

УДК 796.325

Аллаяров Саид Касымжанович

Стажёр-преподаватель

Кафедра Дистанционного обучения социально-гуманитарным

дисциплинам

Нукусский государственный педагогический институт им.Ажинияза

Республика Каракалпакстан

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОДАЧИ

МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Аннотация

В статье рассматриваются особенности совершенствования техники подачи мяча в волейболе. Подача мяча в волейболе – это оружие нападения, поэтому от волейболистов требуется владеть данной техникой в совершенстве. Правильная техника подачи мяча улучшает точность и силу подачи, а также способствует достижению успеха в игре.

Ключевые слова: очко, нападения, подача, команда, техника, успех, игра.

Allayarov Said Kasimzhanovich

Trainee teacher

Department of Distance Learning in Social Sciences and Humanities

Disciplines

Nukus State Pedagogical Institute named after Ajiniyaz

Republic of Karakalpakstan

IMPROVING FEEDING TECHNIQUES

BALL IN VOLLEYBALL

Annotation

The article discusses the features of improving the technique of serving the ball in volleyball. Serving the ball in volleyball is an offensive weapon, so volleyball players are required to master this technique perfectly. Proper serving

technique improves the accuracy and power of the serve and contributes to success in the game.

Key words: *point, attack, serve, team, technique, success, game.*

Волейбол – одна из наиболее популярных командных спортивных игр, в которой особое внимание уделяется навыкам подачи. Любая игра в волейбол начинается с подачи, и от нее в большой степени зависит, выиграет команда очко или проиграет. Поэтому подача в волейболе занимает особое место.

Хорошая подача может сразу принести команде очко или серьезно затруднит ь соперникам приём мяча и осуществление их тактических замыслов. У волейболистов высших разрядов выигрыш очков с подачи составляет до 10 % от общего числа, затруднение приёма сопернику – до 50 % и ошибки при подаче (потеря подачи) – до 5 %. [1,6].

Совершенствованию техники подачи мяча в командах любого уровня в той или иной мере уделяют внимание в каждом тренировочном занятии. Стабильная, надёжная подача на протяжении всей встречи – показатель высокого мастерства волейболистов. Подача - это, естественно, оружие нападения, поэтому от волейболистов требуется владеть данной техникой в совершенстве. 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 так, чтобы удар по мячу был произведён в нужной точке, что обеспечивает эффективность подачи [4].

Любая игра в волейбол начинается с подачи. Если во время подачи была допущена ошибка, например, мяч попал в сетку или улетел в аут, то команда теряет одно очко. Подача выглядит следующим образом: игрок располагается за границами площадки перед линией подачи. Подбрасывая мяч, игрок руками направляет его в сторону площадки противника. Выполнить подачу нужно в течение 5 секунд. Подбрасывание мяча

производится одной рукой. Удар по мячу производится ладонью или кистью руки, пальцы при этом чуть согнуты. Очень важно, чтобы удар по мячу произошел в нужной точке [7].

По характеру подачи бывают силовые, нацеленные и планирующие. Силовые подачи направлены на затруднение приема мяча противником. Силовая подача происходит с вращением мяча. При нацеленных подачах мяч направляется на слабого игрока или в уязвимые места поля противника. При планирующих подачах мяч подается таким образом, что он может изменить траекторию своего полета в разном направлении. Планирующая подача происходит без вращения мяча [5].

Подачи, при которых удар по мячу наносится над головой, называются верхними; когда удар по мячу наносится снизу-нижними. Если игрок выполняет подачу, стоя лицом к сетке, она называется прямой, если боком к сетке-боковой.

Нижняя прямая подача- основной способ подачи для начинающих спортсменов. Большой трудности в обучении нижней подаче нет, а польза от этого большая. Во-первых, есть возможность постепенно совершенствовать навыки приёма мяча и подачи, и, во-вторых, учебная двусторонняя игра в волейбол проходит более интересно и эффективно.

Верхняя прямая подача сочетает в себе силу и точность, т. е. волейболист может послать мяч в определённую зону площадки противника точно и в то же время достаточно сильно. Для новичков изучение данной подачи большой трудности не составляет.

Верхняя боковая подача- одна их самых сложных подач по технике, известна как силовая подача, т.е. этим способом можно послать мяч очень сильно, что часто сразу приносит очко команде. Хотя по результативности боковая подача и находится на первом месте, однако на неё падает и наибольшее количество ошибок. Изучают боковую подачу лишь наиболее подготовленные волейболисты [2].

Начинать обучение надо с нижней прямой подачи, при которой игрок видит всю площадку и мяч можно более точно послать через сетку, чем при нижней боковой подаче. Спортсмены достигают высокой степени совершенства в нижних подачах и уверенно применяют их в игре [3].

Процесс обучения подачам и совершенствования техники включает в себя: развитие специальных (для подач) физических качеств при помощи подготовительных упражнений; освоение составных частей того или иного способа подачи при помощи подводящих упражнений и их целостного объединения; выполнение подачи в усложнённых условиях, способствующих формированию надёжного навыка, при помощи упражнений на технику и тактику; применение подачи в учебной двусторонней игре и на соревнованиях. Ниже приводятся упражнения, из которых можно подобрать такие, которые будут полезны начинающим волейболистам, и такие, которыми смогут воспользоваться волейболисты с опытом [1].

Таким образом, совершенствования техники подачи – необходимый этап в освоении навыков игры в волейбол. Правильная техника подачи волейбольного мяча не только улучшает точность и силу подачи, но и способствует достижению успеха в игре.

Использованные источники:

1. Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча.// <https://view.officeapps.live.com/o>
2. Дрожжина Е.П. Методическая разработка: Подготовительные и подводящие упражнения для обучения подачи в волейболе // <https://infourok.ru/>
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу// <https://nsdushor.yam.sportsng.ru/>
4. Козлов С.К. «Методика обучения прямого нападающего удара волейболистов 12-14 лет»// <https://pandia.ru/>

5. Мирошниченко И.Е. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Подача мяча» // <https://infourok.ru/>
6. Пащенко А.Ю. Красникова О.С. П 12 Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: учебнометодическое пособие. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021. 85 с
7. Совершенствование техники подачи мяча.// <https://resh.edu.ru/>