

**УДК 796.325**

**Калиев Куандык Сагындыкович**

**Стажер - преподаватель**

**Кафедра «Спортивные игры»**

**Нукусский филиал университета физической культуры и спорта**

**Узбекистана**

**Республика Каракалпакстан**

## **СПЕЦИФИКА ТЕХНИКИ ВОЛЕЙБОЛА**

### **Аннотация**

*В статье рассматриваются особенности техники игры волейбола. Волейбол – это технически сложенная игра, где необходимо игроку знать основы техники волейбола. Техника элементов волейбола состоит из приёма, передачи, блока, нападающего удара, правильной постановки во время приёма. Техника элементов волейбола состоит из приёма, передачи, блока, нападающего удара, правильной постановки во время приёма.*

**Ключевые слова:** прием, блок, передача, элементы, ситуация, прыжок, движения.

**Kaliev Kuandyk Sagyndykovich**

**Trainee teacher**

**Department of Sports Games**

**Nukus branch of the University of Physical Culture and Sports of Uzbekistan**

**Republic of Karakalpakstan**

## **SPECIFICITY OF VOLLEYBALL TECHNIQUE**

### **Annotation**

*The article discusses the features of volleyball playing techniques. Volleyball is a technically coordinated game where the player needs to know the basics of volleyball technique. The technique of volleyball elements consists of receiving, passing, block, attacking blow, correct positioning during the reception. The technique of volleyball elements consists of receiving, passing, block, attacking blow, correct positioning during the reception.*

**Key words:** *reception, block, transfer, elements, situation, jump, movements.*

Волейбол - один из самых популярных и доступных массовых видов спорта. Специфика волейбола отчасти заключена в самом его названии: «волей» - на лету, «бол» - мяч. Волейбол характеризуется большим многообразием игровых ситуаций, необходимостью быстрого реагирования на них, многочисленными прыжковыми движениями, постоянной изменчивостью интенсивности физических и эмоциональных нагрузок. Все это оказывает положительное влияние на организм человека и способствует укреплению здоровья и долголетию.

Одной из важных задач в волейболе является задача определения траектории и скорости полёта мяча и умение своевременно «выйти на мяч» - занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями.

Ведущую роль играют быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Особое значение придается пространственной точности движений, крайне необходимой при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах.

Важна быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений. Отличительной чертой волейбола является сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях.

Волейбол должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. Следовательно, степень и срочность решения задач в игре зависят от быстроты действий игроков.

Волейбол – это технически сложенная игра, где каждое заработанное очко, это результат упорной работы над собой. Где каждый элемент

проходит ювелирную огранку. Для того чтобы достичь определенных высот игры в волейбол, необходимо игроку знать основы техники волейбола. Техника элементов волейбола состоит из приёма, передачи, блока, нападающего удара, правильной постановки во время приёма мяча [4].

Важное место в технике игры волейбола занимают стойки и перемещения игроков. В технике нападения существует одна основная стойка. При основной стойке ноги располагаются на ширине плеч, согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки согнуты в локтях и находятся перед грудью. При выполнении приемов техники нападения игроку приходится перемещаться шагом или бегом в различных направлениях. А также при применении нападающих ударов используется прыжки толчком двумя ногами или одной ногой, с места или разбега. Технический прием будет выполнен правильно только в том случае, когда игрок, своевременно переместившись, принял основную стойку [7].

Основным техническим приемам в волейболе являются передачи. В зависимости от положения рук при выполнении передач различаются верхние и нижние передачи двумя и одной рукой. Основой для правильного выполнения передачи является своевременное перемещение под мяч и принятие основной стойки [5].

Передачи могут быть по расстоянию короткие и длинные, а по высоте - низкие, средние, высокие. При выполнении длинных и высоких передач важную роль играет активная работа ног. При выполнении верхних передач линия плеч игрока должна быть перпендикулярна направлению, в котором выполняется передача. Разновидностью выполнения верхней передачи является передача в прыжке. Передача выполняется в высшей точке прыжка за счёт активного выпрямления рук локтевых и лучезапястных суставах [2].

Подача - это способ введения мяча в игру. В современном волейболе подача используется, как мощное средство нападения. Подачи бывают - нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая. Подающий игрок становится за пределами площадки на месте подачи,

обязательно подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его через сетку на сторону противника. Для правильного выполнения любой подачи требуется:

- занять правильное исходное положение;
- правильно подбросить мяч;
- ударить в нижнюю часть мяча с определенной силой;
- удар должен производиться твердой кистью, закрепленной в лучезарном суставе;
- после удара рука продолжает движение в направлении подачи [5].

Нападающий удар относится к сложным техническим приемам, сочетая временные и пространственные параметры разбега, прыжка и удара по мячу. Нападающий игрок тесно взаимодействует с партнером, выполняющим передачу, и здесь очень важна одинаковая трактовка обоими всех параметров приема и взаимное понимание условных сигналов. Умение наносить нападающие удары правой и левой руками обогащают технический арсенал игрока, заметно расширяют его тактические возможности [6].

Игрок должен стремиться нанести удар по мячу в высшей точке взлета, в «мертвой точке». На ней он и должен наносить удар по мячу независимо от характера подачи. Мяч всегда должен быть чуть впереди игрока. Это положение приобретает решающее значение при ударах. С низких и пристрельных передач, помогает нападающему сориентироваться относительно блока. Разбег по траектории, близкой к прямому углу по отношению к сетке, создает для нападающего игрока большие тактические возможности, чем разбег вдоль сетки [3].

Совершенствование нападающих ударов проводится как без противодействия блока, так и при пассивном или активном сопротивлении блокирующих. Игрокам полезно вырабатывать своеобразное мышечное чувство, прыгать как можно выше, чтобы нанести удар по мячу на «своей» высоте.

Блок — это основной защитный прием. Техника блокирования проста: прыжок и вынос рук над верхним краем сетки. Но не последнюю роль играет и перемещение игрока к месту постановки блока. Игрок перемещается вдоль сетки приставными или с крестными шагами, бегом или шагом, согнув руки, держа кисти на уровне лица. Во время перемещения и прыжка взгляд блокирующего направлен не нападающего игрока противника. По приему с подачи или нападающего удара, а также по начальной траектории мяча после передачи блокирующий определяет направление и характер передачи нападающему [1,4].

Таким образом, результативность соревновательной деятельности волейболистов складывается из двух составляющих. Первая включает в себя успешное завершение волейболистом выполняемого технического приема. Вторая - противодействие успешному завершению приема, выполняемого противником. Эффективность каждого игрока по выполнению отдельных технических приемов или игры в целом вычисляется путем сложения успешных и неудачных действий.

#### **Использованные источники:**

1. Волейбол // Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — 2-е изд. — М.: Академия, 2004.
2. Волейбол история возникновения.// <https://dzen.ru/> <https://dzen.ru/>
3. Волейбол и техника игры// <https://www.stud24.ru/>
4. Техника волейбола// <https://www.ballgames.ru/>
5. Техника и тактика волейбола. Теория.// <https://helperia.ru/>
6. Техническая подготовка волейболистов// <https://sport.bobrodobro.ru/>
7. Тухватуллина О. К., Сметанин А. Г. Волейбол как олимпийский вид спорта // Актуальные исследования. 2021. №23 (50). С. 107-110. URL: <https://apni.ru/article/2584-volejbol-kak-olimpijskij-vid-sporta> (дата обращения: 03.12.2023).