

Техника Прохождения Мяча И Подачи Мяча В Волейболе

Xakimova Diyoraxon Maxammadjon qizi¹

Аннотация: волейбол - это вид спорта, в котором играют две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Существуют разные версии для конкретных обстоятельств, чтобы предложить универсальность игры для всех. Цель игры состоит в том, чтобы отправить мяч через сетку, чтобы заземлить его на площадке противника, и не допустить того же усилия противника. У команды есть три удара для возврата мяча (в дополнение к контакту блока). Мяч вводится в игру с помощью услуги: попадание сервера по сетке противникам. Ралли продолжается до тех пор, пока мяч не окажется на игровой площадке, не выйдет из игры или команда не вернет его должным образом. В волейболе команда, выигравшая ралли, получает очко (система очков ралли). Когда принимающая команда выигрывает ралли, она получает очко и право на подачу, а ее игроки поворачиваются на одну позицию по часовой стрелке.

Ключевые слова: выигрыш, линия атаки, подача, либероист, хиты.

Роль судьи имеет большое значение в игре в волейбол. Сущность хорошего чиновника заключается в понятии справедливости и последовательности:

- быть справедливым по отношению к каждому участнику,
- чтобы зрители считали это справедливым.

Это требует огромного элемента доверия – рефери должен доверять, чтобы позволить игрокам развлекаться:

- будучи точным в своих суждениях;
- пониманием того, почему написано правило;
- будучи эффективным организатором;
- позволяя соревнованию течь и направляя его к завершению;
- будучи педагогом – используя правила, чтобы наказывать несправедливых или увещевать невежливых;
- продвигая игру, то есть позволяя ярким элементам игры проявить себя и лучшим игрокам делать то, что они умеют лучше всего: развлекать публику.

Наконец, мы можем сказать, что хороший судья будет использовать правила, чтобы сделать соревнование полезным для всех участников. Тем, кто дочитал до сих пор, следует рассматривать следующие правила как текущее состояние развития великой игры, но имейте в виду, почему эти несколько предыдущих абзацев могут иметь равную важность для вас с вашей точки зрения в спорте.

В волейболе объем силовой тренировки варьируется в зависимости от упражнения. В некоторых программах количество повторений в олимпийском стиле никогда не превышает 6 повторений, поскольку выполнение более 6 повторений может подвергнуть спортсмена риску травмы (Gadeken, 1999). Использование свободных весов и баллистическая тренировка верхней и нижней части тела важны для развития силы и мощи (Gadeken, 1999). Как и баскетболисты,

¹ Студентка Фаргонского государственного университета



волейболисты должны уметь ловко и мощно прыгать, а также уметь отбивать мяч с огромной силой, находясь в воздухе (Scates et al., 2003). Важное значение придается движениям, при которых спортсмены стоят на ногах, упражнения аналогичны требованиям волейбола и требуют баланса и координации (Gadeken, 1999).

Волейболисту необходимо обладать большой силой верхней части тела, стабильностью плечевого сустава и функциональной силой туловища, чтобы спортсмен мог качаться быстрее и мощнее (Scates et al., 2003). Мускулатура плечевого сустава и мышцы вращающей манжеты плеча вызывают серьезную озабоченность из-за их вращения при стабилизации плеча и из-за высоких сил, возникающих при выполнении ударов и блокировок (Gadeken, 1999).

Передача мяча. Эта техника позволяет создавать и поддерживать атаку. Мячом можно пользоваться обеими руками из базового положения, прыгая обеими руками, прыгая одной рукой и падая назад. Последний метод применяют, когда в волейболе возникает редкая, напряженная ситуация. По направлению подача мяча может быть вперед и назад (по отношению к игроку). По длине виды подачи мяча бывают длинные – по зонам; краткий - от зоны к зоне и сокращенный - внутри зоны.

По высоте виды подачи мяча бывают высокие – 2 м, средние – до 2 м, низкие – 1 м. В зависимости от вышеперечисленных показателей мячу придается медленное, быстрое и большое ускорение. Мяч можно подавать вблизи сетки – до 0,5м и в длину – более 0,5м. Техника передачи мяча состоит из исходного положения, движения руки игрока, амортизации и направления мяча. После перемещения мяча из исходного положения к мячу волейболист принимает вертикальное положение, при этом ноги сгибаются параллельно или на одну стопу (напротив основной руки) в зависимости от высоты направления мяча и скорости движения мяча. полет. Кисти рук развернуты наружу, пальцы образуют овал (рис. 1).

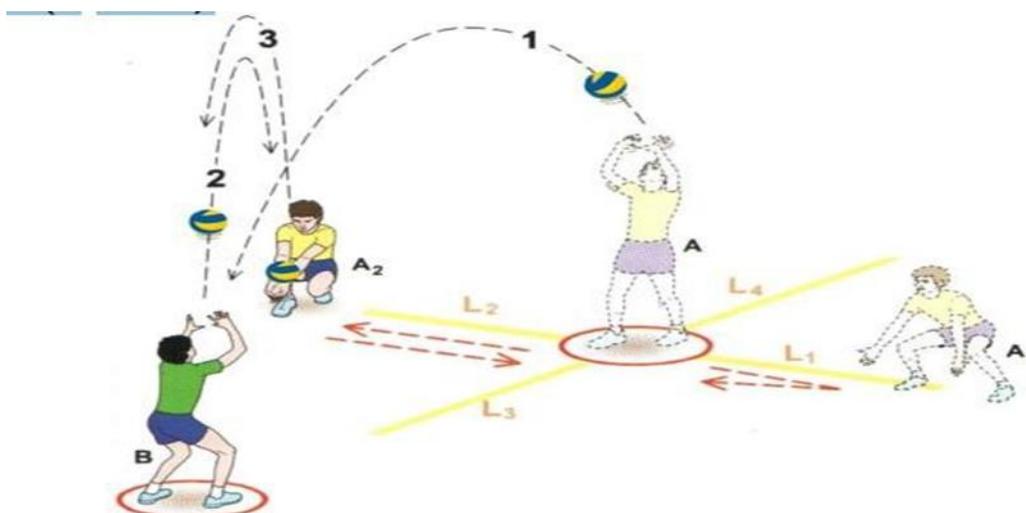


Рис. 1. Позиции передачи мяча

Руки сталкиваются с мячом в верхней части лица. Большой палец получит основную нагрузку, а указательный палец станет основным ударом. Средний палец меньшего размера, безымянный, а силуэт в основном служит для удержания мяча сбоку. Напряженность руки, ноги и корпуса в направлении мяча объясняется взаимной целостностью. При этом тело слегка поднимается вверх и вес тела приходится на кончики обеих стоп. Руки полностью выровнены на конце мяча. В случае сложных комбинаций атак используются прыгающие мячи при подъеме мяча, чтобы сократить время полета мяча. При этом руки поднимаются немного выше головы и мяч поднимается из верхней точки прыжка за счет активной работы рук.

При передаче мяча назад (мишень находится сзади) игрок попадает в нижнюю часть мяча. При этом ладонь руки поднимается к затылку. Передача мяча осуществляется путем сгибания рук в локтях, при движении туловища назад и вниз, при движении грудного и поясничного отделов позвоночника (рис. 2).



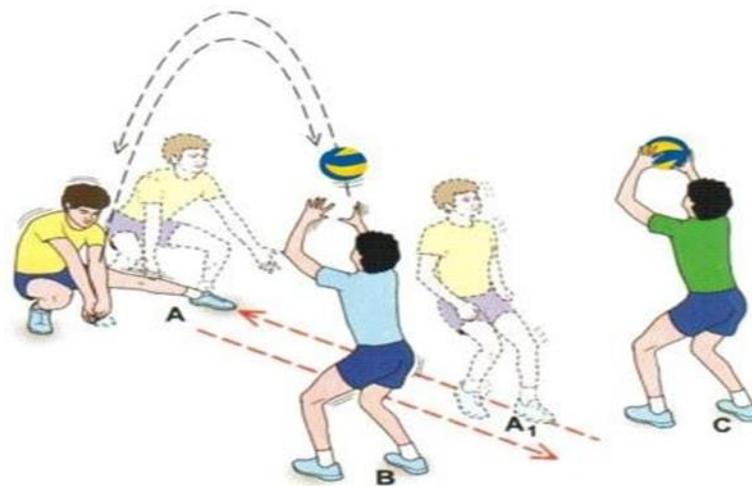


Рис. 2. Позиции ловли мяча

Пропуск и обратный трансфер выполняются так же, как и обратный мяч. Самый сложный способ передачи мяча – это прыжок одной рукой. Этот метод выполняется в сложных условиях, когда мяч попадает в сетку. При этом рука согнута в локтях и вытянута вперед. Ладони направлены вперед, пальцы согнуты и напряжены. Передача мяча осуществляется за счет скручивания локтевых суставов.

Подача мяча. Это техника, которая введена в игру. Цель этого метода — максимально усложнить мяч для команды противника. Поэтому этот прием рассматривается как средство нападения. Подача мяча состоит из исходного положения и трех последовательных фаз: подготовительной (бросание мяча, встряхивание руки), основной (удар рукой) и завершающей (опускание и последующее перемещение) фаз. В волейболе есть способы забить гол справа вниз, справа вверх, сверху и снизу. В этих методах удары по мячу производятся разными способами. Сначала обучаются или повторяются приемы вращения мяча, а затем подачи мяча (поскольку это более сложно).

Подача правильного мяча снизу. Игрок наклоняется вперед, сгибая ноги в коленях и стоя на одной ноге (противоположной бьющей руке) (рис. 3).

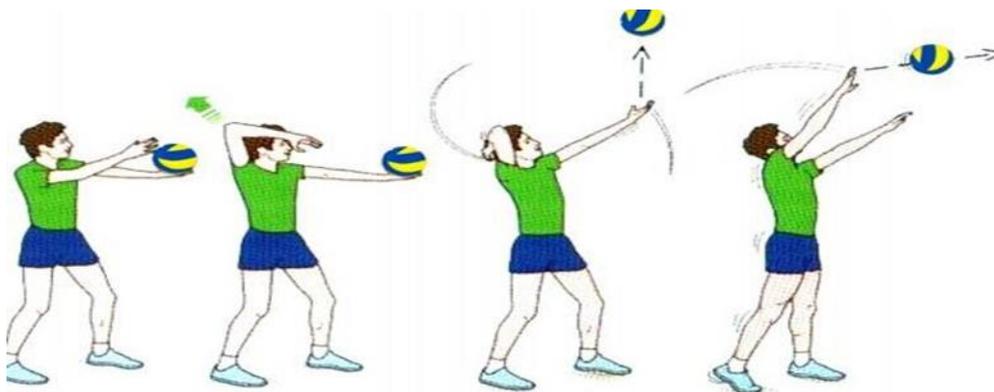


Рис. 3. Позиции подачи мяча

В локте запястье слегка согнуто в талии. Мяч бросают на расстояние 20-30 см от тела. При ударе рука резко отводится назад. Удар наносится снизу вверх. Игрок одновременно регулирует заднюю ногу и переносит вес тела на переднюю ногу. После удара движение руки заканчивается тем, что мяч «обводит» мяч.

Список использованной литературы

1. Belyaev A.V. Training in the technique of playing volleyball and its improvement. Moscow, 2008. Page 54.



2. Bergot. Volleyball of the highest level. Moscow, 2007. Page 31.
3. *Volkov L.P.* Theory and methodology of children and youth sports. Kiev, 2002. Page 294.
4. *Garipov A.T., Kleshev Yu.Yu., Fomin E.V.* Speed power training young volleyball players. Moscow, 2009. Page 45.
5. *Godik M.A.* Physical training of football players. Moscow, 2006. Page 272.
6. *Zheleznyak Yu.D., Ayrapetyants L.R., Pimenov M.P., Kunyansky V.A.* Mass volleyball (training, competitions, refereeing). Tashkent, 1994. Page 144.
7. *Zheleznyak Yu.D., Petrov P.K.* Fundamentals of scientific and methodological activities in physical education and sports. Moscow, 2002. Page 246.
8. *Zheleznyak Yu.D., Kunyansky V.A., Chachin A.V.* Volleyball, Methodological manual for teaching the game. Moscow 2002. Page 11.

