

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИЛОВОЙ ПОДАЧИ В ПРЫЖКЕ

**А. Ю. Овчинко**

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

Рассматривается техническая характеристика силовой подачи в прыжке в волейболе. Описываются основные элементы техники, необходимые для выполнения эффективной подачи, включая подход, замах, толчок и удар по мячу.

*Ключевые слова:* спорт, волейбол, игровые виды спорта, силовая подача.

Силовая подача в прыжке – один из наиболее важных элементов в волейболе. Она позволяет игроку не только ввести мяч в игру с большой силой и точностью, но и оказать значительное давление на соперника, усложняя ему прием и организацию атаки. В этой статье мы рассмотрим техническую характеристику силовой подачи в прыжке, ее особенности и элементы, которые необходимо учитывать для эффективного выполнения.

Техника выполнения силовой подачи в прыжке:

### 1. Подготовка к подаче.

Перед выполнением подачи игрок должен принять устойчивое положение, расставить ноги на ширине плеч и слегка согнуть их в коленях. Это позволит ему сохранить баланс и подготовиться к мощному броску. Руки должны быть расслаблены, но готовы к быстрому и точному движению.

### 2. Разгон и прыжок.

Для выполнения силовой подачи в прыжке игрок должен выполнить мощный разгон, который позволит ему набрать необходимую скорость и высоту. Разгон начинается с движения туловища и продолжается за счет работы рук и ног. При этом важно сохранять равновесие и контролировать направление движения.

Прыжок выполняется с места или с разбега. В зависимости от индивидуальных особенностей игрока и его предпочтений, он может выбрать наиболее удобный для себя вариант. Однако в любом случае прыжок должен быть мощным и уверенным, чтобы обеспечить высокую траекторию подачи.

### 3. Работа рук.

Ключевым элементом силовой подачи является работа рук. Игрок должен правильно распределить силу и скорость при броске, чтобы мяч полетел в нужном направлении и с необходимой скоростью. Руки должны двигаться плавно и уверенно, без резких движений, чтобы обеспечить точность и стабильность подачи.

При выполнении подачи игрок должен учитывать расстояние до сетки и расположение игроков на площадке соперника. Это позволит ему выбрать оптимальную траекторию и силу подачи, чтобы затруднить прием мяча.

### 4. Контроль траектории.

Для эффективной силовой подачи важно не только правильно распределить силу, но и контролировать траекторию мяча. Игрок должен учитывать направление и скорость ветра, а также расположение игроков на площадке соперника, чтобы мяч не ушел за пределы площадки или не был легко принят.

Контроль траектории осуществляется за счет работы рук и корпуса. Игрок может изменять направление подачи, наклоня корпус в нужную сторону или изменяя угол броска. Это позволяет ему адаптировать подачу под различные ситуации на площадке.

### 5. Завершение подачи.

После выполнения броска игрок должен сохранить равновесие и подготовиться к следующему действию. Это важно для сохранения концентрации и эффективности игры.

Основные характеристики силовой подачи:

1. Сила подачи – это основной параметр, который определяет эффективность подачи. Она зависит от мощности разгона, высоты прыжка и работы рук. Сила подачи может варьироваться в зависимости от ситуации на площадке и индивидуальных особенностей игрока.

2. Точность подачи – не менее важный параметр. Игрок должен уметь точно направлять мяч в нужное место, чтобы затруднить прием сопернику. Точность подачи зависит от работы рук, контроля траектории и учета расположения игроков на площадке.

3. Скорость подачи – также важный фактор. Быстрая подача затрудняет прием и организацию атаки для соперника. Скорость подачи зависит от силы и техники выполнения.

Влияние силовой подачи на игру

Силовая подача в прыжке является одним из наиболее эффективных элементов в волейболе. Она позволяет:

1. Оказать давление на соперника, затруднив ему прием и организацию атаки.
2. Контролировать темп игры, задавая быстрый ритм.
3. Создать возможности для собственных атак, вынуждая соперника ошибаться при приеме.

Однако для эффективного выполнения силовой подачи необходимо учитывать не только технические характеристики, но и индивидуальные особенности игрока, его физические данные и навыки.

Силовая подача в прыжке – это сложный и многогранный элемент, который требует от игрока не только физической подготовки, но и технических навыков. Правильное выполнение подачи позволяет не только ввести мяч в игру, но и оказать значительное влияние на ход матча. Учет технических характеристик и особенностей выполнения подачи поможет игрокам улучшить свои навыки и повысить эффективность игры.

### Список литературы

1. Губа, Д. В. Обоснование индивидуальной тактической подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта / Д. В. Губа, А. В. Родин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 4. – С. 46.