

УДК 796.325

А.В. Клочков

старший преподаватель

Н.В. Хомук

преподаватель

г. Могилев, Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПОДАЧИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Аннотация. В статье представлена характеристика видов подач, используемых в волейболе, перечислены достоинства и недостатки каждой из них. Представлены методические особенности обучения верхней прямой подачи, как наиболее эффективной, при игре в волейбол.

Ключевые слова: волейбол; верхняя прямая подача; передвижение волейболистов.

В университете, волейбол является неотъемлемой частью учебной программы. Он изучается на всех курсах университета. Обучение начинается с освоения перемещений игрока и основных технических приемов [1].

Волейбол начинается с ввода мяча в игру. Для этого осуществляется техническое действие – подача. Все способы ввода мяча в игру можно классифицировать по характеру подачи. Выделяют силовую, нацеленную и планирующую подачу.

Силовая подача рассчитана на ошибку соперника при приёме (передача не в нужную зону, отскок на сторону подающего) из-за большой скорости полёта мяча.

При выполнении нацеленной подачи расчет производится на точность (подача на «слабого», вышедшего на замену или разыгрывающего игрока, а также в пространство между двумя соперниками или неудобную зону).

Особенностью планирующей подачи в сложности приёма из-за резкого изменения первоначальной траектории полёта.

Так же существует классификация по положению подающего относительно сетки.

При выполнении прямой подачи подающий находится лицом к сетке, что позволяет ему одновременно видеть и мяч и соперника, а также даёт возможность быстро вернуться в свою зону после удара;

Боковая – подающий расположен под углом к сетке, имея возможность совершать определённого типа удары.

Существует ещё один редкий тип подач – «задняя», когда игрок стоит спиной к сопернику и наносит удар через себя. Редкое использование данного приема заключается в том,

что подающий не видит площадки и теряет много времени на возвращение в свою зону. Данная подача может применяться при травме плечевого сустава.

Имеется еще одна классификация – по взаимоположению мяча, подающего и точки удара.

При выполнении нижней подачи – удар производится в нижнюю половину мяча, находящегося на уровне «ниже пояса». Преимущества данной подачи – это простота, высокая точность, возможность попадания в любую точку площадки (в том числе к центральной линии). Незаменимой «нижняя» является для мало возрастных соперников, у которых нет необходимой силы для осуществления других типов подач. Наиболее практичной комбинацией является – это сочетание «нижняя+прямая+нацеленная». Возможна комбинация «нижняя+боковая+нацеленная», но она уступает предыдущей в том, что подающий хуже видит соперника и при возвращении в свою зону должен совершить полуповорот.

При боковой подаче – удар наносится немного ниже «экватора» мяча, находящегося на уровне груди. Применяется только при боковом расположении подающего к сетке. Этот тип подачи в исполнении сложнее, чем нижняя, но имеет некоторое преимущество – траектория полёта мяча короче и более пологая, что затрудняет её приём. Наиболее эффективными комбинациями являются – «боковая+боковая+нацеленная» и «боковая+боковая+планирующая».

Верхняя подача – самый сложный и требующий наибольших физических усилий вид подач. Удар производится по мячу, находящемуся выше уровня головы. Явным преимуществом этого вида является силовая составляющая и наиболее короткий путь мяча к площадке соперника. Также «верхняя» позволяет комбинировать её со всеми другими характеристиками. То есть, кроме наиболее популярной комбинации «верхняя+прямая+силовая», часто применяются «верхняя+прямая+планирующая» и «верхняя+прямая+нацеленная». Также используют «верхняя+боковая+силовая» при которой мяч стремится с большой скоростью в переднюю зону (ближе линии нападения).

Особым образом выполняется подача волейбольного мяча в прыжке. Она напоминает комбинацию «верхняя+прямая+силовая», но выполняется игроком во время прыжка вверх. Такое исполнение позволяет почти прямолинейной траекторией полёта мяча попадать в площадку соперника. Фактически её можно назвать «нападающим ударом из-за лицевой линии при отсутствии блока». подача в прыжке самая сложная не только в техническом, но и в физическом аспектах, поэтому редко применяется в юниорских и женских соревнованиях. Кроме сложности исполнения, слабым местом данной подачи является относительно длительное «бездействие» подающего, он только приземляется на площадку после прыжка, а соперник уже совершает приём мяча и может первым касанием направить его в незащищенную первую зону.

Большинство профессиональных спортсменов использует верхнюю прямую подачу, как наиболее эффективную. Ее преимуществами являются:

- игрок, выполняющий прием, смотрит на площадку другой команды и определяет размещение сил;

- волейболист направляет мяч в заданную зону;

Спортсмен, владеющий сильной верхней подачей, является более ценным игроком, так как затруднительно принятие такой подачи для соперников.

Этому приему достойным аналогом может стать силовая боковая подача, но большая трудность в исполнении не позволяет применять ее повсеместно. Существует четыре аспекта выполнения верхней прямой подачи мяча в волейболе:

- положение рук должно быть согнутым во время подброса мяча;
- плечи отводят назад, при этом руки разводятся в стороны;
- мяч забрасывается за свою голову;
- подача выполняется выпрямленной рукой.

Для того чтобы правильно выполнить прием, следует отработать технику подачи мяча. Это скажется на качестве, силе и попадании мяча в желаемую зону площадки. Первостепен-

ной задачей подающего должна быть атака, направленная в уязвимое место, в противном случае нужно хотя бы вызвать затруднение отбивания мяча другой командой.

Расположение ног, рук и тела игрока имеют важную роль при освоении техники подачи.

Верхнюю прямую подачу в волейболе можно совершать в прыжке: играющий разбега-ется с двух шагов, затем делает высокий прыжок и наносит удар. Следует понимать, что та-кая подача является очень сильной и быстрой. Этот тип подачи практикуют игроки высокого класса, передовые команды.

Таким образом, представленная характеристика видов подач, используемых в волейбо-ле, с перечисленными достоинствами и недостатками каждой из них позволяет применять их в процессе физического воспитания студентов вузов.

Литература

1. Клочков А.В. Волейбол, как средство физического воспитания студентов / И.А. Букас // Ак-туальные проблемы физической культуры, спорта, олимпийского движения студенческой молодежи: материалы научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физиче-ского воспитания и спорта Белорусской государственной сельскохозяйственной академии. – Горки: БГСХА, 2018. – С. 81–83.