

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НИЖНЕЙ ПЕРЕДАЧИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

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

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10552

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы организации учебно-тренировочного процесса по волейболу. Рассматривается концепция техники нижней передачи. Даются рекомендации по построению занятия, для обучения и совершенствования нижней передачи у студентов элективной группы по волейболу в Петрозаводском государственном университете.

Ключевые слова: спорт, волейбол, нижняя передача.

Физическая подготовка волейболиста, как общая, так и специальная является фундаментом спортивной техники и тактики игры. Наряду с физической подготовкой, в элективных группах по волейболу в ПетрГУ, значительное место уделяется изучению новых и совершенствованию уже изученных, успешно используемых в игре технических и тактических приемов. Один из самых сложных, но в то же время часто используемых элементов игры в волейболе-прием мяча двумя руками снизу.

В волейболе прием мяча двумя руками снизу используют при приеме подачи, при игре в защите, в том числе и при страховке и перебивании через сетку мячей, летящих далеко за пределами площадки. Техника выполнения его заключается в следующем.

Игрок принимает низкую стойку ноги на ширине плеч или шире, одна чуть впереди другой, согнуты в коленях, руки выпрямлены и направлены вперед-вниз, локти приближены друг к другу, предплечья напряжены, кисти соединены, опущены вниз, туловище слегка наклонено вперед. Осуществляя прием, игрок располагается так, чтобы мяч был перед ним. Мяч принимают на предплечья, ближе к кистям рук. Движение прямыми руками вперед-вверх производят только в плечевых суставах. Туловище выпрямляют, ноги активно разгибают. Движение, сопровождающее мяч, выполняют дальнейшим разгибанием ног и туловища, а также плавным смещением рук вперед-вверх вслед за мячом.

Техника выполнения нижней передачи различна в зависимости от скорости полета мяча и высоты его траектории по отношению к игроку. Когда мяч летит выше уровня пояса с незначительной скоростью, игрок принимает его двумя руками снизу, находясь в устойчивом положении средней стойки, плавным встречным движением выпрямленных вперед-вверх рук, выпрямлением туловища и заключительным активным разгибанием ног.

Техника приема мяча двумя руками снизу, летящего с большой скоростью ниже уровня пояса, отличается более низким исходным положением волейболиста. Наклон туловища вперед чуть больше; встречное движение руками не активное, а при сильном ударе – гасящее. В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока незначительно смещается назад-вверх, центр тяжести тела находится за площадью опоры. Скорость движения рук становится минимальной, что способствует смягчению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

В момент приема мяча скорость движения рук увеличивается, а движение их направлено вверх. Это связано в данном случае не с активным движением в суставах рук, а с разгибанием ног, последующим отталкиванием ими от пола, выпрямлением туловища и перемещением центра тяжести игрока назад-вверх.

Методические указания для правильного выполнения нижней передачи мяча, для начинающих игроков:

– при выполнении передачи необходимо переместиться так, чтобы в момент передачи мяча принять в правильную стойку волейболиста;

– мяч принимают на предплечья, ближе к кистям; если предплечья расположены не ровно, одно выше другого, то мяч летит не точно;

– перед приемом мяча необходимо правильно располагать руки - предплечья напряжены и находятся на одном уровне, кисти соединены;

– необходимо быстро перемещаться вперед, назад, в стороны на 5-6 м и после перемещения принимать низкую стойку;

– при приеме мяча, летящего с небольшой скоростью, ноги и туловище разгибают активно; руки плавно сопровождают мяч вперед-вверх в сторону партнера;

– движение рук вперед-вверх в момент приема мяча тем активнее, чем меньше скорость полета мяча, и наоборот;

– в момент передачи движение рук, туловища и ног выполнять одновременно;

– после выполнения передачи нужно сразу же принять низкую стойку волейболиста для приема мяча снизу.

Прием мяча двумя руками снизу целесообразно включать в каждое занятие в виде эстафет у стены, встречных передач, чтобы постоянно закреплять навыки игроков. При совершенствовании этого приема не следует забывать и о выполнении передачи мяча двумя руками сверху. Применять его нужно в зависимости от обстановки.

Типичные ошибки, встречающиеся при выполнении передачи мяча двумя руками снизу:

1. Первое движение делают руки, только потом ноги (игрок «тянется» за мячом).

2. Несвоевременный выход к мячу.

3. Мяч принимается не на предплечья, а на кисти рук.

4. Неправильное положение и движение рук:

– руки расположены несимметрично;

– предплечья недостаточно сведены;

– руки согнуты в локтевых суставах.

5. Несоответствие скорости движения рук и скорости полета мяча.

6. Движение рук, туловища и ног не согласованы.

7. Мяч принимается только руками, ноги не работают (игрок «машет» руками).

Подводящие упражнения

1. Имитация приема мяча - находясь в исходном положении, волейболист выполняет серии движений, имитирующих прием мяча. Основное внимание следует обращать на согласованность в работе рук, туловища и ног, на правильное положение предплечий (параллельность и напряженность).

2. Индивидуально передача мяча у стены с правильной стойки.

3. Индивидуально передача мяча над собой (на 0,5-1 м) с правильной работой ног.

4. Индивидуально передача мяча над собой (на 3-6 м) с правильной работой ног из низкой стойки, во время полета мяча присесть в низкий присед и коснуться рукой пола.

5. В парах. Один учащийся набрасывает мяч, другой, приняв исходное положение, подводит руки под мяч снизу и выполняет передачу его.

6. То же, что упр. 5, но после выпада вперед.

7. То же, что упр. 5, но после перемещений вправо-влево на шаг.

Специальные упражнения

1. Прием мяча от партнера. Расстояние между занимающимися около 4 м. Партнер набрасывает мяч передающему игроку так, чтобы тому было удобно принять его двумя руками снизу. Передающий, приняв мяч, из исходного положения направляет его партнеру.

2. В парах. Партнер набрасывает мяч в 1-1,5 м левее, правее, ближе принимающего. Игрок принимает мяч выпадом в стороны, вперед, назад. Обратить внимание занимающихся на своевременное выполнение выпада.

3. В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 5-6 м друг от друга. Поочередные передачи мяча по низкой, средней и высокой траектории. Обратить внимание занимающихся на изменение угла наклона рук при приеме в зависимо-

сти от траектории полета мяча: чем ниже траектория, тем больше угол наклона рук.

4. В парах. Учащиеся располагаются на расстоянии 5-6 м друг от друга. Поочередные передачи мячей, летящих с различной скоростью. Обратить внимание занимающихся на необходимость выполнять быстрое встречное движение руками к мячу, летящему с незначительной скоростью, и относительно медленно смещать их вперед-вверх при увеличении скорости полета мяча. В том случае, когда мяч летит с большой скоростью, т. е. после удара занимающегося, следует снижать скорость полета мяча - в момент приема туловище несколько приподнимать, а руки незначительно смещать вверх-назад.

5. Занимающиеся располагаются на расстоянии 2-3 м от стенки. Передачи мяча с ударом о стенку двумя руками снизу на максимальное количество раз.

6. Индивидуальное упражнение. Передача над собой на высоту 1-3 м. Обратить внимание на работу ног – выпрямлять в коленных суставах в момент выполнения передачи, руки расположены параллельно полу.

7. Трое занимающихся располагаются треугольником на расстоянии 3 м друг от друга. Передача мяча слева направо в средней стойке. Обратить внимание занимающихся на необходимость выполнять движение руками в направлении вперед-вверх-вправо. После соприкосновения с мячом левую ногу разгибают активно, тяжесть тела переносят на правую ногу. Плоскость соприкосновения рук с мячом направлена в сторону передачи.

То же в другую сторону. Руки после соприкосновения с мячом движутся в направлении вперед-вверх-влево, правую ногу разгибают активно, тяжесть тела переносят на левую ногу

8. Занимающиеся по одному располагаются в зонах 4 и 3, а колонна в зоне 5. Передача мяча из зоны 4 в зону 5, а оттуда приемом снизу в зону 3 и возвращение в зону 4 ударом руками сверху. Основное внимание следует уделить точности передачи мяча из зоны 5 в зону 3

9. Занимающиеся по одному располагаются в зонах 2 и 3, а колонна в зоне 1. Передача мяча из зоны 2 в зону 1, а оттуда приемом снизу в зону 3 и передача в зону 2 двумя руками сверху. Основное внимание уделить точности направления мяча из зоны 1 в зону 3

10. Занимающиеся в колоннах располагаются в зонах 4 и по одному игроку в зонах 6 и 3. Приемом снизу мяч направляют из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из зоны 4 через сетку в зону 6. Игрок, переправивший мяч через сетку, перемещается в зону 6, а игрок принявший мяч в 6 зоне переходит в конец колонны в конец колонны.

11. То же, что упр. 10, но колонны расположены в зонах 6, 3, 2.

12. В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. Один игрок несильным ударом направляет мяч партнеру на метр ближе, левее или правее его.

13. Занимающиеся в колонне располагаются в зоне 6, преподаватель с мячом в зоне 3. Несильным ударом преподаватель направляет мяч то в зону 5, то в зону 1. Игроки, перемещаясь вправо-влево, поочередно принимают мяч и направляют его в зону 3.

14. Занимающиеся построены в колонну в зоне 6. Преподаватель с мячом стоит на стуле в зоне 3 на противоположной стороне площадки. Несильным ударом он направляет мяч через сетку; игроки, поочередно выходя под мяч, принимают его и направляют в зоны 2, 3.

Библиографический список

1. *Неповинных, Л.А.* Совершенствование нападающего удара в волейболе // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – №9. – С. 49-52.
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.

IMPROVING THE LOWER GEAR IN VOLLEYBALL

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

***Abstract.** The article deals with the organization of the training process in volleyball. The concept of lower gear technology is considered. Recommendations on the construction of classes, for training and improving the lower transfer of students of the elective group in volleyball at Petrozavodsk State University are given.*

***Keywords:** sport, volleyball, lower gear.*