

## **АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЕРХНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧИ В ВОЛЕЙБОЛЕ**

**А. В. Клочков, Н. В. Хомук**

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Волейбол – это вид спорта, который очень популярен во всем мире. С помощью волейбола можно получить нагрузку на все мышцы тела, а так же равномерно развить их. Однако для игры в волейбол необходимо освоить ряд ударов. Один из таких ударов – это верхняя прямая подача, прием, которым должен владеть каждый игрок. От качества исполнения подачи будет зависеть результат игры и успех всей команды.

Волейбол начинается с ввода мяча в игру. Для этого осуществляется техническое действие – подача. Все способы ввода мяча в игру можно классифицировать по характеру подачи:

Силовая – рассчитанная на ошибку соперника при приеме (передача не в нужную зону, отскок на сторону подающего, невзятая подача) из-за большой скорости полета мяча.

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

Планирующая – сложность приема относительно «несильного» мяча состоит в том, что он резко меняет первоначальную траекторию полета.

Так же существует классификация по положению подающего относительно сетки:

Прямая – подающий находится лицом к сетке, что позволяет ему одновременно видеть и мяч и соперника, а также дает возможность быстро вернуться в свою зону после удара.

Боковая – подающий расположен под углом к сетке, что позволяет совершать определенного типа удары.

Существует еще редкий тип подач, задняя, когда игрок стоит спиной к сопернику и наносит удар через себя. Достаточно редкое использование данного вида состоит в том, что подающий не видит площадки и теряет много времени на возвращение в свою зону. Данная подача – это экзотика, но может применяться при травме плечевого сустава.

И последняя классификация по взаимоположению мяча, подающего и точки удара:

Нижняя – удар производится в нижнюю половину мяча, находящегося на уровне «ниже пояса». Преимущества данной подачи – это простота, высокая точность, возможность попадания в любую точку площадки (даже впритык к центральной линии). Незаменимой «нижняя» является для мало возрастных соперников, у которых нет необходимой силы для осуществления других типов подач. Наиболее практичная комбинация – это «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.

Боковая – удар наносится немного ниже «экватора» мяча, находящегося на уровне груди. Применяется только при «боковом» расположении подающего к сетке. Этот тип в исполнении сложнее, чем нижняя, но имеет некоторое преимущество, траектория полета мяча короче и более пологая, что затрудняет ее прием. Наиболее эффективные комбинации – это «боковая+боковая+нацеленная» и «боковая+боковая+планирующая».

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

Особо находится подача волейбольного мяча в прыжке. Она очень сильно напоминает комбинацию «верхняя+прямая+силовая», но выпол-

няется игроком во время подпрыгивания. Такое исполнение позволяет почти прямолинейной траекторией полета мяча попадать в половину соперника. Фактически ее можно назвать «нападающим ударом из-за лицевой линии при отсутствии блока». Поддача в прыжке самая сложная не только в техническом, но и в физическом аспектах, поэтому очень редко применяется в юниорских и женских соревнованиях. Ведь малейшая ошибка при исполнении приведет к проигранному очку. Кроме сложности исполнения, слабым местом данного типа является относительно длительное «бездействие» подающего, он только приземляется на площадку после прыжка, а соперник уже совершает прием мяча и может первым касанием направить его в незащищенную первую зону.

Большинство профессиональных спортсменов использует верхнюю прямую подачу, так как она является эффективной. Рассмотрим ее преимущества:

- игрок, выполняющий прием, смотрит на площадку другой команды и определяет размещение сил;
- если у волейболиста техника подачи отточена, он попадет туда, куда планировал;
- спортсмен, владеющий сильной верхней подачей, более ценится, так как ее затруднительно отбивать соперникам.

Этому приему достойным «аналогом» может стать сильная боковая подача. Второй вид подачи считается более трудным в исполнении, и обычно проваливается, поэтому первому способу нет равных. Есть 4 способа исполнения верхней прямой подачи мяча в волейболе:

- положение рук должно быть согнутым во время подброса мяча;
- плечи отводят назад, при этом руки разводят в сторону;
- мяч забрасывается за свою голову;
- выполнение подачи выпрямленной рукой.

Для того чтобы правильно совершить прием, нужно отработать технику подачи мяча. Это скажется на качестве, силе и попадании мяча в желаемую зону площадки. Первостепенной 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 играют основную роль при освоении техники подачи. Подробнее о ней:

Левая нога подающего стоит прямо, а другая упирается на носок стопы.

Левая рука игрока согнута, поддерживает мяч на уровне губ. Правая слегка приподнята.

Приступаем к действию с правой ноги: пройдите на пятьдесят сантиметров вперед, потом выполняете следующий шаг левой, обеими ногами опираясь на пятку. Мяч кидаете на 35-45 сантиметров над собой.

Во многих случаях мяч бросаем на половину метра выше себя, затем бьем в самой высокой траектории его полета.

Если соблюдать советы, в результате получится неплохая подача. Для того чтобы сделать сильный удар, нужно бить только ладонью. Стоит упражнять кисти, чтобы они стали твердыми и напряженными. Когда будете непосредственно наносить удар, выпрямите руку.

Также верхнюю прямую подачу в волейболе можно совершать в прыжке: играющий разбегаются с двух шагов, затем делает высокий прыжок и наносит удар. Следует понимать, что такая подача является очень сильной и быстрой. Этот тип подачи практикуют игроки высокого класса, передовые команды. Перед выполнением приема надо полностью сосредоточиться, когда будете идти к месту подачи. Чтобы научиться правильно выполнять подачу, необходимо много стараться, оттачивать свои навыки и проводить все действия под контролем специалиста.

### Литература

1. Клочков, А. В. Круговая тренировка / Клочков А.В., Булыгин В.Б. – Могилев: УО «МГУ имени А.А. Кулешова», 2013. – 56 с.: ил.
2. Клочков, А.В. Развитие выносливости: методические рекомендации / А.В. Клочков, Л.Г. Баранов. – Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2017. – 32 с.
3. Клочков, А.В. Волейбол, как средство физического воспитания студентов / А.В. Клочков // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, олимпийского движения студенческой молодежи: сборник научных статей по материалам научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания и спорта «Белорусской государственной сельскохозяйственной академии» / редкол.: П.А. Саскевич [и др.]. – Горки: БГСХА, 2018. – С. 81–83.