

МАТЕРИАЛИ
XIII МЕЖДУНАРОДНА НАУЧНА ПРАКТИЧНА
КОНФЕРЕНЦИЯ

ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА НА
XXI ВЕК - 2017

15 - 22 октомври 2017 г.

Volume 4

София
«Бял ГРАД-БГ ОДД»
2017

То публикува «Бял ГРАД-БГ» ООД, Република България,
гр.София, район «Триадица», бул.« Витоша» №4, ет.5

Редактор: Милко Тодоров Петков

Мениджър: Надя Атанасова Александрова

Технически работник: Татяна Стефанова Тодорова

Материали за XIII международна научна практическа конференция,
Образованието и науката на XXI век - 2017, 15 - 22 октомври 2017 г.:
София. « Бял ГРАД-БГ » - 120 с.

За ученици, работници на проучвания.

Цена 10 BGLV

ISBN 978-966-8736-05-6

© Колектив на автори, 2017

© «Бял ГРАД-БГ» ООД, 2017

Развитието на физическата култура и спорта в съвременните условия

Сыроватко З.В.

*Национальный технический университет Украины «КПИ им.
И.Сикорского»*

ТЕХНИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЙ. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений — выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Стартовые стойки. Их задача — приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек:

Устойчивая стойка — одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

основная стойка — обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Неустойчивая стойка — обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

В различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

Перемещения. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба — игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной и окрестный шаги.

Бег — характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками.

Скачок — это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться скачком, позволяющим быстрее завершить его.

Психологические качества и свойства личности.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешные выступления на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболистов. Игра в волейбол предъявляет высокие требования к психике волейболиста: ощущениям, восприятиям, вниманию, представлению, воображению, памяти, мышлению, эмоциям и волевым качествам. Большинство действий волейболисты выполняют, основываясь на зрительных восприятиях. При непрерывном потоке информации о комплексе движущихся объектов (мяч, партнер, соперник и др.) в условиях противодействия соперников, необходимо быстро и точно выполнять игровые приемы. Поэтому особые требования предъявляются к большому объему поля зрения.

Волейболист выполняет движения в условиях жесткого лимита времени, что предъявляет большие требования к максимальной скорости реагирования. Высокая скорость полета мяча, быстрые перемещения игроков, быстрые и

внезапные смены игровых ситуаций предъявляют высокие требования к объему, интенсивности, устойчивости, распределению и переключению внимания. Волейбол является динамичной игрой, в которой требуется напряженное и интенсивное внимание.

Любое тактическое действие протекает путем:

- восприятия и анализа игровой ситуации;
- мысленного решения тактической задачи;
- двигательного решения тактической задачи.

Тактическое мышление в волейболе характерно своей наглядностью: волейболист видит результат своих удачных и неудачных действий.

Для достижения успеха в волейболе спортсмен должен уметь управлять своими эмоциями, действиями, психическим состоянием при различных состояниях организма, в условиях утомления, действиях сбивающих факторов. Эмоциональное состояние волейболистов в ходе игры может быть положительным и отрицательным. Отрицательное состояние нередко доходит до стадии аффекта или полной апатии, проявляющихся в неуверенности, тревожности, мыслях о последствиях неудачного выполнения того или иного действия и др.

Для регуляции эмоциональных состояний необходим комплекс мероприятий по предупреждению или ликвидации уже возникших состояний.

Волевые усилия — это активное проявление сознания, направленного на саморегуляцию и мобилизацию возможностей спортсмена для успешного преодоления трудностей в процессе игры. Ведущей стороной волевого качества целеустремленность является волевая направленность на достижение поставленных целей, сознательное отношение к спортивной деятельности.

Литература:

1. Барбара Л.В., Фергюсон Б.Ж.; Волейбол. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2004.
2. Белинович В.В.; Обучение в физическом воспитании. ФиС 2000.

Харитоненко А.І., Цись Д.І. ОРГАНІЗАЦІЯ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ	91
--	-----------

Развитието на физическата култура и спорта в съвременните условия

Сыроватко З.В. ТЕХНИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЙ. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ	96
Самир Абдуллаев, Диляра Ибрагимова ОТБОР В СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ НА ОСНОВЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ	99
Бандура В. А., Мунтян І. С., Греченко М. С. ОСОБЛИВОСТІ РІЗНОБІЧНОГО РОЗВИТКУ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ГРИ В БАСКЕТБОЛ.	106
CONTENTS.....	116

229721

229722

229709

229764

229691

229717

229755

229413

229669

229439

229761

229794

229781

229782

229451

229320

229728

229446

229668

229661

229712

229563

229673

229551

229724

229725