

УДК 796.011.3

Мельник М. П.<sup>1</sup>, Ванюк О.І.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>студ.гр. СН-123, Національний університет «Запорізька політехніка»  
м. Запоріжжя, Україна

<sup>2</sup>наук. керівник – канд. наук фіз. виховання і спорту, доцент, доцент  
каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка»,  
м. Запоріжжя, Україна

## **ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

Удосконалення системи підготовки кваліфікованих волейболістів має ґрунтуватися на вивченні закономірностей їхньої змагальної та тренувальної діяльності.

Одним із основних компонентів змагальної діяльності є стрибова підготовленість гравців. Доведено, що 90-95% вигравшів очок у грі досягається у боротьбі над сіткою (блок, напад), тому стрибова підготовленість волейболістів має бути на високому рівні.

Аналіз літературних джерел, наукових матеріалів та сучасна практика показують, що методика вдосконалення стрибучості волейболістів має несистематизований характер: не враховуються завдання етапів підготовки; більшість засобів та методів, що застосовуються для вдосконалення стрибучості, не відповідають поставленим завданням та періодам підготовки; обмежений вибір засобів стрибкової підготовленості знижує тренувальний ефект; відзначається нераціональний розподіл стрибкових вправ у тренуваннях.

У зв'язку із вищевикладеною метою нашої роботи була оптимізація процесу стрибкової підготовки волейболістів.

Результати дослідження. У календарних іграх лідери команд мають значне стрибкове навантаження, при цьому середня кількість блокувань та нападаючих ударів приблизно однакова. Це передбачає використання в тренувальному процесі обсягів стрибкових тренувальних засобів ніяк не нижче рівня змагання. Техніка виконання стрибків на блок і для нападаючого удару відрізняється, що необхідно враховувати при плануванні стрибкової підготовки як за обсягом, так і біомеханікою рухів.

На етапах підготовчого періоду обсяг специфічного стрибкового навантаження (стрибки на блок і для нападника) незначний, а неспецифічні для волейболу стрибкові вправи (багатоскоки, перестрибування через предмети, стрибки в довжину, стрибки на одній нозі та ін.) переважають на всіх етапах підготовки.

На підставі результатів наших досліджень та даних раніше виконаних науково-методичних робіт були складені вправи для розвитку

стрибучості, що зміцнюють м'язи-розгиначі тазостегнового, колінного та гомілковостопного суглобів та програма стрибкових тренувань.

Вправи у розвиток швидко-силових якостей.

1. Стрибки вгору з положення присіду або напівприсіду (кут між стегном та гомілкою перед стрибком - 130-140°).

2. Застрибування на тумбу заввишки 80-100 див.

3. Стрибки нагору з поперемінним відштовхуванням ногами.

4. Стрибки догори ножицями (сильне згинання і розгинання в гомілковостопних суглобах).

5. Стрибки вгору з глибокого присіду (спина пряма): крок – присід – стрибок.

6. Стрибки вгору з випрямленими колінами, за рахунок гомілковостопного суглоба.

7. Біг з високо піднятими колінами (коліно піднімається швидко та високо).

8. Перестрибування через бар'єр поштовхом двох ніг із глибокого присіду (стрибок – поворот обличчям до бар'єру – стрибок – поворот тощо).

9. Імітація блоку після одного приставного кроку (вистрибування з напівприсіду та глибокого присіду).

10. Стрибки з розбігу поштовхом двома ногами з отриманням маркування якомога вище.

11. Жим ногами на тренажері.

12. Вистрибування зі штангою із напівприсіду.

13. Підйом на шкарпетки на тренажері.

14. Прес.

15. Прес. Підйом ніг.

16. Стоячи біля стіни боком, відведення ноги (з вантажами).

17. Стоячи біля стіни особою (стороною), махи правою (лівою) ногою з обтяженнями.

18. Випади вперед, убік (спина пряма, намагатися якнайдалі зробити випад вперед чи убік).

19. Сходження зі штангою чи обтяженням до рук.

Програма стрибкової підготовки.

I етап. Стрибкове тренування комбінується з основним. У кожному тренуванні послідовно виконуються вправи 2, 3, 4, 7, 16, 17.

Дозування: 20 стрибків (застрибування) у серії (2-3 серії); відпочинок між серіями -1-2 хв. Інтервал між вправами – 2-3 хв. Високе піднімання стегна виконується по 50-100м у серії (2-3 серії); відпочинок між серіями 1-2 хв.

II етап. Стрибкове тренування комбінується з основним. Послідовно через день виконуються вправи 1, 5, 8, 14, 15. Два рази на семиденному мікроциклі за допомогою цих же вправ удосконалюється лише стрибова витривалість.

Дозування для стрибучості: 10 стрибків у серії (2-3 серії); під час відпочинку між серіями – зниження пульсу до 130 уд/хв.

Дозування для стрибкової витривалості: 20 стрибків у серії (3-4 серії); відпочинок між серіями 2-3 хв.

Інтервал між вправами на стрибучість – 2-3 хв, на стрибкову витривалість – 3-5 хв.

III етап. Стрибкове тренування комбінується з основним. Послідовно виконуються вправи 6, 9, 10, 13 в одному тренуванні через день.

Дозування для стрибучості: 20 стрибків у серії (3-4 серії); відпочинок між серіями 1-2 хв. Інтервал між вправами – 2-3 хв.

Один раз у 7-денному мікроциклі вдосконалюється стрибова витривалість за допомогою цих вправ.

Дозування для стрибкової витривалості: 30 стрибків у серії (4-5 серій); тх між серіями 2-3 хв. Інтервал між вправами – 4-5 хв.

IV етап. Тренування спрямоване на розвиток сили, комбінувати з основною. Послідовність виконання вправ 11, 12, 18, 19.

Дозування: 10 разів у серії (3-4 серій); відпочинок між серіями 2-3 хв., Інтервал між вправами 3-4 хв. Вага підбирається індивідуально під кожного спортсмена.

Висновок. Приріст показників стрибучості та стрибкової витривалості значний у порівнянні з тими самими показниками, отриманими в ході дослідження стрибкової підготовки у підготовчому періоді, до впровадження експериментальної програми. Стрибкова підготовка волейболістів ефективна та рекомендується для використання у командах з волейболу.