



**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**

В двух частях

Часть первая

Материалы

X международной научно-практической конференции

Луганск

2013

Література

1. Дубровский В.И. Массаж : учеб. для сред. и высш. учеб. зав. / В.И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2004. – 496 с.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 206 с.
3. Велитченко В.К. Физкультура без травм / В.К.Велитченко. – М. : Просвещение, 1993. – 128 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента : учебник / В.И. Ильинич. – М. : Гардарики, 1999. – 448 с.
5. Кузьменко В.В Травматологическая и ортопедическая помощь / В.В. Кузьменко, С.М. Журавлев. – М. : Медицина, 1992. – 176 с.
6. Куколевский Г.М. Врачебный контроль за спортсменами / Г.М. Куколевский. – М. : Физкультура и спорт, 1995. – 240 с.
7. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник / Г.А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – С. 314-319.
8. Синяков А.Ф. Как избежать повреждений / А.Ф. Синяков // Физическая культура в школе. – 1999. – № 11. – С. 58-62.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Вышинская О.Н. Максимова Н.В.

ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

Аннотация. Вышинская О. Н., Максимова Н.В. Организация защитных действий в современном волейболе. В статье рассматривается организация защитных действий в волейболе, организация взаимодействия первой линии блокирующих с действиями второй линии, обеспечивающая стройную систему обороны команды.

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

Анотація. Вишинська О.М., Максимова Н.В. Організація захисних дій в сучасному у волейболі. У статті розглядається організація захисних дій волейболі, організація взаємодії першої лінії блокуючих з діями другої лінії, що забезпечує струнку систему оборони команди.

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

Актуальность. Существенные изменения произошли в технической и тактической подготовке высококвалифицированных волейболистов 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.

Постановка проблемы. Четкая организация взаимодействий игроков, осуществляющих защиту, обеспечивает эффективные защитные действия команды. На современном этапе развития волейбола при выполнении защитных действий игроки стремятся к групповому блокированию сильных нападающих ударов, четкой организации защитных действий остальных

игроков при активном участии в страховке игроков задней линии, специализации функции защитников и строгой игровой дисциплине.

Анализ последних исследований и публикаций. Проблемы организации защитных действий в волейболе рассматривают в своих работах Железняк Ю.Д., Чехов О.С., Хапко П.А., Маслов В.Н., Слупский Л.Н., Чернов В.С., Рыцарев В.В. и многие другие специалисты. Анализ научно-методической литературы, опросы ведущих тренеров и волейболисток убеждают в актуальности проблемы правильной организации защиты, необходимости согласованности действий блокирующих и игроков, играющих в защите [1,2,3,4,5,6].

Формирование целей статьи (постановка задания). Рассмотреть и проанализировать организацию эффективных защитных действий в волейболе.

Изложение основного материала исследования. В волейболе выделяют три линии обороны: блокирование, страховка и защита в поле.

Блок является первым рубежом защиты, блокирование атакующих действий соперника является одним из средств защитных действий. Блоком закрывается сильное направление атаки соперника, лишает его эффективных атакующих действий, заставляет менять направление атаки – значит, уменьшает силу удара. Изменяя направление удара, соперник попадает в игрока, готового обработать мяч в защите. Владея блоком, команда успешно осуществляет защитные действия. Организованное блокирование облегчает прием мяча для игроков передней и задней линий защиты.

Блоком команда создаёт первую линию обороны, в волейболе наших дней без сильного и надежного блока нельзя рассчитывать на успех. Высокоскорые команды делают основную ставку на блок в защитных действиях в сравнение с низкорослыми командами. Блок принуждает атакующего наносить удар в направлении, удобном для принимающих мяч соперников, но для этого необходимо хорошо владеть одиночным и групповым блокированием [4, с. 59].

Главная тенденция развития современного 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 [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].

Индивидуальные действия игрока в защите складываются из выбора места и действий с мячом. Игрок без мяча оценивает игровые ситуации, выбирает исходную позицию, чтобы своевременно выйти к мячу.

Защитник, выбирающий место для приема предполагаемого нападающего удара, – постоянно в движении. Индивидуальные тактические действия при выборе места в защите совершенствуются с приобретением игрового опыта. Который определяется умением; анализировать разнообразные нападающие удары, выполняемые разными игроками; распознавать противника и его возможности в сложившейся ситуации; быстро по расстоянию от сетки, по скорости и высоте определить качество передачи.

При обучении тактике приема нападающих ударов необходимо знать:

1. Систему защиты команды (страховка игроком передней или задней линии).
2. Принципы постановки блока – зонный или подвижный
3. Свои функции в зависимости от расположения в той или иной зоне площадки (защитника, страхующего или выполняющего обе эти функции).

Действия игрока, после определения зоны нападения, вытекают из его функций в каждой конкретной ситуации на площадке [3, с.227].

Командные тактические действия в защите включают расположение игроков всей команды при приеме подач и нападающих ударов (уступом вперед и назад). Расположение игроков определяется тем, какой системы будет придерживаться команда при организации нападающих действий, в какой зоне находится связующий игрок.

При использовании группового блокирования и хорошем освоении разнообразных нападающих ударов переходят к применению защиты «уступом вперед» или «уступом назад».

При выборе места для приема нападающего удара защитники определяют основную и дополнительную зоны их действия: отвечай за свою зону и готовясь помочь партнеру. Выбор места зависит от игровых положений и количества защитников, двойного или тройного блока и особенно от количества

защитников на задней линии, которые распределяют между собой секторы действий.

Взаимодействие защитников со страхующими основывается на согласованности действий в соответствии с общими правилами и конкретной обстановкой (в зависимости от принятой системы игры в защите). Оно зависит от: месторасположения страхующего игрока и зоны его действий; количество страхующих игроков; местоположения защитников; возможных перемещений страхующего игрока; договоренности между защитниками и страхующими. Договоренность между блокирующими и защитниками (блокирующий «открывает» линию, где защитник готов принять нападающий удар).

Выводы. Четкие взаимодействия защитников поле между собой; защитников со страхующими; защитников с блокирующими, страхующих с блокирующими; страхующими между собой обеспечивают эффективную организацию защитных действий.

При совершенствовании взаимодействий между игроками ведущая роль принадлежит блокирующим. В зависимости от игры блокирующих строят свои действия страхующие и защитники. Расположение игроков при приеме нападающих ударов зависит от их подготовленности и особенностей игры соперника. Тенденция увеличения роста волейболистов вызвана необходимостью усилить не только нападение, но и защиту непосредственно у сетки.

Дальнейшие исследования планируется провести в направлении более детального изучения защитных действий волейболистов в зависимости от выбранной системы защиты команды.

Литература

1. **Барбара Л. Виера**, 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. **Ханко 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.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Бергина Р.Н.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

Аннотация. Бергина Р.Н. Физическая культура как фактор формирования личности студента. В статье рассматривается роль физической культуры в становлении личности студента. Формирование ценностных ориентаций в сфере физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, личность, социализация.

Анотація. Бергіна Р.М. Фізична культура як фактор формування особистості студента. У статті розглядається роль фізичної культури у становленні особистості студента. Формування ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури

Ключові слова: фізична культура, особистість, соціалізація.

Актуальность. Возросший в последнее время интерес государственной образовательной политики к физической культуре является осознанием значимости данного вида культуры в реализации потенциала личности и общества, что подтверждается многочисленными исследованиями и документами[1].

Учеными зафиксированы две негативные тенденции: первая характеризует недостаточное внимание общества и личности к физической культуре как ценности, вторая - в абсолютизации задач телесно-физической интерпретации данного вида культуры [2]. Их последствия выражаются соответствующими явлениями для общества и личности: 1) значительно сокращается трудоспособное население; 2) снижается средняя продолжительность жизни; 3) снижается уровень здоровья; 4) увеличивается рост наркомании и алкоголизма, особенно среди молодежи; 5) снижается уровень физического состояния в целом молодежи.

Цель исследования - проанализировать и обобщить информацию о формировании личности средствами физической культуры, ее основных компонентах, средствах и методах ее развития.

Анализ последних исследований и публикаций. Первая попытка определить сущность физической культуры личности была предпринята еще в начале 20-х гг. и формировалась как "осознанное отношение человека к физическому состоянию и развитию своего организма" [4]. Л.П. Матвеев и А.Д. Новиков под физической культурой личности подразумевали воплощенные в самом человеке результаты использования материальных и духовных ценностей, относящихся к физической культуре в широком смысле слова (т.е. усвоенные человеком физкультурные знания, умения, навыки, достигнутые на основе использования средств физического воспитания, показатели физического развития и подготовленности).

Рассматривая и определяя место и значение физической культуры в жизни молодого человека, следует отметить, что она влияет на все стороны его жизнедеятельности.