

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Ободзінська О. В., науковий керівник, ст. викладач

Пантус О. О., науковий керівник, ст. викладач

Хомутовський О. О., здобувач ОС бакалавр

Волейбол – один із найбільш популярних та признаних здобувачами вищої освіти видів спорту. Розвиток фізичних якостей, укріплення опорно-рухового апарату, покращення працездатності систем організму, емоційний заряд, отриманий під час гри – саме ці особливості впливають на популярність волейболу серед студентської молоді. Сучасний волейбол вимагає від спортсменів комплексної підготовки, до якої входять: теоретична, технічна, тактична, фізична та психологічна складові.

Для досягнення успіху важливе поєднання усіх сторін підготовки, в тому числі і фізичній, як основі для оволодіння складними технічними прийомами. Аналіз літературних джерел показує, що в наукових роботах багато уваги приділено фізичній підготовці.

Фізична підготовка волейболіста – це розвиток фізичних якостей, тісно пов'язаних з покращенням загального рівня функціональних можливостей організму та різностороннім фізичним розвитком. Для досягнення високих результатів спортсменів-волейболістів слід звернути увагу на розвиток таких якостей: швидкість, спритність сила, витривалість та швидкісно-силова підготовка.

Швидкість-здібність людини рухові дії в мінімальний для даних умов час. При цьому розуміється, що виконання завдання займає не багато часу та не визиває втоми. Для волейболіста важливо швидко реагувати на об'єкт що рухається. Для розвитку цієї якості виконуються вправи з реакцією на об'єкт що рухається, рухливі ігри з малим м'ячем, виконання прискорень із різних положень. Але швидкість, яку розвиває волейболіст, залежить не тільки від швидкості реакції, а й від рівня динамічної сили, спритності, володіння технікою.

Спритність – це здібність людини оволодіти новими рухами та вміння швидко перебудувати рухову діяльність у відповідності з вимогами становища що змінюються. Для розвитку спритності застосовують різні вправи, що включають елементи новизни. Також корисним буде використовувати вправи та ігрові моменти в умовах, близьких до змагальних з різноманітними змінами та доповненнями, що вносяться як в техніку виконання, так і в умови.

Не менше важливим для волейболіста є розвиток сили. Безумовно, мова йде про динамічну силу, яка має місце в різних рухах. Для розвитку сили застосовують вправи з різноманітними обтяженнями. Слід обирати такі вправи, які за структурою рухів і здійсненими зусиллям близькі до елементів техніки волейболу.

Під витривалістю волейболіста мають на увазі здатність здійснювати ігрову діяльність без зниження її ефективності протягом всієї гри. Для розвитку витривалості необхідно враховувати специфіку ігрової діяльності: з однієї сторони – короточасна робота максимальної ефективності до 5 с. (нападаючий удар і блокування, гра в захисті і т.і.), з другої – час матчу, який може тривати до 1,5-2 г. що відноситься до помірної роботи. Найкращими вправами для розвитку витривалості будуть ігрові, в яких скорочуються паузи між ігровими моментами, збільшується кількість партій, зменшується кількість гравців однієї команди.

Швидкісно-силові якості (стрибучість) – це комплексна якість рухової діяльності, в основі якої лежить сполучення сили та швидкості м'язових скорочень при зберіганні оптимальної амплітуди рухів. При виконанні стрибка робота м'язів ніг здійснюється в швидкісно-силовому режимі. Для розвитку швидкісно-силових якостей волейболіста застосовують різноманітні стрибкові вправи, стрибки зі скалкою, стрибки з обтяженнями, бігові вправи та естафети.

Ріст майстерності волейболіста можливий лише при всебічній фізичній підготовці, як важливій стороні багатогранної підготовки.

Література

1. Ивойлов А. В. , Железняк Ю. Д. Волейбол : учеб. для ин-тов физ. Культ. / А. В. Ивойлов, Ю. Д. Железняк. - М. : Физкультура и спорт, 1990. - 210 с.
2. Фурманов А. Г. Студенческий волейбол / А. Г. Фурманов. - Мн. : Выш. Школа, 1983. - 175 с.