**Волейбол. Изучаем нападающий удар**

Нападающие удары - это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега у сетки. Нападающий удар вызывает восторг зрителей и доставляет огромное удовольствие самим волейболистам. Несмотря на внешнюю, кажущуюся, простоту игры, техника волейбола очень сложна. Эта сложность в первую очередь объясняется тем, что все технические приемы игры выполняются при кратковременном соприкосновении рук и мяча. К тому же, эти приемы нужно выполнять всегда эффективно, несмотря ни на какие изменения условий игры. Современный волейбол предъявляет высокие требования к техническому мастерству спортсменов. Поэтому внимание к технической подготовке волейболистов приобретает большую значимость.

Нападающий удар в волейболе в большинстве случаев является завершением розыгрыша мяча на своей площадке, цель которого выигрыш очка в свою пользу. Все предыдущие действия игроков должны быть направлены на подготовку его совершения. Высота съема мяча, скорость паса, постоянно изменяющиеся условия игры, вероятность возникновения ошибок на подготовительном этапе, противодействие противника требуют от нападающего хорошей физической подготовки, владения техникой и приложения морально-волевых качеств.

На обучение нападающему удару отводится достаточно продолжительное время, что связано с необходимостью привить игроку такие качества, которые бы позволили ему, не теряя возможности корректировать свое местоположение в пространстве относительно площадки, сетки, блокирующих игроков противоположной команды, суметь выпрыгнуть на совершение удара в том месте на сетке, где было бы наиболее удобное положение мяча для удара с минимально возможным противодействием соперника.

**Особенности обучения технике нападающего удара.**

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

**Техника выполнение разбега и прыжка.**

Разбег  состоит из микрофаз, характеризующихся своеобразием внешней формы движений и особенностями нервно-мышечной деятельности.    Во время выполнения разбега и прыжка усилия волейболиста направлены на решение двух основных задач - достижения наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности по отношению к траектории полета мяча. Соотношение этих задач изменяется по ходу развития двигательного действия, обусловливая вариативность и стабильность его фазовой структуры.

 Разбег по своему ритмическому рисунку расчленяется на три микрофазы: начало, середина и напрыгивание: в первой, стартовой микрофазе, волейболист, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два "ступающих" шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой; во второй, подготовительной микрофазе, игрок определяет траекторию полета 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 и замедляется; в третьей микрофазе - напрыгивании - игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх. При напрыгивании стопа вынесенной вперед ноги ставится с пятки, вторая нога присоединяется к первой, выпрямленные руки отводятся назад для предстоящего махового движения.    Отталкивание от опоры протекает в очень короткий отрезок времени.   Стопа полностью опирается подошвенной частью на поверхность площадки. Происходит сгибание ног в коленных суставах, а туловища - в тазобедренных суставах.   Руки волейболиста   начинают маховое движение. Сгибание ног в коленных суставах и туловища в тазобедренных суставах, а также маховое движение рук является решающей предпосылкой для отталкивания волейболиста от опоры.

      В заключительный момент толчка 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. К мышцам, сгибающим стопу, относятся: трехглавая мышца голени, задняя большая берцовая, длинный сгибатель большого пальца, длинная и короткая малоберцовые.

 Высота прыжка в значительной степени обусловлена "взрывным" характером сокращения мышц, максимальным наращиванием скорости маховых движений рук в начале отталкивания и замедленном движении в конце толчка. Наиболее выгодно замедлять движение рук на уровне головы, так как в этом случае величина реактивной силы (ее тангенциальная составляющая) будет максимальной.  Высота прыжка во многом зависит и от величины угла сгибания ног в коленных суставах. Большое сгибание ног способствует увеличению пути "разгона" центра тяжести спортсмена, но уменьшает при этом мощность отталкивания. В то же время малое сгибание ног в коленных суставах   увеличивает мощность усилий при отталкивании.   Ритм разбега, обусловленный особенностями скорости и траектории полета мяча для нападающих ударов с ускоренных и заниженных передач (полупрострельных, прострельных и коротких), характерен для каждого отдельного случая. Если при обычной высокой передаче (к ее началу) нападающий игрок производит незначительный наклон туловища вперед или один шаг, то при укороченных передачах за этот же отрезок времени волейболист выполняет вторую микрофазу разбега. В данном случае отчетливо проявляется опережающий характер разбега волейболиста по отношению ко второй передаче мяча. При выполнении нападающего удара с полупрострельных передач окончательная коррекция скорости разбега и выбор места для прыжка производится обучающимся еще позднее, во время последнего шага-наскока.

**Техника удара по мячу.**

      Техника удара по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь также, движения расчленяются на две микрофазы: замах и собственно ударное движение. Удар по мячу осуществляется за счет резкого последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Наиболее эффективным по силе будет такой нападающий удар, при котором скорость движения проксимального звена руки (ее плеча), являясь наибольшей в начале движения, уменьшается при соприкосновении руки с мячом. Это способствует возникновению реактивных сил, увеличивающих скорость сгибания кисти в лучезапястном суставе.   Таким образом, различные фазы выполнения нападающего удара состоят не из повторяющихся циклических движений, а носят весьма разнообразный характер как по внешней, наблюдаемой форме движений, так и по своей скоростно-силовой структуре.

**Основными задачами при обучении нападающего удара являются:**

1.Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.

2. Овладение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений).

3. Улучшение деталей техники за счет выявления причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и их устранения.

4. Совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов.

5. Совершенствование техники нападающего удара в соревновательных условиях.

   Поэтому овладение рациональной техникой нападающего удара  -  главная задача технической подготовки обучающихся. Выполнение этой задачи будет успешным, если в тренировочном процессе используются:

а) принцип постепенности

б) знание биомеханических закономерностей движения и действий при выполнении нападающего удара ;

в) знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствования техники игры и исправление этих ошибок;

г) подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, которые делают технику движений доступной для обучающихся без искажения ее сущности.

     Этапы обучения:

  В начале обучения важно добиться согласованности в работе звеньев тела. При дальнейшем обучении условия выполнения приемов усложняются путем изменения исходных положений: после предварительного перемещения, увеличение площади действия, создание простейших игровых ситуаций, введение некоторых сбивающих факторов.   Изучение нападающего удара(наиболее сложного технического приема ), целесообразно изучать  по частям. . На всех стадиях обучения технике необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятности успеха в овладении рациональной техникой.

**Ошибки при обучении**

Типичными причинами ошибок при обучении технике нападающего удара являются:

а) недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы);

б) обучающийся неправильно представляет движение в техническом приеме;

в)   неверно ощущает мышечные восприятия;

 г) нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема;

д) нет систематичности , в результате чего двигательный навык не стабилизируется;

   Зная типичные ошибки и причины их возникновения, можно сформулировать основные методические приемы их исправления:

- ясное понимание обучающимся принципиальных основ техники движений;

- создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно;

- избирательные упражнения в отдельных компонентах движения;

- сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема (словесное объяснение, видеозапись, плакаты и др.).

     Закрепление техники нападающего удара и ее дальнейшее совершенствование будут происходить тем успешнее, чем качественнее будут исправляться ошибки, допускаемые волейболистами. Определять причины ошибок следует совместно с  обучающимся.

            Нападающий удар - технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки нападающий удар. Нападающие удары - это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега у сетки. Выделяют два способа: (прямой и боковой нападающий удар) Основной способ нападающего удара -- прямой   «по ходу», когда направление полета мяча совпадет с направлением разбега игрока перед прыжком. Нападающий удар с переводом - разновидность прямого дара, это такой удар, когда направление полета мяча после дара не совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком. Самое сложное в технике нападающих ударов состоит в том, что игрок должен очень точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка. Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит от неумения занимающихся своевременно выйти на мяч: игрок прыгает слишком рано, или запаздывает с прыжком, в результате неточно рассчитанного прыжка для удара мяч оказывается сзади игрока, далеко впереди или в стороне от него. Такие недостатки затрудняют овладение занимающимися правильным движением при ударе по мячу и надолго затягивают процесс формирования двигательного навыка нападающего удара. Вот почему при обучении нападающему удару так велика роль специальных упражнений (подготовительных и подводящих).

     Нападающие удары изучают в такой последовательности: прямой нападающий удар по ходу разбега, нападающий удар с переводом влево, затем вправо боковой нападающий удар, который тоже может быть с переводом.