

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЕЙ ПОДАЧИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Албеков Шокир Адилбекович

Старший преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Подача является одним из важнейших элементов в волейболе, поскольку она задает начало игрового эпизода и может существенно повлиять на исход розыгрыша. В статье рассматриваются основные стили подачи, их тактические и технические особенности, а также их эффективность в различных игровых ситуациях. На основе анализа исследований и практических наблюдений приводятся рекомендации по выбору типа подачи для повышения результативности игры.

Ключевые слова: волейбол, подача, стили подачи, силовая подача, подача «планер», тактическая подача, эффективность подачи, техника выполнения, траектория мяча, игровой процесс, тренировочный процесс, тактика в волейболе.

VOLEYBOLDA TO‘P KIRITISHNING TURLI USLLARINING SAMARASI

Albekov Shokir Adilbekovich

O‘zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish instituti

Jismoniy tayyorgarlik sikli katta o‘qituvchisi

shokiralbekov@gmail.com

Annotasiya: To‘p kiritish voleybolning eng muhim elementlaridan biridir, chunki u o‘yin epizodining boshlanishini belgilaydi va yakuniy natijasiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Maqolada asosiy to‘p kiritishning uslublari, ularning taktik va texnik xususiyatlari, shuningdek, turli xil o‘yin vaziyatlarida samaradorligi muhokama qilinadi. Tadqiqotlar va amaliy kuzatishlar tahlili asosida o‘yin samaradorligini oshirish uchun xizmat turini tanlash bo‘yicha tavsiyalar beriladi.

Kalit so‘zlar: voleybol, xizmat ko‘rsatish, xizmat ko‘rsatish uslublari, kuch-servis, planer-servis, taktik xizmat, xizmat samaradorligi, bajarish texnikasi, to‘pning trayektoriyasi, o‘yin jarayoni, mashg‘ulot jarayoni, voleybolda taktika.

EFFECTIVENESS OF DIFFERENT SERVING STYLES IN VOLLEYBALL

Albekov Shokir Adilbekovich

Senior teacher of physical training cycle Institute for Advanced Studies of the
Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

shokiralbekov@gmail.com

Abstract: The serve is one of the most important elements in volleyball, as it sets the beginning of the game episode and can significantly affect the outcome of the game. The article deals with the main serving styles, their tactical and technical features, as well as their effectiveness in different game situations. Based on the analysis of research and practical observations recommendations on the choice of the type of serve to improve the performance of the game are given.

Keywords: volleyball, serve, serve styles, power serve, glider serve, tactical serve, serve efficiency, technique, ball trajectory, game process, training process, tactics in volleyball.

ВВЕДЕНИЕ

В современном волейболе подача играет не только роль введения мяча в игру, но и является мощным тактическим инструментом. Эффективная подача способна дезорганизовать прием у соперника, затруднить начало атакующих действий и даже привести к прямому набору очков (эйсу). В то же время неправильное выполнение подачи может привести к потере очка.

Цель данной статьи — проанализировать эффективность различных стилей подачи в волейболе, определить их преимущества и недостатки, а также предложить рекомендации по их использованию в зависимости от игровой ситуации.

Основные стили подачи в волейболе. В волейболе применяются различные стили подачи, которые отличаются по технике выполнения, траектории полета мяча и тактическим целям. Рассмотрим основные из них:

1. Подача снизу. Выполняется движением руки снизу вверх, обычно используется новичками или в ситуациях, где необходима максимальная надежность. Преимущество в том, что выполняется просто, а также высокая вероятность попадания мяча в игровую зону. Кроме того, имеются и недостатки такие как низкая сложность для приема и практически не создает трудностей для соперника. Эффективность данного элемента минимальная на высоком уровне игры, но полезна для начинающих или в ситуациях, где нужно избежать риска.

2. Стационарная подача сверху. Выполняется стоя на месте с использованием удара по мячу рукой сверху. Преимущество в том, что выполнение имеет среднюю сложность, а также контролируемая траектория полета мяча. Также, имеются и недостатки такие как, ограниченные тактические возможности и легкость приема на высоком уровне игры. Эффективность в том, что используется в основном в любительских играх или в тренировочных целях.

3. Подача в прыжке. Выполняется с небольшой пробежки и прыжка с ударом по мячу, создавая нестабильную траекторию полета (эффект «планирования»). Преимущество заключается в том, что сложная траектория, затрудняющая прием, возможность направлять мяч в неудобные зоны соперника, а также высокая надежность при правильной технике. Недостатки в том, что данный элемент требует хорошей техники выполнения и может быть менее эффективным при неправильном расчете силы удара. Эффективность. Одна из самых популярных подач на профессиональном уровне, так как она создает значительные трудности для приема.

4. Силовая подача в прыжке. Выполняется с разбега и мощного прыжка, мяч ударяется с высокой скоростью и траекторией, напоминающей атаку. Преимущества в высокой скорости полета мяча (до 120 км/ч). Возможность прямого набора очков и значительное давление на прием соперника. В недостатки следует включить высокий риск ошибок (аут или попадание в сетку), а также требует высокой физической подготовки и точности. Очень эффективна в профессиональном волейболе, особенно при стабильном исполнении, но используется реже из-за риска потери очков.

5. Тактическая подача. Выполняется, с целью направить мяч в слабую зону соперника или на игрока, менее подготовленного к приему. Высокую тактическую гибкость и возможность атаки слабых зон обороны соперника следует считать, как преимущество, а вот недостатки это требования умения точно направлять мяч и меньшая скорость, и сложность по сравнению с силовой подачей. Очень полезна в соревновательной игре, особенно при наличии информации о слабых местах соперника.

Факторы, влияющие на эффективность подачи. Эффективность подачи зависит не только от техники ее выполнения, но и от ряда дополнительных факторов:

1. Скорость подачи: Чем выше скорость мяча, тем сложнее его принять. Силовые подачи обычно достигают скорости 100–120 км/ч.

2. Траектория полета мяча: Поддачи с нестабильной траекторией (например, "планер") особенно сложны для приема, так как мяч меняет направление в полете.

3. Точность выполнения: Способность направить мяч в определенную зону площадки (например, в слабую точку защиты соперника) значительно повышает тактическую ценность поддачи.

4. Физическая подготовка: Поддачи в прыжке требуют высокой физической формы игрока, особенно силовые поддачи.

5. Психологическое состояние: Уверенность в выполнении поддачи снижает риск ошибок и повышает ее результативность.

6. Тактическая цель: В зависимости от игровой ситуации (например, счет на тай-брейке) выбор типа поддачи может быть направлен на минимизацию риска или максимальное давление на соперника.

Сравнительный анализ эффективности подач.

Таблица №1. Сравнение стилей поддачи по ключевым параметрам.

Тип поддачи	Скорость	Траектория	Сложность для соперника	Риск ошибки	Тактическая ценность
Поддача снизу	Низкая	Прямая	Низкая	Минимальный	Низкая
Стационарная сверху	Средняя	Прямая	Низкая	Низкий	Средняя
Поддача «планер»	Средняя	Нестабильная	Высокая	Средний	Высокая
Силовая поддача в прыжке	Высокая	Прямая	Очень высокая	Высокий	Высокая
Тактическая поддача	Средняя	Контролируемая	Высокая	Низкий	Очень высокая

Практические рекомендации.

1. Для начинающих:

Рекомендуется начинать с поддачи снизу или стационарной поддачи сверху, чтобы развить базовые навыки и уверенность в выполнении элемента.

2. Для профессионалов:

- Поддача «планер» является наиболее универсальной и эффективной, особенно при стабильном исполнении.

- Силовая поддача в прыжке рекомендуется для игроков с высокой физической подготовкой и уверенностью в технике.

3. Тактическое применение:

- Использовать тактические подачи для атаки слабых зон соперника.
- При напряженном счете выбирать более надежные подачи с минимальным риском ошибки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Различные стили подачи имеют свои преимущества и ограничения, и выбор конкретного типа зависит от уровня подготовки спортсмена, игровой ситуации и тактических целей. Эффективность подачи определяется не только техникой выполнения, но и умением адаптироваться к условиям игры. Для достижения наилучших результатов тренерам и игрокам следует уделять внимание развитию навыков выполнения нескольких типов подач и их тактическому применению.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. FIVB Official Rules of the Game. Fédération Internationale de Volleyball, 2022.
2. Selinger A., Ackermann-Blount J. "Power Volleyball." St. Martin's Press, 1986.
3. Papageorgiou A., Spitzley H. "Volleyball: The Skills of the Game." Crowood Press, 2003.
4. Coleman J.E. "A Statistical Evaluation of Selected Volleyball Skills." Research Quarterly, 1975.
5. Кондрашов А.А. "Методика подготовки волейболистов". — Москва: Физкультура и спорт, 2018.