

УДК 796.325

Драчова А. М.¹, Луценко С. Г.²

¹ студ. гр. БАД-538, НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Гра у волейбол пред'являє високі вимоги до функціональних можливостей організму до рівня розвитку сили, швидкості, витривалості, стрибучості та інших фізичних якостей. Досить відзначити, що змагання з волейболу іноді триває до двох, з половиною, а іноді і до 3 годин. Середня частота пульсу при цьому знаходиться на рівні 140 ударів у хвилину, а в окремі періоди досягає 200 ударів в хвилину. При цьому виконується до 200 технічних прийомів, з них близько 150 стрибків з оптимальною висотою. Тривала робота змінного характеру призводить до втрати ваги до 2 кг. Тому фізична підготовка спортсмена є основою на якій будується його технічна майстерність. Цьому напрямку, повинно відводитися одне з найважливіших місць в процесі тренування.

Розглянемо деякі особливості сучасного підходу до засобів та методів фізичної підготовки волейболістів.

Для розвитку сили рекомендуються силові вправи на групи м'язів, які беруть активну участь у виконанні технічних прийомів. Всі силові вправи поділяються на:

а) вправи з обтяженням;

б) вправи з утриманням ваги власного тіла.

На початкових етапах силові вправи доцільно виконувати в повільному темпі, в подальшому з максимальною швидкістю.

Вправи на силу рекомендується міняти по черзі з вправами на розслаблення. Вправи з великими обтяженнями даються з інтервалом 1-2 дня, вправи з невеликими обтяженнями щодня.

Для розвитку швидкості пропонуються вправи, що підвищують швидкість реакції, і вправи на швидкість максимально наближені за своєю структурою технічним прийомом волейболу.

В якості основних засобів рекомендується застосовувати різні рухи в максимально швидкому темпі, які слід виконувати в першій половині занять до настання стомлення.

Для розвитку витривалості рекомендується біг з невеликою інтенсивністю, біг ходьбою, плавання. Надалі вправи в змінному темпі. Доцільно поєднувати вправи на витривалість з розвитком швидкості.

Основними засобами розвитку спритності повинні бути такі вправи: баскетбол, гандбол, акробатичні та інші.

Для розвитку гнучкості пропонуються переважно вправи на розтягування, які виконуються серіями поступовим збільшенням амплітуди і темпу, один-два рази на день.

Впровадження сучасних методів та засобів у тренувальний процес дозволить удосконалити рівень фізичної підготовленості гравців з метою досягнення високих результатів у даному виді спорту.