

УДК 796.325

Луценко С. Г.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ОСНОВНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СТИБУЧОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Стрибова ігрова діяльність домінує в змагальному процесі волейболістів. Доведено, що 90-95% виграшу очок в грі досягається боротьбою над сіткою (блок, напад), тому стрибова підготовленість волейболістів повинна бути на високому рівні.

У розвитку і вдосконаленні стрибучості виділяють три основні тенденції, в залежності від того, чи використовуються переважно:

- вправи, спрямовані на розвиток максимальної сили;
- вправи, спрямовані на розвиток швидкості рухової реакції і швидкості руху;
- вправи, спрямовані на одночасний розвиток сили і швидкості руху.

Вплив фізичного навантаження на організм, залежить від наступних його характеристик: виду застосовуваних вправ, інтенсивності виконання, тривалості, часом відпочинку між повтореннями, характеру відпочинку, кількості повторень.

Вид застосованих вправ зумовлює кількість м'язів, що беруть участь в роботі і режимі їх діяльності. Спеціальні вправи викликають більш значні локальні зміни в м'язах, ніж біг, ходьба і т.п.

Інтенсивність впливає на характер енергетичного забезпечення м'язової діяльності.

Тривалість виконання вправи визначається тривалістю роботи і інтенсивністю її виконання. Тому, для удосконалення спеціальної

витривалості, використовують часовий інтервал між підходами - від 20 с до 2-3 хв.

Час відпочинку між вправами визначає, як характер відповідних реакцій на тренувальне навантаження, так і їх величину, якщо робота виконується з середньою інтенсивністю, то скорочення інтервалів відпочинку підвищує інтенсивність аеробних змін в організмі; при роботі з максимальною інтенсивністю, скорочення часу відпочинку веде до збільшення анаеробних змін в організмі.

Характер відпочинку - виконання помірного навантаження (наприклад, повільний біг) після важкої м'язової роботи прискорює перебіг відновлюваних процесів.

Кількість повторень вправи визначає величину впливу навантаження на організм. Збільшення числа повторень, при роботі з середньою інтенсивністю, підтримує на високому рівні діяльність серцево-судинної і дихальної систем тривалий час. При виконанні вправ з максимальною інтенсивністю, збільшення числа повторень приводить до вичерпання енергетичних ресурсів і спортсмен або знижує інтенсивність, або зовсім припиняє роботу.

Варіючи компоненти фізичного навантаження, можна домогтися різного тренувального ефекту, при виконанні однієї і тієї ж вправи.

Отже, встановлюючи необхідне дозування параметрів фізичного навантаження основних вправ, можна заздалегідь програмувати тренувальний ефект.

За характером відповідних фізіологічних реакцій основні вправи можна розбити на наступні групи:

1. Вправи для швидкісної-силової підготовки (змішаний аеробно-анаеробний вплив): інтенсивність змінна, ЧСС від 150 до 190 уд/хв.

Методи тренування: змінний, повторний.

2. Вправи анаеробного впливу: інтенсивність -близька до максимальної, тривалість виконання однієї серії 1-4 хв, паузи відпочинку між серіями - 2-4 хв, кількість серій 5-7.

Такі дозування сприяють поліпшенню спеціальної витривалості (стрибкова витривалість). Для захисних дій час виконання вправ менше, ніж в рухомому блокуванні і нападаючому ударі. При побудові серій вправ для розвитку спеціальної витривалості можна виходити не з стандартного часу пауз відпочинку, а встановлювати ці паузи в залежності від швидкості повернення частоти пульсу до рівня 120-130 уд/хв. Практично це виглядає так: після кожної «порції» роботи волейболіст підраховує пульс пальпаторно по 10-секундним відріzkам. Як

тільки пульс знизиться до 20 - 21 удару за 10 сек, можна починати наступну серію. Рекомендується повторний метод тренування.

Основними засобами стрибкової підготовки волейболістів є вправи в подоланні власної ваги (присідання, стрибки, перестрибування через предмети та ін.), Вправи з обтяженнями і основні вправи (власне нападаючі удари, блокування та їх імітація).

Отже, узагальнюючи основні концепції сучасної теорії і методики спортивного тренування, наукові дослідження і практичний досвід зі стрибкової підготовки провідних команд, необхідно раціоналізувати методику стрибкової підготовки з тим, щоб з меншими витратами часу домогтися більшого ефекту.