

Розвиток стрибучості волейболістів 13-14 років методом колового тренування

Мельник А. Ю.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У роботі зазначено, що стрибок є одним із провідних компонентів у волейболі, якому необхідно приділяти особливу увагу вже на початковому етапі підготовки волейболістів. Запропоновано комплекс вправ для розвитку стрибучості волейболістів 13-14 років при виконанні якого, доцільно використовувати метод колового тренування.

Ключові слова: засіб; стрибучість; вправа; колове тренування; волейболіст.

Вступ. Волейбол пред'являє високі вимоги до рівня фізичної підготовленості гравців. Сила, гнучкість, спритність, швидкість, витривалість – всі ці якості є надзвичайно важливими для гравця у волейболі. Але найважливішою якістю волейболістів, яку вони постійно використовують впродовж гри є стрибучість. Значна частина виграшу очок у матчі досягається у боротьбі над сіткою, а щоб ставити блок та виконувати нападаючі удари, необхідною умовою є високий стрибок (Мельник, 2020; Іванова, 2022).

Тому стрибок є одним із провідних компонентів у волейболі. І вже на початковому етапі підготовки волейболістів розвитку його техніки виконання має приділятися особлива увага. Отже, виникає необхідність удосконалення науково-методичного забезпечення тренувального процесу волейболістів, покращення якості, структури та змісту підготовки. Необхідно розробляти нові методики розвитку стрибучості.

У сучасній науково-методичній літературі низка досліджень (Моца & Маленюк, 2016; Мельник, 2020; Іванова, 2022; Собко & Мартиненко, 2023) вже присвячена вивченню проблем пов'язаних з розвитком та удосконаленням стрибучості волейболістів, які знаходяться на різних етапах підготовки.

Однією з головних умов розвитку стрибучості волейболістів будь-якої кваліфікації є різнобічна спеціалізована фізична підготовка, тобто постійна робота над швидкістю, силою та витривалістю. Всі методи, що використовуються під час виховання стрибучості мають сприяти розвитку комплексу фізичних якостей та направлені на підвищення потужності поштовху та спеціальних рухових навичок (Пільгун & Мельник, 2023).

В запропонований нами комплекс вправ для розвитку стрибучості входять такі завдання:

1. Випади у русі – це силова вправа, що прицільно впливає на нижню частину тіла і зміцнює ноги. У процесі виконання випадів одна нога робить крок уперед, тоді як інша залишається на місці. У цей момент обидва коліна згинаються, формуючи кут близько 90 градусів між стегном і гомілкою передньої

ноги. Тулуб трохи робить нахил уперед. Потім поштовхом ноги, яка стояла позаду тіло піднімають вгору, а нога виноситься вперед і знову робиться випад і так продовжувати рухатися вперед. У цьому русі активно задіяні м'язи сідниць, квадрицепси, згиначі стегна, м'язи гомілкостопного суглоба і м'язи тулуба.

2. Піднімання ніг в петлях Береша. Техніка виконання. Необхідно розташувати лікті в петлях Береша, підвішених на перекладині. Зробити вдих і підтягнути коліна до грудей, округляючи при цьому спину, для більшого напруження м'язів живота. Після закінчення руху зробити видих і повернутися у вихідне положення. Намагатися не розгойдуватись в такт підйому, бо це знижує навантаження на м'язи пресу.

3. Застрибування на тумбу 50 см. Вихідне положення обличчям до тумби основна стійка. Відвести прямі руки назад та одночасно зігнути ноги у колінних суглобах виконати настрибування на тумбу, приземлитися на паралельні стопи. Кроком зійти з тумби, стопу ставити з носка на п'ятку і знову виконати настрибування.

4. «Пістолет» з гімнастичними кільцями. Руки трохи попереду тримаючись за кільця. Виконати присідання на одній нозі, опорна нога стоїть на всій стопі, на носок не переходити, друга нога пряма, попереду носок натягнутий на себе. У нижній позиції, щоб тримати рівновагу, плечі необхідно нахилити вперед руки перед собою. Відмінна вправа, яка вимагає від спортсмена гнучкості, координації та сили.

5. Човниковий біг 3х9м. Виконання на половині волейбольного майданчика, від лицьової лінії до середньої. Необхідно пробігти за максимально швидкий час.

6. Вистрибування зі стійки ноги на колінах. Вихідне положення сід на коліна, спина пряма. Руки відвести назад, зробити різкий винос їх уперед і стрибком вийти в присід на дві ноги одночасно. Потім знову по черзі опустити ноги на коліна та знову виконати стрибок.

Для виконання даного комплексу вправ доцільно використовувати метод колового тренування. Колове тренування є методом фізичної активності, який полягає у почерговому виконанні кількох вправ по колу за встановлений період з мінімальним відпочинком. В середньому, кругове тренування може складатися з 4-8 різних вправ на окремі групи м'язів. Кількість таких вправ та їх складність безпосередньо залежать від стану, фізичної форми та рівня підготовки спортсмена. Такі заняття ґрунтуються на багатосуглобових вправах, які залучають кілька груп м'язів. Суть даного методу полягає в тому, що при переході від однієї вправи до іншої навантажені м'язові групи або окремі м'язи відпочивають і продовжують активну роботу. Даний вид активності поєднує в собі аеробні та силові вправи, які проводяться по колу, що дозволяє значно підвищити загальний рівень фізичної підготовленості волейболістів (Собко et al., 2022; Пільгун & Мельник, 2023).

Висновок: Аналіз науково-методичної літератури показав, що найактуальнішою проблемою у волейболі в даний час є розвиток стрибучості.

Високий рівень стрибка дає можливість волейболісту ефективно виконувати такі технічні прийоми, як нападаючий удар, блок та подачу у стрибку. Запропоновано комплекс вправ швидко-силової направленості для розвитку стрибучості волейболістів 13-14 років. Доцільно використовувати метод колового тренування для даного комплексу.

Література:

- Іванова, Є.В. (2022). Теоретико-методичні основи розвитку стрибучості у юних волейболістів. *Іновації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту*, 26–29.
- Мельник, А. Ю. (2020). Вплив показників стрибучості на ефективність виконання нападаючих ударів у змагальній діяльності волейболісток. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у вищих навчальних закладах*, 63–66.
- Моца, Б., & Маленюк, Т. (2016). Покращення показників фізичної підготовленості юних волейболісток за рахунок стрибкових вправ. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку*, 255–259.
- Собко, І., Коваленко, С., & Циганкова, К. (2022). Використання методу 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., & Мартиненко, В. (2023). Застосування різновисоких бар'єрів для розвитку стрибучості у волейболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у вищих навчальних закладах*, 111–114.
- Пільгун, Ярослав, & Мельник, Аліна (2023). Основні шляхи розвитку та підвищення показників стрибучості у волейболі. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини*, 77–79.

Відомості про автора:

Мельник Аліна Юріївна – к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри спортивних та рухливих ігор

Харківська державна академія фізичної культури

E-mail: alina.melnik1987@ukr.net

<http://orcid.org/0000-0001-5612-0333>

Надійшла до редакції 12.01.2025 р.