

УДК 799.31

Сімічов П.¹, Ванюк О.І.²

¹ студ.гр. УФКС- 412НУ «Запорізька політехніка»

² канд. наук.з фіз.вих., доц. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка

ВАЖЛИВІСТЬ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Сучасний волейбол характеризується високою рухливою активністю спортсменів. Ефективне виконання стрибкових дій, технічних прийомів і тактичних комбінацій на протязі однієї гри засновано на високому рівні розвитку фізичних якостей. До важливіших якостей, які визначають велику рухливу діяльності в волейболі відносять швидкісно-силові здібності. Швидкісно-силові здібності є своєрідним поєднанням силових та швидкісних якостей спортсмена. Більшість рухової активності у волейболі, та за характером м'язових дій належать до швидкісно-силових дій. Фахівці волейболу визначають, що високий розвиток швидкісно-силових здібностей позитивно позначається на всіх видах підготовки волейболістів і в першу чергу на здатності спортсменів до концентрації зусиль у просторі і в часі, результативності рухової діяльності [4]. Тому ігрова діяльність волейболістів багато в чому визначається рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей. У сучасній грі до виконання технічних прийомів: різних передач та прийому м'яча, подачі, нападаючих ударів, блокування, висуваються високі вимоги до розвитку швидкісно-силових можливостей м'язів рук та плечей, м'язів тулуба та ніг. Високий рівень вимог до швидкісно-силової підготовленості волейболістів пояснюється практиками волейболу наступними факторами: комплектування команд високорослими гравцями, покращення атакуючого потенціалу за рахунок різноманітних швидких пересувань та збільшення швидкості виконання технічних прийомів з використанням всієї довжини сітки, підвищення тренувальних навантажень [2]. В основі швидкісно-силових здібностей знаходяться функціональні можливості нервово м'язової системи, які дозволяють здійснювати дії, в яких разом зі значною м'язовою напругою необхідна максимальна швидкість рухів [4]. При виконання вправ швидкісно - силового напрямку складність є в тому, щоб на високому рівні сумісно проявляти силові та швидкісні можливості волейболіста. При цьому чим більше зовнішній опір, тим більше доля силового компонента, чим менш навантаження, тим більш дія має швидкісний характер [1]. Слід також зазначити, що ефективність прояву швидкісно-силових здібностей, на думку фахівців фізичного виховання, залежить від рівня розвитку сили, а також від таких характеристик руху, як

максимальна швидкість, здатність до швидкого початку, градієнт м'язового напруги [2]. Однак, для гри у волейбол також не менш важливим є здатність багаторазового прояву даних здібностей з мінімальними паузами відпочинку, що говорить про важливість розвитку рівня їх швидкісно- силових якостей. Ефект швидкісно-силового тренування залежить від оптимального збудження центральної нервової системи, кількості м'язових волокон, які приймають імпульси, витрат енергії при розтягненні та скороченні м'язів [3]. В процесі розвитку швидкісно-силових здібностей великою проблемою при дозування навантаження є вибір ваги. Швидкість руху та ступінь навантаження яке долається, зв'язані зворотно пропорційно. Обов'язковою методичною умовою при розвитку швидкісно-силових здібностей є виконання кожного повторення з максимально можливим результатом. Важне значення має кількість повторень в серії. Фахівці фізичного виховання визначають, що розвиток швидкісно-силових здібностей продовжується до тих пір, поки зниження результатів не буде складати 10% від максимального [4]. Інтервали відпочинку між серіями швидкісно-силовими вправами повинні бути достатніми для повного відновлення. При розвитку швидкісно-силових здібностей волейболістів можна застосовувати незначні за вагою навантаження, тому що надмірне збільшення навантаження стримує приріст спеціальної силової підготовленості та навантаження переносяться на неспецифічні м'язові групи. Як визначають фахівці, вага навантаження повинна складати 10 – 40 % від ваги спортсмена [2].

Таким чином, можна визначити, добре розвинуті швидкісно-силові здібності дозволяють більш вдало та ефективно вирішувати оперативні задачі на волейбольному майданчику.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Костюкевич В.М., Вознюк Т.В., Драчук А.І. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Вінниця: Планер, 2012. 228 с
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с
3. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи. Івано-Франківськ: ЛілеяНВ, 2001. 196 с.
4. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/1522>.