

1. В литературе советского периода молодежь несколько идеализировалась, желаемое выдавалось за действительное, "отклонения" от нормы социалистического идеала рассматривались как исключение.
2. Социологические исследования 70-80-х годов показывают, что основными ценностями в то время были: дружба, любовь, семья, порядочность, уважение окружающих, верность идеалам, здоровье, материальное благополучие.
3. Современные исследования свидетельствуют, что молодежь основные общечеловеческие ценности не растеряла. По-прежнему в ее сознании лидируют здоровье, семья, дружба, любовь, интересная работа, материальное благополучие, хорошее образование, законность и порядок в государстве.

Тем не менее, определенные изменения в ориентациях произошли. Значительное место стали занимать новые "рыночные" ценности: частная собственность, деньги и др. Снизился престиж многих традиционных профессий (педагог, инженер, ученый), значительно возрос интерес к деятельности в области права, бизнеса, связанной с рыночным сектором экономики.

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ НИЖНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

*И. А. Дацкевич*

*Брестский политехнический институт*

Основным элементом в игре волейбол является нижняя прямая подача. Для выполнения ее занимающийся стоит лицом к сетке, туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди. Мяч удерживается слегка согнутой левой рукой на уровне пояса. При замахе прямая правая рука отводится строго назад. Мяч подбрасывается на расстояние 20-30 см. Удар осуществляется

встречным движение правой руки (основанием напряженной кисти) снизу-вперед-вверх примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит тяжесть тела на левую. После удара рука выполняет сопровождающее мяч движение вперед. Точность нижней прямой подачи обусловлена тремя основными факторами: направлением замаха – он должен быть строго назад; высотой подбрасывания – она должна быть невысокой (у новичков она зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств и компенсируется амплитудой замаха) и точкой удара по мячу – она должна быть примерно на уровне пояса.

Для эффективного обучения и совершенствования нижней прямой подачи мы рекомендуем подводящие и специальные упражнения: имитация подачи мяча; обучение подбрасыванию мяча; удары по мячу; подача в стенку на расстоянии 6-7 м; подача через сетку с укороченного расстояния; подача из-за лицевой линии; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки; подача с изменением траектории полета мяча; подача на точность по зонам площадки; подачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные – зоны площади атаки и удлиненные – зоны площади защиты.

По мере овладения студентами нижней прямой подачи мы рекомендуем специальные игровые упражнения в двухсторонней игре: чередование подач на силу; подача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема; подача между игроками; подача на игрока, вступившего в игру после замены; подача в трудные для приема мяча места площадки; подача на основного нападающего; подача на связующего, выходящего с задней линии.

В процессе совершенствования техники подач необходимо учитывать индивидуальные особенности студентов и избегать шаблона при подборе упражнений.