

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ У ВОЛЕЙБОЛІ

Волейбол належить до популярних спортивних ігор серед студентів й відрізняється наявністю різноманітних ігрових комбінацій. У статті аналізується загальна фізична підготовка, що дозволяє краще виконувати техніко-тактичні елементи гри впродовж навчання.

Ключові слова: волейбол, вправа, підготовка, розвиток, студент, фізична підготовка, якість.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій

Існує необхідність в характеристиці загальної фізичної підготовки студентів навчального відділення волейболу, що здатне впливати не тільки на фізичний розвиток, але й на виконання техніко-тактичних елементів (А. В. Беляев, 2009; Ю. Н. Клещев, 2003; Ю. И. Силаков, 2001).

Заняття волейболом – досить ефективний засіб зміцнення здоров'я й фізичного розвитку. Постійне підвищення вимог до фізичної підготовленості волейболістів змушує до пошуків шляхів підвищення ефективності учбово-тренувального процесу у вузі.

Волейболіст – це всебічно розвинений атлет, що володіє силовою й швидкісною витривалістю, "вибуховою" силою, стрибучістю, гнучкістю, вмінням орієнтуватись у складній ігровій обстановці, волейболіст завдає удари по м'ячу, робить велику кількість швидкісних переміщень із раптовими зупинками й зміною напрямків, багаторазовими падіннями і кидками – фізична підготовка є та завжди буде основною умовою досягнення спортивних результатів, будучи фундаментом технічної й тактичної підготовки [5]. Тому, поряд з вдосконаленням технічної, тактичної і психологічної підготовки, важливим завданням навчально-тренувального процесу є підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовки [4] й покращення функціональних можливостей студентів-волейболістів.

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУУ "Київський політехнічний інститут".

Мета, завдання роботи, матеріал і методи

Мета дослідження – характеристика загальної фізичної підготовки студентів-волейболістів.

Методи дослідження включали вивчення й аналіз літературних джерел.

Результати дослідження

Загальна фізична підготовка створює умови для спортивної спеціалізації й охоплює широке коло вправ, що розвивають різні фізичні якості в такому співвідношенні, яке необхідно саме у волейболі [2].

Завданнями загальної фізичної підготовки є: зміцнення здоров'я, різносторонній фізичний розвиток студентів, підвищення функціональних можливостей організму, розширення обсягу рухових навичок, розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості), підвищення ігрової й фізичної працездатності, стимулювання відбудовних процесів в організмі.

Засобами загальної фізичної підготовки є загальрозвиваючі вправи, що спрямовані на розвиток всіх фізичних якостей у процесі ходи, бігу, стрибків, метань, а також вправи на різних снарядах, тренажерах, заняття іншими видами спорту. Більшість вправ, що застосовуються з метою підвищення загальної фізичної підготовки, впливають на організм, але, у той же час, кожна з них спрямована на переважний розвиток певних якостей. Так, наприклад, вправи із обтяженнями переважно розвивають силу, кросовий біг – витривалість, прискорення – швидкість, акробатичні вправи – спритність.

Розвиток сили. Сила – здатність спортсмена переборювати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль. Прояв якості сили залежить від ряду факторів: фізіологічного поперечника м'язів, загального стану центральної нервової системи, швидкості хімічних змін у м'язовій тканині, вольового зусилля, ступеня стомлення м'язів.

Засобами розвитку сили є вправи, виконання яких тісно пов'язано з подоланням опорів. Як опір можуть бути використані: зовнішні обтяження (гантелі, штанга, мішок з піском тощо), опір інших предметів (еспандера, гуми), вага власного тіла й його частин (підтягування, присідання, згинання і розгинання рук в упорі лежачи тощо), опір партнера.

Поряд із розвитком сили за допомогою силових вправ, її варто розвивати й у процесі виконання технічних прийомів або їхніх частин, застосовуючи метод поєднання. Наприклад, виконання нападаючого удару із посиленням обтяженням на руках або ногах.

Зразкові вправи для розвитку сили у волейболі [6].

1. Жим штанги вагою 20-35 кг, ривок штанги вагою 15-20 кг, нахили зі штангою вагою 15-20 кг, присідання зі штангою вагою 30-50 кг.
2. Вправи з гирею, гантелями, млинами від штанги (нахили, обертові рухи).
3. Метання й штовхання ваги (каменів, гир, ядер, набивних м'ячів).
4. Віджимання на пальцях в упорі лежачи.
5. Відштовхування від опори руками й ногами із положення в упорі лежачи.
6. Пересування на руках з упору лежачи (без допомоги ніг) по колу, пересування в упорі сидячи (руки позаду), перебираючи руками або ногами.
7. Стрибкові вправи (підскіки, стрибки на одній, на двох ногах).
8. Перенесення партнера кроком й бігом.
9. Присідання із партнером на плечах.
10. Вправи з опором – утримання рук із різних вихідних положень.
11. Імітація нападаючих ударів у тренувальному жилеті.
12. Метання каменів, зберігаючи структуру нападаючого удару.
13. Кидки набивних м'ячів (1-3 кг) через сітку.

Розвиток швидкості

Швидкість – вміння виконувати певну роботу в найкоротший час. Вона залежить від рухливості нервових процесів, еластичності м'язів, рухливості в суглобах, досконалості техніки. Розвиток швидкості рухів перебуває у певній залежності від розвитку м'язів. Для розвитку швидкості волейболіста найкраще використовувати вправи, що є подібними за технікою з тими або іншими елементами волейболу в максимально швидкому темпі.

Рекомендується виконання їх за слуховому або зоровому сигналу в складі групи, застосовуючи повторний, ігровий або змагальний метод. Для розвитку швидкості дуже корисними є вправи, що виконуються у полегшених умовах, наприклад біг під ухил, біг за лідером тощо. Вправи на розвиток швидкості вимагають концентрації значних вольових зусиль, отже їх не доцільно виконувати на стадії стомлення, тому що при цьому порушується координація рухів, що виключає їхнє швидке виконання.

Швидкість волейболіста звичайно проявляється у швидкості реакції, швидкості виконання технічних прийомів, швидкості переміщень, перемикання у діях. Виконання волейбольних прийомів вимагає необхідного розвитку всіх видів швидкості [1].

Зразкові вправи для розвитку швидкості

1. Ривки й прискорення за зоровим сигналом із різних вихідних положень.
2. Стрибки через скакалку з максимальною частотою обертання.
3. Ривки із миттєвою зупинкою й різкою зміною напрямків руху.
4. Швидке переміщення уздовж сітки з виконанням кидків набивними м'ячами двома руками зверху через сітку й у зони нападу.
5. Швидке переміщення до сітки із виконанням кидків тенісними м'ячами.

Розвиток витривалості

Витривалість – здатність протистояти стомленню у діяльності. Для подолання стомлення має значення рівень працездатності центральної нервової системи, серцево-судинної, дихальної, а також вміння виконувати певну роботу в раціональній м'язовій напрузі. Головний принцип розвитку загальної витривалості полягає у постійному збільшенні тривалості виконання фізичних вправ помірної інтенсивності із залученням у роботу значної кількості м'язової маси. Найкраще це завдання вирішується циклічними рухами (пересування на лижах, крос, біг у середньому темпі, плавання).

Загальна витривалість волейболістів проявляється у здатності грати на високому рівні тривалий час із найменшою кількістю помилок.

Зразкові вправи для розвитку витривалості

1. Кросовий біг, біг середньої інтенсивності.
2. Плавання.
3. Проведення ігор з більшим, ніж передбачено правилами змагання, кількістю партій, проведення ігор на час.
4. Під час пауз між партіями у грі (5-10 хв) виконати інтенсивні фізичні вправи – стрибки, ривки, гра у баскетбол тощо.
5. Почати гру у швидкому темпі й також закінчувати її, незважаючи на сильне стомлення.

Розвиток спритності

Спритність – здатність швидко освоювати нові рухи й успішно діяти в умовах, що змінюються. Впродовж гри виникають різні ситуації, вирішувати які доводиться миттєво, спритність спортсмена-

волейболіста проявляється у вмінні швидко змінювати свою діяльність відповідно до ігрових умов [3]. Ця якість розвивається шляхом виконання складних за координацією гімнастичних й акробатичних стрибків, при оволодінні технікою волейболу, при проведенні різних рухливих ігор і естафет, особливо тих, у яких є елементи новизни, дуже корисними є спортивні ігри: баскетбол, гандбол, футбол. При розвитку спритності, координаційні труднощі, з якими повинен справлятися спортсмен, поступово підвищуються. Ці труднощі складаються з вимог, які пред'являються до точності виконання рухів, до їхньої взаємної погодженості й раптовості зміни обстановки.

Вправи для розвитку спритності вимагають великої напруги центральної нервової системи, тому їх включають на початку основної частини заняття. Спритність волейболіста проявляється у швидкому орієнтуванні й максимально точному виконанні необхідних рухів у постійно мінливій ігровій обстановці.

Зразкові вправи для розвитку спритності

1. Спортивні й рухливі ігри.
2. Естафети, естафети з передачами м'яча в русі (передачі знизу, зверху).
3. Акробатичні стрибки, падіння, перевороти, переكاتи.
4. Приземлення на руки з положення стоячи.
5. Приземлення на руки з положення стоячи спиною вперед з поворотом.
6. Приземлення на руки, плече, спину після пересування вперед.

Розвиток гнучкості

Гнучкість – здатність виконувати вправи з великою амплітудою. Розмах рухів залежить як від анатомічних здатностей суглобних поверхонь і навколишніх суглобів м'яких тканин, так й від функціонального стану нервової системи, що здійснює вплив на тонус м'язів. Для розвитку гнучкості використовуються вправи зі збільшеною амплітудою руху, особлива увага приділяється розвитку рухливого тазостегнового й плечового суглобів, а так само суглобах кистей рук й гомілковостопних. Вправи на гнучкість можна надавати у вигляді самостійних завдань.

Зразкові вправи для розвитку гнучкості

1. Нахили вперед, у сторони, назад (ці вправи можна виконувати із партнером).
2. Пружинисті випади вперед й у сторони.
3. Кругові рухи тазом, махи руками й ногами з невеликими обтяженнями.
4. Імітація різних вправ з великою амплітудою руху.

Розвиток фізичних якостей перебуває в тісному взаємозв'язку й взаємній обумовленості – розвиток одного з них певним чином впливає на розвиток інших, тому кращий розвиток фізичних якостей відбувається при їхньому комплексному застосуванні. Найбільш позитивний вплив на розвиток всіх фізичних якостей здійснює послідовність у розвитку й вдосконаленні фізичних якостей – швидкості, сили, витривалості, спритності, гнучкості.

Висновки

1. Гра у волейбол вимагає не тільки прояву певних фізичних можливостей, але й вольових зусиль і вміння користуватись придбаними навичками.

2. Формування рухових навичок і техніки прийомів гри нерозривно пов'язане із покращенням стану здоров'я студентів вузів й з розвитком фізичних якостей.

Потрібне проведення аналізу спеціальної фізичної підготовки студентів навчального відділення волейболу.

Використані джерела

1. Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки (школа тренера) / Беляев А. В., Булькина Л. В. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 184 с.
2. Губа В. П. Волейбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / Губа В. П., Родин А. В. – М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.
3. Железняк Ю. Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Железняк Ю. Д., Кунянский В. А., Чачин А. В. – М.: Терра-спорт, 2005. – 112 с.
4. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
5. Ивойлов А. В. Волейбол / А. В. Ивойлов. – Минск: Вышэйшая школа, 1985. – 262 с.
6. Клещев Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. – М.: ФиС, 2005. – 400 с.

Abramov S.A., Kuz'minova M.I.

**GENERAL PHYSICAL PREPARATION
OF STUDENTS IN VOLLEYBALL**

Volleyball behaves to the popular sporting games among students and differs the presence of various playing combinations. General physical preparation allows better to execute technical and tactical elements of play during teaching analyzes in the article.

Key words: *development, exercise, physical preparation, preparation, quality, student, volleyball.*

Стаття надійшла до редакції 29.08.2013 р.

