

чтобы каждый, кто переступает порог спортивного зала, бассейна или спортивной площадки, покидал это место с хорошим настроением и чувством уверенности в себе. Пребывание на уроке физической культуры должно быть не обязательством, от которого хочется избавиться быстрее, а осознанно необходимым, интересным и увлекательным процессом.

Список литературы

1. Абакумова Д.М., Лебедева М.П. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018000924>.

2. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=27950>

3. Ревтова О.А. Исследование мотивации студентов к занятиям физической культурой. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sibac.info/studconf/science/xxii/77810>.

Колмогоров А.А., Бакулин М.Б.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Анализ эффективности подачи как технико-тактического элемента в волейболе

Любой матч в волейболе всегда начинается с подачи. Но что же такое подача? Подача – введение мяча в игру после разрешения первого судьи, которое совершает игрок в первой зоне, находясь за лицевой линией [1]. До того, как игрок не коснётся мяча при подаче, ни одна часть его тела не должна коснуться поверхности площадки. В полёте мяч может коснуться сетки, но не должен касаться антенн или их воображаемого продолжения вверх. Если мяч коснётся поверхности игровой площадки соперника, то подающей команде засчитывается очко. Давайте же разберёмся, какие виды подач бывают [2]:

1. Нижняя – удар производится в нижнюю половину мяча, находящегося на уровне «ниже пояса». Данный вид подачи не используется в профессиональных матчах и больше всего подходит для начинающих игроков (рис.1, (1)).

2. Боковая – удар наносится немного ниже «экватора» мяча, находящегося на уровне груди. Такая подача была популярна в 1970-1980-ых годах. Этот вид подачи что-то среднее между нижней и верхней (рис.1, (2)).

3. Верхняя – самый сложный тип подач, требующий наибольших физических усилий. Наиболее распространённый в наше время вид подачи. К верхней подачи можно отнести планирующую подачу (планер) и силовую подачу в прыжке, которая чаще всего и применяется сегодня (рис.1, (3)).

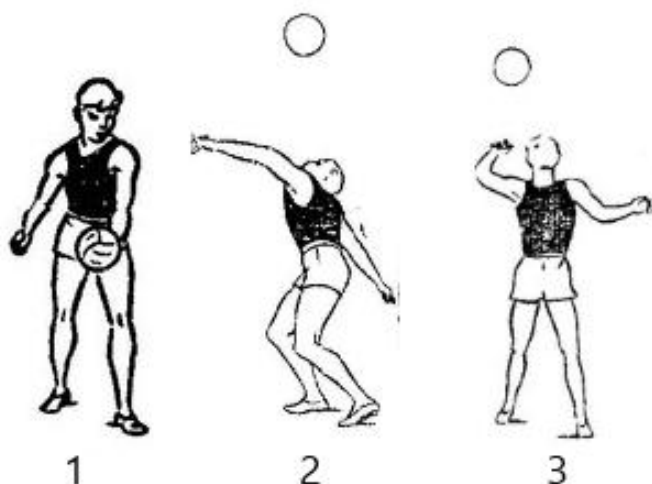


Рис.1. Виды подачи в волейболе

Официально датой рождения волейбола считается 1895 год. Основателем волейбола считается Американский преподаватель физической культуры из Гелиокского колледжа Уильям Дж. Морган. Также он разработал первые правила, обнародованные в 1897 году [3].

Правила игры в современном волейболе существенно отличаются от тех, что придумал Уильям Дж. Морган. Ни в одном виде спорта правила так не менялись так часто, как в волейболе. Обусловлено это популяризацией этой игры, освоением игроками новых технических элементов, делающих волейбол более зрелищным, скоростным и силовым видом спорта. Раньше, еще задолго до нововведений можно было играть только сверху. С 1970 года, было разрешено блокировать подачу соперника, а касание мячом сетки расценивалось как ошибка, однако, позже эти правила отменили. До 2001 года, если мяч при подаче касался сетки, можно было совершить подачу повторно,

без потери очка [4]. Проанализировав фрагменты из игр 1980-х годов, наблюдается очень много планирующих боковых подач. На данный момент такой вид подач не применяется. В связи с чем произошли изменения в способах приёма мяча – ранее непопулярный приём снизу стал господствующим, а приём сверху с падением почти исчез.

На сегодняшний день, подача стала очень мощным элементом и уже воспринимается ни как элемент для введения мяча в игру, а как элемент атаки. Если команда проигрывает подачу, она сразу же проигрывает розыгрыш. Сейчас волейболисты используют подачу как средство нападения, причем сильнейшие игроки владеют отличной техникой и тактикой подачи. При выполнении силовой подачи мяч достигает скорость более 100 км/ч и принять данную подачу становится затруднительно. Но помимо силовой подачи в прыжке популярная и планирующая подача. Такая подача не имеет кручения, поэтому мяч летит по воздуху, непредвиденно изменяя курс полета, а это не дает никаких шансов сопернику предсказать траекторию его движения, что затрудняет его прием. Данный вид подачи выполняется с упором не на силу, а на точность. Также подающие стараются найти «пустое» место на площадке, подать укороченную подачу, летящую прямо под сетку, на игрока передней линии. Но всё это сложно выполнить без подготовки, поэтому такой компонент, как подача, долго и тщательно отрабатывается на тренировках.

В современном профессиональном волейболе подача может предопределить исход не только партии, но и матча. Поэтому игрокам приходится рисковать, усложняя подачу, чтобы затруднить её приём. Наглядным примером будет 4 эйса подряд в исполнении Ивана Зайцева игрока национальной сборной Италии в матче группового этапа Мировой лиги 2014 года против сборной США. Итальянцы выигрывали встречу 2:0, но проигрывали в 3-й партии со счётом 22:24. подача Зайцева позволила выиграть партию и матч. В таких ситуациях чтобы «сбить» подачу тренеры соперника вынуждены брать таймауты. «Безусловно, тайм-аут во время серии влияет, потому что у тебя уже набита рука, ты отлично помнишь ощущения после

предыдущей подачи. После перерыва хочется продолжить серию, но сложно повторить подачу с той же силой. В то же время ты понимаешь, что, если ослабишь подачу и подашь понадежнее, соперник может сняться. Это очень тонкий момент», – говорит нападающий казанского «Зенита» Максим Михайлов [5]. В данном случае, немаловажным является и психологическое состояние игрока. А особенно если это конец партии или игры и на тебе лежит большая ответственность.

Ярким примером сильного характера и железных нервов является легендарный российский волейболист Сергей Тетюхин, взявший на себя ответственность в концовке 3-й партии финала Олимпийских игр в Лондоне в 2012 году против Бразилии при счёте 20:22 и 0:2 по партиям. Именно его подача сначала вынудила соперника нападать на выбитом мяче и выиграть нашей команде розыгрыш в доигровке, а затем и вовсе принесла эйс. Таким образом, это позволило волейболисту сборной России перестать быть в роли отстающих, сравнять счёт, а потом выиграть партию и матч.

Рассмотрим статистику игры 5-ого тура мужской суперлиги чемпионата России «Динамо» – «Енисей» состоявшейся 9 ноября 2019 года. В таблице 1 представлена статистика подач команды «Динамо», а в таблице 2 статистика подач команды «Енисей».

В статистике видно общее количество действий, эйсов и ошибок. Просмотрев графу «подача», видно, что количество подач у обеих команд было одинаково. При равном количестве выполненных подач и совершенных ошибках число эйсов больше у команды «Динамо». Московская команда набрала 11 очков, что составляет 10,5% от общего числа совершенных подач. А вот у команды «Енисей» этот показатель составляет 3,8 % при 4 эйсах. Несмотря на то что, «Динамо» занимает 3 строчку, имея 36 очков, а «Енисей» занимает 7 строчку и имеет 26 очков, игра проходила в пять партий. Разница в 7 очков только по подачам очень сильно повлияла на исход игры. Матч закончился победой команды «Динамо».

Таблица 1

Статистика подач ВК «Енисей»

№	Енисей	Подача		
		Общ	Ош	Оч
1	Платаненков Сергей	11	2	1
2	Мысин Антон	-	-	-
4	Ханипов Руслан	6	1	1
5	Налобин Алексей	-	-	-
7	Скиром Тодор	6	2	-
8	Стрильчук Валентин	19	2	-
9	Крицкий Александр	7	-	-
11	Жук Дмитрий	12	3	-
12	Янутов Александр	-	-	-
13	Клецц Кирилл	19	5	1
17	Жось Роман	4	1	-
18	Ерещенко Ян	21	4	1
19	Гаврилов Данила	-	-	-
20	Чубыкин Илья	-	-	-
Итого по команде		105	20	4

Таблица 2

Статистика подач ВК «Динамо»

	Динамо	Подача		
		Общ	Ош	Оч
1	Баранов Евгений	-	-	-
3	Деру Сэм	16	1	1
4	Осталенко Алексей	10	3	-
7	Маар Стивен	7	3	1
8	Съемщиков Владимир	13	1	1
9	Бережко Юрий	9	1	1
10	Свентицкис Чеславс	2	-	-
11	Панков Павел	16	5	4
13	Белогорцев Максим	7	2	-
14	Кабешов Алексей	-	-	-
15	Дмитриев Семен	-	-	-
17	Жигалов Максим	15	2	2
18	Никитин Сергей	2	-	1
20	Шкулявичус Романс	8	2	-
Итого по команде		105	20	11

Исходя из выше описанного, можно сделать вывод, что очки, набранные на подаче, могут стать определяющими исход матча при равных показателях организации игры в атаке и защите. Каждый игрок должен понимать, что

главное не только забить с подачи, но и важно её не проиграть. Больше всего набранных очков в этом элементе было у связующего из состава команды «Динамо», Панкова Павла, но и ошибок на подаче, как можно увидеть из таблицы, у него больше всех. В наше время трудно представить волейбольный матч без зрелищных подач и не менее зрелищного их приёма. Кроме того, распространение силовых подач увеличило объём нагрузки на плечевой сустав волейболистов, что отразилось в статистике травматизма и асимметричном развитии мышц плечевого пояса. Поэтому волейболистам необходимо уделять внимание в тренировочном процессе укреплению мышечно-связочного аппарата плечевого сустава [7], использовать современные методы кинезиотейпирования [8].

Список литературы

1. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед. // Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., – 2004. – 400 с.
2. Булыкина Л.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие / Булыкина Л.В., Фомин Е.В., Суханов А.В., Л.В. Булыкина. – М.: РГУФКСМиТ. – 2014 . – 95 с.
3. Слостенина Т.А. Волейбол. Базовые элементы: учебное пособие // Т.А. Слостенина.– Челябинск: Изд. ЮУрГУ. – 2006. – 58 с.
4. Волейбол: Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 77 с.
5. Деловая электронная газета «Бизнес Online». 2020: [Электронный ресурс]. – режим доступа <http://sport.business-gazeta.ru/article/251628>. (Дата обращения: 02.03.2020).
6. Статистика волейбольных матчей [Электронный ресурс].-режим доступа:<http://www.volley.ru/competitions.php?tid=80&gender=1&league=1&year=2020&x=51&y=5>. (Дата обращения: 01.03.2020)
7. Могильников Ю.В. Колесниченко К.В., Вагапов Д.А. Исследование функциональной асимметрии спортсменов. В сборнике: Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Под ред. К.А. Рямовой, А.В. Дружинина. – 2018. – С. 91-95.
8. Могильников Ю.В. Мельников В.Р. Применение методики кинезиотейпирования в волейболе. // Материалы VI международной научно-практической конференции «Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии», РГППУ, Екатеринбург. – 2017. – С. 274-276.