжка.

Прыжок. Важно совершить толчок, при этом опираться на параллельно поставленные стопы и помогать одновременно взмахом рук и активным разгибанием ног. Необходимо выполнить прыжок на максимальную высоту.

В прыжке игрок выполняет замах бьющей рукой вверх и назад, прогибаясь в груди и пояснице. Ноги отводит назад.

Нужно постоянно контролировать мяч, а перед ударом он должен находиться перед игроком на линии плеча бьющей руки.

При ударе по мячу рука выпрямляется в локтевом суставе, а тело сгибается на выдохе.

Контроль площадки. Основной задачей атакующего игрока является не только наблюдение за мячом и его движением, но и контролем за площадкой противника.

Это дает более точную информацию о незащищенных зонах, куда можно нанести удар (зона со слабым игроком).

Удар. В наивысшей точке взлета за счет разгибания туловища и руки, выполняется удар. Бьющая рука выпрямляется и наносит удар по мячу. Кисть в момент удара находится в напряженном состоянии и передает мячу силу удара. Важно загибать кисть, новички часто забывают об этом приеме и поэтому их мяч после такого удара улетает в аут.

Приземление. Обязательно делаем приземление на полусогнутые ноги. Важно не задевать сетку и не заступать на площадку соперника.

Очень важно контролировать свое тело во время всей игры.

Для наглядности, рассмотрим нападающий удар на рисунке:

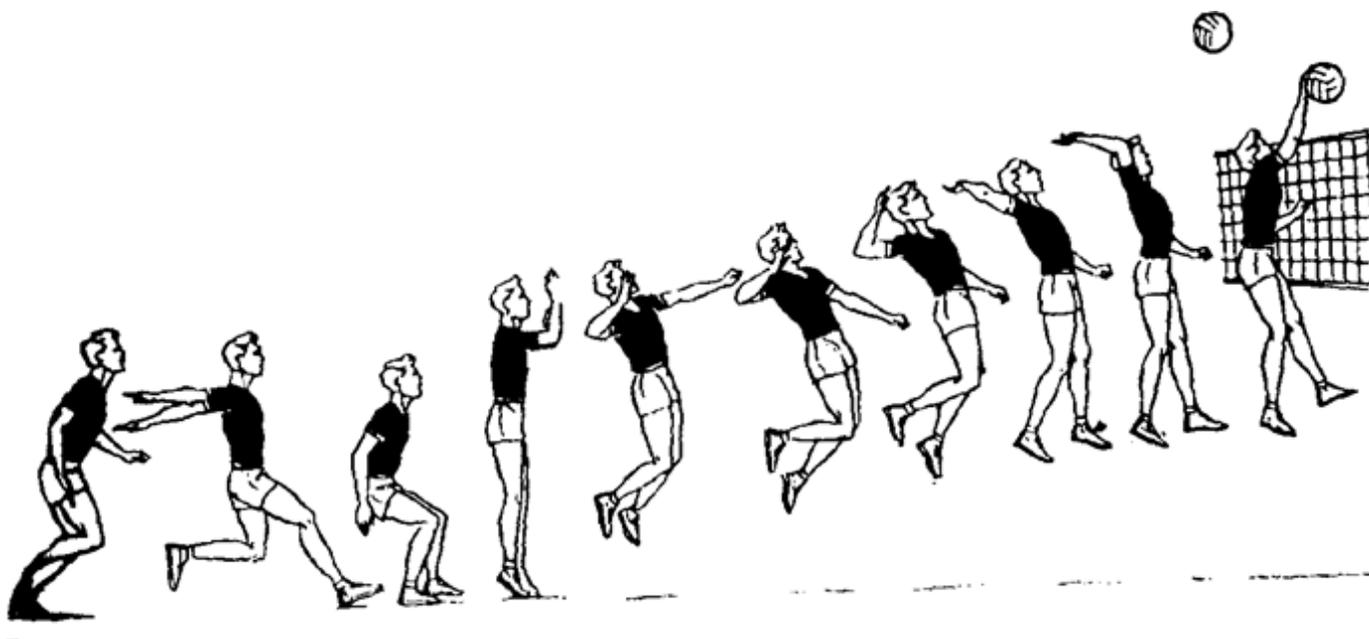


Рисунок. Нападающий удар

Для того чтобы запомнить все необходимые элементы и техники хотя бы раз в неделю нужно посещать тренировки с тренером. Это поможет игроку отработать правильную технику с помощью специальных упражнений.

Любой вид спорта, в том числе и волейбол должен быть технически правильным. Только усиленная подготовка спортсмена может привести к хорошим результатам. Но не стоит забывать и о психологической подготовке. Она ставит перед собой цель воспитания волевой личности, сильного спортсмена, и человека с высокими моральными ориентирами.

Список литературы:

1. <http://voleybol-ksenzov.ru/podacha-v-volejbole/#4>
2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение / Ю. Д. Железняк, Ю.М. Потников. – М. Академия, 2001. – 376 с.
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-osobennosti-podachi-myacha-v-voleybole/viewer>