

УДК 796

Шипенко А.О.,¹ Польнікова І.С.²

¹асист. НУ «Запорізька політехніка»

²студ.гр. М-710 НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНИЙ ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол - олімпійський вид спорту, рівень його розвитку постійно підвищується. У сучасному волейболі вельми помітні тенденції до острокомбінаційному нападу по всій довжині сітки з прострілних і укорочених передач, з глибини майданчика, в кожній команді обов'язково є гравці, що виконують подачу в стрибку. Розрізняють п'ять основних амплуа гравців: зв'язуючий, діагональний нападник, центральний блокуючий, розпасуючий і ліберо.

Гра у волейбол вимагає від тих, що займаються, максимального вияву фізичних можливостей, вольових зусиль і уміння користуватися придбаними навичками. Формування рухових навиків і техніки прийомів гри нерозривно пов'язане з розвитком фізичних якостей. Освоєння прийомів гри у волейбол відбувається успішніше при наведеному розвитку специфічних для нього якостей.

Гра у волейбол спрямована на всебічний фізичний розвиток та сприяє вдосконаленню багатьох необхідних у житті рухових та морально-вольових якостей.

Загальна фізична підготовка (30 год.) Вправи для розвитку фізичних здібностей: швидкісних, силових, витривалих, координаційних, швидкісно-силових.

Основні вправи: гімнастичні, легкоатлеті, рухливі ігри.

Технічна підготовка (60 год.) Оволодіння технікою пересування та стійок. Стійка гравця - початкові положення. Ходьба, біг (рухаючись обличчям уперед). Переміщення приставними кроками: обличчям, правим, лівим боком уперед. Подвійний крок уперед. Поєднання способів переміщень.

Головні складові ігри у волейбол є: подача, атака, прийом.

Фізична підготовка волейболіста тісно пов'язана з тактичною, технічною та психологічною підготовкою. Вона сприяє найшвидшому оволодінню та міцному закріпленню тактичних навичок та технічних прийомів.

Спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку специфічних якостей волейболіста, які за своїм характером нервово-м'язових напруг подібні до навичок основних ігрових дій. Спеціальною фізичною підготовкою займаються із засвоєннями техніки ігрових рухів (також без м'яча та з м'ячем).

Загальна та спеціальна фізична підготовка нерозривно пов'язані між собою, оскільки на основі загальної фізичної підготовки будується фундамент спеціальної підготовки.

Для волейболістів дуже важливі:

- розвиток спеціальної сили;

- розвиток пригучості;
- розвиток спеціальної швидкості;
- розвиток спеціальної витривалості;
- програма стрибкової підготовки;
- розвиток ігрової витримки;
- розвиток спеціальної спритності;
- розвиток спеціальної гнучкості;
- розвиток вміння розслаблятися.