

---

**ОСОБЕННОСТИ РАЗБЕГА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ  
НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ**

*Одилова Феруза Валижон кизи*

*докторант научно-исследовательского института физического  
воспитания и спорта*

Современный волейбол представляет игру, которая требует от спортсменов специальной тактико-технической подготовки. Одним из основных элементов волейбола является нападающий удар, с помощью которого команда выигрывает до 60-65% очков. Нападающий удар рассматривается как прямой контакт с противником. В значительной степени эффективность нападающего удара зависит от грамотно выполненного игроком разбега. В специальной литературе имеются различные данные о специфике разбега для выполнения нападающего удара в волейболе. В частности, отмечаются проблемы в технике выполнения разбега и обучения этой фазе технического приема. Наиболее проблемными аспектами разбега специалистам видится отсутствие в специальной литературе системного объяснения последовательности и рациональности двигательных действий при выполнении разбега и, как следствие, отсутствие единой методики обучения выхода волейболиста к мячу для выполнения нападающего. Это приводит к тому, что как у начинающих, так и у квалифицированных волейболистов возникают различные проблемы при выполнении нападающего удара, которые в значительной степени снижают его эффективность. В 70–80 годы прошлого столетия ученые изучали биомеханические основы рационального выполнения стопорящего шага в разбеге как важного элемента нападающего удара волейболистов. Было выявлено, что наиболее рациональным и результативным при выполнении стопорящего шага должно быть параллельное расположение стоп. А.В.Родин провел тщательные исследования биомеханических особенностей разбега и

выполнения стопорящего шага волейболистами различной квалификации и антропометрических данных. Это позволило А.В.Родину продемонстрировать то, что наиболее высокий и эффективный прыжок достигается после стопорящего шага, выполненного параллельной постановкой стоп, позволяющей обеспечить определенные оптимальные «рабочие углы» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Это позволяет волейболисту выполнять максимально высокий прыжок и проявлять в наибольшей степени свои скоростно-силовые качества. Вследствие этих научных выводов автор рекомендует формировать параллельную постановку стоп на опору при обучении нападающему удару юных волейболистов. Изучая структуру обучения новым двигательным действиям волейболистов, предлагает техническую подготовку представлять, как структурированную систему технических блоков для достижения универсальной технической подготовленности, включая разностороннюю двигательную базу игрока. Предложенные автором технические блоки, по мнению автора, позволяют:

- своевременно выбирать правильное движение;
- достигать заданных результатов в главный момент ситуации;
- реализовывать цепь последовательных ключевых моментов;
- адаптировать цепь ключевых точек к внешней ситуации;
- находить оптимальные решения ситуативных задач;
- различать задачи в соответствии со своими возможностями;
- блоки технических действий для разных игровых ситуаций;
- применять освоенные технические блоки для реализации решений,

соответствующих различным игровым ситуациям исследования деятельности волейболистов в процессе выполнения нападающего удара дают возможность структурировать фазовую последовательность отдельных действий игроков при выполнении выше обсуждаемого технического элемента.

Авторам подробно удалось расписать деятельность волейболистов в

процессе выполнения нападающего удара, но, к сожалению, за рамками исследования остались возможные варианты содержания тактико-технические действия игроков в процессе выполнения разбега. Таким образом анализ специальной литературы по вопросам особенностей выполнения разбега для выполнения нападающего удара позволил установить, что работ, касающихся непосредственно самого разбега, крайне мало. В основном специалисты проводили исследования, связанные с изучением деятельности игроков в процессе выполнения самого нападающего удара. В специальной литературе особенности тактических действий при выполнении непосредственно разбега представлены крайне фрагментарно и скупо.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zarqalam. 2006. - 240 с.;
2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. // Методическое пособие. Олимпия. Человек, М.: 2008. - 54 с.;
3. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. // Методические рекомендации. ВФВ, М.: 2009. - 45 с.;
4. Guryev A.A. Voleybolchilarning morfofunktsional xususiyatlarini hisobga olgan holda koordinatsion qobiliyatini va vestibulyar barqarorligini oshirish uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik metodikasi: ped. fan.nom.dis.avtoref. Малаховка, 2010. 24 b.).
5. Клещёв Ю.Н. Волейбол. М.: ФиС. 2003, - 399с.;
6. Родин, А.В. Формирование навыка разбега и прыжка при выполнении прямого нападающего удара на основе динамической и кинематической структуры двигательного действия юных волейболистов 11-13 лет: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук/ Родин Андрей Викторович; [Смоленская

## ***Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi***

---

государственная академия физической культуры, спорта и туризма]. – Москва, 2006. – 24 с.

7. Усмаходжаев Т.С.. 500 харакатли ўйинлар ўқув қўлланма.Т.: 2011.- 280с.: