

# Дипломная работа на тему:

методика тренировки для повышения  
результативности ловящего блока

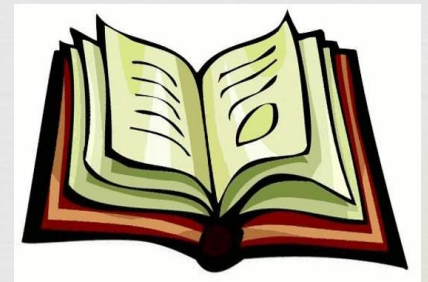


Выполнил :  
студент 3 курса 2 группы  
Иванов Кирилл

# 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

[tiofia-tania@mail.ru](mailto:tiofia-tania@mail.ru)

