

Можно полагать, что у студентов имеет место завышение самооценки своего уровня физического здоровья по сравнению с фактическим, основываясь на данных объективного тестирования.

Литература.

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. – М. : Альфа-М, 2003. – 418 с.
2. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М. : Владос, 2000. – 173 с.
3. Коледа, В.А. Физическая культура : учебное пособие / В.А. Коледа (и др.); под общ.ред. В.А. Коледы. – Минск : БГУ, 2005. – 211 с.
4. Кривцун-Левшина, Л.Н. Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы / Л.Н. Кривцун-Левшин, В.П. Кривцун. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 344 с.
5. Михалени, В.М. Физическое воспитание студенток / В.М. Михалени. – Минск. – 1998. –127 с.

УДК 796.325

БЛОКИРОВАНИЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА

Шеверновский В.В., Галлер В.Н., Сидоров В.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь.

Цель подготовки волейболиста состоит в воспитании спортсменов, готовых к требованиям современного спорта, отвечающих модельным характеристикам сильнейших волейболистов, способных показывать высокие результаты.

Современный волейбол полностью ориентирован на скоростную, острокомбинационную игру над сеткой. В связи с этим все больше возрастает роль и значение такого важного элемента, как блокирование [1].

В настоящее время блок успешно конкурирует с традиционными приемами нападения (подачей, передачей, обманными ударами). Блокирование приобрело характер подвижной системы обороны над сеткой, «подвижный блок», «ловящий блок» прочно вошли в терминологию волейбола. Важным методом является подвижная форма группового блокирования, при которой игроки должны стремиться к максимально возможному переносу рук и накрытию мяча на стороне противника.

Тактика блокирования на новом этапе развития волейбола будет заключаться в умелом сочетании подвижного взаимодействия игроков в групповом блокировании с моментальным переключением на одиночный блок («игрок в игрока»). Такая система организации блокирования предъявляет к волейболистам более высокие требования совершенствования двигательных способностей, быстроты реакции и скоростной технико-тактической подготовки. В практике волейбола существуют определенные трудности. Это связано с методикой подготовки на принципах зонного блокирования, которое при скоростной, комбинационной игре нападающих не может полностью обеспечить решения тактических задач обороны [2].

В нашей работе поставлена цель: показать эффективность и раскрыть формы группового индивидуального блокирования.

Для решения задачи мы на примере мужской сборной России, в финальных соревнованиях «Лиги Наций – 2018», фиксировали данные технических действий

по критериям (использование и результативность) группового и индивидуального блокирования.

В финальном турнире сборной России противостояли сборные Болгарии, Франции, Польши, Бразилии, Италии, Сербии, Ирана, Канады, США, Китая, Японии, Австралии, Аргентины. В среднем за весь турнир сборная России использовала групповое блокирование – 73%. Проведенные нами исследования показали, что результативность данного технического действия составляет свыше 70% всех очков, выигранных на блоке. А статистика такого термина, как «полезный блок» - 55,5%, это говорит о том, что более половины всех очков были выиграны при участии группового блокирования. Наряду с этим наблюдается тенденция роста одиночного блокирования, которая успешно используется как основное средство противоборства с противником в моменты комбинационной атаки. Применение – 25%, результативность – 36,4% всех очков, разыгрываемых над сеткой.

В арсенале технико–тактических элементов блокирования были использованы – оборонительный и подвижный блоки. Оборонительная форма применялась для смягчения атаки, закрытия определенных зон площадки и создания предпосылок для перехода к контратакующим действиям. Групповое взаимодействие осуществлялось в 3-х вариантах: блокирование нападающих ударов по ходу, блокирование нападающих ударов по линии и использование обоих вариантов. Атакующая форма использовалась при блокировании ударов, близко находящихся в сетке и при одиночном блокировании.

Исходя их результатов наших исследований, целесообразно применять в учебно–тренировочном процессе команд различного уровня широкий круг подготовительных, подводящих и специальных упражнений с мячом для обучения и тренировки подвижного блока, а также отлаженную систему индивидуальных тренировок по технике с групповой и командно-тактической сыгранностью блокирующих. Это будет способствовать соответствию современным тенденциям волейбола и достижению высоких спортивных результатов.

Литература.

1. Легоньков, С.В. Физическая подготовка в системе спортивной тренировки волейболистов / С.В. Легоньков. – Смоленск, 2003. – 96 с.
2. Платонов, В.Н. Общая подготовка спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев, 1997. – 584 с.