

2. Сотский, Н. Б. Теоретические и экспериментальные основы разработки и производства фрикционных тренажеров со многими степенями свободы / Н. Б. Сотский. – Минск: БГУФК, 2016. – 201 с.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Ширяев И.А.¹, Фурманов А.Г.²

¹ Белорусский государственный университет

² Белорусский государственный университет физической культуры (Минск, Республика Беларусь)

С изменением правил игры в волейбол, которыми разрешено подбивать мяч ногой, появилась необходимость разработки специальных технических приемов и тактических действий, направленных на повышение эффективности соревновательной деятельности волейболистов. Названные приемы и действия относятся к обороне. Они осуществляются в различных ситуациях как при игре в защите, так и при игре в страховке блокирующих и само страховке при блокировании.

Анализ игровых действий квалифицированных волейболистов, после введения новых правил игры, показал, что неизученный технический прием подбивание мяча ногой не получил должного технического и методического обоснования. Это, по всей видимости, связано с тем, что тренеры по волейболу не имеют достоверной информации об его эффективности, при наличии которой появится возможность научно-методически обосновать защитные действия [1].

Для повышения эффективности игры в защите на определенном этапе развития волейбола правилами [2] было разрешено включать в игру либеро – волейболиста, в функциональные обязанности которого входила игра в защите на задней линии площадки. Действуя на задней линии, ему не всегда удавалось принимать мячи, летящие в стороне от него. В этих ситуациях он мог подбивать мяч ногой, тем самым повышать эффективность игры. Причем не только подбивать мяч вверх, но и при возможности целенаправленно посылать его связующему игроку для организации ответных атакующих действий.

Малый процент эффективности таких действий на протяжении многих лет может свидетельствовать о том, что волейболисты еще не обучены целенаправленному подбиванию мяча ногой.

Нами разработана методика обучения подбиванию мяча ногой при: само страховке блокирующими; отскоке мяча от нижнего края сетки; приеме обманных нападающих ударов; доставании мяча, далеко отлетающего от блока за пределы площадки.

Обучать подбиванию мяча ногой целесообразно в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах при выполнении упражнений в парах, во встречных колоннах, через сетку и др. С последующим обучением в группах спортивного совершенствования, где волейболисты овладевают всем набором технико-тактических действий, в том числе при игре в защите. Все это в комплексе направлено на повышение эффективности соревновательной деятельности волейболистов.

1. Фурманов, А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.

2. Официальные правила волейбола 2015–2016. Утверждены 34-м Конгрессом ФИВБ 2014 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bf.by/uploads/documents/1445539009598.Paf>.

ВЛИЯНИЕ ВЫСОТЫ ПРЫЖКОВ НА ИТОГОВУЮ ОЦЕНКУ ЗА УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ НА БАТУТЕ

Шостов А.С., Антонов Г.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Как самостоятельный вид спорта прыжки на батуте начали развиваться в конце 40-х годов XX века (в 1948 г. впервые разыграны национальные и студенческие чемпионаты США, а в 1953 г. этот вид спорта был включен в программу Панамериканских игр). В 1960 г. в ФРГ была предпринята первая попытка создания отдельных правил соревнований. В 1964 г. в Лондоне был проведен первый чемпионат мира [1].

В соревнованиях по прыжкам на батуте комплекты наград, как у мужчин, так и у женщин, разыгрываются в следующих дисциплинах: в индивидуальных, синхронных прыжках и в командном зачете. В 1999 г. решением Международного олимпийского комитета индивидуальные прыжки включили в программу летних Олимпийских игр.

Упражнения на батуте характеризуются высокими, ритмичными прыжками, без задержек или промежуточных прямых прыжков. Спортсмен должен демонстрировать разнообразие элементов с вращениями вокруг фронтальной и вертикальной осей. Каждое упражнение состоит из 10 элементов. Первое упражнение включает в себя элементы со специальными требованиями и произвольные элементы. Второе упражнение состоит только из произвольных элементов [2].