



Совершенствование техники подачи в волейболе

Коруковец А.П.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, г. Белгород,
Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности совершенствования техники подачи в тренировочном процессе студенческой волейбольной команды. Изложены основные требования при выполнении различных видов подачи, даны подводящие упражнения и игры.

Ключевые слова: волейбол, подача, техника, упражнения, тренировочный процесс.

Анотація. У статті розглядаються особливості вдосконалення техніки подачі в тренувальному процесі студентської волейбольної команди. Викладено основні вимоги при виконанні різних видів подачі, дані підбивають вправи та ігри.

Ключові слова: волейбол, подача, техніка, вправи, тренувальний процес.

Annotation. The article discusses the features of improving the technology supply in the training process of students' volleyball team. The basic requirements for carrying out different types of feed, are lead-in exercises and games.

Keywords: volleyball, supply, equipment, exercises, training process.

Введение. В системе физического воспитания студентов видное место принадлежит волейболу. Хорошо и правильно организованные занятия по волейболу являются прекрасным средством всестороннего физического развития занимающихся.

Простота оборудования делает волейбол весьма доступной игрой. Однако овладение техникой и тактикой, в совершенстве является сложным и трудоемким педагогическим процессом.

Чтобы игрок мог успешно действовать в двусторонней игре, он должен быть подвижным, быстрым, ловким, сильным и в совершенстве владеть техническими приемами игры. Недооценка роли техники ведет к понижению класса игры.

Недостаток в технике игры нельзя компенсировать ни скоростью, ни выносливостью, и другими какими либо положительными качествами. Поэтому достижение заметных спортивных результатов возможно только на базе отличной физической подготовки и высокой степени владения техникой волейбола. Чем меньше технических ошибок совершает команда, тем легче тренеру организовать игру, игроки смогут выполнить любое тактическое указание тренера, будь то подача в нужную зону, передача мяча ниже, выше, быстрее или дальше от сетки, нападающий удар по ходу или по линии.

Конечно, можно много говорить о важности силового нападения, о хорошем приёме мяча, о точной верхней передаче - это очень важные составляющие игры. Но, всё начинается с подачи – это самый первый элемент в волейболе. Хорошо владея подачей технически и грамотно действуя тактически, игрок может выиграть игру, партию, несколько очков или то самое, победное очко, благодаря которому вся команда будет стоять на пьедестале с медалями на груди!

Подача – это единственный элемент в волейболе, где игрок находится за площадкой, наедине с мячом, на подготовку даётся 8 секунд и от морального состояния волейболиста, от его умения зависит эффективность выполнения элемента.

Как принято считать, подача – это целенаправленные действия игрока, с помощью которых мяч из-за лицевой линии ударом одной руки перебрасывается через сетку на противоположную площадку соперника. При этом мяч получает определённое направление, скорость и траекторию.

Поддачи могут быть: а) нижняя прямая; б) верхняя прямая; в) подача в прыжке. По видам вращения: а) закрученная; б) планирующая.

Требования к технике нижней подачи:

Перед нижней прямой подачей ступни направлены в сторону сетки, перед нижней боковой подачей ступни располагаются параллельно сетке на ширине плеч.



Перед нижней прямой подачей ступня, разноименная с бьющей рукой, стоит впереди другой на 0,5-1,5 ступни.

Ноги перед подачей слегка согнуты в коленях.

Рука с мячом перед подбрасыванием находится на уровне пояса.

Положение бьющей руки в замахе: при нижней прямой подаче опущенная рука отводится назад, при нижней боковой подаче прямая рука отводится вниз - назад - в сторону.

Подбрасывание выполняется на высоту, обеспечивающую точность попадания по мячу и достаточное время для замаха. Игроки со слабой координацией движений могут выполнять подачу без подбрасывания.

Рука для замаха отводится мягко, без рывка. При нижней прямой подаче туловище слегка наклонено вперед, а при нижней боковой подаче туловище незначительно закручивается в сторону замаха.

Удар наносится основанием напряженной ладони, или кулаком.

Если подача выполняется с руки, удерживающая мяч рука должна быть неподвижна в момент удара.

После подачи масса тела переносится на ближайшую к сетке ногу.

После подачи рука показывает направление вылета мяча. При нижней прямой подаче наклон туловища сохраняется.

В современном волейболе нижняя прямая подача на профессиональном уровне применяется крайне редко. Она не представляет особой трудности для освоения. В основном ее используют юные волейболисты, у которых нет ещё достаточной физической силы.

Требования к технике верхней подачи:

Перед подачей ступни направлены в сторону предполагаемого вылета мяча.

Перед подачей ступня, разноименная с бьющей рукой, стоит впереди другой на 0,5-1,5 ступни.

Рука с мячом перед подбрасыванием находится выше пояса и слегка согнута.

Положение бьющей руки в замахе: кисть над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча.

Подбрасывание выполняется вертикально. Правильность подбрасывания проверяется следующим образом: без удара мяч падает перед носком правой ноги на расстоянии 0,5-2 ступни.

Замах начинается с отведения плеча, туловище отклоняется незначительно, рука отводится мягко, без рывка.

Кисть в замахе располагается в фронтальной плоскости.

Удар начинается с движения плеча вперед.

Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе, двигаясь в сагиттальной плоскости.

Удар по мячу наносится основанием напряженной ладони, или кулаком.

После подачи масса тела переносится на впереди стоящую ногу.

После подачи рука показывает направление вылета мяча.

При выполнении верхней подачи возможны ошибки:

Подготовительная фаза:

1. Туловище излишне развернуто влево (вправо).

Стопа (стопы) развернуты в сторону.

Рука с мячом перед подбрасыванием низко.

Подбрасывание выполнено высоко.

Подбрасывание выполнено низко.

Подбрасывание выполнено неточно.

Подбрасывание выполнено с вращением.

Плечо не отведено.

Рука в замахе зафиксирована низко.

Рука в замахе зафиксирована в стороне.

11. Рука в замахе «завалена» за голову.

12. Кисть развернута наружу.

13. Кисть «завалена» влево или назад.

Рабочая фаза:

14. Рука согнута в локтевом суставе.

15. Рука «болтается».

16. Кисть расслаблена.

17. Неточный удар по мячу.

Завершающая фаза:

18. Туловище «завалено» влево.

19. Правое бедро (нога) излишне впереди.

20. Предплечье уходит влево.

Подводящие упражнения для верхней подачи:

Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.

Положение бьющей руки для замаха и имитация замаха.

Имитация подбрасывания и подбрасывание мяча без удара.

Удар бьющей рукой по тыльной стороне ладони подбрасывающей руки.

Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.



Имитация подбрасывания и подачи в целом.

Верхняя подача с близкою расстояния в стену.

Верхняя подача с близкого расстояния партнеру.

Верхняя подача через сетку с близкого расстояния.

Верхняя подача через сетку партнеру с близкого расстояния.

Верхняя подача через сетку с места подачи.

Применение какого-либо вида подачи индивидуально для каждого игрока, оно определяется его физическими данными и возможностями – ростом и силой. Верхняя прямая закрученная подача требует силы, гибкости и эластичности грудных мышц. Лучше всего удаётся спортсменам с высоким ростом и хорошо развитым, крепким плечевым поясом.

При верхней прямой планирующей подаче решающей является не сила удара, как при выполнении закрученной подачи, а точность попадания. Удар должен приходиться строго в центральную точку поверхности мяча. Особенность его полёта такова, что он отлетает от руки игрока без вращения, а в конце своего пути из-за сопротивления воздуха начинает терять скорость, что, в свою очередь, приводит к изменению траектории полёта. Это происходит как раз перед встречей мяча с руками игрока, который был готов принять его. Такая тактика зачастую приносит очко подающей команде, поскольку соперника застаёт врасплох мяч, летящий по одному направлению и внезапно меняющий направление движения. При такой подаче определение дистанции, после которой мяч изменит траекторию, становится основной задачей подающего. При выполнении этой подачи нужно добиться того, чтобы мяч не вращался, поэтому сопровождение его рукой не имеет смысла. Каждый волейболист определяет для себя расстояние от лицевой линии, с которого он будет эту подачу выполнять. Обычно игроки подают с достаточно далёкого расстояния (минимум 3 метра от лицевой линии) сильным и резким ударом по мячу (3).

Современный волейбол уже приобрёл черты очень силового вида спорта, поэтому практически все игроки стали применять подачу в прыжке. Это очень энергозатратный элемент, требующий от спортсмена выносливости, силы, но самое главное максимально отточенной техники. Ведь самый большой процент потери

подач приходится как раз на подачи в прыжке. Необходимо вместе с тренером просчитать статистику ваших подач, насколько эффективно вы применяете её в игре. Бывает, что спортсмен из десяти поданных подач теряет пять, оставляет в игре четыре, а выигрывает только одну!

Получается, что игрок теряет много энергии и сил при подаче в прыжке, а эффективность данного элемента от конкретного игрока равна нулю. Особенности техники состоят в том, что необходимо подбросить мяч вверх и чуть вперёд, чтобы была возможность сделать небольшой разбег и оттолкнуться для прыжка, замахнуться, отклонив корпус назад. И в фазе полёта ударить по мячу так, чтобы он летел максимально быстро, с неудобным для соперника вращением и в намеченную зону.

Возможна и планирующая подача в прыжке, она выполняется при не высоком подбрасывании мяча, коротком разбеге и прыжке, при котором рука отводится на минимальное расстояние. Удар производится в центр мяча, движение резкое и отрывистое.

Можно отработать подачу свойственную конкретному игроку, она будет отличаться от классически описанной во многих учебниках техники.

Подача одно из средств активного нападения, с помощью которой можно выиграть очко или нарушить организацию атакующих действий соперника. Это достигается точностью, разнообразием и силой подач. Анализ игры команды соперника позволяет игроку, выполняющему подачу, решить одну из выигранных тактических задач:

подавать к лицевой и боковым линиям;

подавать в игрока слабо владеющего приемом мяча, в связующего игрока, выходящего для второй передачи и в игрока, допустившего ошибку при приеме мяча;

подача между игроками.

При совершенствовании техники подач нужно следовать следующим правилам:

сначала точность, потом сила;

выполнять серии подач по 5-10 раз

Примерные упражнения тренировочном процессе для отработки подачи:

Подачи в зоны площадки.

Серия подач через 5 с на точность при одинаковой удаленности цели от сетки.

Подача между сеткой и шнуром над сеткой (0,7-1 м).



И.П. игрока спиной к сетке. После подброса мяча повернуться лицом к сетке и выполнить подачу в цель.

Серия подач на точность после имитации блокирования в зонах 3 и 2, имитация приема мяча с падением.

Серия подач на точность после серий приема мяча в защите.

Серия подач на точность после челночного бега.

Серия подач на точность — планирующая, силовая (чередовать виды и способы подач).

Подача в “уязвимые” места на площадке (6 игроков в расстановке сознательно дают “уязвимые” места на площадке).

В тренировочном процессе мы практикуем следующие подводящие игры:

1. «Мяч через сетку» /броски и ловля мяча/. Начинается игра броском мяча в площадку соперника через сетку. Команда касается мяча один-два раза. Сначала игрокам разрешается перемещаться с мячом в руках, далее на такое действие налагается ограничение /один-два шага/.

2. Игра «Мяч через сетку» в три касания с обязательной первой нижней передачей в зону 3 и вторым броском /набрасыванием/ в зону 4 (2).

3. Игра «Мяч через сетку» в три касания с обязательной первой нижней (верхней) передачей на площадку соперника через сетку. Первую ловлю игроки выполняют после одного отскока от пола, или без отскока /сразу/.

Несомненно, только комплексная подготовка спортсмена, может привести к положительным результатам в поставленной задаче. Физическую подготовку мы всегда берём, как основу обучения. подача – это один из первых элементов в волейболе, которому учат новичков, только пришедших в спортивный зал, и естественно больше всего обращают внимание на техническую подготовку. Если говорить о группах совершенствования, то самое главное – применять технические приёмы в зависимости от игровых условий, мы говорим о тактической подготовке. В тренировочном процессе у групп совершенствования для эффективного повышения уровня мастерства, необходимо не менее тридцати 30% времени уделять подаче. Включая разнообразные упражнения на точность, на внимание, на скорость.

Дальнейшие исследования будут направлены на изучение проблемы психологической подготовки студентов в волейбольной команде с целью воспитания

волевой личности, умеющей преодолевать трудности.

Литература:

1. Донченко А.Б. Волейбол / А.Б. Донченко. - М.: Изд-во «Вече», 2002. – С. 54.
2. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / учебное пособие под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – С. 122 – 136.
3. Клевцов В.А. Попова Р.Ф. Технические приёмы игры в волейбол: учебное пособие / В.А. Клевцов, Р.Ф. Попова. - Белгород, 2005. - С. 30.
4. Коруковец А.П. Значение совершенствования подачи мяча для достижения успеха в современном волейболе / А.П. Коруковец // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: сб. науч. – метод. материалов конференции кафедр физического воспитания и спорта АСВ. – Вып. 2 / Под ред. Л.М. Крыловой. – М.: МГСУ, 2009. – С. 153–157.

Информация об авторах:

Коруковец Александра Петровна – доцент кафедры физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова, «Заслуженный мастер спорта России».

Поступила в редакцию 24.11..2016