

Навчання техніки нападаючого удару в грі волейбол. Волейбол: прямий нападаючий удар

Нападаючі удари - це найефективніший спосіб атакуючих дій команди. Виконуються ці технічні прийоми в стрибку з розбігу у сітки. Нападаючий удар викликає захоплення глядачів і приносить величезне задоволення самим волейболістам. Незважаючи на зовнішню, що здається, простоту гри, техніка волейболу дуже складна. Ця складність в першу чергу пояснюється тим, що всі технічні прийоми гри виконуються при короткочасному зіткненні рук і м'яча. До того ж, ці прийоми потрібно виконувати завжди ефективно, незважаючи ні на які зміни умов гри. Сучасний волейбол пред'являє високі вимоги до технічної майстерності спортсменів. Тому увагу до технічної підготовки волейболістів набуває більшої значущості. Нападаючий удар в волейболі в більшості випадків є завершенням розіграшу м'яча на своєму майданчику, мета якого виграти очко в свою користь. Всі попередні дії гравців повинні бути спрямовані на підготовку його здійснення. Висота знімання м'яча, швидкість паса, постійно мінливі умови гри, ймовірність виникнення помилок на підготовчому етапі, протидія противника вимагають від нападника хорошої фізичної підготовки, володіння технікою і додатки морально-вольових якостей.

На навчання нападаючому удару відводиться досить тривалий час, що пов'язано з необхідністю прищепити гравцеві такі якості, які б дозволили йому, не втрачаючи можливості коригувати своє місце розташування в просторі щодо майданчика, сітки, які блокують гравців команди суперника, зуміти вистрибнути на здійснення удару в тому місці на сітці, де було б найбільш зручне положення м'яча для удару з мінімально можливим протидією суперника.

Особливості навчання техніці нападаючого удару.

Техніка нападаючого удару включає в себе чотири фази: розбіг, стрибок, власне нападаючий удар і приземлення.

Прямой атакующий удар. В нем выделяют четыре фазы: разбег, взмах, прыжок, снижение.



Техніка виконання розбігу і стрибка.

Розгін складається з фаз, що характеризуються своєрідністю зовнішньої форми рухів і особливостями нервово-м'язової діяльності. Під час виконання розбігу і стрибка зусилля волейболіста спрямовані на вирішення двох основних завдань - досягнення найбільшої висоти стрибка і максимальної його точності по відношенню до траєкторії польоту м'яча. Співвідношення цих завдань

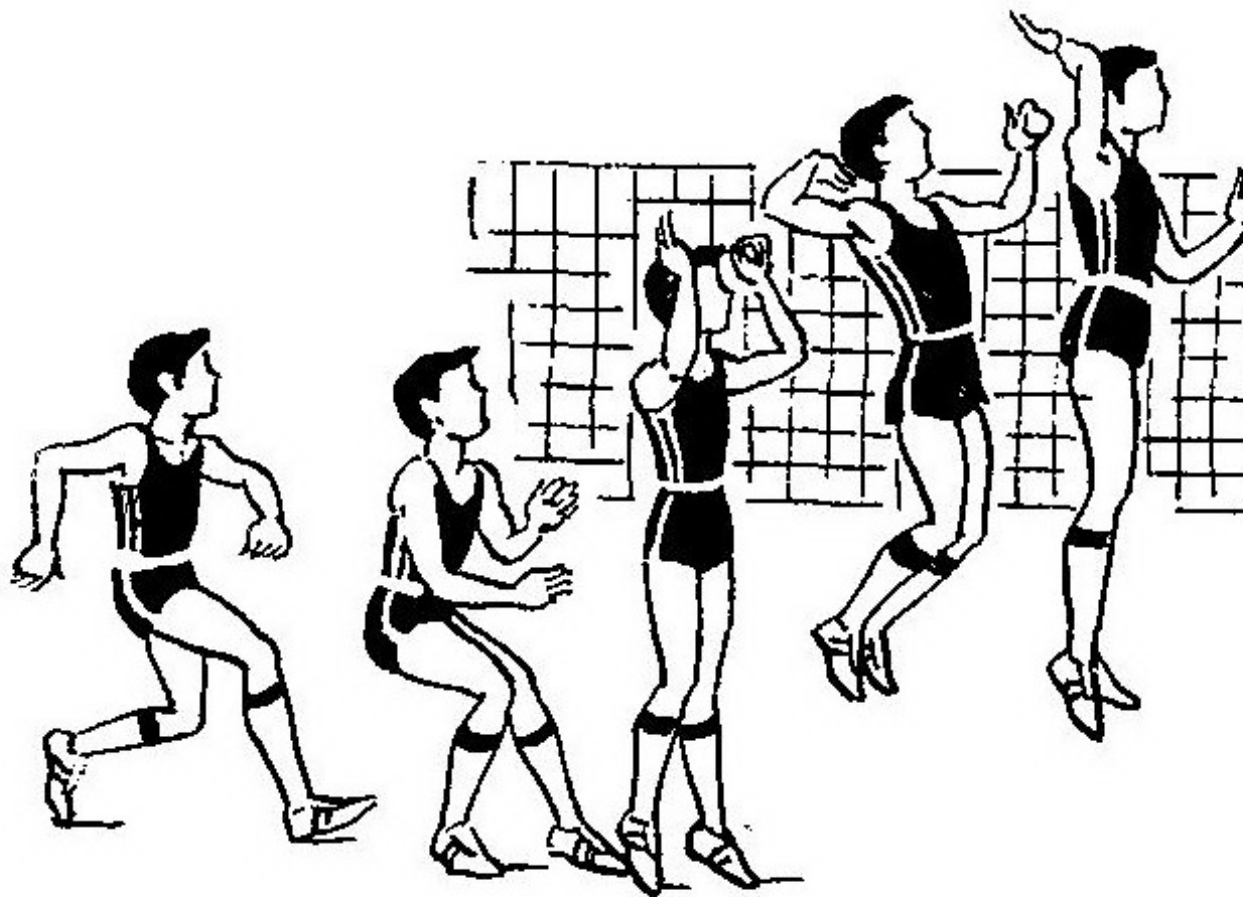
змінюється по ходу розвитку рухової дії, зумовлюючи варіативність і стабільність його фазової структури.

Розбіг по своєму ритмічному малюнку розчленовується на три фази: початок, середина і настрибування:

в першій, стартовій фазі, волейболіст, ще не визначивши характеру траєкторії польоту м'яча (другий передачі), виконує один або два "ступають" кроку в уповільненому темпі з характерною для ходьби подвійний опорою;

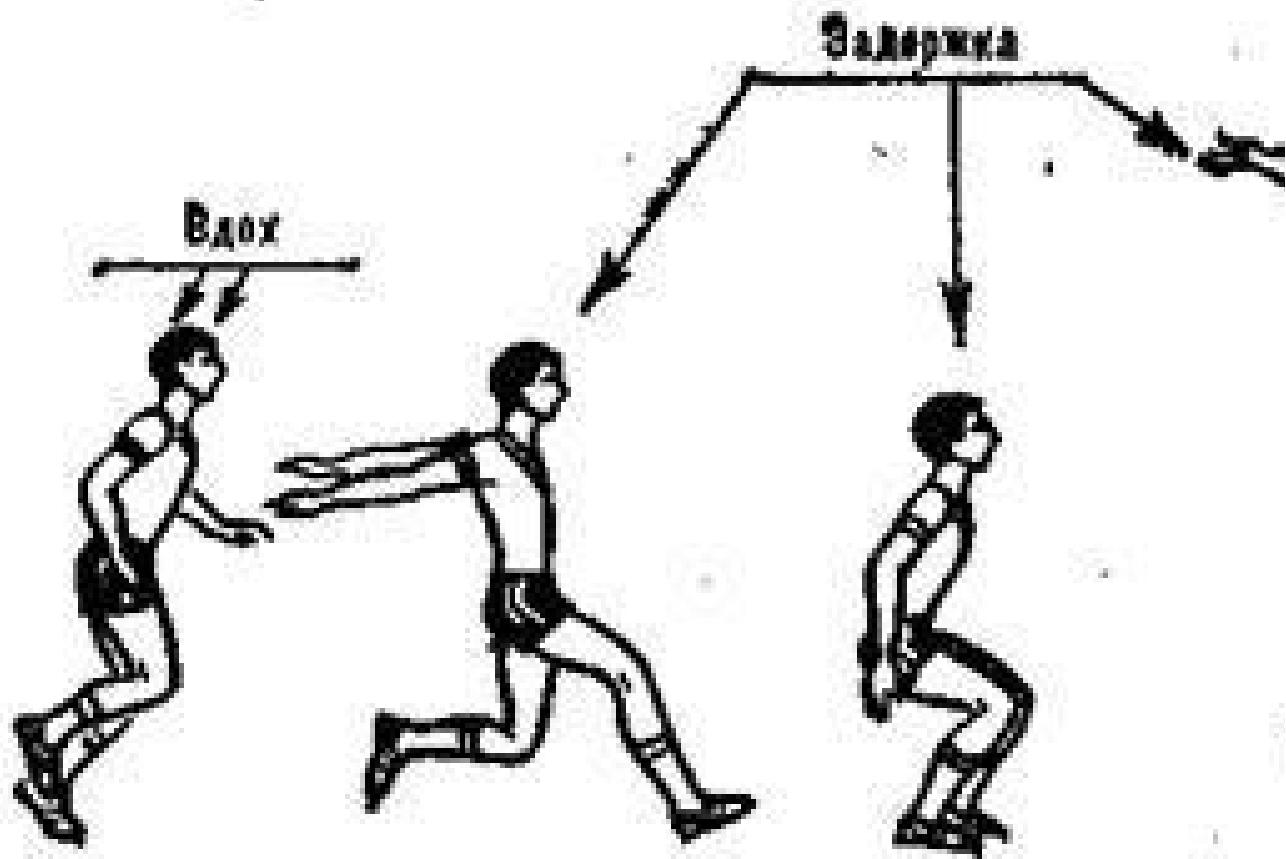
у другій, підготовчій фазі, гравець визначає траєкторію польоту м'яча і коригує швидкість свого переміщення. Якщо передача занижена, то швидкість руху різко зростає і ходьба переходить в біг. Якщо ж м'яч спрямований по високій траєкторії, то швидкість руху збільшується незначно, а іноді і сповільнюється;

в третій фазі - гравець виконує широкий біговий крок, який органічно зливається з наступними рухами. Від неподільності зусиль і їх швидкості в цей момент залежить ефективність використання сили інерції, утвореною горизонтальною швидкістю розбігу для стрибка вгору.



При настробуванні, стопа винесеної вперед ноги ставиться з п'яти, друга нога приєднується до першої, випрямлені руки відводяться назад для майбутнього махового руху. Відштовхування від опори протікає в дуже короткий відрізок часу. Стопа повністю спирається підошовної частиною на поверхню майданчика. Відбувається згинання ніг в колінних суглобах, а тулуба - в тазостегнових суглобах. Руки волейболіста починають махові рухи. Згинання ніг в колінних суглобах і тулуба в тазостегнових суглобах, а також махові рухи є вирішальною передумовою для відштовхування волейболіста від опори.

В заключний момент поштовху відбувається згинання стопи, тобто безпосереднє відштовхування від опори. Одночасно з маховими зусиллями рук це рух сприяє завершенню відштовхування і супроводжується додатковим тиском на опору. До м'язів, згинають стопу, відносяться: триголовий м'яз гомілки, задня велика гомілкорова, довгий згинач великого пальця, довга і коротка малогомілкової.



Висота стрибка в значній мірі обумовлена "вибуховим" характером скорочення м'язів, максимальним нарощуванням швидкості махових рухів рук на початку відштовхування і уповільненому русі в кінці поштовху. Найбільш вигідно сповільнювати рух рук на рівні голови, так як в цьому випадку величина реактивної сили (її тангенціальна складова) буде максимальною.

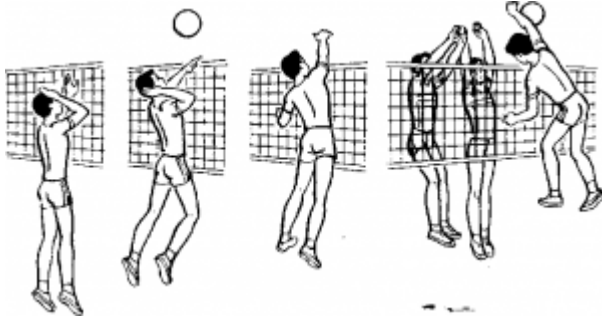
Висота стрибка багато в чому залежить і від величини кута згинання ніг в колінних суглобах. Велике згинання ніг сприяє збільшенню шляху "розгону" центру ваги спортсмена, але зменшує при цьому потужність відштовхування. У той же час мале згинання ніг в колінних суглобах збільшує потужність зусиль при відштовхуванні.

Ритм розбігу, обумовлений особливостями швидкості і траєкторії польоту м'яча для нападаючих ударів з прискорених і занижених передач, характерний для кожного окремого випадку. Якщо при звичайній високій передачі (до її початку) нападаючий гравець проводить незначний нахил тулуба вперед або один крок, то при укорочених передачах за цей же відрізок часу волейболіст виконує другу фази розбігу. В даному випадку чітко проявляється випереджаючий характер розбігу волейболіста по відношенню до другої передачі м'яча.

При виконанні нападаючого удару з передач остаточна корекція швидкості розбігу і вибір місця для стрибка проводиться навчаються ще пізніше, під час останнього кроку-наскоку.

Техніка удару по м'ячу.

Техніка удару по м'ячу становить другу фазу нападаючого удару. Тут також, руху ділиться на дві фази: замах і власне ударний рух.



Удар по м'ячу здійснюється за рахунок різкого послідовного скорочення м'язів живота, грудей і руки. Найбільш ефективним за силою буде такий нападаючий удар, при якому швидкість руху проксимального ланки руки (її плеча), будучи найбільшою на початку руху, зменшується при зіткненні руки з м'ячем. Це сприяє виникненню реактивних сил, що збільшують швидкість згинання кисті в кистевому суглобі. Таким чином, різні фази виконання нападаючого удару складаються з повторюваних циклічних рухів, а носять дуже різноманітний характер як по зовнішньої, що спостерігається формі рухів, так і за своєю швидкісно-силовій структурі.

Основними завданнями при навчанні нападаючого удару є:

1. Расшірення запасу різноманітних навичок і вмінь, що дозволяє правильно виконувати нові рухи і швидше опановувати ними.
2. Оволодіння раціональної технікою (правильна структура рухів, виконання їх без зайвих напружень).
3. Поліпшення деталей техніки за рахунок виявлення причин появи помилок (при виконанні технічних прийомів) і їх усунення.
4. Удосконалення техніки за рахунок зміни форми рухів, створюючи певні труднощі при виконанні технічних прийомів.
5. Удосконалення техніки нападаючого удару в змагальних умовах.

Тому оволодіння раціональної технікою нападаючого удару - головне завдання технічної підготовки учнів. Виконання цього завдання буде успішним, якщо в тренувальному процесі використовуються:

- а) принцип поступовості
- б) знання біомеханічних закономірностей руху і дій при виконанні нападаючого удару;
- в) знання причин виникнення помилок при навчанні та вдосконалення техніки гри і виправлення цих помилок;
- г) вправи, що підводять, тренажери, навчальні пристрої, які роблять техніку рухів доступною для учнів без спотворення її сутності.

Етапи навчання:

На початку навчання важливо домогтися узгодженості в роботі ланок тіла. При подальшому навчанні умови виконання прийомів ускладнюються шляхом зміни вихідних положень: після попереднього переміщення, збільшення площі дії, створення найпростіших ігрових ситуацій, введення деяких збивають факторів. Вивчення нападаючого удару (найбільш складного технічного прийому), доцільно вивчати частинами. На всіх стадіях навчання техніці необхідно виправляти помилки відразу ж після їх виникнення. Чим раніше приступають до виправлення помилок в техніці, тим більше ймовірності успіху в оволодінні раціональної технікою.

Помилки при навчанні

Типовими причинами помилок при навчанні техніці нападаючого удару є:

- а) недоліки в розвитку фізичних якостей (спритності, швидкості, сили);
- б) навчається неправильно представляє рух в технічному прийомі;
- в) невірно відчуває м'язові сприйняття;
- г) немає анатомічних передумов для вивчення того чи іншого прийому;
- д) немає систематичності, в результаті чого руховий навик не стабілізується;

Знаючи типові помилки і причини їх виникнення, можна сформулювати основні методичні прийоми їх виправлення:

Ясне розуміння навчаються принципів основ техніки рухів;

Створення умов, в яких неправильне виконання руху неможливо;

Вибірчі вправи в окремих компонентах руху;

Зіставлення помилкового і правильного виконання прийому (словесне пояснення, відеозапис, плакати та ін.).

Закріплення техніки нападаючого удару і її подальше вдосконалення відбуватимуться тим успішніше, чим якісніше будуть виправлятися помилки, яких припускаються волейболістами. Визначати причини помилок слід спільно з навчаються.

Нападаючий удар - технічний прийом атаки, що полягає в перебиванні м'яча однією рукою на сторону суперника вище верхнього краю сітки нападаючий удар. Нападаючі удари - це найефективніший спосіб атакуючих дій команди. Виконуються ці технічні прийоми в стрибку з розбігу у сітки. . Виділяють два способи: (прямий і бічний нападаючий удар) Основний спосіб нападаючого удару - прямий «по ходу», коли напрямок польоту м'яча співпадає з напрямком розбігу гравця перед стрибком.

Нападаючий удар з переводом - різновид прямого дару, це такий удар, коли напрямок польоту м'яча після дару не збігається з напрямком розбігу гравця перед стрибком.

Найскладніше в техніці нападаючих ударів полягає в тому, що гравець повинен дуже точно розрахувати свої дії відповідно до висоти і напрямком польоту м'яча і зробити удар по м'ячу у вищій точці стрибка. Більшість помилок при вивченні нападаючого удару походить від невміння займаються своєчасно вийти на м'яч: гравець стрибає занадто рано, або запізнюється з стрибком, в результаті неточно розрахованого стрибка для удару м'яч опиняється позаду гравця, далеко попереду або в стороні від нього. Такі недоліки ускладнюють оволодіння займаються правильним рухом при ударі по м'ячу і надовго затягують процес формування рухового навичку нападаючого удару. Ось чому при навчанні нападаючому удару так велика роль спеціальних вправ (підготовчих і підвідних).

Нападаючі удари вивчають в такій послідовності: прямий нападаючий удар по ходу розбігу, нападаючий удар з переводом вліво, потім вправо бічною нападаючий удар, який теж може бути з перекладом.

