

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Л.А. Неповинных, старший преподаватель  
Петрозаводский государственный университет  
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI: 10.24411/2500-1000-2018-10010

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы организации учебно-тренировочного процесса по волейболу. Рассматривается концепция техники нападающего удара. Даются рекомендации по построению тренировочного процесса для совершенствования нападающего удара сборной команды волейболистов Петрозаводского государственного университета.

**Ключевые слова:** спорт, волейбол, нападающий удар.

Главным фактором многолетних побед мужских и женских сборных команд по волейболу Петрозаводского государственного университета (ПетрГУ) является правильно построенный процесс всесторонней физической подготовки спортсменов. Физическая подготовка волейболиста, как общая, так и специальная является фундаментом спортивной техники и тактики игры. Наряду с физической подготовкой, в сборной команде ПетрГУ, значительное место уделяется изучению новых и совершенствованию уже изученных, успешно используемых в игре технических и тактических приемов.

Техника нападающего удара в волейболе - важнейший элемент игры, которому уделяется приоритетное внимание в учебно-тренировочном процессе в сборной команде ПетрГУ по волейболу. Выполнение такого технического элемента индивидуально и зависит от физических качеств игрока, таких как высота прыжка и рост спортсмена, ловкость, ведущая рука, длина рук, скорость движения, форма кисти при ударе и многое другое. Можно условно разбить подготовку к нападающему удару и собственно удару на несколько элементов – разбег, толчок, прыжок и удар по мячу. Оценив игровую ситуацию, дистанцию и траекторию полета мяча нападающий выходит к точке отталкивания ускоренным энергичным разбегом из 3-4 шагов. Важно совершить толчок, опираясь на параллельно поставленные стопы и помогая одновременно взмахом рук и активным разгибанием ног, выполнить максимально высокий прыжок. В прыжке волейболист

выполняет замах бьющей рукой вверх и назад, прогибаясь в груди и поясице. Тело напряжено и выгнуто, а ноги отведены назад. При этом особенно необходимо визуально постоянно держать на контроле мяч, а непосредственно перед ударом он должен находиться перед игроком на линии плеча бьющей руки. При ударе по мячу рука выпрямляется в локтевом суставе, а тело сгибается на выдохе, что способствует более эффективному его выполнению. Кисть в момент удара находится в напряженном состоянии и передает мячу силу удара.

Волейболисты ПетрГУ всегда славились сильным нападением, что во многом обеспечивало им успешное выступление в городе Петрозаводске и Республики Карелия. На учебно-тренировочных занятиях по волейболу особое внимание уделяется совершенствованию нападающего удара и выполнению различных упражнений с целью улучшения этого сложного, но в то же время решающего действия в атаке в волейболе.

1. Удары с неожиданных передач. Игроки стоят в двух колоннах по одному в зоне 4, передающий располагается в зоне 3 и делает передачи на удар по своему усмотрению (высокие над собой, далекие и т. д.). Нападающие обязаны выполнить удар любым способом с такой неизвестной передачи или, в крайнем случае, просто перебить мяч. Передача должна быть такой, чтобы с нее можно было произвести удар. Затем расположение нападающих и передающих игроков меняется (на номерах 4 и 2, 2 и 3 и т. д.).

2. По команде тренера игроки выполняют нападающие удары различными способами. Например, три-пять минут игроки проводят боковые верхние удары с номера 4 по номеру 5, затем три-пять минут — «кистевые» удары с номера 4 по номеру 1 и т. д. В каждом занятии тренируются три-четыре приема нападения. Это упражнение полезно по следующим соображениям.

Многие игроки при тренировке нападающих ударов избирают один, наиболее любимый способ и не уделяют внимания тренировке других приемов. Целесообразно в каждом занятии отводить время на удары левой рукой.

3. Нападающие удары с первой передачи. Нападающие размещаются в зоне 4, передающие игроки располагаются в зоне 6. Передача на удар дается по типу передачи «сразу». Нападающие выполняют удары различными способами. Следить, чтобы передача на удар была не близкой к сетке и такая, чтобы нападающие могли с нее и ударить и откинуть. Затем нападающие выполняют удары с зоны 2.

4. Тренировка встречных ударов. На одной стороне площадки располагаются три игрока у сетки. На другой стороне — тренер, который бросает встречные мячи с разной по высоте траекторией и различного расстояния от сетки. Нападающие проводят с них удары и скидки. Сначала бросается один встречный мяч, затем подряд два и три с тем, чтобы занимающиеся приобрели навык удара с неожиданного встречного мяча. Упражнение проводится в конкретной расстановке команды.

5. На одной стороне располагаются трое игроков передней линии. На другой — тренер или опытный игрок, которые бросают встречные мячи одному из нападающих. Если тренер прыгнул на блок, нападающий должен скинуть одному из своих партнеров, если прыжка на блок не последовало, он должен сам произвести встречный удар. Нападающих необходимо ставить в той расстановке, в какой они стоят в своей команде.

6. Тренировка ударов с низкой передачей. Тренер располагается в зоне 3. Игроки

по очереди делают разбег и прыгают для удара с низкой передачей, а тренер подбрасывает им низкие мячи (не передачей, а броском). Нападающие прыгают, не видя какого качества передача на удар. Упражнение вырабатывает у них навык правильной техники этого удара.

7. Нападающие удары с участием выходящего игрока осваиваются сначала в двойках, затем — в тройках, четверках, пятерках и в составе команды. Сначала осуществляется взаимодействие между выходящими и отдельно каждым игроком передней линии, затем — между выходящими и двумя нападающими и т. д.

8. Освоение тактических комбинаций в тройках. На одной стороне располагается передняя начальная линия команды, на другой — задняя. Игроки совершенствуют все варианты тактических комбинаций в данной расстановке. Затем расстановка меняется на одного игрока (игроки зон 2 переходят на противоположную сторону в зону 4) и осуществляется взаимодействие в следующей расстановке и т. д.

9. Заключительный этап тренировки тактических комбинаций. Тренировка изученных комбинаций в составе команды с подачи противника. Команда располагается на одной стороне площадки, свободные игроки подают подачи. Игроки принимают подачи и совершенствуют все комбинации, которые команда применяет в данной расстановке. Затем такое же упражнение выполняется в другой расстановке и т. д.

10. Учебная игра с заданием. Проводится по обычным правилам. Тренер дает определенные задания по нападающему удару, например: 1. Завершающий удар проводить только левой рукой. 2. Команда имеет право только на два касания.

Выполняя эти упражнения на учебно-тренировочных занятиях студенты ПетрГУ совершенствуют нападающий удар и в то же время у них продолжают развиваться многие физические качества (ловкость, сила, скорость движения и многое другое), которые очень необходимы для того, чтобы они завоевывали отличные результаты на городских и республиканских соревнованиях.

### Библиографический список

1. Крикунов Г.А. Техника подбора мяча в баскетболе / В сборнике статей Международной научно-практической конференции: «Педагогика и современное образование», 2018. С. 186-188.

2. Неповинных, Л.А. Волейбол: Виды соревнований по их значению в тренировочном процессе. [Текст] / Л.А. Неповинных // Образование и педагогические науки в XXI Веке: Актуальные вопросы, достижения и инновации. Сборник материалов III Международной научной-практической конференции. - Пенза: Образование и педагогические науки в XXI веке: Актуальные вопросы, достижения и инновации. 2018. – С. 2.

3. Кремнева В.Н. Спортивный клуб Петрозаводского университета: история и современность // В сборнике: развитие физической культуры спорта и туризма Петрозаводского государственного университета. – Петрозаводский государственный университет. 2016. С. 32-36

### PERFECTION OF THE ATTACKING BLOW IN VOLLEYBALL

**L.A. Nepovinnih, senior lecturer**  
**Petrozavodsk state university**  
**(Russia, Petrozavodsk)**

***Abstract.** The article deals with the organization of the volleyball training process. The concept of attacking striker technique is considered. Recommendations are given on the construction of a training process for the improvement of the attacking attack of the volleyball team of the Petrozavodsk state university.*

***Keywords:** sports, volleyball, attacking blow.*