Національний університет
водного господарства
та природокористування

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування
Кафедра фізичного виховання

09-02-31

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до проведення практичних занять та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» груп спортивного вдосконалення з волейболу на тему

«Фізична підготовка»

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей денної форми навчання

Схвалено науково-методичною радою НУВГП
Протокол № 4 від 19.06.2019 р.

Рівне – 2019

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Методичні вказівки до проведення практичних занять та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» груп спортивного вдосконалення з волейболу на тему «Фізична підготовка» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей денної форми навчання / Цицаркін О. В., Сініцина О. В., Підгурська О. П., Пашкевич В. В. – Рівне : НУВГП, 2019. – 31 с.

Укладачі: Цицаркін О. В., старший викладач кафедри фізичного виховання; Сініцина О. В., старший викладач кафедри фізичного виховання; Підгурська О. П., асистент кафедри фізичного виховання; Пашкевич В. В., старший викладач кафедри фізичного виховання.

Відповідальний за випуск – Зубрицький Б. Д., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Зміст

ВСТУП……...3
І. Загальна фізична підготовка ……4
1.1. Розвиток сили ……7
1.2. Розвиток швидкості ……10
1.3. Розвиток витривалості ……11
1.4. Розвиток спритності ……13
1.5. Розвиток гнучкості ……..14
ІІ. Спеціальна фізична підготовка……15
2.1. Розвиток спеціальної сили……..16
2.2. Розвиток стрибучості ……..17
2.3. Розвиток спеціальної швидкості…….18
2.4. Розвиток спеціальної витривалості……20
2.5. Розвиток ігрової витривалості ……...21
2.6. Розвиток спеціальної спритності……22
2.7. Відновлення і відпочинок……24
Список використаної літератури……...31

© Цицаркін О. В., Сініцина О. В.,
Підгурська О. П., Пашкевич В. В., 2019
© НУВГП, 2019

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Вступ

Волейбол – неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має чітку спеціалізацію на майданчику. Найважливішими якостями для гравців у волейбол є стрибучість, що дозволяє високо піднятися над сіткою, реакція, координація, фізична сила для ефективної реалізації атакуючих ударів.

Волейбол - один із найпоширеніших видів спорту на планеті. Таку популярність він заслужив дякуючи захоплюючому ігровому процесу та не затратним вимогам до матеріальної бази. Заняття волейболом допомагають у розвитку таких якостей, як рішучість, наполегливість, є важливім фактором гармонійного розвитку людини, прекрасним засобом дотримання здорового способу життя [4].

Волейбол – олімпійський вид спорту, рівень його розвитку постійно підвищується. У сучасному волейболі досить помітні тенденції до гостро комбінаційного нападу по всій довжині сітки з прострільних і укорочених передач, з глибини майданчика, в кожній команді обов'язково є гравці, які виконують подачу в стрибку. Щоб грати в волейбол, необхідно вміти швидко бігати, миттєво змінювати напрямок і швидкість руху, високо стрибати, володіти силою, спритністю і витривалістю. Волейбол введений в програму фізичного виховання в школах, технікумах, вищих навчальних закладах.

Гра в волейбол вимагає від займаються максимального прояву фізичних можливостей, вольових зусиль і вміння користуватися набутими навичками. Формування рухових навичок і техніки прийомів гри нерозривно пов'язане з розвитком фізичних якостей. Освоєння прийомів гри в волейбол відбувається успішніше при направленому розвитку специфічних для нього якостей.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

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

Фізичну підготовку волейболіста умовно можна поділити на загальну й спеціальну.

Загальна фізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток і розширення функціональних можливостей організму. Особливу увагу приділяють розвиткові фізичних якостей, які недостатньо розвиваються спеціальними вправами. [8].

Фізичні якості розвиваються при оволодінні руховими діями. А тому на заняттях з волейболу слід використовувати вправи для розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості й стрибучості. Для вирішення цих завдань використовуються вправи з різних видів спорту.

Мета спеціальної фізичної підготовки — розвиток фізичних якостей і здібностей, специфічних для волейболу.

Спеціальна фізична підготовка тісно взаємозв'язана з оволодінням і вдосконаленням прийомів техніки гри. Основним засобом спеціальності фізичної підготовки є спеціальні (підготовчі) вправи.

Методичні вказівки призначені для практичних занять та самостійної роботи груп спортивного вдосконалення та для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання з волейболу.

І. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Заняття волейболом – дуже ефективний засіб зміцнення, здоров'я і фізичного розвитку. Постійне підвищення вимог

Національний університет
водного господарства
та природокористування

до рівня спортивної майстерності волейболістів змушує тренерів до пошуків шляхів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Волейболіст високого класу – це всебічно розвинений атлет, що володіє силовою і швидкісною витривалістю, "вибуховою" силою, стрибучістю, гнучкістю, умінням орієнтуватися в складній ігровій обстановці. При зустрічі рівних по силі команд кожна партія (крім 5-й) триває 25-30 хв. Загальна тривалість матчу досягає 2-2,5 годин. За цей час гравець робить велику роботу, 200-250 стрибків максимальної висоти, до 500 технічних прийомів, здійснюваних в самих різних поєднаннях, велика кількість швидкісних переміщень з раптовими зупинками і зміною напрямків, багаторазовими падіннями і кидками. Витримати настільки інтенсивне навантаження можуть тільки гравці, які мають високий рівень фізичної підготовленості. Фізична підготовка є і завжди буде основною умовою досягнення високих спортивних результатів, будучи фундаментом технічної і тактичної підготовки. Тому поряд з удосконаленням технічної, тактичної і психологічної підготовки важливим завданням тренувального процесу є підвищення загальної і спеціальної фізичної підготовки і поліпшення функціональних можливостей волейболістів всіх рівнів. Загальна фізична підготовка створює передумови і умови для спортивної спеціалізації. Вона охоплює широке коло вправ, що розвивають різні фізичні якості в такому співвідношенні, яке необхідно саме в волейболі, і спрямована на досягнення наступних завдань:

Завдання загальної фізичної підготовки:

1. Різносторонній фізичний розвиток.
2. Зміцнення здоров'я, придбання правильної постави.
3. Підвищення функціональних можливостей організму.
4. Розширення обсягу рухових навичок.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

5. Розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості).

6. Підвищення ігровий, змагальної працездатності.

7. Стимулювання відновних процесів в організмі.

Засобами загальної фізичної підготовки є загально-розвиваючі вправи, спрямовані на розвиток всіх фізичних якостей в процесі ходьби, бігу, стрибків, метань, а також вправи на різних снарядах, тренажерах, заняття іншими видами спорту. Більшість вправ, що застосовуються з метою підвищення загальної фізичної підготовки, надає різнобічну вплив на організм, але в той же час кожне з них направлено на переважне розвиток певних якостей. Так, наприклад, вправи з обтяженнями переважно розвивають силу, кросовий біг – це витривалість, прискорення – це швидкість, акробатичні вправи – це спритність. Тому використання цілеспрямованих вправ допомагає ліквідувати недоліки у фізичному розвитку спортсменів. В ігровій діяльності волейболіста всі фізичні якості тісно взаємопов'язані. Підбір засобів розвитку загальної фізичної підготовки для кожного заняття залежить від конкретних завдань і тих умов, в яких вони проводяться. Питома вага загальнорозвиваючих вправ у заняттях різний на окремих етапах і періодах навчально-тренувального процесу. Загально-розвиваючі вправи в залежності від поставлених завдань можна включати в підготовчу частину заняття, основну і заключну. Так, гімнастичні вправи, баскетбол, футбол, гандбол, рухливі ігри застосовуються як в підготовчій, так і в основній частинах заняття. Це особливо характерно для початкового етапу навчання, коли ефективність засобів волейболу це незначна (мале фізичне навантаження по техніці). Періодично для загальнорозвиваючих вправ виділяються окремі заняття. У підготовчій частині цих занять даються вправи та ігри

Національний університет
водного господарства
та природокористування
знайомі для тих хто займаються. Основну частину відводять для розучування нових (наприклад, легкоатлетичних) видів вправ. Заняття закінчуються рухомою або спортивною грою. Для розвитку фізичних якостей волейболіста застосовуються такі методи: «до відмови», «максимальних зусиль», «з прискоренням», рівномірний, повторний, інтервальний, ігровий, змагальний, метод кругового тренування.

1.1. Розвиток сили

Сила - здатність спортсмена долати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль. Прояв якості сили залежить від ряду факторів:

1) фізіологічного поперечника м'язів;
2) загального стану центральної нервової системи;
3) швидкості хімічних змін в м'язовій тканині;
4) вольового зусилля;
5) ступеня втоми ;
6) вага власного тіла і його частин (підтягування, присідання, згинання та розгинання рук в упорі лежачи і т. д.);
7) опір партнера.

Найбільш ефективними вправами для розвитку сили є вправи з обтяженнями. Вони дуже зручні, тому що можна дозувати обсяг і інтенсивність навантаження, впливати як на окремі м'язи, так і на певні групи м'язів. Важливо вибрати оптимальну вагу обтяження. Встановлено, що при навантаженнях, рівних 35-40% від максимальної сили, заняття з початківцями приносять відчутний результат. У спортсменів же приріст сили спостерігається при тренувальному вантаж в 60-80% і більше. Ускладнення бувають великі, середні та малі. Середньою вагою є така вага, який в одному підході можна підняти 6-10 разів. Таких підходів зазвичай буває три. Повторне виконання

Національний університет
водного господарства
та природокористування
вправи з граничними обтяженнями називається методом повторних зусиль. У практиці цей метод набув широкого поширення. Пояснюється це тим, що виконання загального обсягу роботи викликає в організмі посилений обмін речовин, а це призводить до збільшення м'язової маси і помірного розвитку сили. Метод повторних зусиль може бути рекомендований для занять з новачками. Після приблизно двомісячних занять із середніми обтяженнями зі збільшенням м'язової маси величину опору відповідно підвищують. Показником переходу до збільшення навантаження є можливість виконання даного фізичного вправи більше 10-12 разів. Для розвитку м'язової маси у кваліфікованих спортсменів застосовуються методи «максимальних зусиль» і «під зав'язку». Метод «максимальних зусиль» характеризується застосуванням великих обтяжень. Під великою вагою мається на увазі такий, який в одному підході можна підняти без емоційного збудження один-три рази. Цей тренувальний вага повинна бути на 5-10% менше максимального. Метод «під зав'язку» полягає в безперервному і багаторазовому повторенні вправ із середньою і великим навантаженням (40-60% від максимальної). Багаторазове повторення силових вправ викликає посилену діяльність серцево-судинної системи. Після закінчення тільки однієї серії частота серцевих скорочень збільшується до 160-170 ударів в хвилину. До виконання наступної серії вправ можна приступати при частоті пульсу 80-90 ударів в хвилину. Практично таке зниження частоти серцевих скорочень відбувається при інтервалах відпочинку в межах однієї - трьох хвилин. М'язова сила може бути максимально проявлена в конкретних фізичних вправах лише при дотриманні координації рухів. Тому поряд з розвитком сили за допомогою силових вправ, її слід

Національний університет
водного господарства
та природокористування

розвивати і в процесі виконання технічних прийомів або їх частин, застосовуючи пов'язаний метод. Наприклад, виконання нападаючого удару з посильним обтяженням на руках або ногах. Ця обставина і являє спрямованість занять із силової підготовки волейболістів. Для розвитку швидкісно-силових якостей застосовується також метод «ненасичених зусиль» - вправи виконують з граничною швидкістю (30-50% від максимальних). Існує чимало рекомендацій щодо проведення силової підготовки волейболістів. Так, на початковому етапі вправи з обтяженнями виконуються в повільному темпі, в подальшому - швидко. Вправи на силу чергуються з вправами на розслаблення; після вправ з великими обтяженнями слід відпочинок один-два дня, з невеликими - можна виконувати щодня. Метод кругового тренування - вправи підбираються таким чином, щоб в роботу послідовно залучалися основні групи м'язів.

Орієнтовні вправи для розвитку сили:

1. Жим штанги вагою 20-35 кг.
2. Ривок штанги вагою 15-20 кг.
3. Нахили зі штангою вагою 15-20 кг.
4. Присідання зі штангою вагою 30-50 кг.
5. Метання (штовхання) тяжкості (гирі, ядра, набивних м'ячів).
6. Вправи з гирею, гантелями, млинцями від штанги (нахили, ривки, обертальні рухи).
7. Віджимання на пальцях в упорі лежачи.
8. Відштовхування від опори руками і ногами з положення в упорі лежачи.
9. Пересування на руках з упору лежачи (без допомоги ніг) по колу.
10. Пересування в упорі сидячи (руки ззаду), перебираючи руками, ногами.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

11. Стрибкові вправи (підскоки, стрибки на одній, на двох ногах).

12. Перенесення партнера кроком, бігом.

13. Присідання з партнером на плечах.

14. Вправи з опором - утримання рук з різних вихідних положень.

15. Імітація нападаючих ударів в тренувальному жилеті.

16. Метання каменів, зберігаючи структуру нападаючого удару.

17. Кидки набивних м'ячів (1-3 кг) через сітку.

1.2. Розвиток швидкості.

Швидкість – вміння виробляти певну роботу в найкоротший час. Вона залежить від рухливості нервових процесів, еластичності м'язів, рухливості в суглобах, досконалості техніки. Розвиток швидкості рухів знаходиться в певній залежності від розвитку м'язів. До певного рівня ці якості розвиваються паралельно. Для розвитку швидкості волейболіста найкраще використовувати вправи, подібні техніці з тими чи іншими елементами волейболу в максимально швидкому темпі. Рекомендується виконання їх по слуховому або зорового сигналу в складі групи, застосовуючи повторний, ігровий або змагальний метод. Для розвитку швидкості дуже корисні вправи, які виконуються в полегшених умовах, наприклад біг під ухил, біг за лідером і ін. Вправи на швидкість вимагають концентрації значних вольових зусиль, отже їх не доцільно виконувати на стадії втоми, так як при цьому порушується координація рухів, яка виключає їх швидке виконання. Ці вправи звичайно виконуються в наприкінці підготовчої частини заняття в невеликому обсязі і кількості. Швидкість волейболіста зазвичай виявляється у швидкості реакції, швидкості виконання технічних прийомів, швидкості переміщень,

Національний університет
водного господарства
та природокористування
перемикань в діях. Виконання волейбольних прийомів вимагає необхідного розвитку всіх з перерахованих видів швидкості.

Орієнтовані вправи для розвитку швидкості:

1. Ривки і прискорення по зоровому сигналу з різних вихідних положень.
2. Стрибки через скакалку з максимальною частотою обертання.
3. Ривки з миттєвою зупинкою і різкою зміною напрямків руху.
4. Швидке переміщення вздовж сітки з виконанням кидків набивними м'ячами двома руками зверху через сітку і в зони нападу.
5. Швидке переміщення до сітці з виконанням кидків тенісними м'ячами.
6. Швидке перемикання від одних дій до інших, різних за характером.

1.3. Розвиток витривалості.

Витривалість – здатність протистояти втомі в будь - якої діяльності. Для подолання стомлення має значення рівень працездатності центральної нервової системи, серцево-судинної, дихальної, а також уміння спортсмена виконувати певну роботу в раціональному м'язовій напрузі. Головний принцип розвитку загальної витривалості полягає в постійному збільшенні тривалості виконання фізичних вправ помірної інтенсивності з залученням в роботу якомога більшої кількості м'язової маси. Найкраще це завдання вирішується циклічними рухами (пересування на лижах, крос, біг в середньому темпі, плавання). Основний метод розвитку витривалості - змінний. Безперервне чергування бігу з середньою і підвищеним 10 швидкістю і активного відпочинку (біг підтюпцем), серії стрибків у повну силу. На початковому

Національний університет
водного господарства
та природокористування

етапі занять навантаження збільшується за рахунок поступового збільшення тривалості безперервної роботи (від декількох хвилин до однієї години) при збереженні невеликої середньої швидкості. Подальший розвиток загальної витривалості досягається завдяки поступовому переходу до роботи великої інтенсивності, тривалість якої не повинна перевищувати 30 хв. У роботі зі спортсменами вищих розрядів застосовується повторний метод. При повторній роботі довжина окремих відрізків повинна бути такою, щоб час їх проходження не перевищувало приблизно 1,5 хв. А швидкість пересування була досить високою, приблизно 75-80% від максимальної. Інтервали відпочинку не повинні бути більше трьох хвилин. Число повторень визначається можливістю зберегти швидкість пересування, при її зниженні повторна робота припиняється. Поточний метод – волейболіст послідовно виконує спеціальний комплекс вправ для розвитку сили, швидкості, спритності, Для тренування застосовують інтервальний метод, тренувальну гру проводять з більшою інтенсивністю. Інтервал відпочинку кожен раз скорочують. Загальна витривалість волейболістів проявляється в здатності грати на високому рівні працездатності тривалий час з найменшою кількістю помилок.

Орієнтовані вправи для розвитку загальної витривалості:

1. Кросовий біг, біг середньої інтенсивності.
2. Плавання.
3. Проведення ігор з більшим, ніж передбачено правилами змагань, кількістю партій.
4. Проведення ігор на час.
5. Під час пауз між партіями в грі (протягом 5-10 хв.) Виконати інтенсивні фізичні вправи - стрибки, ривки, гра в баскетбол і т. д.

Національний університет
водного господарства
та природокористування
6. Почати гру в швидкому темпі і також закінчувати її, незважаючи на сильне стомлення.

1.4. Розвиток спритності.

Спритність – здатність швидко освоювати нові рухи й успішно діяти в змінних умовах. Спритність спортсмена багато в чому залежить від сили, швидкості, витривалості, так як швидке стомлення, що виникає при недостатньому рівні цих якостей, призводить до різкого порушення координації рухів. У грі виникають різні ситуації, вирішувати в яких доводиться миттєво, спритність спортсмена проявляється в умінні швидко перебудувати свою діяльність відповідно до умов раптово мінливої обстановки. Це якість розвивається шляхом виконання складних по координації гімнастичних і акробатичних стрибків, при оволодінні технікою волейболу, при проведенні різних рухливих ігор та естафет, особливо тих, в яких є елементи новизни. Дуже корисні спортивні ігри: баскетбол, гандбол, футбол, хокей. При розвитку спритності координаційні труднощі, з якими повинен справлятися спортсмен, поступово підвищуються. Ці труднощі складаються з вимог, пред'явлених до точності рухів, до їх взаємної узгодженості та раптовістю зміни обстановки. Вправи для розвитку спритності вимагають великої напруги центральної нервової системи. Їх включають в початку основної частини заняття. Найбільшу увагу розвитку спритності з використанням вправ з інших видів спорту приділяється в підготовчому періоді, в змагальному періоді це завдання вирішується за допомогою волейболу. Спритність волейболіста проявляється у швидкій орієнтуванні і максимально точному виконанні необхідних рухів в постійно мінливій ігровій обстановці.

Орієнтовані вправи для розвитку спритності

Національний університет
водного господарства
та природокористування

1. Спортивні та рухливі ігри.
2. Естафети, естафети з передачами м'яча в русі (передачі знизу, зверху).
3. Акробатичні стрибки, перекиди, падіння, перевороти, перекати.
4. Стрибки з підкидного містка.
5. Стрибки на батуті.
6. Приземлення на руки з положення стоячи.
7. Приземлення на руки з положення стоячи спиною вперед з поворотом
8. «Колесо».

1.5. Розвиток гнучкості.

Гнучкість – здатність виконувати вправи з великою амплітудою. Розмах рухів залежить як від анатомічних здібностей суглобових поверхонь і навколишніх суглобів м'яких тканин, так і від функціонального стану нервової системи, що впливають на тонус м'язів. Для розвитку гнучкості використовується вправи зі збільшеною амплітудою руху (вправи на розтягування), що виконуються пружно і невеликими серіями; амплітуда рухів збільшується від серії до серії. Особливу увагу слід звертати на розвиток рухомого тазостегнового, гомілко ступневих і плечового суглобів, а також в суглобах кистей рук. Вправи на гнучкість можна давати у вигляді самостійних завдань.

Орієнтовані вправи для розвитку гнучкості:

1. Нахили вперед, в сторони, назад. Ці вправи можна виконувати з партнером.
2. Пружинисті випади вперед і в сторони.
3. Кругові рухи тазом.
4. Махи руками і ногами з невеликими обтяженнями.
5. Імітація різних вправ з великою амплітудою руху.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Розвиток фізичних якостей знаходиться в тісному взаємозв'язку і взаємної обумовленості. Розвиток одного з них певним чином впливає на розвиток інших. При цьому вплив може бути позитивним, нейтральним і негативним, наприклад не можна перекачувати м'язи, інакше втрачається гнучкість і рухливість в суглобах, отже, питання про найбільш доцільний розвитку фізичних якостей має велике значення. Він цікавить всіх тренерів і викладачів фізичного виховання, що мають безпосереднє відношення до методики проведення занять. Краще розвиток фізичних якостей відбувається при їх комплексному застосуванні. Найбільш позитивний вплив на розвиток всіх фізичних якостей надає послідовність в розвитку і вдосконаленні фізичних якостей - швидкості, сили, витривалості, спритності, гнучкості.

II. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.

Іншою частиною фізичної підготовки є спеціальна фізична підготовка, спрямована на підвищення функціональних можливостей, розвиток спеціальних фізичних якостей, необхідних для гри в волейбол, краще і більш швидке оволодіння технічними прийомами. Спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку специфічних якостей волейболіста, які за своїм характером нервово-м'язових напружень схожі з навичками основних ігрових дій. Спеціальною фізичною підготовкою займаються з засвоєнням техніки ігрових рухів з м'ячем та без м'яча. Загальна і спеціальна фізична підготовка нерозривно пов'язані між собою, так як на базі загальної фізичної підготовки будується фундамент спеціальної підготовки.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Завдання спеціальної фізичної підготовки можуть бути вирішені тільки на основі загальної, досить високої фізичної підготовленості спортсменів. Рання, форсована спеціальна підготовка не тільки не зміцнить зростання спортивних результатів, але може привести до різних травм, пошкодити загальному стану здоров'я. Для новачків спеціальна підготовка повинна починатися зазвичай не раніше другого року навчання, а для спортсменів розрядників – у другій половині підготовчого періоду, коли м'язи і зв'язки будуть досить підготовлені до спеціальних навантажень. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є змагальні вправи волейболу, а також спеціальні вправи, подібні за своєю руховою структурою і характером нервово-м'язових зусиль з рухами спеціалізованих вправ. За допомогою таких вправ вдосконалюють технічні прийоми і розвивають спеціальні фізичні якості.

2.1. Розвиток спеціальної сили.

Спеціальну силу волейболіста можна визначити, як дуже високу здатність гравця проявляти силу м'язів в тих режимах і рівнях, які потрібні при виконанні окремих технічних прийомів і ігрових дій. Так, для виконання передачі зверху двома руками необхідний певний рівень розвитку сили м'язів кистей; подачі - сили м'язів кисті, плечового поясу і м'язів тулуба; нападаючого удару - комплексний розвиток сили м'язів кисті, плечового поясу, тулуба і ніг. Для ефективного застосування технічних прийомів у грі, волейболісту потрібна так звана «вибухова сила» - здатність нервово системи долати опір з високою швидкістю м'язового скорочення. Тому спеціальна силова підготовка спрямована перш за все на розвиток швидкісно-силових здібностей спортсмена. Характер застосовуваних засобів повинен відповідати специфіці прояву зусиль при

Національний університет
водного господарства
та природокористування
виконанні технічних прийомів. При роботі над розвитком швидкісної сили можна застосовувати незначні обтяження.

Орієнтовані вправи для розвитку спеціальної сили:

1. Вправи для розвитку сили м'язів кистей:

а) обертальні рухи кистей в зап'ясткових суглобах з гантелями (0,5-3 кг) в руках;

б) кидки набивних м'ячів (1-3 кг) зверху вниз (акцент на рух кисті);

в) передачі зверху двома руками набивних м'ячів (1-3 кг);

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

а) кидки набивних м'ячів (1-3 кг) однією, двома руками з різних вихідних положень, кидки м'яча на швидкість;

б) переміщення в упорі лежачи навколо ніг, переміщення з підтримкою ніг партнером;

в) імітація нападаючого удару з гумовим амортизатором;

3. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба:

а) обертальні рухи тулуба з обтяженням;

б) піднімання тулуба і ніг одночасно з положення лежачи на спині (руки за головою);

в) піднімання тулуба з положення лежачи обличчям вниз на гімнастичній лаві (ноги закріплені).

2.2. Розвиток стрибучості.

Стрибучість волейболіста – це здатність стрибати оптимально високо для виконання нападаючих ударів, блокування, друге 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, основні вправи з техніки гри (імітація нападаючих ударів, блокування).

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Зразкові вправи для розвитку стрибучості:

1. Стрибки через скакалку на різну висоту і в різному темпі.
2. Багаторазові стрибки з місця і розбігу, стрибки на гімнастичних матах.
3. Стрибки з діставанням підвішених м'ячів, баскетбольного щита та інших предметів.
4. Стрибки через гімнастичну лаву з просуванням вперед, настрибуванням двома і однією ногою на лаву, стрибки через дві, накладені одна на одну лави.
5. Зістрибування з різних за висотою підвищень з наступним стрибком вверх або в довжину.

2.3 Розвиток спеціальної швидкості.

Формами прояву швидкості в волейболі є:

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.

Швидкість реакції відображає здатність гравця зрозуміти наміри і дії суперника і партнерів, а також визначити напрямок польоту м'яча і реагувати на них відповідним чином. До швидкості початку руху можна віднести стартове прискорення гравця. Швидкість виконання технічних прийомів і елементів характеризується максимальною швидкістю руху руки при нападаючому ударі і т. д. Швидкість переміщення залежить від здатності гравця максимально швидко долати відрізки 3-6-9 м в різних напрямках. Швидкість рекомендується розвивати повторним, інтервальним, змагальним методами. При цьому між спробами слід давати інтервали відпочинку. Ці інтервали відпочинку між

Національний університет
водного господарства
та природокористування
повторними навантаженнями повинні забезпечувати оптимальне відновлення працездатності. З іншого боку інтервал не повинен бути настільки тривалим, щоб збудження в нервовій системі надмірно впало. У цьому випадку буде потрібна додаткова розминка. Після двох або трьох повторень інтервал відпочинку значно подовжують, причому рекомендується комбінувати пасивний і активний відпочинок.

Орієнтовані вправи для розвитку спеціальної швидкості

1. У середній стійці (динамічної) на сигнал тренера (сигнал «волейбольний м'яч»): м'яч вдаряється об підлогу - імітація прийому м'яча з падінням; м'яч підкинутий вгору - імітація блокування; передача м'яча над собою - переміщення назад на 3-4 кроки; замах для нападаючого удару – переміщення вперед на 3-4 кроки з імітацією прийому м'яча знизу двома руками.

2. У стрибку зловити м'яч, кинутий партнером, і до приземлення кинути його назад.

3. Ривки і прискорення з різних вихідних положень по зоровому чи звуковим сигналом.

4. Біг різними способами (спиною вперед, боком, приставними) з різкими зупинками.

5. Імітаційні вправи з техніки гри (нападаючий удар, блок, прийом м'яча потоковим способом). Тривалість одного повторення вправи – 10-15 с, інтенсивність виконання - максимальна, інтервал відпочинку між повтореннями – 30 с, число повторень – 4-10 разів. Параметри фізичного навантаження, тривалість, число повторів, від заняття до заняття прогресивно зростають, а інтервали відпочинку зменшуються. Спеціальну швидкість розвивають і удосконалюють в підготовчому і в змагальному періоді.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

2.4. Розвиток спеціальної витривалості.

Спеціальна витривалість волейболіста об'єднує швидкісну, стрибкову, 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. Дозування навантаження: тривалість одного повторення – 20-30 с, інтенсивність – максимальна, інтервал відпочинку – 1-3 хв. Кількість повторень – 4-10 разів.

Орієнтовані вправи для розвитку швидкісної витривалості:

1. Човниковий біг з торканням рукою лінії нападу і лицьової лінії.
2. Те ж, що і перше, але з падінням на лініях.
3. Імітація блокування по всій довжині сітки (стрибки на блок в зонах 2, 3, 4).
4. Імітація нападаючого удару.
5. Імітація нападаючого удару з падінням після приземлення (стегно-спину).
6. Нападаючий удар з розбігу із зони 4 (2, 3) з інтенсивністю 5 ударів за 20 с.
7. Захисні дії в парі (захищається тільки один спортсмен).
8. Вправа «обстріл» (один гравець захищається від кількох нападників).
9. Серії падінь, між падіннями - переміщення.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

10. Вправи для розвитку швидкісної витривалості використовують в середині і в кінці навчально-тренувального заняття.

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 другої передачі 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. Тривалість одного повторення –1-3 хв, інтенсивність - без пауз між стрибками, кількість повторень – 5-8. Інтервали відпочинку між повтореннями – 1-4 хв.

Зразкові вправи для розвитку стрибкової витривалості

1. Стрибки зі штангою на плечах з глибокого присідання (вага штанги 20 кг) – 1-1,5 хв.
2. Стрибки у висоту 80-100 см (60-80 см для жінок) – 1хв.
3. Імітація блокування – 1 хв.
4. Імітація нападаючого удару і блоку (удар – два блоки), після чого швидкий відхід за лінію нападу – 1,5-2 хв.
5. Блокування поточних нападаючих ударів в зонах 2, 3,4 - 1,5-2 х

2.5. Розвиток ігрової витривалості.

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 підтримання 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,

Національний університет
водного господарства
та природокористування
кількістю партій, повним і неповним складами (5 × 5, 4 × 4, 3 × 3 і т. д.), Ігор на час. Дієвим засобом розвитку ігрової витривалості є використання в процесі гри (при досягненні рахунку 5, 10 і в паузах між партіями) вправ різного тренувального впливу.

Орієнтовані вправи для розвитку ігрової витривалості

1. Стрибки на одній нозі, підтягуючи стегно до грудей (15 стрибків).
2. Перекид вперед, ривок на 5 м, падіння на груди (перекат на спину), 10 стрибків з глибокого присідання (2-3 рази).
3. Човниковий біг від лицьової лінії до лінії нападу і назад з кидком (падінням) на груди (спину) на лініях; без пауз відпочинку - 6 падінь, через 30 с виконати ще раз.
4. Імітація нападаючого удару з розбігу з подальшим падінням на груди (спину) після приземлення.

Застосування в тренувальних заняттях навантажень, що перевищують за обсягом і інтенсивністю змагальні навантаження, дає можливість створити своєрідний запас міцності в прояві всіх видів підготовки. Ігрову витривалість виховують в спеціально-підготовчому, перед змагальному етапах підготовчого періоду.

2.6. Розвиток спеціальної спритністю.

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, подачах, стрибках під час гри в захисті.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

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.

Орієнтовані вправи для розвитку акробатичній спритності

1. З упору присівши виконати стрибок вгору-вперед з подальшим приземлення на руки-груди-живіт.
2. Передача в парах, після передачі перекид вперед і назад.
3. Падіння в сторону (з упору присівши, з ковзанням на боці).
4. Кидок вперед на руки-груди-живіт з положення динамічної стійки.
5. Кидок в сторону з перекатом через плече.
6. Кидок з перекатом вперед.
7. Те ж, що і в п. 4, 5, 6 з прийомом м'яча.

Орієнтовані вправи для розвитку стрибкової спритності

1. Стрибок з обертанням навколо вертикальної осі на 90°, 180°, 360°.
2. Стрибок з імітацією в безопорному положенні нападаючих ударів, передач, блокування.
3. Стрибок з підкидного містка з подальшим нападаючим ударом через сітку (м'яч підкидає партнер).
4. Стрибки через різні предмети з поворотами і без поворотів тулуба.
5. Імітація блокування, нападаючих ударів з поворотів в повітрі на 30°, 180°.
6. Стрибки на батуті з поворотами навколо вертикальної горизонтальній осі з імітацією окремих технічних прийомів.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Вправи, спрямовані переважно на розвиток спеціальної спритності, використовують на початку основної частини заняття. Вони вимагають від спортсмена прояву не тільки фізичних, а й значних нервових напружень. Тому в одному занятті не рекомендується давати багато різноманітних вправ.

2.7. Відновлення і відпочинок.

Уміння довільно розслабляти м'язи значно підвищує працездатність спортсмена. Починати навчання розслабленню потрібно зі спеціальних вправ. Вправи на розслаблення доцільно виконувати після вправ, пов'язаних з великими м'язовими напруженнями. Крім того, рекомендується кожне заняття закінчувати серією вправ на розслаблення.

Завершуючи тренування, після періоду відновлення, можна знову виконати вправи на розтяжку. Це допоможе найбільш швидше влитися в нормальний життєвий ритм.

Комплекс І.

1. В. п. основна стійка, ноги на ширині плечей. Нахили тулуба вперед, назад.
2. Присідання: ноги разом; ноги нарізно, ступні паралельно.
3. В. п. руки вгору, в руках гімнастична палиця. Відведення прямих рук назад до відказу (виконується з допомогою і без допомоги партнера).

Комплекс 2.

1. Пружинні нахили: «притягування» тулуба руками до гомілки.
2. Повільне відведення зігнутих та прямих рук у різні площини.
3. Гімнастична палиця вниз. Піднімання рук угору – назад до відказу (виконується з допомогою і без допомоги партнера).

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Комплекс 3.

1. Присівши в упорі, на одній нозі, другу відвести вбік пружинні присідання на правій, лівій ногах.
2. В. п. основна стійка, ноги на ширині плечей. Колові рухи тулубом вправо-вліво.
3. В. п. основна стійка. Нахили вперед з допомогою партнера чи з вагою на плечах.

Комплекс 4.

1. Випад правою ногою вперед, ліва позаду, пряма, носок відтягнути. Пружинні погойдування (між стегном і гомілкою, кут 90°) із зміною положення ніг.
2. Нахили назад. Трохи згинаючи ноги в колінних суглобах, торкнутися руками п'яток.
3. Колові рухи руками в різних напрямках.

Комплекс 5.

1. Махи ногами (правою-лівою) в різних площинах.
2. Хвилеподібні рухи тулубом у передньо-задній фронтальній площині.
3. В. п. основна стійка, руки вперед. Повороти рук у середину та назовні за допомогою партнера.

Комплекс 6.

1. В. п. обличчям до опори (гімнастична стінка, лава тощо) ногу покласти на опору. Нахили вперед до ноги із захопленням гомілки руками.
2. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, захопити перекладину прямими руками. Глибокі прогини вперед, випрямляючи ноги.
3. В. п. руки в сторони. За допомогою партнера відведення прямих рук назад до межі — тримати 3-4 секунди.

Комплекс 7.

1. Пружинні погойдувані в положенні гімнастичного «напівшпагату, шпагату».

Національний університет
водного господарства
та природокористування

2. Стоячи спиною на відстані одного кроку від гімнастичної стінки, нахили назад, торкаючись руками стінки на рівні поперекового відділу.

3. Згинання, розгинання та відведення вбік правої-лівої ніг.

Комплекс 8.

1. Пасивні згинання та розгинання ніг з допомогою партнера з наступним утриманням статичного положення.

2. Нахили назад із допомогою партнера до положення 19 гімнастичного "моста".

3. Повороти рук усередину та назовні до відказу.

Комплекс 9.

1. Пружинні погойдування в положенні ноги нарізно (якнайширше).

2. Лежачи на стільці, лаві, нахили назад під натиском рук партнера.

3. Піднімання гімнастичної палиці та її опускання назад, за спину, потроху зменшуючи відстань між захопленням руками.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Комплекс 10.

1. Лежачи на спині, піднімання ніг до торкання підлоги за головою.

2. В. п. – о. с. Тримаючись руками за опору, махи ногами вбік, уперед, назад із зміною вихідного положення.

3. В. п. - о. с. руки вгору. За допомогою партнера відведення рук назад до відказу.

Комплекс 11.

1. Стати обличчям до опори й поставити на неї пряму ногу на рівні пояса. Нахили вперед із допомогою партнера.

2. Лежачи на спині, зведення та розведення ніг до відказу.

3. Відведення рук у кроці назад, у руках гімнастична палиця, набивний м'яч тощо.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Комплекс 12.

1. У кроці відведення рук назад (з вихідного положення: руки вбоки, вгору, вниз) за допомогою партнера, тримати 3-4 секунди.
2. Стоячи спиною один до одного, захопивши зігнутими у ліктях руками партнера, нахили вперед з підніманням партнера, який прогинається у грудинній та поперековій частинах тіла.
3. В. п. лежачи згинання прямих ніг у кульшовому суглобі за 20 допомогою партнера.

Комплекс 13.

1. Ходьба на носках, на п'ятках, на внутрішніх та зовнішніх сторонах ступні.
2. В. п. основна стійка.
1 - випад правою ногою вперед;
2 - 3 - пружинні погойдування у випаді;
4 - вихідне положення; 5 - 8 - теж лівою ногою.
3. В. п. ноги на ширині плечей, руки в сторони. Повороти в сторони, дивитися на відведену назад руку.

Комплекс 14.

1. В. п. ноги на ширині плечей, руки вгору, голову підняти, прогнутися. Нахил вперед, дістати руками підлогу.
2. В. п. стійка на колінах. Нахил назад, дістати головою підлоги.
3. В. п. лежачи на спині, руки в сторони, ноги підняті. Почерговий рух ніг вліво - вправо дістаючи підлогу.

Комплекс 15.

1. В. п.-ноги, як можна ширше, руками взятися за лікті і виконувати нахил вперед-вниз, як можна нижче до підлоги.

Національний університет
водного господарства
та природокористування
2. Лежачи на лівому боці, зігнути праву ногу беручи її правою рукою за носок і випрямити її вверх і так же все повторити на правому боці.
3. Сидячи на підлозі в парах обличчям один до одного, ноги розвести широко, опертись ступнями в партнера. Взятись за руки і почергово нахиляючись назад – нахиляти партнера вперед пружинними рухами. [3].

Відпочинок і відновлення – необхідна і важлива складова будь-якого тренувального процесу. Правильне відновлення дозволяє тренуватися більше, частіше і ефективніше, неправильне ж - відкидає назад і шкодить здоров'ю.

Найпоширеніші і рекомендовані засоби відновлення організму після фізичних навантажень.
1. Обов'язково виконуйте «заминку». Слідкуйте за тим, щоб прискорене після тренування серцебиття повернулося в норму. Вправи, з низькою інтенсивністю, такі як ходьба, повільний біг підходять найкраще. Тривалість «заминки» визначається інтенсивністю тренування. Чим інтенсивніше ви займалися, тим більш тривалою повинна бути «заминка». Навіть якщо у вас мало часу, все одно виділіть на «затримку» 5-10 хвилин.
2. Робіть вправи для збільшення рухливості в суглобах. Якщо у вас є м'язовий дисбаланс або проблеми з суглобами, то вам потрібно приділяти деякий час реабілітаційним вправ або вправ для збільшення рухливості в суглобах, щоб усунути або хоча б зменшити ці проблеми. Для виконання таких вправ достатньо 5-10 хвилин .
3. Виконуйте легке статичне розтягування. Хоча статичні вправи на розтягування не варто виконувати перед тренуванням, так як вони знижують здатність м'язів ефективно скорочуватися, але їх виконання після заняття

Національний університет
водного господарства
та природокористування
являє собою хороший спосіб відновлення нормальної довжини м'язів. Існує величезна безліч таких вправ, але, як мінімум, кожен з нас повинен виконувати хоча б вправи на розтягування згиначів стегон і грудних м'язів. Розтягування згиначів стегон допоможе вам позбавитися від напруги в попереку, а розтягування грудних м'язів поліпшить поставу і позбавить вас від сутулості. Утримуйте положення розтягування протягом 30 секунд або більше.

4. Відновлення рідини в організмі. Ти втрачаєш багато рідини в процесі навантажень, і в ідеалі, ти повинен заповнювати її в процесі тренування, але заповнити після навантаження - найпростіший спосіб запустити відновлювальні процеси в організмі. Вода супроводжує все метаболічні функції і перенесення поживних речовин в організмі, тому дуже важливо, щоб води в організмі було достатньо. Особливо важливо відновлення рідини в видах спорту на витривалість, в яких протягом декількох годин з потім виводиться величезна кількість води.

5. Харчуватися як слід. В процесі навантажень виснажуються запаси енергії, тому необхідно заповнити ці запаси, щоб тіло могло відновити пошкоджені м'язи, тканини, стати сильніше і бути готовому до наступного випробування. Це дуже важливо для людей, які займаються спортом на витривалість. Кілька важливих рекомендацій по цьому пункту:

- білки повинні бути присутніми в кожному сніданку – це дасть організму необхідні інгредієнти для продовження відновлення з самого початку дня;

- за 60-90 хвилин до тренування легка їжа з білками і вуглеводами;

Національний університет
водного господарства
та природокористування
- 60-90 хвилин після навантажень – певна кількість білків і вуглеводів для заповнення виснажених запасів енергії.

6. Добрий сон. Поки ти спиш, дивовижні речі відбуваються в твоєму тілі. Хороший сон важливий для всіх, хто регулярно займається спортом. У процесі сну, організм виробляє гормон росту, який відповідає за ріст і відновлення м'язів.

7. Водні процедури. Контрастний душ загартує Ваш організм, посилить кровообіг, що призведе до більш швидкому виведенню продуктів розпаду з м'язи. Фахівці радять приймати контрастний душ за наступною схемою 30 с гаряча вода, 30 с холодна вода. Повторити цей цикл кілька разів. Я думаю, це одне з найбільш доступних засобів відновлення.

8. Баня і сауна. Вплив високої температури покращує кровопостачання в м'язах, завдяки чому з них швидше виводяться кінцеві продукти метаболізму, такі, як молочна кислота. Результат – припинення неприємних відчуттів в м'язах, відчуття розслабленості і відпочинку. Якщо регулярно влаштовувати своїм м'язам таке тренування в сауні, можна домогтися зниження періоду втоми. Банні процедури також досить благотворно впливають на суглоби, збільшуючи їх рухливість. Підвищується і еластичність сполучної тканини. Дуже важлива лазня в питанні профілактики і реабілітації після травм у спортсменів. Удари і розтягнення краще і швидше за все лікуються в парній. Спортсменам рекомендується відвідувати сауну від 2 до 7 разів на тиждень. Доцільно зайти в сауну на 5 хвилин після тренування – це допомагає зняти втому, розвантажити м'язи.

9. Масаж. Це чудове універсальне відновне засіб, одне з кращих, і швидко відновлюють як м'язовий тонус після

Національний університет
водного господарства
та природокористування

тренувань, так і розвантажують після нервового і емоційного, напруженого робочого дня. Масаж корисний як для м'язів, шкіри та загального стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Волейбол. Учебная программа. Железняк Ю. Д., Шулятьев В. М. и др. Омск : ОмГТУ, 1994.
2 Волейбол. Спеціальні вправи. Піменов М.П.: Лілея НВ. 2000.
3. Методичні вказівки до самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» «Значення розминки в сучасному волейболі для студентів спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з волейболу» / Цицаркін О. В., Сініцина О. В., Шолопак Л. Ф. Рівне : НУВГП, 2017. 22 с.
4. Методичні рекомендації з дисципліни «Фізичне виховання» розділ «Історія розвитку волейболу. Основні технічні елементи та правила гри» для студентів навчальних груп спортивного вдосконалення з волейболу всіх напрямів підготовки / Цицаркін О. В., Кисіль В. М. Рівне : НУВГП, 2014. 39 с.
5. Методические рекомендации «Общая и специальная физическая подготовка волейболистов в учебном и тренировочном процессе : методические указания к практическим занятиям для студентов 1-3 курсов специализации «Волейбол»» / сост. Савицкая Г. В. Ульяновск : УлГТУ, 2009. 22 с.
6. Физическая подготовка волейболистов. Фербер Е. А. Алматы, 2016.76 с.
7.http://www.volleyball.ua/news/2311-kak-bystrieie-vosstanovit-sia-poslie-iznuritiel-nykh-volieibol-nykh-trienirovok
8. http://pulvinar.blogspot.com/2012/02/blog-post_4717.html