Методика обучения технике верхней прямой подачи в волейболе на уроке физической культуры

Teaching the upper straight serve technique in volleyball at a physical education lesson

Кутлиахметова А.Я., Калимуллина Л.Р.

Kutliakhmetova A.Y., Kalimullina L.R.

ГБПОУ «Сибайский педагогический колледж имени Б.М.Мамбеткулова» Республика Башкортостан

SPC "Sibay Pedagogical College named after B. M. Mambetkulov" Republic of Bashkortostan

kutliahmetovaasia@gmail.com

Аннотация: в статье описывается актуальность волейбола и подачи непосредственно в игре. В ходе работы мы выявили условия формирования навыка техники верхней подачи в волейболе. Так же смогли на основании этого подобрать и обосновать упражнения для формирования навыка подачи в волейболе на уроках физической культуры. Особую роль в данной работе мы отводим беседе с учителями в ходе которой мы смогли для себя подтвердить обоснованность упражнений которые подобрали для формирования навыка владения верхней подачей в волейболе.

Abstract: The article describes the relevance of volleyball and serving directly in the game. During the work, we identified the conditions for developing the skill of upper serving in volleyball. Based on this, we were able to select and justify exercises for developing the skill of serving in volleyball during physical education classes. We also played a significant role in this work by conducting interviews with teachers, which allowed us to confirm the effectiveness of the exercises we selected for developing the skill of upper serving in volleyball.

Ключевые слова: методика обучения, верхняя прямая подача, мяч, волейбол, техника, замах, удар, высота подачи, направление подачи, скорость мяча, сила подачи.

Keywords: teaching methodology, top straight serve, ball, volleyball, technique, swing, hit, serve height, serve direction, ball speed, serve force.

С момента своего возникновения волейбол демонстрирует впечатляющие темпы развития. Это проявляется как в увеличении числа игроков, так и в расширении географии участников Международной федерации волейбола. По степени популярности эта игра занимает одну из ведущих позиций в мировом спортивном сообществе.  Волейбол называют - игрой миллионов. Эта командная спортивная игра прочно завоевала симпатию людей различного возраста.

В этой игре подача играет значительную роль. В настоящее время подача - это не просто способ ввести мяч в игру, но и средство активного нападения. При выполнении верхней прямой подачи мячу придаётся сильное боковое вращение, и он летит в зоны с большой скоростью.

Чтобы успешно противодействовать такому мячу, необходимо изменить стереотип приёма планирующей подачи. Сильная подача похожа на нападающий удар, и принимать её не легче, чем отражать атаку с задней линии. Подающий всегда старается направить свой первый удар настолько точно, чтобы мяч попал в любую точку площадки соперников за трёхметровой линией.

Таким образом, обучение верхней прямой подачи в волейболе актуально по нескольким причинам. Высокий уровень владения подачами может сразу принести команде очки или затруднить приём мяча, что лишает противника возможности эффективно осуществлять нападающие действия. Изменение тактики и стратегии игры. Правильное выполнение подачи необходимо не только для результативного использования, но и для обеспечения безопасности во время выполнения приёма [стандарты].

Для определения условий формирования навыка техники владения подачей мы использовали метод синтеза различных теоретических данных по формированию техники выполнения подачи.

1.Качество и сила подачи. Они зависят от того, где находится мяч перед моментом удара по нему рукой. Важно концентрироваться на всех ключевых моментах — от того, как стоит игрок, и до момента удара по мячу.

2.Психологический настрой. Верхняя прямая подача, особенно в прыжке, требует максимального сосредоточения всех сил. Подающему необходимо успеть сосредоточиться, оценить обстановку игры, расположение сил противника непосредственно в момент направления к месту подачи.

3.Тактика выполнения подач. Нужно научить волейболиста выбирать способ подачи и направление с учётом конкретной игровой обстановки, чтобы выиграть очко или затруднить приём мяча, затруднить команде соперника реализацию её тактического плана.

Исходя из вышесказанного мы можем предположить, что для формирования навыка это не просто сильный удар, а результат синтеза правильной техники, сильного ментального настроя и продуманной тактики.

качества и сила подачи.

Наиболее действенными будут такие упражнения, где используются бросковые упражнения с использованием утяжелителей (набивные мячи, медицинболы, резиновые эспандеры, утяжелители). Они отлично развивает мышцы кора, плечевого пояса и кисти.

Во время выполнения упражнений необходимо обращать внимание на исправление ошибок:

- Нечёткое подбрасывание мяча (мяч подброшен вперёд, в сторону, за голову или далеко от игрока). Для исправления рекомендуются многократные подбрасывания мяча, нужно следить, чтобы мяч опускался перед собой.

- Недостаточный или чрезмерный замах для удара. Возникает из-за стремления подавать подачу с максимальной силой, нарушая последовательность включения различных звеньев тела.

-Удар по мячу, выполненный рукой, согнутой в локтевом суставе, — это ошибка в технике волейбола. Правильный удар по мячу наносится напряжённой ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу.

- Слишком расслабленная кисть приводит к тому, что мяч не долетает до сетки. Напряжённая кисть, в свою очередь, не создаёт вращающего момента, и удар производится ребром ладони или кулаком.

В ходе беседы с учителями города Сибай было выявлено, что для наиболее эффективного формирования и выполнения техники подачи необходимо сочетать техническую, физическую и психологическую подготовку, а также необходимо учитывать несколько ключевых аспектов, которые обеспечивают точность, силу и вариативность подачи. Прогресс в этом элементе игры достигается не моментально, а через систематические тренировки и постоянное совершенствование навыков.

Условия: техника верхней прямой подачи в волейболе включает несколько условий, которые касаются исходного положения, подбрасывания мяча, замаха и удара. Эти условия важны для правильного выполнения подачи, так как от них зависит качество и сила удара. выполнения игрок стоит лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая нога впереди (для правши). Мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу. Взгляд направлен на площадку соперника.

Методика обучения:

Обучение начинается с показа и объяснения техники верхней прямой подачи. Затем с помощью расчленённого метода обучают правильному начальному положению и подбрасыванию мяча. После освоения структуры движения при подбрасывании мяча изучают удар по мячу и согласование работы отдельных звеньев тела в ударном движении. В зависимости от этапа обучения применяют различные методы.

Таким образом, техника верхней прямой подачи является одной из наиболее эффективных и универсальных способов начала розыгрыша, позволяя быстро и точно направить мяч в зону соперника. Ее актуальность обусловлена необходимостью быстрого розыгрыша, создания давления на противника и вариативности тактических решений. Современный волейбол требует высокой скорости и точности подачи, что делает овладение этой техникой важным элементом подготовки игроков. Кроме того, развитие силы, координации и точности при выполнении верхней прямой подачи способствует повышению общего уровня игры и достижению командных целей. Поэтому совершенствование техники верхней прямой подачи остается актуальной задачей в тренировочном процессе и на уроках физической культуры.

Список литературы

1.Железняк Ю.Д.. Подготовка юных волейболистов / Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, О.С. Чехов. - М.: Физкультура и спорт, 1967. – 294 с.

2.Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: Учебник для вузов-М.: Советский спорт,2005.-360 с.

3 Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих / Э.К. Ахмеров. – Мн.: Полымя, 1985. – 78 с.

1. Лях В.И. Физическая культура / -2021-271с.