

## Ефективність прийому подачі суперника в сучасному волейболі

Ляхова Т. П., Денисенко К.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** У сучасному волейболі настільки велика залежність гравців один від одного, що немає сумніву в тому що, без прийому подачі чи гри у захисті неможливі організуючі дії зв'язуючих гравців та ефективність нападаючих дій команди.

**Ключові слова:** волейбол; прийом знизу; подача; волейболісти.

**Вступ.** У сучасному волейболі з його різко збільшеними швидкостями оцінка, такого важливого та багатогранного ігрового елемента, як прийом м'яча після подачі суперника, потребує детальнішого розгляду. Практично жоден елемент гри не має такого впливу на результат, як прийом після подачі (Клещев, 2002). Висока значимість ефективного прийому м'яча двома руками знизу в волейболі пояснюється тим, що помилка, вчинена, при виконанні цього технічного прийому – очко супротивникові практично без гри. Крім результативності самої помилки, це надає вагомий психологічний тиск на того гравця, який приймає участь в захисних діях команди, особливо, якщо ці помилки багаторазові. Крім того, від якості використання прийому м'яча після подачі, багато в чому залежить результативність командних техніко-тактичних дій в нападі, так як здійснення точних других передач на нападаючі удари безпосередньо залежить від доведення м'яча до зв'язуючого гравця після виконання цього технічного елемента. При цьому точне і гарне доведення значно збільшує можливість вести швидкісну і комбінаційну гру. Проблемою підвищення ефективності прийому м'яча двома руками знизу займаються відомі фахівці, тренери провідних клубів.

**Результати дослідження.** У сучасному волейболі використовуються такі способи прийому м'яча: двома руками знизу, двома руками зверху, однією рукою знизу в падінні. Подачу і нападаючі удари можна приймати двома руками знизу або зверху. Завдяки застосуванню силових і плануючих подач, збільшенню сили нападаючих ударів все частіше використовується приймання м'яча двома руками знизу. Прийом м'яча знизу однією рукою застосовується тоді, коли м'яч падає або летить далеко від гравця (Виера, & Фергюсон, 2004).

На сьогодні, ймовірність значних помилок в техніці прийому м'яча після подачі у кращих спортсменів світу з кожним роком знижується. І тому в якості еталонів ефективності можливо використання зразка техніки прийому подачі, якої дотримуються найсильніші спортсмени країни та світу.

1. Сучасні тенденції розвитку волейболу це агресивна подача і дуже якісний прийом цієї подачі. Аналіз літературних джерел, статистичних звітів, говорить про те, що за останні роки наша країна почала відставати в підготовці якісних волейболістів. Це відставання спостерігається в двох важливих компонентах гри, які взаємопов'язані між собою – прийом м'яча після подачі суперника, та сучасна подача. І причина не тільки соціальні, як стверджують останні дослідження в цьому напрямку, а й відсутність наукового підходу до цієї проблеми і контролю тренувального процесу цих важливих технічних прийомів гри. Все частіше від неприйнятого м'яча після подачі суперника залежить результат партії і, а якщо ці помилки неодноразові, можливо, цілого матчу (Ермаков, 1990; [www.fivb.org](http://www.fivb.org)).

Прийом подачі суперника – фундаментальний компонент гри від якого залежить її результат. Команда може здійснювати протидію супернику не маючи агресивної подачі, висококласного зв'язуючого гравця та блокуючих, але без якісного прийому подачі навіть провідні спортсмени не зможуть отримати перемогу чи гідно програти (Клещев, 2002).

У сучасному волейболі частіше за все використовують верхню подачу в опорному та безопорному положенні, силову чи плануючу. Завдяки виконанню складних подач гравці здобувають велику кількість виграних очок. В протидію цим агресивним подачам суперника, можливе тільки виконання ефективного безпомилкового прийому м'яча, при цьому необхідно своєчасно приготуватися до прийому, розташуватися так, щоб гравці своєї команди і суперника не заважали бачити м'яч і партнера по команді з яким на цей час взаємодіє приймаючий гравець, визначити спосіб подачі і можливо траєкторію польоту м'яча, знаходитися в динамічній стійці, стежити за переміщеннями зв'язуючого гравця своєї команди. Тому дуже важлива своєчасна та правильна оцінка ефективності цього технічного прийому (Лисянський, 2007).

2. В волейболі вищих досягнень з кожним роком відбуваються великі зміни в фізичній підготовленості, волейболісти стають насамперед інтелектуальними, атлетичними, швидкісними, які здатні в умовах дефіциту часу швидко і ефективно приймати рішення на користь своєї команди (Матеріали семінара міжнародних курсів тренерів FIVB, 2004).

Тенденції в посиленні подачі, різноманітність і сила атакуючих дій підштовхнули фахівців волейболу, видатних тренерів, шукати шляхи для покращення захисних дій команд, тому наприкінці ХХ століття, були внесені зміни до існуючих правил гри, можливість мати в команді добре підготовленого, по амплуа чистого захисника – «ліберо», це ключовий гравець в реалізації якісного прийому і це його головний технічний прийом в грі (Мельник, & Клименок, 2018; Стрельникова, Ляхова, & Крамаренко, 2015). З появою «ліберо» в команді відбулися деякі зміни, тобто необхідно було ще мати мінімум двох універсальних гравців, які б допомагали в прийомі, провідні

команди країни і світу саме стільки мають додаткових приймаючих, цими гравцями в командах стали «догравальники» та «діагональні».

**Висновки.** Аналіз літературних джерел та статистичних звітів показав, що для якісної гри команди в цілому, потрібно проти сильної, агресивної, подачі, протиставити більш якісний прийом цієї подачі, який повинен забезпечити рішення усіх тактичних схем гри команди в цілому. Техніко-тактичні вимоги до приймаючих гравців визначені правилами і формуються установками тренера, який визначає і розширює функції допоміжних приймаючих волейболістів.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Веб сайт всемирной федерации волейбола [www.fivb.org](http://www.fivb.org)

Виера, Барбара Л., & Фергюсон, Бонни Джил (2004). *Волейбол. Шаги к успеху*. М. : «АСТ, Астрель».

Ермаков, С. С. (1990). Компьютерная регистрация и обработка результатов соревновательной деятельности в волейболе. *Проблемы соревновательной деятельности*: Тез. докл. межобл. науч.-практ. конф., 12-16 сентября 1990 г. Харьков, 124.

Клещев, Ю. Н. (2002). *Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям*. М. : СпортАкадемПресс.

Лисянський, В. К. (2007). Расчет модельных параметров волейболистов разных амплуа. *Слобожанский научно-спортивный вiсник*, 11, 108-113.

*Материалы семинара международных курсов тренеров FIVB*. М. 2004.

Мельник, А. Ю., & Клименок, Ж. В. (2018). Ефективність ігрових дій «ліберо» у змагальній діяльності волейбольних команд. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств в вищих навчальних закладах*: збірник статей XIV міжнародної наукової конференції, Т. 2, 38-41.

Стрельникова, Е. Я., Ляхова, Т. П., & Крамаренко, В. (2015). Эффективность игровых действий в защите мужских и женских команд с участием игрока защитного амплуа «либеро». *Спортивные игры*, 11, 162-164.

### Інформація про авторів

**Ляхова Тамара Петрівна**

*Харківська державна академія фізичної культури м. Харків*

E-mail: [tamaraliahova29@gmail.com](mailto:tamaraliahova29@gmail.com)

**Денисова Карина**

*Харківська державна академія фізичної культури м. Харків*

*Поступила до редакції 29.12.2018*