

УДК 796.325

Наубетуллаев Тлеубай Толыбаевич

Ассистент

Кафедра «Спортивные игры»

Нукусский филиал университета физической культуры и спорта

Узбекистана

Республика Каракалпакстан

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НАПАДЕНИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Аннотация

В статье рассматриваются особенности совершенствование техники нападения в волейболе. Нападающие удары - это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега у сетки.

Ключевые слова: игра, команда, способ, техника, требования, нападения, подготовка.

Naubetullaev Tleubay Tolybaevich

Assistant

Department of Sports Games

Nukus branch of the University of Physical Culture and Sports

Uzbekistan

Republic of Karakalpakstan

IMPROVING ATTACK TECHNIQUES IN VOLLEYBALL

Annotation

The article discusses the features of improving attack techniques in volleyball. Offensive strikes are the most effective way for a team to attack. These techniques are performed in a running jump at the net.

Key words: game, team, method, technique, requirements, attacks, preparation

Нападающие удары - это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега у сетки. Несмотря на внешнюю, кажущуюся, простоту игры, техника волейбола очень сложна. Эта сложность в первую очередь объясняется тем, что все технические приемы игры выполняются при кратковременном соприкосновении рук и мяча. К тому же, эти приемы нужно выполнять всегда эффективно, несмотря ни на какие изменения условий игры [2,5].

Современный волейбол предъявляет высокие требования к техническому мастерству спортсменов. Поэтому внимание к технической подготовке волейболистов приобретает большую значимость.

Наблюдая за нападающими игроками можно увидеть, как возросло значение физической подготовки. Они должны обладать большим набором технических приемов, которые невозможно выполнить без должной физической подготовки: это - прием, атака, силовая подача, перемещения и защитные действия на задней линии, блок.

Есть все основания характеризовать нападающий удар как самый важный, решающий технический элемент игры - 60-65% выигранных командой очков приносит нападение.

Техническая подготовка — это процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также совершенствования. Спортивная техника должна рассматриваться в тесной взаимосвязи с уровнем развития физических качеств. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение в совершенствование.

Основными задачами технической подготовки являются:

- . Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.
- . Овладение рациональной техникой (правильная структура движений,

выполнение их без излишних напряжений).

. Улучшение деталей техники за счет выявления причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и их устранения.

. Совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов.

. Совершенствование техники игры в соревновательных условиях.

Техническая подготовка - это многолетний процесс, который условно можно разделить на два этапа начальное обучение технике игры дальнейшее совершенствование [6,8].

При описании техники нападающего удара в волейболе и разработке упражнений использовались научные знания российских физиологов М.М. Богена (1985) П.Я. Гальперина (1969), а также И.П. Павлова (1951).

Технику волейбола составляют специальные технические, которые волейболисты применяют в процессе игры. Приемы техники волейбола следующие: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары, блокирование. Каждый прием содержит несколько способов его выполнения. Мастерство волейболиста и определяется тем, насколько разнообразна и совершенна его техника.

Перемещения - это способы передвижения игрока на площадке для выполнения технических приемов и тактических действий. Если игрок хорошо выполнит, то или иное перемещение, то он будет находиться в удобном исходном положении. Такое исходное положение в волейболе называют стойками. Способы перемещений в волейболе различают такие: приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, падения. Приставные шаги применяются для перемещения, когда у игрока имеется достаточно времени.

Двойной шаг применяется при перемещениях вперед и назад, когда требуется быстро выйти к мячу и приставными шагами игрок сделать это уже не успеет.

Скачок - более быстрый способ перемещения, чем двойной и приставные шаги. Выполняется как двойной шаг, так и приставной. Скачок может также выполняться после бега и перемещения приставными шагами.

Бег применяется в тех случаях, когда надо быстро преодолеть сравнительно большое расстояние, например, когда мяч выходит за пределы площадки. Прыжки применяются при выполнении главным образом нападающих ударов и блокирования [1].

Подачей начинается игра в волейбол. Сильнейшие волейболисты используют подачу и как средство нападения. Технический прием подачи выглядит так: игрок располагается за лицевой линией, подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону противника. На выполнение подачи игроку дается 8 секунд.

В подаче различают: исходное положение, подбрасывание мяча и замах, удар по мячу и движение после удара по мячу. Успех в выполнении подачи зависит от умения согласовывать свои движения по отношению к летящему мячу, чтобы удар по мячу был произведен в высшей точке что обеспечивает эффективность подачи (силу и точность). По своему характеру подачи можно разделить на силовые, нацеленные и планирующие. полета в самых неожиданных направлениях.

По способу выполнения подачи можно разделить на нижнюю прямую, верхнюю прямую, верхнюю боковую, в прыжке [2].

Прием и передачи мяча. Когда игроки принимают мяч от противника, говорят о технике приема мяча. Когда мяч игроки направляют своему партнеру для нападающего удара, говорят о технике передачи мяча.

Существуют различные способы приема и передачи мяча. Эти способы следующие: верхняя передача двумя руками вверх-вперед, над собой, вверх-назад, прием мяча снизу двумя руками; прием мяча сверху двумя руками с последующим падением; прием мяча снизу одной рукой с последующим падением.

Нападающие удары - это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега у сетки. Основной способ нападающего удара - прямой нападающий удар «по ходу», когда направление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком.

Нападающий удар с переводом - разновидность прямого удара, это такой удар, когда направление полета мяча после удара не совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком.

Блокирование - эффективное средство борьбы против нападающих ударов непосредственно над сеткой. Ориентируясь по направлению передачи, блокирующий выходит в зону предполагаемой атаки и наблюдает за действиями нападающего игрока. Момент начала прыжка при блокировании зависит от действий нападающего игрока.

В момент удара по мячу нападающего игрока блокирующий переносит руки через сетку, стремясь встретить удар на стороне противника.

Успех в блокировании зависит от таких основных факторов; выбор места для блокирования, своевременный прыжок и постановка рук в момент удара (собственно блокирование).

Нападающие удары изучают в такой последовательности: прямой нападающий удар по ходу разбега, нападающий удар с переводом влево, затем вправо боковой нападающий удар, который тоже может быть с переводом/

Таким образом, технику нападения волейбола составляют специальные технические приемы. Мастерство волейболиста и определяется тем, насколько разнообразна и совершенна его техника.

Использованные источники:

1. Айриянц А.Г «Волейбол». Учеб. для физ. ин-ов. Изд. 2-е, доп. М.: «Физкультура и спорт», 1976-230с.

2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. - М.: Физкультура, образование, наука, 2000. -368с.
- 3.Боген М.М. Обучения двигательным действиям – М: Физкультура и спорт.- 1985. - 192с.
- 4.Гальперин П. О методе поэтапного формирования умственных действий // «Вопросы психологии», М.: 1969, № 1// <https://zarya.xyz/>
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр Академия, 2001.- 520с.
6. Клещев Ю.Н. Волейбол (Серия Школа тренера) - М.: Физкультура и Спорт, 2005.- 400с.
7. Павлов И. П. Полное собрание сочинений. Том 3. Книга 1 . Москва, ленинград- Изд-во АН СССР- 1951.394с.
8. Техника нападающего удара// <https://multiurok.ru/>
9. Фомин Е.В. Волейбол: методы, средства и контроль за развитием у волейболистов ловкости, быстроты и силы. - М.: Физкультура и спорт, 1979.- С. 1-13.