

Застосування різновисоких бар'єрів для розвитку стрибучості у волейболі

Собко І. М., Мартиненко В. Г.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті розкривається роль такої специфічної якості, як стрибучість, необхідна для освоєння техніки гри волейбол, яка проявляється як у нападі, так і в ситуаціях захисту. У статті представлені універсальні (на погляд авторів) вправи для розвитку стрибучості із застосуванням різновисоких бар'єрів, які можна використовувати в різних періодах річного циклу підготовки.

Ключові слова: волейбол; стрибучість; різновисокі бар'єри; стрибок.

Вступ. У сучасному волейболі тренери постійно вдосконалюють спортивну підготовку спортсменів, адже рівень розвитку та прояву різних фізичних якостей мають велике значення для успішної змагальної діяльності (Kozina, et al., 2018). У грі характер рухової діяльності волейболіста обумовлений миттєвою зміною ситуації боротьби (змагання тривають протягом двох з половиною і більше годин). Гравці виконують безліч технічних прийомів і тактичних дій, стрибків, падінь, раптових швидких пересувань (Панасенко, & Білоус, 2020). Так, за гру волейболіст здійснює до 100–150 стрибків, кількість доходить до 300 виконаних технічних прийомів. Під час гри частота серцевих скорочень доходить до 180–200 ударів за хвилину. Кожен волейболіст повинен діяти ефективно впродовж всієї гри, знаходячись в безперервному одноборстві з суперником. Це вимагає від спортсмена всебічного розвитку фізичних (рухових) якостей сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості, стрибучості. Особливо велику роль відіграють швидкісно-силові здібності та стрибучість спортсменів, у стрибку виконуються: силова подача, атакуючий удар, друга передача атакуючого удару, блокування (Борисова, et al., 2018). Гравці провідних волейбольних команд, як і чоловічому так і в жіночому волейболі відрізняються високими показниками стрибучості (Собко, et al., 2022). У науково-методичній літературі можна знайти великий опис засобів та методів виховання швидкісно-силових здібностей, але окремий опис методики розвитку стрибучості на основі класифікації стрибків, що зустрічаються в ігровій діяльності волейболістів, та розуміння фізичних якостей, від яких залежить прояв стрибучості та їх значущості практично не зустрічається за винятком деяких робіт (Горчанюк et al., 2014; Собко, et al., 2018). Як підкреслює Іванова (2022), стрибок визначається як рух швидкісно-силової спрямованості, в якому основне м'язове зусилля (поштовх) характеризується максимальною потужністю і має реактивно-вибуховий характер. Основу стрибучості становлять сила та швидкість м'язових скорочень. Дослідження різних видів стрибків показали важливість величини динамічної сили нижніх

кінцівок якості виконання рухів. Високі показники стрибкової підготовленості забезпечують результативність ігрового протиборства у волейболі при виконанні подач, технічних прийомів на сітці при реалізації атакуючих та захисних дій (Собко, et al., 2019). Для розвитку стрибучості ефективно використовують «ударні» вправи, які призначені для впливу на реактивні властивості рухового апарату та забезпечують збільшення потужності зусиль. Такі вправи визначаються засобами ударно-реактивної дії, наприклад, стрибання з піднесення з наступним стрибком вгору, стрибок у глибину з подальшим стрибком вперед; зістрибування з піднесення з дотиком підвішеного предмета і подальшим вистрибуванням вгору після приземлення, перестрибування через лави, бар'єри та інше обладнання (Кузенков, & Устіменко, 2011).

Мета дослідження – надати характеристику комплексу стрибкових вправ, які виконуються за допомогою різновисоких бар'єрів для розвитку стрибучості у волейболі.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. За даними літератури (Кузенков, & Устіменко, 2011; Іванова, 2022) для розвитку стрибучості в основному користуються наступними методами: повторний метод, метод неграничних зусиль (30–50 %); метод кругового тренування із застосуванням вправ на обтяження, і різних стрибкових вправ (6–8 станцій); метод короточасних зусиль (80–95 % від максимуму); метод «до відмови»; метод ігрових змагань. Для розвитку стрибучості в групах попередньої і початкової підготовки можна рекомендувати наступні вправи. Стрибок у висоту з місця, відштовхуючись двома ногами. Стрибки в глибину (з предмету 40–50 см), з подальшим вистрибуванням вгору, дістаючи який-небудь предмет на максимальній висоті, або застрибування на предмет заввишки 30–35 см., 10 разів, 3–4 підходи. Обов'язково треба застосовувати вправи на швидкість – пробіжки окремих невеликих відрізків, а також човниковий біг 3Х3 м, 3Х4 м. Долучаються вправи з штангою (50–60 % від максимального), якщо вправи виконуються на двох ногах, і до 30 % максимальної ваги, якщо вправи виконуються на одній нозі. Відрізки на швидкість переміщень збільшуються до 9–12 м.

Стрибкові вправи у волейболі спрямовані на розвиток стрибучості та вдосконалення техніці відштовхування. Основним засобом розвитку стрибучості є вправи, які виконуються за рахунок обтяження власної ваги волейболістів, стрибкові вправи виконуються серіями. Навантаження у стрибкових вправах залежить від фізичної підготовленості спортсменів. У грі волейбол застосовується як правило 2 види стрибків це стрибок у висоту з відштовхуванням двома ногами з короткого розбігу та стрибок у висоту з місця також з відштовхуванням двома ногами. Існує безліч варіантів комплексів стрибкових вправ один з яких це застосування різновисоких бар'єрів. Бар'єри можна перестрибувати різними типами стрибків на одній або двох ногах, стрибки зі зміною ніг на кожному стрибку, стрибки правим або лівим боком,

стрибки спиною вперед. Ефективність застосування стрибкових вправ залежить від обсягу та умов виконання стрибків. На перших етапах ефективність розвитку стрибучості підвищується якщо виконувати вправи на м'якому пружному ґрунті, на трав'яних газонах або утрамбованій доріжці з тирси. На наступних етапах використовують звичайні майданчики в ігрових залах або майданчики для пляжного волейболу вкриті піском. На пісочних майданчиках важче стрибати, адже ноги грузнуть у піску та погана площа відштовхування. Бар'єри це прості та зручні у використанні міцні конструкції висотою від 20 до 50 см. Протягом підготовчого періоду, наприклад (рис. 1) під час навчально-тренувального збору, можна застосовувати 5–8 маленьких (25 см) та 5–8 високих (45 см) бар'єрів, які ставлять на відстані 1 м 20 см. Спортсмени виконують стрибки на двох ногах спочатку через маленькі, а потім через високі бар'єри (в залежності від віку та кваліфікації можна виконувати від 4 до 12 кіл).



Рис. 1. Ілюстрація різновисоких бар'єрів

Висновки. В результаті проведення аналізу літературних джерел було виявлено, що стрибкові вправи грають дуже важливу роль у тренувальному процесі волейболістів. Встановлено, що наявність добре розвиненої стрибучості забезпечує ефективність нападаючих і захисних дій і дає значну перевагу над суперником під час гри у волейбол. Показано, що різновисокі бар'єри це компактні та зручні предмети атлетичного інвентарю за допомогою яких можна розвивати та вдосконалювати швидко-силові здібності та стрибучість волейболістів.

Література:

- Борисова, О.В., Шльонська, О.Л., Шутова, С.Є., & Хамуді, М. Ф. (2018). Оцінка спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (5), 167–173. DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1293714>
- Горчанюк, Ю.А., Горчанюк, В.А., & Козирко, А.О. (2014). Роль спеціальних фізичних якостей у підготовці волейболістів. *Спортивні ігри*, (10), 18–22.
- Іванова, Є.В. (2022). Теоретико-методичні основи розвитку стрибучості у юних волейболістів. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту*: матеріали V Всеукр. наук.-практ. семінару, Кропивницький : Видавець Лисенко В.Ф, 26–29.
- Козіна, Ж.Л., Погорелова, А.О., & Філіштинський, Д.І. (2013). Індивідуальні особливості факторної структури підготовленості волейболісток на етапі спеціалізованої

підготовки. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 161–169.

- Кузенков, О.В., & Устіменко, Г.О. (2011). Практичне обґрунтування ефективності вправ, направлених на покращення стрибучості баскетболістів. *Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи*: монографія за матеріалами II Всеукраїнської науково-практичної конференції, К.: Видавничий центр НУБіП України, 104–107.
- Собко, І.М., Коваленко, С.В., Циганкова, К.В. (2022). Метод колового тренування в умовах тренажерного залу в навчально-тренувальному процесі волейболістів 14–15 років. *Спортивні ігри*, 4(26), 40–52. doi: 10.15391/si.2022-4.04
- Собко, І.М., Коробейнік, В.А., & Карнаш, Є.І. (2019). Вплив застосування спеціальних вправ на розвиток стрибучості легкоатлетів 10–11 років. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*, 192–195.
- Собко, І., Улаєва, Л., Козіна, Ж., Гринченко, І., & Глушко, К.. (2018). Восстановление физической работоспособности юных волейболистов на этапе специализированной базовой подготовки с помощью применения средств фитнеса аэробной направленности. *Здоровье, спорт, реабилитация*, 4(3), 120–134. doi: <http://dx.doi.org/10.34142/zenodo.1468290>
- Панасенко, Я.В., & Білоус, О.В. (2020). Розробка програми розвитку стрибучості волейболістів старшого шкільного віку. Матеріали III Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії*, 81–83.
- Kozina, Zh., Goloborodko, Ya., Boichuk, Yu. et al. (2018). The influence of a special technique for developing coordination abilities on the level of technical preparedness and development of psycho-physiological functions of young volleyball players 14-16 years of age. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), 214, 1445–1454.

Відомості про авторів:

Собко Ірина Миколаївна –

кандидат наук з фізичного виховання спорту, доцент;

E-mail: sobko.iryana18@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-4920-9775>

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків

Мартиненко Вероніка Григорівна –

здобувач вищої освіти,

E-mail: veronicamartynenko@gmail.com

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Надійшла до редакції 02.01.2023 р.