

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Кафедра спортивних ігор

УДК 796.01

О.О. Мітова, Я.В. Малойван, О.А Кірєєв, О.В.Мицак.

Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів

Методичні рекомендації з курсу «ТМС (волейбол)» для самостійної роботи студентів денної та заочної форми навчання, викладачів спеціальних навчальних закладів, тренерів.

УДК 796.01

ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

/ Розробники: Я.В. Малойван, О.А Кіреєв, О.В.Мицак.- Дніпро:
ПДАФКіС, 2019.-17 с.

У роботі представлені основні засоби і методи розвитку фізичних якостей волейболістів наданий приблизний перелік і опис вправ для їхнього розвитку.

Методичні рекомендації з курсу «ТМС (волейбол)» для самостійної роботи студентів денної та заочної форми навчання, викладачів спеціальних навчальних закладів, тренерів.

Рецензент:

Соловей О.М.- кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Методичні рекомендації розглянуті і затверджені на засіданні кафедри спортивних ігор пр№15 від 30 травня 2019 року; на засіданні методичної ради ПДАФКіС пр№5 11 червня 2019 року.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
...	
Завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки.....	5
Засоби та методи розвитку сили і швидкісно-силових якостей.....	6
Засоби та методи розвитку швидкості	1 3
Засоби та методи розвитку витривалості	1 7
Засоби та методи розвитку координаційних здібностей (спритності)	2 0
Засоби та методи розвитку гнучкості	2 2
Література	2 4

ВСТУП

Сучасний волейбол – атлетична гра, що характеризується високою руховою активністю спортсменів. Більшість тактичних комбінацій засноване на швидких переміщеннях, що вимагає високого рівня розвитку швидкості і швидкісної витривалості. Ефективне виконання ігрових прийомів залежить від розвитку стрибучості, стрибкової витривалості і спритності. Виконання технічних прийомів в безпорному положенні неможливо без прояву спритності і гнучкості. Збереження високої активності протягом всієї гри висуває підвищені вимоги до діяльності серцево-судинної, центральної нервової та дихальної систем.

Фізична підготовка – один з видів підготовки, спрямований на розвиток організму волейболіста, вдосконалення рухових якостей і здібностей і тим самим на створення міцної функціональної бази для ігрової діяльності.

Високий рівень вимог до фізичної підготовки волейболістів пояснюється якісно новим рівнем розвитку волейболу який вимагає нового рівня фізичної підготовленості спортсменів (збільшилася інтенсивність ігор, темп розвитку і завершення атак, збільшилися тренувальні навантаження).

З ростом спортивної кваліфікації роль фізичної підготовки ні в якій мірі не знижується. Однак її характер, що використовуються засоби і методи зазнають змін, що виражаються, перш за все в спрямованості.

Вибір найбільш ефективних засобів і методів тренування, спрямованих на підвищення фізичної підготовленості волейболістів, ґрунтується на вимогах змагальних (календарних) ігор до рухової і функціональної підготовки.

Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей органів і систем організму учнів, які створюють сприятливі умови для досконалого оволодіння навичками гри. Фізична підготовка повинна бути пов'язана з техніко-тактичної та змагальної підготовкою. Фізична підготовка складається із загальної та спеціальної, між ними існує тісний зв'язок.

Завдання загальної фізичної підготовки:

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку, формуванню постави;
- розвиток основних рухових якостей (швидкості, сили, координаційних здібностей (спритності), витривалості, гнучкості);
- вдосконалення життєво важливих рухових навичок та вмінь (в бігу, стрибках, метаннях, плаванні та ін.);
- зміцнення основних ланок опорно-рухового апарату і груп м'язів, що несуть основне навантаження в спортивній грі при виконанні спеціальних завдань на тренуванні і в змаганнях.

Засоби, які використовують для вирішення завдань загальної фізичної підготовки, можна розділити на групи: загально-розвиваючі вправи, стретчинг і заняття іншими видами спорту (по відношенню до обраної спортивної гри).

Загально-розвиваючі вправи спрямовані на розвиток швидкості, сили, координаційних здібностей, гнучкості, витривалості; на зміцнення зв'язкового апарату гомілковостопних, колінних, плечових і променезап'ясткових суглобів, певних груп м'язів і т.д.; на формування правильної постави (особливо у дітей).

Заняття іншими видами спорту дають належний ефект, якщо учні освоюють основи техніки і тактики цих видів.

Завдання спеціальної фізичної підготовки:

- розвиток фізичних здібностей, специфічних для спортивної гри (швидкісно-силових якостей, швидкісних можливостей, сили, витривалості);
- розвиток якостей, що обумовлюють успіх тактичних дій учня (швидкість переміщення, стрибучість, швидкість реакції і т.д.).

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є спеціальні підготовчі вправи, які дозволяють розвивати фізичні здібності, специфічні для конкретної спортивної гри. Сюди входять вправи для розвитку швидкості рухової реакції і орієнтування, спостережливості, швидкості дій, швидкості переміщення (робота ніг), стрибучості, вміння швидко переходити з статичного положення в рух і зупинятися після швидкого переміщення, сили і швидкості скорочення м'язів, що беруть участь у виконанні основних технічних прийомів гри, координаційних здібностей (спритності), гнучкості, необхідних для оволодіння раціональною технікою гри; спеціальної витривалості (стрибкової, силової, швидкісний); акробатичні вправи, вправи по техніці і тактиці гри; двостороння гра.

Підготовчі вправи за способом виконання ділять на вправи без предметів, з предметами – набивними м'ячами, зі скакалкою, гумовими амортизаторами, гантелями та іншими обтяженнями (для ланок тіла і всього тіла), на тренажерах. Велике місце займають спеціально відібрані і розроблені ігри та естафети.

Успішність у вирішенні завдань фізичної підготовки залежить також від правильного вибору і вмілого застосування методів.

Методика розвитку сили і швидкісно-силових якостей

1. Метод короткочасних зусиль характеризується виконанням вправи, при якому той, якого навчають проявляє силу, найбільшу для нього в даному тренувальному занятті. За інтенсивністю це максимальні, або граничні, зусилля-90-100% від максимальних і субмаксимальні, або околорезультатні, зусилля-80-90% від максимальних результатів. Кількість

повторень в одному підході у вправі з максимальним зусиллям-1, число підходів-2-3, інтервал відпочинку-2-5 хв, з субмаксимальним зусиллям відповідно 2-3 повторення, 3-6 підходів і 3-4 хв.

2. Метод ненасичених зусиль-30-50% від максимальних, які проявляються при граничній швидкості виконання вправ. Число повторень 10-16, число підходів 3-5, інтервал відпочинку-2-3 хв.

3. Метод сполученого (суміщеного) впливу. Характеризується розвитком сили і швидкісно-силових якостей в рамках структури технічного прийому або його ланок. Наприклад, виконання прийому гри з обтяженням всього тіла.

4. Кругове тренування. Організовується 6-12 «станцій». Вправи підбирають так, щоб в роботу послідовно залучалися основні групи м'язів. Завдання індивідуальні для кожного учня (за кількістю раз, величиною обтяження, за часом). На початку починають з 50-60% максимального навантаження; у міру підвищення рівня підготовленості навантаження збільшують. По спрямованості кругова тренування буває силова, швидкісно-силова, і на поєднання швидкісно-силової і технічної підготовки.

Зразкові вправи для розвитку сили:

Вправи з обтяженням:

1. Жим штанги вагою 25-35 кг.
2. Ривок штанги вагою 15-20 кг.
3. Нахили зі штангою вагою 15-20 кг.
4. Присідання зі штангою вагою 30-50 кг.
5. Метання (штовхання) вантажів (гир, ядер, набивних м'ячів).
6. Вправи з гирею вагою 16-24 кг (жонглювання, жим, ривок).
7. Вправи з млинцями для штанги (нахили вперед, в сторони, ривки в різних площинах обертальні рухи руками і т.д.).

Вправи з обтяженнями на початковому етапі рекомендується виконувати в повільному темпі, в подальшому – максимально швидко. Стрибкові вправи з додатковим вантажем для розвитку сили більш ефективні, ніж без обтяжень.

Вправи у подоланні власної ваги:

1. Віджимання на пальцях з упору лежачи (стопи на гімнастичній лаві).
2. Відштовхування від опори руками і ногами з положення в упорі лежачи.
3. Пересування в упорі сидячи, перебираючи руками, ногами.
4. Пересування на руках з упору лежачи (без допомоги ніг).
5. Стрибкові вправи (підскоки, стрибки на одній, обох ногах на місці, стрибки на одній нозі, стрибки з місця і з розбігу, в довжину, потрійним, в висоту, з висоти, через предмет і т.д.)

Тривалість однієї серії при виконанні описаних вправ – до появи втоми, а кількість серій визначається завданнями навчального заняття. Інтервал відпочинку - до готовності кожного спортсмена почати нову серію.

Вправи з партнером:

1. Перенесення партнера бігом.
2. Присідання з партнером на плечах.
3. Вправи з опором – утримання рук з різних вихідних положень (стоячи обличчям до партнера вгорі, вниз; стоячи ззаду – вгорі, вниз, в сторони і т.д.).
4. Перетягування, нахили, боротьба (2-3 хв).

Вправи волейбольного характеру з обтяженнями:

1. Імітація нападаючих ударів і блокування в тренувальному жилеті.

2. Метання тенісних м'ячів, зберігаючи структуру нападаючого удару.
3. Кидки набивних м'ячів (вагою 1-3 кг) через сітку.
4. Імітація ударного руху в нападаючому ударі на блоковому пристрої.

При виконанні вправ волейбольного характеру з обтяженнями необхідно звертати увагу на збереження техніки, а при виконанні вправ без обтяження – на вдосконалення її. Вправи виховують силу, необхідно чергувати з вправами на розслаблення. Вправи з великими обтяженнями, у виконанні яких бере участь велика кількість м'язів, слід застосовувати з інтервалом в один – два дні, а з невеликими обтяженнями – щодня.

Зразкові вправи для розвитку м'язів кистей:

1. Обертальні рухи кистей в променезап'ястних суглобах з гантелями (3 кг.) В руках;
2. Руху в променезап'ястних суглобах вперед-назад в положенні руки з гантелями підняті вгору;
3. Кидки набивних м'ячів (0,5-1 кг.) Зверху вниз (акцент на русі кисті);
4. Передача зверху двома руками набивних м'ячів (0,5-1 кг.);
5. Обертання кистями палиці, намотуючи на неї шнур, до кінця якого підвішений вантаж (5-15 кг.).

Зразкові вправи для розвитку сили м'язів плечового пояса:

1. Кидки набивних м'ячів (1-3 кг.) Однією-двома руками на різні відстані з різних вихідних положень;
2. Виконання вправ, схожих за структурою з ударним рухом руки при нападаючому ударі, на блоковому пристрої або за допомогою служб амортизатора;

3. Переміщення в упорі лежачи поштовхом руками і ногами об підлогу;
4. Те ж, що і в попередній вправі, але ноги тримає партнер;
5. Виконання нападаючих ударів на силу стоячи на підлозі і в стрибку;
6. імітація ударного руху в нападаючому ударі з гантеллю (1-3 кг.) І за допомогою гумового бинта

Зразкові вправи для розвитку сили м'язів тулуба:

1. Обертальні рухи тулубом з обтяженням;
2. З положення сидячи на гімнастичній лаві (ноги тримає партнер), руки за головою, повільно відхилитися назад і різко випростатися;
3. Піднімання тулуба до прямого сива з положення лежачи на спині (руки за головою);
4. Піднімання тулуба в положенні лежачи вниз на гімнастичній лаві (ноги тримає партнер);
5. Тяга штанги на груди.

Наведені групи вправ необхідно виконувати «вибуховим» чином. Тривалість однієї серії – до появи перших ознак втоми, інтенсивність виконання вправи без предмета – максимальна для кожного з них. У паузах відпочинку використовують вправи на розслаблення.

Зразкові вправи для розвитку стрибучості:

1. Лежачи обличчям вниз на підставці, тулуб нахилений вперед, ноги утримує партнер, руки за голову – прогинання і опускання корпусу.
2. Те ж з обтяженням.
3. Те ж, підкинути набивної м'яч.
4. Те ж, лежачи горілиць – прогинання назад і згинання.

5. Вправи з обтяженнями (мішок з піском, штанга). Маса обтяження встановлюється у відсотках від маси тіла волейболіста і в залежності від характеру вправи: присідання до 80%, вистрибування до 40%, вистрибування з присідаючи до 30%, пояс; манжети на зап'ястях, гомілки у гомілковостопних суглобів, жилет, куртка: присідання і випрямлення ніг, вистрибування вгору з присіда, полуприсіду, випаду, стрибки на обох ногах.

6. Стрибки з глибокого присідання через перешкоди, кількість перешкод 8-10, висота 0,5-0,6 м (в якості перешкод натягується мотузка, гума);

7. настрибуванням на тумбу, складені гімнастичні мати, поступово збільшуючи висоту і кількість стрибків підряд.

8. зістрибування (висота 40-80 см) з наступним стрибком вгору;

9. Серійні стрибки через перешкоди, кількість перешкод 8-10, їх висота 0,6-0,7 м.

10. Стрибки на одній і на обох ногах на місці і в русі особою вперед, боком і спиною вперед;

11. Те ж з обтяженням;

12. Стрибки-многоскоки у щита з дотиком на максимальній для займається висоті;

13. Стрибки зі скакалкою. По черзі на одній і двох ногах;

14. Стоячи на гімнастичних лавках (підставках), тримати гирю 16 кг в руках між лавками. Глибокий присід, стрибок поштовхом двох ніг з місця вгору. Стежити, щоб спина і руки (в ліктьових суглобах) не згиналися.

Зразкові вправи для розвитку швидкості скорочення м'язів:

1. Стрибки зі скакалкою на різну висоту в різному темпі;

2. Стрибки з висоти (зістрибування) з подальшим настрибуванням на піднесення;

3. Серійні стрибки через бар'єри (лавки);

4. Стрибок з розбігу і з місця з киснем метричної розмітки можливо вище;
5. Настрибування на предмети з різної висоти;
6. Стрибки через гімнастичну лаву на одній або обох ногах;
7. Імітації нападаючого удару і блокування з розбігу і з місця;
8. Вправи з техніки нападаючого удару і блокування.

Для стрибкових вправ без обтяження дозування наступні: тривалість одного повторення – 10-15 стрибків, інтенсивність – максимальна (для кожного виду стрибків), інтервал відпочинку між повторення – 1-2 хв, кількість повторень – 4-6 разів на тренуванні або до появи перших ознак втоми в кінці кожного повторення.

Методика розвитку швидкості

1. Повторний метод. Суть його зводиться до виконання вправ з швидкістю, що є близькою до максимальної та максимальною. З огляду на велику роль швидкості реакції в спортивних іграх, слід окремо виконувати завдання у відповідь на сигнал (переважно зоровий) і на швидкість виконання окремих рухів і завдань. Тривалість виконання завдання така, протягом якої підтримується максимальна швидкість – від 5 до 15-20 с. Період відпочинку між вправами повинен підготувати спортсмена до роботи - він коливається від 30 с до 5 хв залежно від характеру вправ і стану учня.

2. Збільшення швидкості рухомого об'єкту. Наприклад, при навчанні затримування м'яча (шайби) воротарем.

3. Збільшення раптовості появи об'єкта. Наприклад, прийом м'яча в волейболі, коли протилежна майданчик закритий шторою. На початку м'яч посилають передачею і по високій траєкторії; потім траєкторію знижують, а швидкість польоту м'яча збільшують; в подальшому м'яч направляють подачею, і нарешті нападаючим ударом.

4. Скорочення відстані до об'єкта, що рухається. Наприклад, той, якого навчають ловить м'яч на великій відстані; потім відстань зменшується, а швидкість польоту збільшується.

5. Збільшення числа можливих змін обстановки. Спочатку той, якого навчають реагує на два сигналу двома діями, потім на три трьома і т.д. Тут незамінні спеціальні пристрої зі світловими сигналами і т.п.

6. Метод сполученого впливу. Наприклад, переміщення з обтяженням і т.п.

7. Виконання вправ в ускладнених умовах. Наприклад, стартовий ривок з незвичайного вихідного положення, з обтяженням, біг або стрибки з подоланням опору амортизатора і т.п.

8. Виконання вправ в полегшених умовах з більш високою швидкістю, наприклад біг під ухил.

9. Кругова тренування. Вправи підбирають так, щоб в роботі брали участь основні групи м'язів і суглоби, щоб виявлялися швидкість реакції, швидкість одиночного скорочення і частота рухів.

10. Ігровий метод. Виконання вправи на швидкість в рухливих іграх і спеціальних естафетах.

11. Змагальний метод. Виконання завдань з граничною швидкістю в умовах змагання.

Швидкість як здатність виконувати рухи швидко найхарактерніше проявляється в волейболі при прийомі подач і нападаючих ударів, страховці, переміщеннях на блоці. Вона певною мірою залежить від сили м'язів, ось чому ці якості виховують паралельно. Якщо м'яз попередньо оптимально розтягнута, то вона скорочується швидше і з більшою силою. Тому необхідно звертати увагу на поліпшення еластичності м'язів. велике значення має рухливість в суглобах і здатність м'язів-антагоністів до розтягування.

Не менш важливо і вміння розслаблятися, виконувати рухи без зайвої напруги, але з максимальними зусиллями.

Певне значення для виховання швидкості має виконання рухів і дії з інших видів спорту, наприклад біг на короткі дистанції, ігри в футбол, баскетбол та ін. На зменшеному майданчику, рухливі ігри з елементами бігу, старту і спринтерські прискорення, біг за лідером і т. п. Виконувати всі вправи необхідно в максимально швидкому темпі. Тривалість виконання однієї серії – 10-20 с, кількість серій – до зниження швидкості виконання. Паузи відпочинку нетривалі – зазвичай до 1-1,5 хв.

Вправи, що сприяють вихованню швидкості, не слід виконувати в стані стомлення, інакше різко порушується координація рухів і втрачається здатність швидко виконувати їх. Тому рекомендується включати їх в першу половину кожного тренувального заняття, причому в невеликих обсягах.

При вихованні швидкості необхідно враховувати наступні моменти. Вправи для виховання швидкості необхідно виконувати після хорошої

розминки при максимальній готовності організму до руховим діям. Тривалість одного повторення вправи повинна бути такою, при якій спортсмени виконували б його, не знижуючи граничної швидкості. Число повторень вправи повинно бути таким, при якому його кожен раз виконують не знижуючи швидкості (зазвичай 4-5 разів). Інтервал відпочинку між повтореннями підбирають таким чином, щоб наступне повторення починалося без зниження швидкості. Вправи слід виконувати в першій половині тренувального заняття, так як на тлі втоми виховується не швидкість, а витривалість.

Зразкові вправи для розвитку спеціальної швидкості:

1. У середній стійці (динамічної) на сигнал тренера (сигнал – волейбольний м'яч); м'яч вдаряється об підлогу – імітація прийому м'яча з падінням; м'яч підкинутий вгору - імітація блокування; передача м'яча над собою – переміщення назад на 3-4 кроки; замах для нападаючого удару – переміщення вперед на 3-4 кроки з імітацією прийому знизу двома руками;
 2. У стрибку зловити м'яч, кинутий партнером, і до приземлення кинути його назад;
 3. Ривок на 6-9 м. (По сигналу);
 4. Ривки і прискорення з різних вихідних положень (сидячи, лежачи, стоячи) по зоровому сигналу;
 5. Біг спиною вперед з оптимальним розміром кроків (вправи бігового характеру обов'язково виконувати з миттєвими зупинками);
1. Імітаційні вправи з техніки гри;
 2. Блокування нападники ударів в зонах 3 і 4 (2) одним спортсменом;
 3. Нападаючий удар із зони 4 (3, 2) без пауз між ударами, швидко повертаючись після приземлення до лінії нападу;

4. Прийом поточкових ударів із зони 3 і 4 одним захисником в зонах 6 і 1;
5. Нападаючий удар із зони 4 (2) при груповому блокуванні;
6. Захисник при ударі залишається на задній лінії в зоні 1 (5), при обманним ударі страхує блокуючих.

Тривалість одного повторення вправи – 10-15 с., Інтенсивність виконання – максимальна, інтервал відпочинку між повтореннями – 30 с - 1 хв, число повторень – 4-10 разів.

Дозування основних вправ, які виховують швидкість, інші. Це пов'язано з організацією вправ. Тривалість виконання, інтервал відпочинку збільшуються, а кількість повторень дещо знижується.

Параметри фізичного навантаження - тривалість, число повторень - від заняття до заняття прогресивно зростають, а інтервал відпочинку зменшується. Але ці зміни повинні бути в розумних межах, так як мова йде про секунди. Спеціальну швидкість розвивають і удосконалюють в спеціально-підготовчому, передзмагальним етапах і в змагальному періоді.

Методика розвитку витривалості

1. Змінний метод. Безперервне чергування прискорень і повільного бігу, серійних стрибків у повну силу зі стрибками через скакалку з невеликою інтенсивністю і т.д.
2. Збільшення інтенсивності при скороченні тривалості. Скорочується час гри (таймів, партій), проте необхідно проводити їх більш інтенсивно. Збільшується число прийомів в порівнянні з тим, як це має місце в грі.
3. Зменшення інтенсивності навантаження при збільшенні тривалості. Збільшення ігрового часу, числа ігрових дій в порівнянні зі звичайними умовами.
4. Поточний метод виконання спеціального комплексу вправ. Хто навчається доводиться послідовно виконувати вправи для розвитку сили, швидкості, спритності в різних поєднаннях. Цій же меті може служити і кругова тренування. Для розвитку ігрової витривалості учні виконують поточно ряд імітацій технічних прийомів, а також і самі прийоми.

Зразкові вправи для розвитку швидкісної витривалості:

1. Човниковий біг з киснем рукою лінії нападу і лицьової лінії;
2. Те ж, що і перша вправа, але з падінням на лініях;
3. імітація блокування по всій довжині сітки (стрибки на блок в зонах 2, 3, 4);
4. Імітація нападаючого удару з падінням після приземлення на груди – живіт (стегно – спину);
5. Захисні дії в парі (захищається тільки один спортсмен);
6. Нападаючий удар з розбігу з зони 4 (2, 3) з інтенсивністю 5 ударів за 20 с .;
7. Серія падінь, між падіннями – переміщення в два-три кроки.

Вправи для виховання швидкісної витривалості використовують в середині і в кінці навчально-тренувального заняття.

Стрибкова витривалість – здатність до багаторазового виконання стрибкових ігрових дій з оптимальними м'язовими зусиллями. Виявляється цей вид витривалості в стрибках для нападаючого удару, постановки блоку і виконання друге передачі. Здатність ефективно продовжувати м'язову роботу на тлі втоми забезпечують як високорозвинені функціональні можливості, так і вольова підготовка волейболіста.

Як засоби виховання стрибкової витривалості використовують стрибкові вправи з обтяженнями і основні вправи по техніці гри.

Тривалість одного повторення – 1-3 хв (час залежить від виду застосовуваного вправи), інтенсивність виконання – без пауз між стрибками, кількість повторень - 5-8. Інтервали відпочинку між повтореннями – 1-4 хв.

Зразкові вправи для розвитку стрибкової витривалості:

1. Стрибки зі штангою на плечах з глибокого присідання (вага штанги – 20 кг) – 1,5 хв;
2. Стрибки на піднесення висотою 80-100 см (60-80 см для жінок) – 1 хв;
3. Імітація блокування – 1хв;
4. Гравець послідовно імітує нападаючий удар і блокування (удар – два блоки), після чого швидко відходить на лінію нападу, щоб знову виконати вправу – 1,5-2 хв;
5. Блокування поточних нападаючих ударів в зоні 2, 3, 4 – 1,5-2 хв.

Ігрова витривалість – здатність вести гру у високому темпі без зниження ефективності виконання технічних прийомів. Вона об'єднує всі види витривалості і спеціальні фізичні якості. Високий рівень розвитку функціональних здібностей волейболістів – один з головних чинників підтримання високої працездатності по ходу гри і успішної реалізації всього арсеналу технічних і тактичних засобів боротьби.

Ігрову витривалість удосконалюють в процесі проведення ігор з більшим, ніж передбачено правилами змагань, кількістю партій (6-9), повними і неповними складами (5x5, 4x4, 3x4 і т.д.), ігор на час. Дієвим засобом виховання ігрової витривалості є використання в процесі гри (при досягненні рахунку 5, 10 і в паузах між партіями) вправ різного тренувального впливу.

Зразкові вправи для розвитку ігрової витривалості:

1. Стрибки на одній нозі, підтягуючи стегна до грудей – 15 стрибків на кожній нозі;
2. перекид вперед, ривок на 6 м, кидок на груди (перекат на спину), 10 стрибків з глибокого присідання – 2-3 рази;
3. Човниковий біг від лицьової лінії до лінії нападу і назад з кидком (падінням) на груди (спину) на лініях, без пауз відпочинку – 5 падінь; через 30 с виконувати ще раз;
4. Імітація нападаючого удару з розбігу з падінням (кидком) на груди – спину після приземлення – 10 стрибків і падінь;
5. Рухома гра «боротьба за м'яч» (кожна команда на своєму майданчику) – 3 хв.

Вправи виконують в максимально швидкому темпі. У кожній паузі використовують вправи, різні за своїм впливом. Такий вид тренувальної роботи дає можливість удосконалювати техніко-тактичну майстерність, сприяє вихованню спеціальної витривалості і вольових якостей.

Застосування в тренувальних заняттях навантажень, що перевищують за обсягом і інтенсивності змагальні навантаження, дає можливість створити своєрідний запас міцності в прояві всіх видів підготовки.

Ігрову витривалість виховують в спеціально-підготовчому, передзмагальному етапах підготовчого періоду.

Методика розвитку координаційних здібностей (спритності).

1. Метод ускладнення раніше засвоєних вправ. Ускладнення досягають зміною вихідних положень, включенням додаткових рухів.
2. Метод двостороннього освоєння вправ. Передбачається виконання вправ в ліву і праву сторону, лівою і правою рукою, ногою і т.д. Це стосується також техніки гри і вдосконалення прийомів.
3. Зміна (посилення) протидії займаються в парних і групових вправах.
4. Зміна просторових меж. У знайомих вправ та ігор змінюють межі майданчика, величину дистанції, кількість граючих і т.п.
5. Виконання знайомих рухів у невідомих заздалегідь поєднаннях (за завданням, у відповідь на сигнали і т.д.).
6. Вправи на перемикання в технічних прийомах і тактичних діях.

Зразкові вправи для розвитку спритності:

1. Акробатичні стрибки і перевороти;
2. Стрибки на батуті;
3. Спортивні ігри на зменшених майданчиках;
4. Падіння, перекиди;
5. Дзеркальне виконання вправ;
6. Рухливі ігри.

Вправи з інших видів спорту, спрямовані на виховання спритності, використовують в основному в підготовчому періоді (на загально підготовчому і спеціально-підготовчому етапах), а в передзмагальному періоді застосовують засоби волейболу.

Зразкові вправи для виховання акробатичній спритності:

1. З упору присівши виконати стрибок вгору-вперед з подальшим приземленням на руки – груди – живіт;
2. Передача в парах, після передачі перекид вперед і назад;

3. Падіння в сторону (з упору присівши) з ковзанням на боці;
4. Кидок вперед на руки – груди – живіт з положення динамічної стійки;
5. Кидок в сторону з шкереберть через плече;
6. Кидок з шкереберть вперед;
7. Те ж, що і в трьох попередніх вправах, але виконати прийом м'яча.

Зразкові вправи для виховання стрибкової спритності:

1. Стрибок з підкидного містка з обертанням навколо вертикальної осі на 90, 180, 360°;
2. Стрибок з підкидного містка з імітацією в безопорному положенні нападаючих ударів, передач, блокування;
3. Стрибок з підкидного містка з подальшим нападаючим ударом через сітку (м'яч підкидає партнер);
4. Стрибки через різні предмети з поворотами і без поворотів тулуба;
5. Імітація блокування, нападаючих ударів з поворотом в повітрі на 90, 180°;
6. Стрибки на батуті з поворотами навколо вертикальної і горизонтальної осі і з імітацією окремих технічних прийомів;
7. Виконання нападаючих ударів «незручної» рукою.

Вправи, спрямовані переважно на виховання спеціальної спритності, використовують на початку основної частини заняття. Вони вимагають від спортсменів прояви не тільки фізичних, а й значних нервових напружень. Тому в одному занятті не рекомендується давати багато різноманітних вправ.

Методика розвитку гнучкості

Спрямована на розвиток рухливості в тих суглобах, які беруть участь у виконанні прийомів гри, на розтягування м'язів і сухожиль. Вправи виконують з великою амплітудою: різні нахили, обертання, помаху і т.д.

Вправи для розвитку гнучкості ділять на активні і пасивні: активні виконують без обтяжень і з обтяженнями, пасивні – за допомогою партнера або з обтяженнями. Вправи проводять серіями по 4-5 рухів, поступово збільшуючи амплітуду. Поряд з освоєнням вправ для розвитку гнучкості необхідно вчити учнів вмінню розслаблятися.

Зразкові вправи для розвитку гнучкості:

1. Відштовхування від стіни кистями (в.п. – в метрі від стіни);
2. Руху в променезап'ясткових суглобах вперед-назад в положенні руки з гантелями підняті вгору;
3. Обертальні рухи руками з граничною амплітудою з обтяженням і без нього;
4. Нахили з діставання головою колінних суглобів з положення сивий ноги разом;
5. Відведення в сторону лівої (правої) ноги з положення сивий ноги разом, руки в упорі ззаду;
6. Ходьба випадами з пружинистими погойдуваннями.

Для розвитку спеціальної гнучкості використовують вправи на розтягування, подібні по своїй рухової структурі з технічними прийомами або їх частинами. Амплітуда рухів в таких вправах повинна бути більше, ніж при виконанні самого прийому.

Зразкові вправи для розвитку спеціальної гнучкості:

1. Імітаційні вправи з великою амплітудою руху (з малими обтяженнями і без них);
2. Обертальні і кругові рухи тулубом з різних вихідних положень;

3. Обертальні рухи в колінних суглобах;
4. Сивий на п'яти, стоячи на колінах;
5. Стрибки з однієї ноги на іншу з активними відштовхуванням стопами;
6. Вправи з партнером на опір, на розтягування.

Зразкові вправи для розвитку вміння розслаблятися:

1. струшування кистей при різних вихідних положеннях рук (вниз, в сторони, вгору);
2. В.п – руки вгору (вперед, в сторони), «звалити» їх вниз;
3. Вільне розмахування однією ногою;
4. Вільне розмахування розслабленими руками з поворотами тулуба вправо і вліво;
5. Вільне розмахування ногами у висі;
6. В.П. – руки вгору, послідовне розслаблення і опускання кистей, передпліч, рук, голови, тулуба з переходом в повний присід;
7. В.П. – стоячи в нахилі, розслаблене погойдування тулуба і вільно опущених рук;
8. Розслаблений біг;
9. Невисокі стрибки на місці на одній нозі з вільним погойдуванням розслабленої іншою ногою і руками;
10. В. п – лежачи на спині, повне розслаблення м'язів плечей, рук, ніг, тулуба.

Вправи на розслаблення доцільно виконувати після вправ, пов'язаних з великими м'язовими напруженнями. Крім того, рекомендується кожне заняття закінчувати серією вправ на розслаблення. Добре сприяє розслабленню виконання окремих вправ у воді, а також повільне плавання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Барчук, І.С. Фізична культура і фізична підготовка: Підручник. / І.С. Паничів і ін. - М.: Радянський спорт, 2013. - 431 с.
2. Беляев А.В. Волейбол: Учебник для вузов //А.В. Беляев ,А.А. Беляев ,Ю.Д. Железняк и др.]под общ. ред. А.В. Беляев , М.В. Савина. – [4-е изд.]. –М.: ТВТ Дивизион , 2009 . – 360с.
3. Железняк Ю.Д., Волейбол в школі /Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупський-М.: «Просвещение», 2011. - 197 с.
4. Колодиницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие [для учителей и методистов] / Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011. – 77 с.
5. Костюков В.В. Методическое пособие №18. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов / В.В. Костюков, В.В. Нирка, Е.В. Фомин. - МОСКВА: ВФВ., 2014. — 63с.
6. Кудряшов Е.В. Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі / Е.В.Кудряшов. – Луганськ.: Поліграфресурс, 2005. – 87с
7. Легоньков С.В. Физическая подготовка в системе тренировки волейболистов :учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физ.культуры . – Смоленск, 2003. – 96с.
8. Костюков В.В., Чесноков Ю.Б., Тимохин А.В. Пляжный волейбол. – М., 1997.
9. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. – М., 2001.