

УДК 796.325

*Калиев Куандык Сагындыкович*

*Ассистент*

*Кафедра «Спортивные игры»*

*Нукусский филиал университета физической культуры и спорта*

*Узбекистана*

*Республика Каракалпакстан*

## **ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА**

### **В ВОЛЕЙБОЛЕ**

#### *Аннотация*

*В статье рассматриваются особенности техники передачи мяча в волейболе. В волейболе передача мяча является одним из ключевых компонентов игры. Передача мяча в волейболе – это бросок, применяемый для определения нужного направления мячу с целью нападающего броска через сетку.*

*Ключевые слова:* бросок, передача, матч, игра, техника, способ, ключевой.

*Kaliev Kuandyk Sagyndykovich*

*Assistant*

*Department of Sports Games*

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

*Uzbekistan*

*Republic of Karakalpakstan*

## **FEATURES OF THE BALL PASSING TECHNIQUE**

### **IN VOLLEYBALL**

#### *Annotation*

*The article discusses the features of the technique of passing the ball in volleyball. In volleyball, passing the ball is one of the key components of the game. Passing the ball in volleyball is a throw used to determine the desired direction of the ball for the purpose of an attacking throw over the net.*

*Key words: throw, pass, match, game, technique, method, key*

В волейболе передача мяча является одним из ключевых компонентов игры. Правильно выполненная передача или удобная доводка мяча до атакующего игрока в большинстве случаев приводит к выигрышу очка для своей команды. На тренировках передаче уделяется большое внимание, поскольку без хорошего паса в волейболе не может пройти ни одна комбинация в атаке.

Передача мяча в волейболе – это бросок, применяемый для определения нужного направления мячу с целью нападающего броска через сетку. Передавать мяч можно одной рукой либо двумя, в зависимости от ситуации и обстановки на момент волейбольного матча. Этот прием играет основоположную роль в системе правил данного вида спорта. Всегда необходимо следить за тем, чтобы мяч был задействован в игре и не соприкасался с землей. Его передача должна быть четкой, отработанной до автоматизма [6].

Игроки, специализирующиеся на доводках мяча до атакующих игроков, в волейболе называются связующими. Техника передачи предусматривает два основных вида:

- ✓ нижняя передача;
- ✓ верхняя передача.

Нижняя передача используется, если волейбольный мяч направляется на низкой высоте и с большой скоростью, верхняя передача, если мяч находится высоко. Каждый спортсмен должен знать, как выполнять передачу и решение нужно принимать в доли секунды и за это время нужно оценить скорость, траекторию мяча и занять необходимую позицию для его доводки.

Техника передачи мяча отрабатывается на тренировках. Каждому волейболисту важно довести этот прием до автоматизма и знать, как делать передачу правильно [6].

Передача мяча – это важное ключевое движение, которое во многом предопределяет ход дальнейших событий. Волейболист в рамках передачи задает мячу траекторию, и в последующем у других игроков есть возможность совершить нападающий бросок. Передавать мяч в волейболе можно одной или двумя руками – игрок принимает решение в зависимости от ситуации и своего положения. Важно, чтобы мяч был постоянно в игре и не соприкасался с напольным покрытием [1].

*В волейболе выделены два ключевых способа передачи мяча игрокам:*

- нижняя передача – если мяч при игре в волейбол летит низко и быстро;
- верхняя передача – если мяч при игре в волейбол летит высоко.

Крайне важно освоить две эти техники. Потому что волейбол – динамичная и непредсказуемая игра, так что приходится применять и нижнюю, и верхнюю передачу в волейболе в разные периоды. Игроку приходится оценивать скорость, траекторию полета мяча, а также свою позицию за доли секунды, прежде чем принять решение. Как правило, передается он двумя руками, так как при таком положении удастся направить мяч более четко, точно и правильно [5].

Нижним способом мяч передается не часто, однако этой технике стоит уделить должное внимание. Весомую долю очков удастся заработать команде при умелом применении нижней передачи. При обучении необходимо обратить внимание на правильном выходе под мяч.

Волейболисту приходится действовать моментально – он выставляет опорную ногу вперед, чтобы принять устойчивое положение, а вторую ногу опускает вниз (на колено). При таком раскладе важно держать спину вертикально, а после непосредственного соприкосновения мяча со сцепленными руками можно слегка наклониться вперед для перенаправления кинетической энергии и формирования траектории движения мяча [2].

При получении мяча сверху игроку следует расставить ноги так, чтобы принять устойчивое положение, чуть приблизившись к летящему «снаряду». Одна нога должна быть выставлена на несколько сантиметров вперед.

Коленки при этом могут быть незначительно согнуты, как при приготовлении к прыжку. Руки игрок сгибает и прижимает к торсу, и по мере приближения мяча выставляет их наверх и чуть вперед, сохраняя вертикальное положение тела. Уровень стойки может быть выше или ниже – это принимает каждый волейболист самостоятельно, исходя из ситуации [5].

Обучение верхней передачи начинается с правильного положения тела для верхней передачи, нижней передачи и приема мяча, расположения рук при выполнении технического элемента, выхода на мяч. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий и совершенствуется на всех последующих. Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только верхняя передача обеспечивает наиболее точную передачу мяча [4].

➤ *Возможные ошибки при выполнении передач:*

- неправильное положение тела относительно траектории полета мяча.
- неправильное положение рук при выполнении передачи.
- одна рука касается мяча раньше.
- ноги выпрямлены.
- несоответствие скорости движения рук и ног скорости полета мяча.
- несвоевременный выход под мяч.

Таким образом, техника передачи мяча в волейболе является одним из ключевых компонентов игры. Волейболист в рамках передачи задает мячу траекторию, и в последующем у других игроков есть возможность совершить нападающий бросок. Правильно выполненная передача приводит к выигрышу очка для своей команды.

#### **Использованные источники:**

1. Волейбол передачи мяча/ <https://multiurok.ru/>
2. Волейбол. Приём, передача, подача. Развитие силы и прыгучести // <https://multiurok.ru/>
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу// <https://nsdushor.yam.sportsng.ru/>

4. Техника верхних и нижних передач в волейболе// <https://znanio.ru/media>
5. Передача мяча в волейболе// <https://rusvolley.ru/>
6. Сидоров М. Передачи мяча в волейболе// <https://www.sports.ru/>