

Дипломная работа на тему:

методика тренировки для повышения
результативности ловящего блока

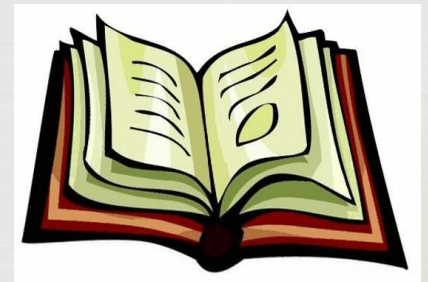


Выполнил :
студент 3 курса 2 группы
Иванов Кирилл

Содержание



- Актуальность
- Что такое блок
- Объект и предмет
- Цель
- Задачи
- Методы
- Описание специальной программы
- Гипотеза



Актуальность



- На мой взгляд вопросы касающиеся блока очень актуальны тем , что за счет хорошего блока можно перевернуть исход матча и выиграть игру . Не все тренеры уделяют большое количество времени на блокирование , считая это ненужным , и проигрывают на блоке важные очки команды.



Что такое блок

- Блокирование – технический элемент игры применяемый для противодействия атакующим ударам соперника , заключающийся в преграждении пути полета мяча с помощью выпрыгивания и выставления рук над сеткой.
- Различают два вида блока : одиночный (один игрок) и групповой (двумя или тремя игроками). Так же они делятся на :
- Ловящий блок - блокирование со сносом рук влево или вправо, стараясь определить и закрыть направление атаки соперника.
- Зонный блок – блокирование определенной зоны по месту.



Объект и предмет



- Объект – специально разработанная методика упражнений на ловящий блок, сопряженная с основной тренировочной деятельностью юношей 17-20 старшего возраста.
- Предмет- группа юношей 17-20 лет.





Цель



- Разработать специальную программу тренировок на ловящий блок , с помощью которой блок станет намного результативней.
- Вывод : убедиться , что моя программа тренировок действительно полезна и результативность блока выросла в игровой и тренировочной практики .

Задачи



- Взять две группы из которых на одной я провожу свою программу тренировок по ловящему блоку .
- Сравниваю две группы по результативности блока .



Методы



- Методы исследования – способы , помогающие достигать поставленных задач и целей в дипломной работе
 - **Наблюдение**
- Основывается на объективном восприятии происходящего с целью получения определенной информации о качествах и свойствах предметов .

Методы



□ Эксперимент

- Заключается в испытании или тестировании изучаемых объектов или явлений в контролируемых или специально созданных условиях.

□ Сравнение

- Предполагает сравнение определенного числа предметов между собой по отдельно взятому свойству.



Описание специальной программы

Гипотеза

- Я предполагаю , что моя программа тренировок на ловящий блок окажется очень эффективной и многие тренеры , которые не включают в структуру своих тренировок упражнения на блокирование поймут , что без правильного блока не достичь великих побед.



□ Спасибо за внимание

