

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ИГРОВОГО ПРОЦЕССА, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УСПЕШНОСТЬ ПРИЕМА ПОДАЧИ СОПЕРНИКА В ВОЛЕЙБОЛЕ

© 2019 Карева Юлия Юрьевна
старший преподаватель

© 2019 Шиховцов Юрий Владимирович
кандидат педагогических наук, доцент

© 2019 Николаева Ирина Валерьевна
кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: niv2017@bk.ru

Ключевые слова: волейбол, подача, прием подачи, фаза полета мяча, длительность, время перемещения, основные компоненты, временные показатели.

В настоящей статье рассмотрены основные компоненты игрового процесса, определяющие эффективность приема подачи соперника волейболистом-защитником в условиях соревновательной деятельности. Показана несостоятельность эффективного приема подачи, если волейболист начинает защитные действия в момент выполнения атакующим игроком ударного движения по мячу. Подготовка к приему подачи должна осуществляться в подготовительный период тактико-технических действий волейболиста, выполняющего подачу.

Введение. Прием подачи соперника является определяющим компонентом успешности ведения соревновательной борьбы в современном волейболе. Тактико-технические действия волейболистов на приеме подачи обусловлены множеством факторов: место и способ приема подачи протекают в экстремальных условиях (высокая скорость полета мяча, значительные размеры защищаемой игроком зоны; недостаточно высокие показатели быстроты реакции и скорости перемещения спортсменами и др.); вероятностное распределение попаданий мяча, летящего после выполнения подачи в площадку; быстрота перемещения волейболиста. Важнейшими факторами, обеспечивающими эффективный прием подачи, являются: длительность фазы полета мяча при выполнении соперником подачи и уровень скоростной подготовленности волейболиста.

Цель исследования - выявить ведущие компоненты игрового процесса, определяющие эффективность приема подачи соперника в условиях соревнований.

Задачи исследования: 1) изучить данные, представленные в специальной литературе по проблеме исследования; 2) определить временные параметры длительности фазы полета мяча при выполнении соперником силовых и планирующих подач; 3) определить скоростные возможности волейболистов высокого класса.

Методы и организация исследования. В процессе исследования применялся метод хронометрирования, при помощи которого регистрировались следующие временные параметры: длительность фазы полета мяча и время перемещения волейболиста на короткие отрезки. Для определения данных параметров использовался акустический

миллисекундомер, позволяющий фиксировать временной диапазон между акустическими сигналами, возникающими при ударах по мячу. В исследовании приняли участие 40 спортсменов высокой квалификации - 20 волейболистов ВК "Нова" и 20 волейболисток ВК "Искра" (г. Самара). Исследование проводилось в декабре 2018 года.

Результаты исследования и их обсуждение. При изучении специальной литературы определены и проанализированы временные параметры выполнения подачи показал, что скорость полета мяча при силовых подачах достигает 30 м/с, при планирующих - 12-17 м/с. В исследовании установлено, что временные показатели длительности фазы полета мяча при выполнении соперников силовых подач в соревновании мужских команд составляет 525-815 мс, а планирующих - 700-1050 мс. Время полета мяча при выполнении волейболистками планирующих подач равно 1016-1407 мс (силовые подачи в условиях соревнований волейболистки не выполняют). Кроме того, положение волейболиста, принимающего подачу усугубляются значительными размерами защищаемой одним игроком зоны - 20-27 м². Сопоставление вышеуказанных показателей со временем перемещения спортсменов даже на 1 м (мужчины 515-689 мс, женщины 560-748 мс) позволяет констатировать, что эффективный прием подачи волейболистами может быть обеспечен путем оптимизации тактико-технических действий игрока в подготовительной фазе выполнения подачи (подброс мяча, разбег, прыжок, замах руки для ударного движения). В период подготовки соперника к выполнению подачи защищающийся игрок должен адекватно оценить и игровую ситуацию: определить место и способ подачи; предугадать предполагаемую траекторию полета мяча, летящего после выполнения подачи; быстро переместиться и занять рациональное расположение на волейбольной площадке; принять соответствующую стойку готовности к приему подачи; выбрать соответствующий игровой ситуации способ приема мяча.

Выводы. 1) прием подачи соперника в соревновании волейбольных команд осуществляется в экстремальных пространственно-временных условиях; прием планирующих подач существенно затруднен, а силовых - практически невозможен, если волейболист начинает перемещение к месту предполагаемого попадания мяча в площадку в момент непосредственного выполнения соперником ударного движения по мячу при подаче; 3) выбор места на площадке и своевременное перемещение для приема подачи должны осуществляться в период подготовки соперника к подаче.

Учет результатов настоящего исследования в практике подготовки волейболистов различной квалификации позволит повысить показатели эффективности приема подачи соперника в условиях соревновательной деятельности.

¹ Губа В.П. Волейбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб. пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. - М.: Советский спорт, 2009. - 168 с.

² Кудинова Ю.В. К вопросу о совершенствовании тактических действий и взаимодействий волейболистов в защите: практический аспект / Ю.В. Кудинова, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 3 (145). - С. 118-124.

³ Николаева, О.О. Биомеханический анализ техники приема подачи в волейболе / О.О. Николаева, К.К. Макаров // Современные наукоемкие технологии. - 2016. - № 9 (часть 2). - С.312-316.

⁴ Шиховцов, Ю.В. Хронометрирование действий подающего и принимающего подачу игроков и алгоритм действий игрока на приеме подачи в волейболе / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева,

THE MAIN COMPONENTS OF GAME PROCESS DEFINING SUCCESS A RIVAL'S SERVE RECEPTION IN VALLEBALL

© 2019 Kareva Yulia Yur'evna
Senior Lecturer

© 2019 Shikhovtsov Yurii Vladimirovich
Candidate of Pedagogics, Associate Professor

© 2019 Nikolaeva Irina Valer'evna
Candidate of Pedagogics, Associate Professor
Samara State University of Economics
E-mail: niv2017@bk.ru

Keywords: volleyball, serve, serve reception, phase of ball flight, duration, time of movement, main components, time, indicators.

In present article the main components of game process defining a rival's serve reception in competitive activity conditions are considered. Insolvency of effective serve reception is shown if volleyball player begins defense action at the time of performance the attacking player of the shock movement on a ball. Preparation for serve reception has to be carried out in the preparatory period of volleyball player tactical and technical actions of who is caring out a serve.

УДК 796
Код РИНЦ 77.01.39

АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НА ПРИМЕРЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

© 2019 Константинова Екатерина Олеговна
студент

© 2019 Савельева Ольга Викторовна
старший преподаватель
Самарский государственный экономический университет
E-mail: konstantinova-14@yandex.ru

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, спорт.

В данной статье рассматривается влияние занятий физической культурой на организм человека. Исследуются факторы отказа населения от занятий спортом. Проводится анализ отношения населения к здоровому образу жизни на основе статистических данных Самарской области, обращается внимание на социальную политику региона.