



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ,
МОЛОДЕЖИ И СПОРТА УКРАИНЫ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ ОБЛГОСАДМИНИСТРАЦИИ
ГУ «ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»
ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ЛУГАНСКОГО
ОБЛАСТНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НОК УКРАИНЫ**

**«ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА, ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ»**

**Материалы
IX международной научно-практической конференции,
посвященной XXX Олимпийским играм
2012 года в Лондоне**

**Луганск
2012**

Таблица 2

Средние значения физической подготовленности у девушек из разных возрастных групп в зависимости от уровня их физкультурной активности ($\bar{x} \pm \sigma$)

Школьницы-выпускницы Студентки I, II курсов	Группа активности	Физкульт-турная активность (баллы)	Показатели физической активности				
			Бег 100м. сек.	Прыжок в длину с места, см.	Бег 2414м, мин, сек	Сгибание рук в упоре 30 (с/раз)	Кистевая динамометрия правой руки, кг
Школьницы-выпускницы	1.	До 33	17,0±0,6	168±1,2	14,50±0,2	15,2±0,7	16,0±0,5
	2.	34-36	16,8±0,8	169±2,4	14,10±0,2	16,6±0,4	18,2±0,6
	3.	37 и более	16,7±0,9	170±1,8	14,05±0,9	17,0±0,8	17,4±0,6
Студентки первого курса	1.	До 37	16,8±0,2	172±2,5	13,50±0,7	17,2±0,4	19,2±0,8
	2.	38-40	16,6±0,7	173±1,3	13,35±0,4	18,4±0,8	19,4±1,2
	3.	41 и более	16,4±0,4	174±2,3	13,30±0,5	20,6±0,4	20,6±0,9
Студентки второго курса	1.	До 41	16,5±0,2	174±2,3	13,20±0,3	20,6±0,6	20,6±1,0
	2.	42-44	16,4±0,4	175±1,8	13,15±0,4	21,2±0,5	21,2±1,4
	3.	45 и более	16,3±0,3	178±1,3	13,10±0,3	21,6±0,4	21,6±0,4

Примечание. Достоверность различий в показателях групп: первой и второй ($p < 0,05$); второй и третьей ($p < 0,05$); - первой и третьей ($p < 0,05$).

БЛОК КАК СРЕДСТВО ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ЖЕНСКОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Вышинская О.Н.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

Аннотация. Вышинская О. Н. Блок как средство защитных действий в женском волейболе. В статье рассматривается блокирование как эффективное средство защитных действий в организации игры женской команды по волейболу.

Ключевые слова: волейбол, волейболистки, команда, блок, блокирующие, техника, тактика, защита, защитники.

Анотация. Вишинська О.М. Блок як засіб захисних дій в жіночому волейболі. У статті розглядаються блокування як ефективний засіб захисних

дій в організації гри жіночої команди з волейболу.

Ключові слова: волейбол, волейболістки, команда, блок, блокуючі, техніка, тактика, захист, захисники.

Постановка проблеми. В сучасному волейболі вимоги, пред'являемі до волейболісток дуже високі. Волейболістка сьогодні - це спортсменка, рост якої в середньому становить 185 см, подвижна, вибухова, відмінно координувана, пружна, мисляча на майданку швидко і нестандартно, імаюча високий рівень фізичної, технічної і тактичної підготовленості. Тенденція збільшення росту волейболісток викликана необхідністю посилити не тільки набавлення, але і захист безпосередньо у сітки.

Блок являється першим рубежем захисту, блокування атакуючих дій суперника являється одним з засобів захисних дій. Блоком закривається сильне напрямлення атаки суперника, лишає його ефективних атакуючих дій, змушує змінювати напрямлення атаки - значить, зменшує силу удару. Змінюючи напрямлення удару, суперник попадає в гравця, готового обробити м'яч в захисті. Владіючи блоком, команда успішно здійснює захисні дії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Роль блока в організації захисних дій в волейболі розглядають в своїх роботах Железняк Ю.Д., Чехов О.С., Халко П.А., Маслов В.Н., Слупський Л.Н., Чернов В.С., Рыцарев В.В. і багато інших спеціалістів.

Аналіз науково-методичної літератури, опроси ведучих тренерів і волейболісток переконують в актуальності проблеми правильної організації захисту, необхідності узгодженості дій блокуючих і гравців, іграючих в захисті [1, 2, 3, 4, 5, 6]. Умеле взаємодія першої лінії блокуючих з діями другої лінії, здійснюваною грою на майданку, забезпечує стройну систему оборони команди.

Формування цілей статті (постановка завдання). Розглянути і проаналізувати блок як технічний прийом захисту, ефективний засіб захисних дій в жіночому волейболі.

Изложение основного материала исследования. Блоком команда створює першу лінію оборони, в волейболі наших днів без сильного і надійного блока не можна розраховувати на успіх. Особливо яскраво виражено в жіночому волейболі, що високорослі команди роблять основну ставку на блок в захисних діях в порівнянні з низкорослими командами. Прикладом можуть служити зустрічі високорослих європейських команд з азіатськими командами.

Блок примушує атакуючого наносити удар в напрямленні, зручному для приймаючих м'яч суперників, але для цього необхідно добре владіти самотнім і груповим блокуванням. Хочеться підкреслити, що гравець, виконуючий блокування повинен слідувати не тільки за своїми руками і м'ячем, але і за атакуючими гравцями. Успіх блокування залежить від правильного вибору місця для відбиття при пружанні, своєчасності пружанні і виносу рук

над сеткой. Необходимо заранее подготовиться к блокированию, готовясь к прыжку, следует занимать место не напротив мяча, а на пути его возможного движения (исключение – атака в центре сетки). Блокирующий не должен торопиться прыгать, так как нападающий прыгает выше, значит, прыжок его длится по времени почти в два раза дольше, чем у блокирующего. При постановке блока лучше опоздать, чем прыгнуть преждевременно. Большинство нападающих ударов готовятся и выполняются раньше, чем организуется блокирование, что даёт преимущество блокирующему. Умелый одиночный блок является серьезным средством защиты и основой результативности группового блокирования [4, с. 59].

Главная тенденция развития современного женского волейбола – постоянное усиление нападающих действий в командах. Сегодня, когда пять нападающих противника ведут комбинационную игру, три блокирующих имеют большие проблемы. Основа тактики постановки группового блока заключается в двойном блокировании. Применяется и тройной блок. Принципы постановки одиночного блока и понятие зонного и подвижного блокирования полностью относятся и к групповому блокированию.

Для осуществления группового блокирования необходима согласованность и твердая дисциплина. Кто к кому подключается при групповом блоке решают в зависимости от нахождения мяча в момент удара, направления удара и даже от расположения блокирующих игроков. Понятие основной и вспомогательный блокирующий условно. Пока еще в большинстве случаев сильнейший блокирующий играет в центре. Делается это из тактических соображений: чтобы он мог блокировать в зонах 2 и 4, не говоря уже о зоне 3, и, кроме того, мог быть организатором блока. Сильнейший блокирующий, или условно основной, закрывает самые опасные направления ударов, а другие помогают. Учитывая это, в центре целесообразно оставлять более быстрого, более подвижного игрока [5, с. 118].

В зависимости от игры блокирующих строят свои действия страховые и защитники. Блокирование как средство защиты, нельзя рассматривать без одновременного рассмотрения тактических действий команды на задней линии защиты и подстраховке, с одновременным учетом действий команды соперников в нападении. При атаке соперника важную роль играет четкое взаимодействие всех звеньев защищающейся команды. В современной игре успешное применение блока определяет эффективность игры в защите. Цель блока – отобрать часть площадки у противника.

Блок можно считать успешным, если мяч отскакивает от рук блокирующего сразу назад – на площадку соперника, если блокирующий изменит направление полёта мяча так, что это облегчит игру в защите, или же если блок заставляет соперника направить атаку в сторону защитника, который готов её отразить. Защитники располагаются с учетом того, что определенная (известная заранее) зона площадки будет закрыта блоком. Мяч, направленный в незакрытое блоком направление, должен поднять защитник. Важно, чтобы блокирующие игроки не изменяли выбранное направление [1, с. 89].

Игроки, не участвующие в блокировании, обязаны играть в защитных порядках и обеспечивать страховку. Важной функцией при блокировании является самостраховка, которая может выполняться как во время постановки блока, так и при отскоке мяча. При перелете мяча после блокирования на свою сторону блокирующие игроки еще в безопорном положении поворачивают голову и контролируют мяч. В случае необходимости при приземлении после блока игроки включаются в страховку или прием мяча [6, с. 67].

Выводы. Существенные изменения произошли в технической и тактической подготовке высококвалифицированных волейболисток по сравнению с предыдущими этапами развития волейбола. Происходит постоянное усиление нападающих действий, используется комбинационная игра как средство активного противодействия блоку, повышается скорость выполнения технических приемов с целью ослабления защитных действий соперника. На современном этапе развития волейбола при выполнении защитных действий игроки стремятся к групповому блокированию сильных нападающих ударов, а при комбинационной игре – к противопоставлению индивидуального блокирования, четкой организации защитных действий остальных игроков при активном участии в страховке игроков задней линии, специализации функции защитников и строгой игровой дисциплины. Обобщение литературного материала и результаты наблюдений доказывают, что четко организованное блокирование облегчает прием мяча для игроков передней и задней линий защиты.

Дальнейшие исследования планируются провести в направлении более детального изучения блокирования как средства нападения, так как овладение блокированием на высоком уровне мастерства вооружает команду дополнительным грозным оружием – контратакой, способной не только преграждать полет мяча над сеткой после атакующих действий соперника, но и активно влиять на выигрыш очка.

Литература

1. **Барбара Л. Вьера**, Бонил Джил Фергюсон Волейбол. Шаги к успеху. – М.: АСТ – Астрель, 2004. – 161 с.
2. **Железняк Ю. Д.**, Портнова Ю. М. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. – М.: АСАДЕМА, 2002. – 308 с.
3. **Рыцарев В.В.** Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов. Изд-2-е перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 400 с.
4. **Хапко П. А.**, Маслов В. И. Совершенствование мастерства волейболистов. – К.: Здоровье, 1990. – 124 с.
5. **Чехов О.С.** Основы волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 168 с.
6. **Чернов В. С.** Сначала учить, потом тренировать. Записки тренера. – Тернополь: Підручники й посібники, 2007. – 174 с.