

Овчинко А.Ю.

МГУ имени А.А. Кулешова

ХАРАКТЕРИСТИКА АТАКУЮЩЕГО УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Ovchinko A.

Mogilev State A. Kuleshov University

CHARACTERISTICS OF A SPIKE IN VOLLEYBALL

АННОТАЦИЯ. В статье изложены особенности техники атакующего удара в волейболе, приведены результаты качественного биомеханического анализа атакующих действий игроков волейбольного клуба «Коммунальник – МГУ» по данным видеорегистрации.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: спорт; волейбол; атакующий удар.

ABSTRACT. The article describes the features of the technique of the spike in volleyball. The results of qualitative biomechanical analysis of attacking actions of the players of the volleyball club “Kommunalnik – MSU” according to video registration data are presented.

KEYWORDS: sports; volleyball; spike.

В современном волейболе атакующий удар стал одним из решающих элементов игры для набора очков команды. Для зрителя атака является наиболее яркой и зрелищной частью игры. Именно в процессе выполнения данного элемента команды получают от 50 до 70 % набранных очков. Владая должной техникой атакующего удара, профессиональные игроки способны придать ускорение мячу вплоть до 130 км/ч.

На первый взгляд может показаться, что атакующий удар довольно простой элемент, но на самом деле данный элемент является самым технически сложным, наравне с силовой подачей в прыжке.

Для качественного и результативного выполнения атакующего удара игрок должен постоянно держать визуальный контакт с мячом. Как и любой технический элемент, атака является довольно индивидуальной, так как зависит от антропометрических данных игроков, таких как рост, длина рук, кистей, является ли игрок правой или левой. Кроме того, удар зависит от высоты прыжка и скорости разбега игрока, пластичности и других факторов. Самое сложное – поймать нужный момент для «съема» мяча, так как наиболее рациональным является удар по мячу в самой высо-

кой точке соприкосновения с кистью игрока. Необходимо уметь быстро мобилизовать все группы мышц и в кратчайшее время выполнить технически правильный атакующий удар.

Цель нашего исследования – анализ атакующих действий игроков женской профессиональной команды по волейболу «Коммунальник – МГУ» для совершенствования индивидуальной техники игроков команды. Мы провели видеорегистрацию двигательных действий нападающих команды с последующим биомеханическим анализом. Антропометрические данные крайних нападающих команд приведены в таблице.

Таблица – Антропометрические характеристики крайних нападающих команды «Коммунальник – МГУ»

ФИО	Рост, см	Вес, кг	Длина кисти, см	Длина предплечья, см	Длина плеча, см
К-ч А.	184	69	19	23	30
Г-н М.	183	72	19	25	30
И-а Р.	178	73	19	25	30
Л-к А.	183	78	20	28	32

В структуре атакующего удара выделяют разбег, толчок, прыжок и удар (рисунок). Перед разбегом занимает подготовительная позиция, при которой ноги при согнуты в коленях. Если игрок является правой, то правая нога ставится на полшага вперед, если левой то, соответственно, левая нога на полшага вперед.



Рисунок – Кинетограмма атакующего удара

Первый шаг является самым медленным и начинается в момент передачи связующим игроком, при этом, если игрок является правой, шаг начинается с левой ноги, если левой – с правой ноги.

Второй шаг – для ускорения, при этом обе руки отводятся назад для предстоящего замаха. В этот момент игрок уже должен определиться, в каком месте и на какой высоте игрок будет выполнять атакующий удар.

Заключительный шаг состоит из двух полушагов: стопорящего и приставного. Основная задача этих действий – добиться наплавления вылета тела вертикально вверх. При этом работают обе руки, выполняется замах. Прямые руки отводятся мак-

симально назад, замах рук помогает сохранять динамику разбега, равновесие игрока, а также способствует достижению максимального прыжка.

После приставного шага момент отталкивания должен быть «взрывным» и занимать минимальное количество времени. Отталкиваться нужно максимально сильно, стараясь выпрыгнуть как можно выше.

Прыжок во многом зависит от физических возможностей спортсмена, от силы и мощности икроножных мышц, от коленного и голеностопного суставов. Все перечисленные качества профессиональные спортсмены на протяжении всей карьеры стремятся улучшить, для увеличения высоты своего прыжка.

Заключительным элементом атакующего действия является непосредственно сам удар по мячу. В работу включены звенья верхних конечностей, такие как кисть, предплечье и плечо. Бьющая рука выпрямляется и выполняется удар по мячу, удар должен приходиться в центр мяча кистью руки, при этом кисть должна загибаться вперед, для попадания мяча в площадку.

После выполненного атакующего удара игрок приземляется на площадку, при этом важно контролировать тело после удара, приземление выполняется на обе полусогнутые ноги, для правильного распределения нагрузки, в противном случае при постоянных приземлениях на одну ногу идет огромная нагрузка на коленные и голеностопные суставы, что в последствии приводит к травматизму.

Качественный биомеханический анализ результатов видеорегистрации атакующих ударов игроков волейбольного клуба «Коммунальник – МГУ» позволяет сделать следующие **выводы**:

1. У всех четырех анализируемых игроков достаточно рациональная техника выполнения ударов, учитывая схожие антропометрические значения длин звеньев верхнего плечевого пояса.

2. Но при просмотре видеозаписей выявлены недочеты, прежде всего, в фазе приземления после прыжка. Также визуально можно обратить внимание на высоту прыжка игроков, при этом вес не играет ключевой роли, скорее сама работа мышц ног.

3. Для исправления и совершенствования техники целесообразно использовать специальные упражнения – например, атакующий удар (по ходу, по линии) из зоны 4,2 с передач различной высоты из зоны 2. Во 2 зону мяч доводят из зон 3, 6, 4, 5, 1.

В заключении хочется выделить важные особенности техники атакующих ударов:

– при ударе мяч всегда должен находиться перед игроком, для того чтобы приложить максимальную силу и для зрительного контроля;

– локоть руки не должен отводиться в сторону, так как это уменьшает высоту «съема» мяча;

– удар по мячу должен производиться именно кистью, резким движением.

Атакующий удар – наиболее сложный технический элемент, но при этом наиболее эффектный и красивый, являющийся в большинстве случаев завершающим розыгрыш в матче. Ведь все предыдущие действия игроков направлены для максимально комфортных условий выполнения данного технического элемента. От того, насколько эти действия были технически чисто выполнены и выверены, зависит будет ли достигнута окончательная цель.

1. Железняк, Ю. Д. Волейбол: метод. пособие по обучению игре / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. В. Чачин. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.
2. Фурманов, А. Г. Волейбол: учеб. пособие / А. Г. Фурманов. – Минск, 2009. – 240 с.

Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова