

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

ЗМІСТ

Вступ	3
1. Загальна фізична підготовка	5
2. Спеціальна фізична підготовка	7
2.1. Розвиток спеціальної сили	7
2.2. Розвиток стрибучості	9
2.3. Розвиток спеціальної швидкості	10
2.4. Розвиток спеціальної витривалості	10
2.5. Розвиток спеціальної спритності	12

Вступ

Волейбол – один із найпопулярніших видів спорту. Ця динамічна гра сприяє вихованню сили, спритності, швидкості, витривалості, моральних та волевих якостей. Заняття волейболом – ефективний засіб зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку. Дії спортсмена пов'язані з емоційним збудженням та відповідними реакціями організму. Все це зміцнює кістково-зв'язковий та м'язовий апарат, удосконалює процес обміну речовин, кровообігу, дихання. Характерна для волейболу швидка зміна ігрових ситуацій сприяє всебічному розвитку функцій зорового, рухового, тактильного, вестибулярного та слухового аналізаторів. Також, різнобічно розвиваються сконцентрованість, розподіл, швидкість переключення, стійкість та обсяг уваги. Волейбол на сучасному етапі ставить високі вимоги до рухових здібностей спортсмена та його функціональних можливостей. Гравці виконують багато технічних прийомів та тактичних дій, стрибків, падінь, раптових швидких переміщень. Так, лише за одну гру волейболіст здійснює до 100–150 стрибків, до 300 виконаних різноманітних технічних прийомів. Під час гри частота серцевих скорочень може доходити до 180–200 ударів за хвилину. Кожен волейболіст повинен діяти максимально ефективно впродовж всієї гри, знаходячись в безперервному єдиноборстві з суперником. Це вимагає від нього всебічного розвитку фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості.

Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей залежить оволодіння техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим легше оволодіти основами раціональної техніки й різноманітними тактичними діями.

Фізичну підготовку волейболіста можна поділити на загальну й спеціальну.

Загальна фізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я спортсмена, всебічний розвиток і розширення функціональних можливостей його організму. На заняттях з волейболу слід використовувати вправи для розвитку сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості й стрибучості.

Для вирішення цих завдань використовуються різноманітні вправи з різних видів спорту: гімнастичні вправи, легкоатлетичні вправи, плавання, лижна підготовка та спортивні ігри.

Спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку специфічних якостей волейболіста, які за характером нервово-м'язового напруження подібні навичкам основних ігрових дій та підвищують рівень діяльності усіх систем організму гравця. Завдання спеціальної фізичної підготовки можна вирішувати лише на базі високої загальної фізичної підготовленості спортсмена. Однак, рання форсована спеціальна підготовка може не тільки не сприяти зростанню спортивних результатів, але призвести до різних травм та зашкодити загальному стану здоров'я спортсмена.

1. Загальна фізична підготовка

Загальна фізична підготовка (далі - ЗФП) – це процес вдосконалення рухових фізичних якостей, спрямованих на всебічний і гармонійний фізичний розвиток людини. ЗФП сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, загальної працездатності та являється основою для спеціальної підготовки і досягнення високих результатів в обраній сфері діяльності або виді спорту.

Завданнями ЗФП є:

- 1) всебічний фізичний розвиток;
- 2) зміцнення та збереження здоров'я;
- 3) вдосконалення статури, підтримка загального рівня функціональних можливостей організму та збереження високого рівня працездатності;
- 4) розвиток всіх основних фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, швидкості та спритності;
- 5) створення базової основи для спеціальної фізичної підготовленості до конкретних видів діяльності: спортивної, трудової, військової, побутової і т. д.

Засобами ЗФП є загальнорозвиваючі фізичні вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей в процесі ходьби, бігу, стрибків та метань, а також заняття плаванням, спортивними та рухливими іграми, лижним спортом, велоспортом, виконання вправ з обтяженнями, на тренажерах тощо. Також сюди відносять оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори. З загальною фізичною підготовкою пов'язані досягнення та підтримка високого рівня здоров'я і всебічного розвитку фізичних якостей, відповідних для спортивної, військової, професійної та інших видів діяльності. Необхідність такої великої різноманітності засобів ЗФП визначається тим, що у сферу занять фізичними вправами з загально підготовленою спрямованістю залучаються люди різних вікових категорій.

Загальна фізична підготовка є основним завданням педагогічного процесу фізичного виховання молоді, орієнтована на зміцнення здоров'я, підвищення загальної працездатності та ефективності навчального процесу.

Однак, слід пам'ятати, що навіть досить високого рівня загальнофізичної підготовленості часто не достатньо для забезпечення успіху в підготовці до конкретного виду професії або виду спорту. В таких випадках необхідна додаткова підготовка: в області спорту – спеціальна фізична підготовка, для професійної діяльності – професійно-прикладна фізична підготовка.

2. Спеціальна фізична підготовка волейболістів.

Мета спеціальної фізичної підготовки – розвиток фізичних якостей і здібностей, специфічних для волейболу. Спеціальна фізична підготовка тісно пов'язана з оволодінням і вдосконаленням прийомів техніки гри. Основним засобом спеціальної фізичної підготовки є спеціальні (підготовчі) вправи, за допомогою яких удосконалюють технічні прийоми та розвивають спеціальні фізичні якості.

Фізичними (або руховими) якостями прийнято називати якісні сторони рухових можливостей людини: силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність. Рівень розвитку цих якостей визначається не тільки фізичними можливостями організму, але і вольовими.

2.1. Розвиток спеціальної сили.

Сила – здатність людини долати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль. Волейболістам необхідно розвивати вибухову силу (динамічну силу у швидких рухах). Здатність проявляти велику силу в найкоротший термін. Сила розвивається шляхом виконання вправ, що вимагають значного напруження м'язів. Розвиток швидкості та сили тісно взаємопов'язаний – вправи на силу розвивають швидкість рухів і навпаки.

Орієнтовні вправи для розвитку спеціальної сили:

1) Вправи для розвитку сили м'язів кистей:

а) рухи кистями в зап'ясткових суглобах з обтяженнями (0,5-3 кг);

б) згинання-розгинання рук стоячи в упорі на пальцях біля стіни –

<https://drive.google.com/file/d/1Trl3i0oXEiTZ9FXX3kSeNGPG6blJAfa/view?usp=sharing>



2) Вправи для розвитку сили м'язів плечового поясу:

а) переміщення в упорі лежачи навколо ніг –

https://drive.google.com/file/d/12lklvE4_daoISPzMN-YSLw4FdCwFxoY3/view?usp=sharing



б) імітація нападаючого удару з гумовим амортизатором –

https://drive.google.com/file/d/1FikOS6doublpBi-rSqDK1mzBRoklxixH/view?usp=drive_link



3) Вправи для розвитку сили м'язів тулуба:

а) одночасні піднімання рук та ніг з положення лежачи на спині(руки за головою) –

https://drive.google.com/file/d/1P2HBl8VHwreolJYImxmdV-6kWd83JTz/view?usp=drive_link



б) одночасні піднімання рук та ніг з положення лежачи на животі (руки вгору) –

https://drive.google.com/file/d/1Z-nBOseOEAvICjt2yc96XXrAHPc2cEt_/view?usp=drive_link



в) «Планка» –

https://drive.google.com/file/d/1FF5klqMFMvkmQzZILiyF40Vdkn5g1gsV/view?usp=drive_link



2.2. Розвиток стрибучості.

Стрибучість волейболіста – здатність оптимально високо стрибати для виконання нападаючих ударів, блокування, передач в стрибку, подач. Розвиток стрибучості починають в розвитку сили м'язів, а в подальшому силу і швидкість скорочення м'язів рекомендується розвивати паралельно. Для цього використовуються вправи з обтяженнями і без них та основні вправи з техніки гри (імітація нападаючих ударів, блокування).

Орієнтовні вправи для розвитку стрибучості:

- 1) Стрибки через скакалку.
- 2) Зістрибування з різних за висотою підвищень з наступним стрибком вгору –

https://drive.google.com/file/d/1wFZlqLURIhkWqq5orfgeIDU30DysQa2/view?usp=drive_link



- 3) Стрибки через дві гімнастичні лави, накладені одна на одну, з наступним стрибком з імітацією блокування –

https://drive.google.com/file/d/1qrWbvwCB2qqHhEsZDetQyv7w-ZFqiejA/view?usp=drive_link



2.3. Розвиток спеціальної швидкості.

Спеціальна швидкість волейболіста – це здатність виконати різні переміщення по майданчику і технічні прийоми в мінімальний для певних умов відрізок часу. Virізняють наступні прояви швидкості:

- а) здатність до швидкого реагування на м'яч або дію суперників;
- б) здатність до швидкого початку рухів;
- в) здатність до швидкого виконання технічних прийомів і їх елементів;
- г) здатність до швидкості переміщень.

Орієнтовні вправи для розвитку спеціальної швидкості:

- 1) Виконання імітаційних вправ з техніки гри з максимальною інтенсивністю.
- 2) Виконання різних дій в залежності від сигналу.
- 3) Ривки і прискорення з різних вихідних положень по зоровому чи звуковому сигналу –

https://drive.google.com/file/d/1akAfsRKBKnArG9yj1qPxZUOksbVDgCI/view?usp=drive_link



2.4. Розвиток спеціальної витривалості.

Спеціальна витривалість волейболіста об'єднує швидкісну, стрибкову та ігрову витривалість. Вона залежить від рівня розвитку загальної витривалості, підготовленості опорно-рухового апарату, від сили психічних процесів (наприклад, вміння терпіти), від економічності спортивної техніки.

Швидкісна витривалість – здатність гравця виконувати технічні прийоми і переміщення з високою швидкістю протягом всієї гри. Для розвитку швидкісної витривалості підбираються вправи на швидкість, що виконуються багаторазово. Як засоби використовують ривки і спринтерські прискорення, імітаційні та основні вправи по техніці гри.

Орієнтовні вправи для розвитку швидкісної витривалості:

- 1) Імітація блокування по всій довжині сітки.
- 2) Імітація нападаючого удару.
- 3) Човниковий біг з торкання ліній чи фішок –

https://drive.google.com/file/d/1FG3E5HcuGOvXxBLjuCxqqlM-XgxG8LHi/view?usp=drive_link



Стрибкова витривалість – здатність до багаторазового виконання стрибкових ігрових дій з оптимальними м'язовими зусиллями. Виявляється цей вид витривалості в стрибках для нападаючого удару; постановці блоку; при виконанні передач в стрибку. В якості засобів для розвитку стрибкової витривалості використовуються стрибкові вправи з обтяженнями (малими) і без них, стрибкові вправи (імітаційні) і основні вправи по техніці гри.

Орієнтовні вправи для розвитку стрибкової витривалості:

- 1) Вистрибування у висоту – 1 хв.
- 2) Стрибки зі штангою на плечах з глибокого присідання – 1 хв –

<https://drive.google.com/file/d/16C0GkiP6qxDOXOWAaEVKSLTwEkPPNNnc/view?usp=sharing>



- 3) Імітація блокування – 1 хв –

https://drive.google.com/file/d/1cqj6QbyC_2xJ4qBS-gyZk8VIQ6gVoQ9j/view?usp=sharing



Ігрова витривалість – здатність вести гру у високому темпі без зниження ефективності виконання технічних прийомів. Вона об'єднує всі види витривалості і спеціальні фізичні якості. Високий рівень розвитку функціональних здібностей волейболіста – один з головних чинників підтримки високої працездатності по ходу гри і успішної реалізації всього арсеналу технічних і тактичних засобів боротьби. Ігрову витривалість удосконалюють в процесі ігор з більшим, ніж передбачено правилами змагань, кількістю партій, повним і неповним складами.

2.5. Розвиток спеціальної спритності.

Виховання спритності волейболіста - це вдосконалення координаційно-складних рухових дій, а головне здатності швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до постійно мінливими ситуаціями гри і володіння своїм тілом в безопорному положенні, що пред'являє високі вимоги до діяльності вестибулярного апарату. Це вимагає високого розвитку спеціальної спритності і точності рухів в просторі.

Спритність волейболіста має два різновиди:

1. Акробатична спритність, яка проявляється в кидках, поданих, стрибках під час гри в захисті.

2. Стрибкова спритність - вміння володіти своїм тілом в безопорному положенні при виконанні нападаючих ударів, блокування і друге передач в стрибку.

Основними засобами розвитку спеціальної спритності є гімнастичні, акробатичні, імітаційні та основні вправи по техніці гри.