

# РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТА

Пантус О.О., Денисовець А.П.

*Поліський національний університет*

*Анотація.* Сучасний рівень розвитку волейболу вимагає від гравців якісно нового підходу до фізичної підготовки. Ефективність тренувального процесу та результативність командної гри залежить від рівня розвитку фізичних якостей кожного окремо взятого гравця. Виходячи з нестачі тренувального часу у більшості студентських команд з волейболу, в статті наводиться методика виховання фізичних здібностей волейболіста.

*Ключові слова:* фізичні якості, амплуа, волейбол, студент.

*Актуальність.* Волейбол – спортивна гра, яка через свою видовищність та емоційність вважається однією з найпопулярніших і найпоширеніших командних спортивних ігор у світі серед всіх верств населення. До

найпопулярніших видів рухової активності він увійшов завдяки своїй простоті та доступності у навчанні, чіткому дозуванню у навантаженні та динамічності у процесі проведення гри. Саме завдяки цьому волейбол як ігровий вид, що розвиває та вдосконалює фізичні якості сучасної молоді, входить варіативним модулем до навчальних програм з фізичної культури закладів освіти всіх рівнів акредитації [4, с. 67].

За часи свого історичного розвитку волейбол зазнав значних змін: став більш швидким та динамічним. В ході свого розвитку змінювалися й правила гри, що знайшло відображення у зміні характеру гри, удосконаленні техніко-тактичних прийомів, диференціації ігрових дій кожного волейболіста на майданчику.

Якісно новий рівень розвитку волейболу вимагає від гравця володіння значним арсеналом рухових умінь і навичок. Сучасний волейбол – атлетична гра, що характеризується високою руховою активністю. Майже всі ігрові комбінації базуються на швидких переміщеннях, які вимагають прояву швидкості і спеціальної витривалості. В основі ефективного виконання ігрових прийомів лежить рівень розвитку стрибучості, стрибкової витривалості та спритності. Виконання технічних прийомів в безопорному положенні засноване на розвитку спритності і гнучкості [3, с. 15]. Фізична підготовка складає фундамент для техніко-тактичної підготовки та впливає на результативність гри команди в цілому. Тому поряд з удосконаленням технічної, тактичної та психологічної підготовки важливим завданням освітнього процесу є підвищення загальної та спеціальної рухової підготовленості й поліпшення функціональних можливостей студентів [1, с. 190].

Все це потребує ретельної організації навчально-тренувального процесу. Для досягнення вагомого результату гри команди необхідно створити певні тренувальні умови: спеціальні обладнані місця тренувань, проведення окремих тренувань на розвиток фізичних здібностей, спеціальні тренажери, додатковий час для індивідуальних технічних тренувань кожного волейболіста. Оптимальний час для одного тренування складає дві години, майже весь цей час велику увагу приділяють техніко-тактичним діям гравця. Для розвитку фізичних якостей волейболіста необхідний додатковий час. Його недолік у більшості студентських команд знижує результативність гри. Тому постає питання оптимізації тренувального процесу таких команд та кожного волейболіста в залежності від тих функцій, що він виконує на майданчику під час гри.

*Мета дослідження.* Розробити та систематизувати вправи для розвитку фізичних здібностей студента в залежності від функцій, що він виконує під час гри на майданчику.

*Результати дослідження.* Волейбол є найпопулярнішою командною спортивною грою в Поліському національному університеті. Із всіх ігрових видів спорту, запропонованих для проведення навчальних занять, більшість здобувачів нашого університету обирають саме волейбол. В цю гру виявляють бажання грати як чоловіки, так і жінки [4, с. 69].

Волейбол – це ациклічна спортивна гра, яка пред'являє високі вимоги до рівня розвитку швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості, координаційних здібностей, спритності та гнучкості. Швидкісно-силові якості необхідні для виконання нападаючого удару, подачі та блокування. Координаційні здібності виявляються при швидкому переході від одної дії до іншої, від атаки до захисту, здатності обробляти м'яч з різних вихідних положень. Спритність волейболіст виявляє при грі у захисті при виконанні падіння, перекочувань, переміщень та при виконанні стрибків, пов'язаних з атакуючими діями. Гнучкість необхідна для виконання всіх технічних прийомів та залежить від рухомості суглобів й еластичності м'язів. Для виконання всіх ігрових дій кожен волейболіст проявляє певну силу. Для виконання стрибків гравцю треба мати високий рівень розвитку вибухової сили, а для виконання серії стрибків – стрибкової витривалості. Швидкість волейболіста проявляється у швидкості реакції та переміщень. В ігровій практиці з точки зору амплуа гравців ключовими фізичними якостями є: для нападаючого – швидкість переміщень, швидкість реакції, вибухова сила, стрибкова витривалість; для зв'язуючого – швидкість реакції та переміщень, стрибучість, швидкісна витривалість; для ліберо – швидкість реакції та переміщень, координаційні здібності, швидкісна витривалість.

Дослідження проводилося на базі спортивної секції з волейболу (чоловіки) Поліського національного університету. В підготовчому періоді студенти виконували вправи, які були спрямовані на гармонійний розвиток всіх фізичних якостей. Передумовою високого рівня розвитку спеціальної витривалості виступає розвиток загальної витривалості, що збільшує аеробні можливості енергозабезпечення, максимального споживання кисню, поліпшує функціональну і біомеханічну економізацію. Тому у вересні гравці виконували тренувальне навантаження на підвищення рівня загальної витривалості. Засобами для таких тренувань є кросовий біг, плавання, їзда на велосипеді, рухливі ігри на піску тощо. Аеробні тренування збільшують споживання кисню, а це, у свою чергу, допомагає спортсмену швидше відновлюватися і надалі виконати великий обсяг тренувань.

Розвитку сили волейболісти приділяють велике значення. Вона необхідна, для здійснення передач і подач м'яча, виявляється в стрибках, а також нападаючих ударах м'яча. Від рівня розвитку сили залежить швидкість рухів, сила дає можливість удосконалювати швидкість [5, с. 70]. Силу потрібно розвивати в межах показника, достатнього для успішного виконання змагальних вправ. Силові якості волейболіста проявляються в «швидкому», «вибуховому» режимах. Ефективними засобами швидкісно-силової підготовки в тренувальному процесі волейболіста є: вправи з власною вагою (присідання, випади, віджимання, підтягування та ін.); стрибкові вправи з місця чи з ходу; застрибування (зістрибування) з узвишся; біг зі старту на 10, 20, 30 м; вправи з зовнішнім обтяженням (штанга, гиря, гантелі, набивні м'ячі); вправи з опором предметів (гумовий амортизатор); вправи на тренажерах.

Основним засобом розвитку швидкості рухів вважається повторне виконання рухів з граничною швидкістю. Кількість використовуваних вправ має бути незначною, але вони необхідні на кожному занятті [1, с. 193]. Засобами для розвитку швидкості волейболіста є: вправи на розвиток простих та складних реакцій вибігання зі старту з різних положень, виконання певного завдання за несподіваним сигналом та інш.), вправи на збільшення частоти рухів (вправи на координаційній доріжці та ін.) та вправи на удосконалення швидкості переміщення гравця (біг на 10–30 м, рухливі ігри, естафети, човниковий біг та інш.). Для розвитку швидкості доречно використовувати в оптимальному співвідношенні стрибкові вправи. Всі вправи, спрямовані на розвиток швидкості, повинні виконуватися на тлі оптимальної працездатності ЦНС, тренувати швидкість необхідно на початку основної частини тренування, коли студент ще не відчуває втоми.

На ефективність гри волейболіста впливає стрибова витривалість, що характеризує здатність виконувати серії стрибкових ігрових дій при нападаючих ударах, блокуванні тощо. Для розвитку стрибкової витривалості у підготовці волейболістів використовують стрибкові вправи з малими навантаженнями і без навантажень, імітаційні, основні вправи тощо [5, с. 70]. Ефективним тренуванням для розвитку стрибкової витривалості є табата-тренування, де до раунду включаються різноманітні стрибкові вправи. Відмінною позитивною рисою даної системи є економія тренувального часу. Тренувальне навантаження на розвиток загальної та спеціальної витривалості доцільно виконувати наприкінці основної частини тренування.

Від рівня розвитку гнучкості залежить техніка виконання прийомів гри. Вправам на розвиток гнучкості необхідно приділяти увагу на кожному тренуванні, включаючи їх у підготовчу та заключну частину тренувань.

Спритність багато в чому залежить від сили, швидкості, витривалості, бо швидке стомлення при недостатньому розвитку даних якостей, призводить до порушення координації рухів. Для розвитку спритності доцільно систематично використовувати нові, несподівані для студентів вправи [1, с. 195]. Засобами для розвитку спритності вважається акробатичні вправи, спортивні ігри, човниковий біг, естафети, вправи на збереження рівноваги, вправи на балансування (скай-джампінг, босу тощо) та інш.

В передзмагальному періоді тренувальний процес відрізнявся зниженням обсягу навантажень загальної фізичної підготовки та збільшенням обсягу вправ спеціальної фізичної підготовки [2]. Паралельно в тренуваннях йшла робота над удосконаленням техніки та тактики гри. В змагальному періоді всі тренувальні навантаження були направлені на підтримку рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, що сприяло успішному виступу на змаганнях.

На підставі проведеного тестування, можна зробити висновок, що при застосуванні даної методики значно покращилися показники рівня розвитку фізичних якостей волейболістів.

*Висновок.* Беручи до уваги зростаючі вимоги до диференціації підготовки волейболістів в залежності від їх амплуа, велику увагу під час тренувань

необхідно приділяти ретельному підбору методики розвитку фізичних якостей студентів-волейболістів, що є базою для удосконалення техніко-тактичних дій гравців та позитивно впливають на результат змагальної діяльності команди в цілому.

### Список літературних джерел

1. Борисенко В., Козерук Ю., Гриб Т., Клименченко Т. Розвиток рухових якостей студентів під час навчання волейболу в процесі фізичного виховання. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2019. № 8 (92). С. 189–198.
2. Денисовець А. П., Грибан Г.П. Фізична підготовка волейболістів. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання, тренерів та студентів. Житомир, ДАУ, 2005. 51 с.
3. Денисовець А.П., Козак Є.П., Пантус О.О. Підвищення спортивної майстерності з волейболу: метод, рекомендації. Житомир : Поліський університет, 2021. 80 с.
4. Пантус О.О., Денисовець А.П., Пилипчук П.Б. Волейбол як засіб підвищення рухової активності здобувачів вищої освіти. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти : проблеми та перспективи : зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф., 28 берез. 2023 р. Житомир: Поліський національний університет, 2023. С. 66 – 71.
5. Сироватко З.В. Особливості методики розвитку фізичних якостей у студентів під час занять волейболом. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер. 15. Фізична культура і спорт. 2018. Вип. 1 (95). С. 68 – 71.