

Некоторые особенности подачи мяча в волейболе

Петров Алексей Викторович

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье раскрывается специфика тренировочного процесса с использованием техники подачи мяча. Также, теоретически обосновывается актуальность подачи мяча как средства нападения. В статье выполнен анализ необходимости психологической подготовки, целью которой является воспитание личности волевой, умеющей преодолевать трудности; виды подач и правильное исполнение элементов подачи мяча в игре волейбол.

Ключевые слова: волейбол, игра, передача мяча, подача мяча, техника игры, спортсмены, команда.

Some features of serving the ball in volleyball

Petrov Alexey Viktorovich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article reveals the specifics of the training process using the ball serve technique. Also, the relevance of serving the ball as a means of attack is theoretically substantiated. The article analyzes the need for psychological training, the purpose of which is to educate a strong-willed personality who can overcome difficulties; types of serves and correct execution of elements of serving the ball in the game of volleyball.

Keywords: volleyball, game, passing the ball, serving the ball, playing technique, athletes, team.

Волейбол, безусловно, занимает ведущие позиции по популярности среди активных игр. Это, в первую очередь, связано с тем, что игра легко осваивается, доступна для всех и отличается высокой динамичностью. Именно поэтому волейбол часто включается в учебные планы. Эта игра имеет значительный потенциал для развития физических качеств учащихся. Чтобы овладеть навыками волейбола, вначале необходимо изучить технику.

Ранее подача мяча рассматривалась лишь как способ начать игру, сегодня это более сложный элемент. Подача стала важным компонентом атаки, который может затруднить действия соперников и принести очки команде. Как и в любом другом спорте, правильная техника в волейболе имеет критическое значение. Минимизация ошибок позволяет тренеру лучше

организовать процесс игры, а игрокам эффективно выполнять тактические задания, такие как подача в определённую зону или точная передача мяча. Правильное выполнение техник приносит игрокам удовольствие от игры, а зрителям истинное наслаждение созерцать и восхищаться мастерством волейболистов. Тем не менее, основой волейбольного матча остаётся подача, от качества которой во многом зависит успех команды и её итоговые результаты [4]. Несомненно, такие моменты в игре как – прием мяча, силовое нападение, точная верхняя подача - тоже очень важны. Но сама игра начинается именно с подачи, так как это ее первоначальный элемент. Владение хорошей техникой подачи мяча совместно с параллельной грамотной техникой позволит команде не только выиграть игру, партию, но и принесет команде дополнительные очки, в результате чего вся команда будет блистать на пьедестале первенства [1].

Целью данной работы является определить основные моменты техники выполнения подачи мяча в волейболе.

Подача в волейболе – единственный элемент, где игрок находится за пределами площадки, наедине с мячом, на выполнение подачи даётся 8 секунд и от морального состояния волейболиста, от его умения зависит эффективность выполнения элемента [3].

Как указывает Н. А. Батурина в своей статье «Психология успеха и неудач в спортивной деятельности», волейбол необходимо рассматривать комплексно, то есть изучать специальные способы и приемы, которые необходимы игрокам в волейболе для того, чтобы игра прошла успешно. Кроме этого автором говорится, что под спортивной техникой понимается огромная система движений, элементов движений, направленных на решение задач, поставленных в ходе игры. В качестве техники рассматривается так называемая «спортивная борьба», благодаря которой игроки получают возможность, при соблюдении всех правил удачно разрешать все технические задачи, стоящие перед ними. Для того, чтобы добиться поставленной задачи, особенно при изменении положений игроков в ходе игры, игроки должны профессионально владеть разнообразными техническими приемами. Наилучшие результаты могут быть достигнуты при помощи высокой координации и экономичности [3].

Что понимается под подачей мяча? К. Р. Капыгин, Ю. Д. Ивойлов, А.М. Железняков в своих статьях, посвященных обучению волейболу, под подачей мяча понимают действие игрока или игроков, которое направленно ввод мяча в игру из-за лицевой линии через сетку, на площадку соперника [2].

Современный волейбол рассматривает такие виды подачи как: планирующая, силовая, точностная тактическая, а также с вращением. Их объединяет то, что все они подаются сверху. Классификация подачи мяча в волейболе проводится по основным отличительным признакам, использующихся практиками в процессе работы [5].

Какую подачу будет подавать игрок вопрос весьма индивидуальный, который разрешается по средствам оценки его физической подготовки,

возможностей, роста и силы. Если рассматривать с технической точки зрения, то силовая подача в прыжке практически не отличается от нападающего удара с отведенных от сетки передач или ударов с задней линии. Особенность техники в том, что необходимо подбросить мяч вверх и немного вперед, чтобы была возможность сделать разбег и оттолкнуться для прыжка, замахнувшись, отклонив корпус назад [6]. И в процессе полета выполнить удар по мячу так, чтобы он летел максимально быстро, при этом вращаясь и доставляя противнику сложности. Такая подача, как правило, используется в мужском волейболе. Это очень трудоёмкий элемент с физической точки зрения, требующий от игрока определенной степени выносливости, силовых затрат и, что наиболее важно, - идеального его технического мастерства.

Важную роль в игре играет точность полета мяча при силовом ударе, так как мяч должен попасть на территорию соперника, при этом не пересекая ее. Чтобы достичь поставленную цель, целесообразно снизить силу удара. Увеличение силы удара способствует допущению ошибки при подаче, но волейболисты нередко рискуют, что вызвано игровой ситуацией, так как слабая подача создаёт сложности при обороне в процессе игры. [7]. Верхняя прямая планирующая подача выполняется с упором не на силу, а на точность достижения цели, которая была поставлена. В этом случае удар производится по центральной точке поверхности мяча.

Отличительной особенностью такого удара является то, что мяч летит без вращения, и в конце полета теряет свою первоначальную скорость, благодаря чему меняется его траектория, смена которой происходит перед встречей мяча с руками игрока, готового принять его. Такая подача нередко приносит дополнительное очко подающей команде, в связи с тем, что противники застаются врасплох мячом, меняющего свою траекторию в процессе полета. Верхняя прямая подача мяча ставит перед подающим игроком основную задачу – определить дистанцию, после которой мяч изменит траекторию. В данном случае очень важно не допустить вращения мяча, в связи, с чем удар должен быть отрывистым, коротким, мощным и приходится четко по центру мяча. Каждый волейболист определяет для себя расстояние от лицевой линии, с которого он будет выполнять эту подачу. Как правило, подача выполняется с расстояния не менее 3-х метров от лицевой линии сильным ударом по мячу [8].

Также возможна запланированная подача в прыжке: она выполняется с низким подбрасыванием мяча, коротким разбегом и прыжком, при котором рука отводится на небольшое расстояние. В таком случае удар производится по центру мяча. Данная подача чаще используется в женском волейболе. При выполнении нацеленных подач, не так важна техника исполнения, как решение тактических задач команды. На стороне противника обязательно есть игроки, которые слабее других владеют приемами. На них и нацелены такие подачи. Подающие стараются найти незащищенные места площадки, подать подачу на выходящего связующего игрока или укороченную,

летающую прямо под сетку, на игрока передней линии. Именно поэтому точностные подачи еще называют «тактическими» или «нацеленными».

Подача с вращающимся мячом требует силы, эластичности и гибкости грудных мышц. Легче всего удастся спортсменам с высоким ростом и отлично развитым, крепким плечевым поясом. Игрок встает на комфортное ему расстояние от лицевой линии, при выставленной вперед ноге, разноименной ударяющей руке, он подбрасывает мяч. Одновременно туловище отклоняется назад, а согнутая в локтевом суставе правая рука (если игрок правша) отводится назад за голову, центр тяжести переносится на правую ногу. При ударе же туловище подается вперед, правая рука резко разгибается вперед-вверх, вес тела переносится на левую ногу. Кисть ударяющей руки накладывается на мяч сверху, удар выполняется выпрямленной и напряженной рукой. При правильном выполнении подачи данного вида, мячу придается вращение с большой скоростью, благодаря чему заметно затрудняется прием соперника [9].

Если игрок хочет отработать подачу, свойственную только ему, она будет отличаться от классической, описанной во многих учебниках техники. Ему необходимо выбрать свою излюбленную зону на лицевой линии и наносить удар по мячу таким образом, чтобы никто не смог повторить его удар.

Необходимо помнить, что за одним игроком стоит команда, и подачей можно переломить ход игры, сделать так, чтобы партнёры по команде воспрянут духом, а чтобы не думали про ошибки. Работать нужно вдумчиво, настойчиво и упорно [6].

Только лишь комплексная подготовка спортсмена, способна привести к высоким результатам в поставленной задаче. Физическая подготовка всегда берётся, как основа обучения. Новичков первоочередно, обучают такому элементу, как подача мяча. При этом оценивается и техническая подготовка тех, кто находится на начальном этапе обучения. Если говорить о группах совершенствования, то самое главное – применять технические приёмы в зависимости от игровых условий, мы говорим о тактической подготовке. Для эффективного повышения уровня мастерства в тренировочном процессе у групп совершенствования, необходимо не менее сорока процентов времени уделять именно подаче. Включая различные упражнения на внимание, на точность и на скорость. Нельзя забывать о психологической подготовке, так как она ставит перед собой цель воспитания волевой личности, умеющей преодолевать трудности [10].

Таким образом, достижения наивысших результатов, подготовка игрока делится на части, которые представляют собой физическую, тактическую, техническую и психологическую составляющие. Каждая из вышеперечисленных частей индивидуальна и не взаимозаменяема. Исключение какой-либо части повлияет на остальные. Комплекс задач отражает общую цель, которая заключается в воспитании сильных спортсменов, которые обладают навыками игры в волейбол и является

высокоразвитой личностью с большим интеллектуальным потенциалом и высокими моральными принципами.

Библиографический список

1. Ахмедов Э.К. Волейбол для начинающих. Минск: Полымя, 1985. 79 с.
2. Железняков А.М., Ивойлов Ю.Д. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультуры и спорт, 1991. 238 с.
3. Батурина Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности. изд.: Психология в спорте. Томск, 2005. 388 с.
4. Буренко Б.И. Специализированная подготовка волейболиста. М.: Физкультура и спорт, 2007. 442 с.
5. Васинюк Ф.Е. Психология переживаний. Анализ критических ситуаций. М.: Физкультура и спорт. 2004. 187 с.
6. Верхошанская В.Ю. Экспериментальное обоснование средств скоростно-силовой подготовки в связи с биологическими особенностями скоростных упражнений: Автореф. дисс. канд.пед.наук. М., 2003. 26 с.
7. Кутешгин Н.В., Гурбатенко А.В. Психологические механизмы адаптационных процессов у спортсмена // Вестник Томского юридического института МВД России. 2012. № 1 (12). С. 44-52.
8. Рыцарев В.В. Волейбол: теория и практика. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общей редакцией В.В. Князарева. М.: Спорт, 2016. 456 с.
9. Мусалимова В.П., Пескова Е.К. Техника подачи мяча в волейболе// Студенческий форум. 2019. № 41-1 (93). С. 54-56. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41753440>
10. Фетисова С.Л., Фокин А.М., Куликов Д.М. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. СПб, 2022. С. 95-101. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44214880>