**Группа 4 КИПиА 23.04.20 Тема** 68-69 . Нападающий удар с собственного подбрасывания. Учебная игра.

Задание: изучить данный материал, законспектировать его в тетради, прислать фото отчет.

1.2 Основы техники нападающего удара в волейболе

  Нападающий удар - основное средство нападения. Он выполняется с целью завершения комбинации для выигрыша очка или подачи. Ряд учёных  высказывали, что нападающий удар относится к сложным техническим приёмам, сочетая временные и пространственные параметры разбега, прыжка и удара по мячу [2, 6, 13, 23].

     Основной и наиболее распространенный способ выполнения нападающего удара - прямой нападающий удар «по ходу» при котором направление полёта мяча после удара совпадает с направлением разбега волейболиста перед прыжком. Существует также боковой нападающий удар.

     Различают нападающий удар и по способу тактической реализации - удары с переводом и обманные. Каждый из них имеет определённую тактическую направленность. В зависимости от игровой обстановки, т.е. от направления и высоты передач, расположения блока и игроков защиты противника, нападающий игрок старается выбрать наиболее рациональный для конкретной игровой ситуации способ удара, позволяющий преодолеть блок противника или послать мяч обманным ударом в менее защищённую зону.

     Если волейболист владеет только одним способом нападающего удара, его легко можно нейтрализовать, так как блокирующие быстро приспосабливаются к манере его игры. Нападающий удар в волейболе наиболее сложен для изучения. Это связанно с тем, что для его выполнения необходимо обладать хорошими физическими данными, а также научиться совмещать ряд сложных  двигательных действий, таких, как разбег, выбор места отталкивания, прыжок с замахом для удара по летящему мячу в наивысшей точке прыжка.

     Нападающий удар состоит из четырёх фаз: разбега, прыжка, собственно нападающего удара и приземления. В свою очередь, эти фазы состоят из микрофаз, отличающихся своеобразием внешней формы движений и особенностями нервно - мышечных проявлений. Такое деление нападающего удара на фазы и подфазы соответствует смысловой структуре этого действия и позволяет описать особенности отдельных движений. Рядом исследователей  установлено,  что нападающий удар тесно взаимодействует с партнёром, выполняющим передачу и взаимное понимание условных сигналов [4,16,44] .  Игрок должен стремиться нанести удар по мячу в высшей точки взлёта или,  как ещё говорят, в «мёртвой точке» на ней он и должен наносить удар по мячу независимо от характера передачи. Мяч всегда должен быть чуть впереди игрока. Это положение, приобретает решающее значение при ударах с низких и прострельных передач, помогает нападающему сориентироваться относительно блока. Разбег по траектории, близкой к прямому углу по отношению к сетке, создаёт для нападающего игрока большие тактические возможности, чем разбег вдоль сетки. Ряд учёных  подчёркивает, что разбег делится на три подфазы: начало, середину и напрыгивание [1, 22, 38, 50].

 В первой стартовой подфазе - волейболист, ещё не определив характера траектории полёта мяча (второй передачи), выполняет один или два называемых ступающие шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой.

  Во второй подфазе - игрок определяет траекторию полёта мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда замедляется.

   В третьей подфазе – напрыгивания - игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с предыдущими движениями. От слитности усилий и их быстроты зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх. При напрыгивании стопу вынесенной вперёд ноги ставят с пятки, другую ногу присоединяют к первой, выпрямленные руки отводят назад для предстоящего махового движения. По данным источников, несмотря на то, что отталкивание от опоры протекает в очень короткий отрезок времени, в нём также отчётливо выделяются три микрофазы [18, 36, 41].

  Первая начинается с постановки пятки стопы на поверхность площадки. Давление на опору при этом сопровождается реактивным всплеском динамографической кривой. Во второй подфазе толчка стопы полностью опирается подошвенной частью на поверхность площадке, происходит сгибание ног в коленных суставах, а туловище - в тазобедренных. Руки волейболиста в этой микрофазе начинают маховое движение. В третьей подфазе отталкивании от опоры в результате разгибания ног в коленных, а туловище в тазобедренных суставах - вновь увеличивается давление на опору. В заключительный момент происходит сгибание стопы, то есть непосредственное отталкивание от опоры. Одновременно с маховыми усилиями рук это движение способствует завершению отталкивания и сопровождается дополнительным давлением на опору. Гольцов А.П., Пашкова Н.В., Глебко Т.В. показывают, что высота прыжка обусловлена взрывным характером сокращения мышц, максимальным наращиванием скорости маховых движений рук в начале отталкивания и замедления движений в конце толчка [10, 28, 42].

      Ритм разбега обусловлен особенностями скорости и направлением полёта мяча, посланного второй передачей. Удар по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь  движения расчленяют на две подфазы: под фазу взлёта и замаха и собственное ударное движение. Замах правой руки для удара по мячу выполняется в момент окончания отталкивания от опоры. В это время левую руку, незначительно сгибая в локтевом суставе, отводят вниз, а правой продолжают начатое движение. Совершенствование нападающих ударов проводится как без противодействия блока, так и при пассивном и активном сопротивлении блокирующих.

      По высказываниям Клевакина В.А., Фагина Е.В., Суханова А.В. выбор тактики нападающего удара зависит от того, вступает ли нападающий в единоборство с блокирующими или ему приходится выбирать другие средства и способы завершения действий. Успех зависит не только от силы удара, сколько от неожиданности в применении способа удара и его направления [22, 32, 47].

     Хапко В.Е., Глепко Т.В.  считали, что определяющим в правильном выборе исполнения и решения является разнообразие технического мастерства игрока, его умение видеть и оценивать действия игроков, как своей команды, так и противника, наконец, от его периферического зрения [35, 43].

 Выбор места для нанесения удара определяется тремя положениями:

1. занятой исходной позиции игрока;
2. предварительным смещением или перемещением его;
3. выходом на удар.

  При выходе на удар игрок должен:

1. создать реальную угрозу противнику, отвлекая его блокирующих игроков;
2. быть готовым в любое мгновение нанести удар;
3. не нарушать целостности действий своей команды.

    Ряд учённых отмечают, что существует несколько разновидностей нападающего удара [19, 26, 34]:

1. Прямой нападающий удар. Разбег, 1 - 5 шагов, предпоследний широкий, стопорящий с резкой постановкой стопы с пятки и отведением рук назад. Последний шаг - приставной, в узкую стойку ноги врозь, согнутые в коленях, руки движутся вниз и вперёд. Прыжок,  одновременным толчком, разгибанием ног во всех суставах и маховым движением рук вперёд - вверх.  Удар, -  ударяющая рука движется вверх и за голову, плечо отводится назад, туловище прогибается.

2. Удар наносится в высшей точке прыжка, обратным движением туловища, плеча, предплечья и кисти. Кисть жёсткая, сверху или сверху - сзади мяча, рука при ударе прямая. Приземление,  на согнутые ноги с носка, в месте отталкивания.  Удар с переводом и поворотом туловища. Подготовительные действия (разбег, прыжок, и замах) выполняются как при прямом ударе. Особенности  техники составляют: небольшой поворот туловища в сторону. Особенности техники составляют: небольшой поворот туловища в сторону удара и нанесение удара по мячу сверху – сзади - справа. При переводе вправо туловище начинает поворот сразу же после отталкивания, затем его несколько наклоняют влево, а левое плечо отводят от сетки.

3. Удар с переводом без поворота туловища. Основную роль играет нанесение удара по мячу кистью сверху - справа. С точки зрения биомеханики удар с переводом осуществляется за счёт активного финального движения предплечья и кисти, в то время как силовой (прямой по ходу) – вращательным движением плеча в вертикальной плоскости в направлении последующего полёта мяча.

4. Боковой атакующий удар. Разбег наискось от направления, параллельно сетке. Бьющая рука описывает кривую от полукруга до круга. Удар по мячу и на уровне головы способствует повороту тела в сторону удара. Приземление происходит лицом к сетке.

5. Атакующий удар с задней линии. Для удара характерно поступательное движение вперёд после отталкивания. Движение кистью при  ударе выполняют не сверху вниз, а вперёд - вниз, мячу придают более пологою траекторию.

6. Удар с вращением. Незначительное обегание мяча (30- 50 см) при разбеге, незначительная подача плеч при замахе, более продолжительное сопровождение мяча в сторону кручения.

7. Удар запястьем. Движение полного замаха (ошеломляющий момент). Перед самым касанием мяча задержать бьющую руку и кисть. Благодаря соответствующему введению в действие кисти возможен очень точный удар в любом направлении и в глубину игровой площадки с вращением и без него.

8. Нападающий финт. Обманное движение для замаха и выполнение нападающего удара. Вслед за тем вытягивание руки и лёгкое «сопровождение» мяча пальцами в направлении противника.

       Сложно найти физическое упражнение, подобное нападающему удару в волейболе, которое так органично включало бы в себя бег, прыжки и метания. При кажущейся простоте всего комплекса движений волейболиста, идущего в атаку, координация его движений весьма сложна, хотя в силу естественности движений,  привычных человеку,  волейболист этого не замечает. В безупречной координации движений скрыт значительный резерв повышения мастерства нападающего.