

УДК 376:611.1:616.12

Д. В. ВАНЮКкандидат наук по физическому воспитанию и спорта,
Запорожский национальный университет**А. А. ЖЕРЖЕРУНОВ**

преподаватель

А. В. РЕМЕШЕВСКИЙ

старший преподаватель

С. И. ДАНИЛЬЧЕНКО

преподаватель

А. А. ГУБРИЕНКО

преподаватель

Запорожский национальный технический университет

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОК В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Прыжковая подготовка волейболисток – одна из самых главных компонентов в игровой деятельности игрока, так как большинство выигрышей в игре достигается в борьбе над сеткой (блок, нападение). Развитию скоростно-силовых качеств необходимо уделять большое внимание. Анализ литературных источников и практика показывает, что методика совершенствования прыгучести носит несистематизированный характер, поэтому нами оптимизирован процесс прыжковой подготовки волейболисток в подготовительном периоде.

Ключевые слова: волейбол, оптимизация, подготовка, прыжки, скоростно-силовая подготовка.

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Волейбол – олимпийский вид спорта, уровень его развития постоянно повышается. В современном волейболе весьма заметны тенденции к острокомбинационному нападению по всей длине сетки с прострельных и укороченных передач, из глубины площадки, в каждой команде обязательно есть игроки, выполняющие подачу в прыжке. Физическая подготовка квалифицированных волейболисток проводится на основе принятой периодизации спортивной тренировки, что обусловлено стадиями становления спортивной формы и различием задач, решаемых на каждом этапе подготовки.

Развитие и совершенствование физических качеств, выявление уровней развития скоростно-силовых качеств, выносливости на различных этапах подготовительного периода, использование эффективной методики их со-

вершенствования помогли бы решить проблему физической подготовки без существенных отклонений от теории и методики спортивной тренировки.

Скоростно-силовая подготовка квалифицированных волейболисток должна основываться на изучении их соревновательной и тренировочной деятельности.

В подготовительном периоде одним из основных компонентов является прыжковая подготовленность игроков. По анализу игровой деятельности игроков доказано, что 80–90% выигрыша в игре достигается в борьбе над сеткой (блок, нападение), поэтому прыжковой подготовке волейболисток должно уделяться большое внимание.

Прыгучесть – способность прыгать оптимально высоко для выполнения н/у, блокирования и вторых передач, зависит от развития силы мышечных групп и скорости сокращения мышечного волокна. Для полного представления о прыгучести вначале разберем технику выполнения прыжка. Он состоит из двух фаз:

- фазы амортизации (сгибания ног);
- фазы отталкивания.

Первая фаза характеризуется тем, что центр тяжести идет вниз и приближается к точке опоры. Угол сгибания в коленном суставе, при выполнении прыжка для нападающего удара (н/у), колеблется от 90° до 110°. В этой фазе происходит уступающая работа мышц. Во второй фазе (фаза активного отталкивания) происходит удаление центра тяжести от опоры. Эта фаза характеризуется преодолевающей работой мышц. Максимум усилий возникает в момент перехода от уступающей работы к преодолевающей.

Анализ большинства литературных источников и современная практика показывает, что методика совершенствования прыгучести волейболисток носит несистематизированный характер: не учитываются задачи этапов подготовки; ограничен выбор средств прыжковой подготовленности; отмечается нерациональное распределение прыжковых упражнений среди тренировочного процесса. Большинство исследуемых средств прыжковой подготовки, в тренировке команд мастеров, по своей динамической и кинематической структуре, неадекватны основным двигательным действиям волейболисток. Ограниченный выбор средств и методов снижает тренировочный эффект. Построение прыжковой подготовки на этапах подготовительного периода не учитывает задач периодизации подготовки.

В связи с этим целью нашей работы была оптимизация процесса прыжковой подготовки волейболисток в подготовительном периоде.

При видеофиксации игр отмечено качество прыжков при выполнении нападающих ударов и блоков. Запись велась на играх чемпионата Украины в женской суперлиге.

В тренировочной деятельности определяли содержание прыжковой подготовки (дозировки, количество прыжков на тренировке, на этапах подготовки; количество специфических и неспецифических прыжковых уп-

ражнений). Под наблюдением находилась женская команда суперлиги “Орбита-ЗТМК-ЗНУ” г. Запорожье.

По итогам подготовительного периода был выявлен уровень прыгучести и прыжковой выносливости. Также после анализа тренировочной и соревновательной деятельности игроков составлена прыжковая тренировочная программа для каждого этапа соревновательного периода. В начале и в конце реализации программы проведены контрольное тестирование прыжковой подготовленности игроков и сравнительный анализ данных тестирования до и после педагогического эксперимента.

Результаты исследования показали, что лидеры команд имеют значительную прыжковую нагрузку, при этом среднее количество блокировок и нападающих ударов примерно одинаково. Это предполагает использование в тренировочном процессе такую же прыжковую нагрузку, как в соревновательном периоде. При планировании прыжковой подготовки как по объему, так и по биомеханике движений необходимо учитывать, что техника выполнения прыжков на блок и для нападающего удара различается.

На этапах подготовки объем прыжковой нагрузки (прыжки на блок и для нападающего удара) незначителен, а неспецифические для волейбола прыжковые упражнения (многоскоки, перепрыгивания через предметы, прыжки в длину, прыжки на одной ноге и т. д.) преобладают на всех этапах подготовки. Из-за нерационального распределения прыжковой нагрузки в подготовительном периоде и использования в большом объеме неспецифических средств прыжковой подготовки прирост уровня прыгучести и прыжковой выносливости незначителен.

На основании результатов исследований и данных ранее выполненных научно-методических работ составлены прыжковые упражнения, укрепляющие мышцы-разгибатели тазобедренного, коленного и сгибатели голеностопного суставов, и программа прыжковых тренировок. Так же наблюдалось явное несоответствие тренировочной прыжковой нагрузки к соревновательной нагрузке, а анализ тренировочных занятий свидетельствует об отсутствии тренировок на развитие прыгучести и прыжковой выносливости на этапах подготовительного периода.

Прыжковые упражнения.

1. Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком – 130–140°).
2. Запрыгивание на тумбу высотой 80–100 см.
3. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами.
4. Прыжки вверх ногами (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах).
5. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг – присед – прыжок.
6. Прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава.

7. Бег с высоким подниманием бедра (бедро поднимается быстро и высоко).

8. Перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок – поворот лицом к барьеру – прыжок – поворот и т. д.).

9. Имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа).

10. Прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием маркировки как можно выше.

11. “Олений бег” (как можно дальше стараться выносить бедро вперед).

12. Прыжки на одной ноге “Блоха” (бедро максимально притягивать к груди).

13. Имитация атаки с длинного разбега (сетка установлена выше стандартной отметки).

Программа прыжковой подготовки.

На этапе общей физической подготовке предложенные упражнения комбинируются в основной тренировке. В каждой тренировке последовательно выполняют по упражнению из предложенного комплекса (2, 3, 4, 7, 12).

Дозировка: 10–15 прыжков (запрыгиваний) в серии (2–3 серии); отдых между сериями – 1–2 мин. Интервал между упражнениями – 2–3 мин. Упражнения выполняются с набивными мячами (3–5 кг).

На этапе специальной подготовке упражнения комбинируются с основной. Упражнения выполняются последовательно через день (1, 5, 8, 11). Два раза в семидневном микроцикле с помощью этих же упражнений совершенствуется только прыжковая выносливость.

Дозировки для прыгучести: 15 прыжков в серии (2 серии); во время отдыха между сериями – снижение пульса до 130 уд./мин.

Дозировки для прыжковой выносливости: 15 прыжков в серии (4 серии); во время отдыха между сериями – снижение пульса до 120–130 уд./мин.

Интервал между упражнениями на прыгучесть – 3–4 мин, на прыжковую выносливость – 2–4 мин.

В предсоревновательном этапе подготовке прыжковая тренировка комбинируется с основной. Последовательно выполняются упражнения в одной тренировке через день (6, 9, 10, 13). Один раз в 7-дневном микроцикле совершенствуется прыжковая выносливость с помощью этих же упражнений.

Дозировка для прыгучести: 20 прыжков в серии (3–4 серии); во время отдыха между сериями – снижение пульса до 130 уд./мин. Интервал между упражнениями – 2–3 мин.

Дозировка для прыжковой выносливости: 20 прыжков в серии (4–5 серий); во время отдыха между сериями – снижение пульса до уровня 140 уд./мин. Интервал между упражнениями – 1–2 мин.

Выводы. В результате проделанной работы мы пришли к следующим выводам:

Избранные тренировочные средства (в сочетании с методами) лишь тогда достигают желаемого результата, когда известно их тренирующее воздействие. Величину и характер изменений в организме определяет срочный тренировочный эффект. Воздействие физической нагрузки на организм зависит от следующих её характеристик: вида применяемых упражнений, интенсивности выполнения, продолжительности, времени отдыха между повторениями, характера отдыха, количества повторений.

В тренировках целесообразно использовать разнообразные прыжковые упражнения, чтобы не было однотонной физической работы, которая угнетает психику спортсмена. Кроме того, разнообразие не позволяет проявлять пассивность при выполнении упражнений.

Полученные в ходе исследования результаты показали, что до внедрения экспериментальной программы прирост показателей прыгучести и прыжковой выносливости был не значителен по сравнению с результатами в конце экспериментальной программы. Поэтому прыжковая подготовка волейболисток эффективна и рекомендуется для использования в командах по волейболу на всех этапах подготовке.

Список использованной литературы

1. Беляев А. В. Методика воспитания физических качеств волейболистов / А. В. Беляев. – Москва : РИО ГЦОЛИФК, 1990.
2. Корженевский А. Н. Влияние специализированной подготовки на характер адаптации волейболистов разного возраста и квалификации / А. Н. Корженевский // Физическая культура. – 2004. – № 4. – С. 37.
3. Кулешова Л. И. Игра в команде / Л. И. Кулешова. – Москва : Физкультура и спорт, 2003. – 310 с.
4. Платонов В. Н. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – Киев : Здоровья, 1985.
5. Сами Аль-Баштави. Физическая подготовка квалифицированных волейболистов в годичном цикле : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Сами Аль-Баштави. – Москва, 1997.
6. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. – Москва : Академия, 2002.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2006.

Стаття надійшла до редакції 18.09.2015.

Ванюк Д. В., Жержунов А. О., Ремешевский О. В., Данильченко С. І., Губриєнко О. А. Швидкісно-силова підготовка волейболісток у підготовчому періоді

Стрибкова підготовка волейболістів одна з найголовніших компонентів в ігровій діяльності гравця, оскільки більшість вигранів у грі досягається в боротьбі над сіткою (блок, напад). Розвитку швидкісно-силових якостей необхідно приділяти велику увагу. Аналіз літературних джерел і практика показує, що методика вдосконалення стрибучості носить несистематизований характер, тому оптимізовано процес стрибкової підготовки волейболісток у підготовчому періоді.

Ключові слова: волейбол, оптимізація, підготовка, стрибки, швидкісно-силова підготовка.

**Vanyuk D., Zherzherunov A., Remeshevskiy A., Danyichenko S., Gubrienko A.
Speed-Strength Training Volleyball Players in the Preparatory Period**

Physical training of skilled volleyball players is based on the adopted periodization of athletic training, due to the infancy of fitness, and the difference in the problems solved at each stage of the preparation.

Establishing patterns of development and improvement of physical qualities, identifying levels of speed-strength, endurance at various stages of the preparatory period, the use of effective methods of their improvement would help solve the problem of physical training without significant deviation from the theory and methodology of sports training. Hopping training volleyball is one of the most important components in a player's gaming activities, as the majority of winnings achieved in the fight over the net (block, attack). Development speed-strength should be given great attention. An analysis of the literature and practice shows that the method of improving the jumping is unsystematic. Therefore, in our work we have optimized the process of hopping training of volleyball in the preparatory period.

Key words: volleyball, optimization, training, jumping, speed-power.