

№ \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_22\_ж/г

## РЕФЕРАТ

Пән \_\_\_\_\_  
Предмет «Физическая культура»

Тақырыбы:  
Тема: Волейбол. Передача мяча снизу.  
Студенттің аты- жөні \_\_\_\_\_  
Ф.И.О.студента \_\_\_\_\_

Курс \_\_\_\_\_ Тобы \_\_\_\_\_  
Группа \_\_\_\_\_

Оқытушы  
Преподаватель

Баға \_\_\_\_\_  
Оценка \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ ж/г

\_\_\_\_\_  
(Оқытушының қолы/  
Подпись преподавателя)

, 2022 ж.  
, 2022 г.

Каждая спортивная дисциплина имеет технические элементы. Они помогают выявить мастерство игрока. Нижняя подача в волейболе – это первая ступень на пути к совершенствованию. подача является базовыми игровым действием, которому обучают начинающих спортсменов в первую очередь. Существует несколько видов подач: силовой ввод мяча, планирующая подача и нижняя. Именно нижняя прямая подача в волейболе используется новичками или любителями из-за нетребовательности к физическому и техническому состоянию спортсмена.

### **Техника нижней подачи в волейболе.**

Волейбол – технический вид спорта. Выполнение упражнений требует от игрока слаженной работы всех частей тела. При выполнении нижней прямой подачи в волейболе необходимо обращать внимание на следующие факторы:

#### **1. Положение ног и туловища**

Поставьте ноги на ширине плеч. Выдвиньте левую ногу вперед (у левшей выдвигается правая нога), а после согните ноги, находясь в полу приседе. Теперь вы устойчиво стоите на ногах и обладаете достаточно подвижностью, чтобы сориентироваться, если неудачно подбросите мяч. Верхнюю часть туловища направьте немного вперед, чтобы повысить вероятность попадания мяча в площадку.

#### **2. Кисть**

При выполнении нижней подачи в волейболе требуется сжать кисть в кулак. Большой палец отведите в сторону. Если он располагается сверху кулака, то траектория мяча окажется непредсказуемой, и он улетит в аут. Рекомендуется образовать ровную плоскость кулака, поскольку удар приходится именно на эту часть.

### **3. Положение рук**

При выполнении подачи рука должна двигаться параллельно полу. Вторым условием является соблюдение прямой линии, начиная с момента замаха и заканчивая маховым движением в сторону площадки. Подача под заднюю линию выполняется при отведении руки до уровня плеч.

Амплитуда движений руки позволит регулировать дальность полета мяча. Если вы желаете направить мяч на трехметровую линию, то отведите руку на 90 градусов (перпендикулярно площадке).

### **4. Подбрасывание мяча**

Перед тем как начать подавать закрепостите руку. Для успешного ввода мяча в игру требуется, чтобы рука была прямой. Бросок мяча осуществляется на высоту не более 20 сантиметров. Ориентиром послужит грудная клетка. Игрок должен подбрасывать мяча на уровне этой части тела.

### **5. Подача**

Маховые движения рукой необходимо производить плавно. Когда рука доходит до уровня пояса (при условии согнутых ног и наклона туловища вперед) требуется остановить движение руки, иначе мяч попадет в потолок.

Изучив технику нижней прямой подачи, спортсмен может начинать изучение других игровых элементов или попробовать поэкспериментировать с разными вариациями подачи на тренировках.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и

техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий

удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в

нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более

низком или высоком положении стойки игрока. В волейболе применяются такие подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая

и боковая, верхняя прямая в прыжке.

Нижняя прямая подача выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к

сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится

на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки

поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается

вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением

правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает

правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее

движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются

Идентично нижней прямой подаче выполняется нижняя боковая, с той лишь разницей, что игрок располагается боком к сетке и удар выполняет сбоку.

Подача с

высокой траекторией полета мяча отличается тем, что замах выполняется в плоскости,

перпендикулярной опоре, ударная рука отводится вниз-назад, а удар по мячу наносится

резким и быстрым движением снизу, по дальней от сетки половине мяча ребром ладони

так, чтобы после удара он получил передне-заднее вращение. Подача эта выполняется на

открытых площадках или в спортивных залах с высоким потолком.

В последнее время все чаще применяется подача в прыжке.

Отличительными

особенностями ее являются: использование разбега (подобно нападающему удару),

подбрасывание мяча на 1,5—2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в

пределы площадки. Существует также несколько способов верхней боковой подачи. Удар

по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя боком к сетке.

Выполняя подачу с

вращением мяча с места, игрок подбрасывает его почти над головой на высоту до 1,5 м.

Бьющей рукой делает замах вниз-назад, масса тела переносится на соответствующую

бьющей руке ногу. Продолжается движение руки сзади-вперед, удар по мячу производится

впереди-сзади, туловище поворачивается в сторону сетки. Верхнюю боковую подачу

можно выполнять и после одного или нескольких шагов, что дает возможность увеличить

силу удара .



