

Виконав:

Пожидаєв Микола Юрійович

*старший викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ*

Загальна і спеціальна фізична підготовка волейболістів

Сучасний волейбол – атлетична гра, що характеризується високою руховою активністю спортсменів. Більшість тактичних елементів засновані на швидких переміщеннях, що вимагає високого рівня розвитку швидкості і швидкісної витривалості. Ефективне виконання таких прийомів залежить не тільки від розвитку стрибучості, а й від стрибкової витривалості і спритності. Виконання технічних прийомів в безопорному 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.

Посилений розвиток фізичних умов сприяє регуляторному успіху методологічних ігор та загальних взаємодій. У дітей та підлітків фізичне виховання здебільшого стосується розвитку швидкості, спритності, швидкісно-силових рис та витривалості. У підлітковому віці, коли технічні та механічні навички зміцнюються та вдосконалюються, фізичні вправи складають основу для підвищення рівня оволодіння прийомами. У підлітковому віці вона більше орієнтована на силові тренування та тренування на витривалість. Фізичне виховання передбачає загальний та конкретний контекст, між якими існує тісний зв'язок.

Загальна фізична підготовка волейболіста має такі задачі:

1. Різнобічний фізичний розвиток спортсмена.

2. Розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості і спритності).
3. Збільшення функціональних можливостей.
4. Зміцнення здоров'я.
5. Покращення спортивної працездатності.
6. Стимулювання процесів відновлення.
7. Розширення обсягу рухових навичок.

Загальна фізична підготовка волейболіста має бути спрямована на високий розвиток усіх основних фізичних якостей. Але не можна ставити знаки рівності між рівномірним розвитком всіх фізичних якостей спортсмена та її різнобічним фізичним розвитком.

Під час тренування потрібно поєднувати розвиток витривалості на покращення рівня швидкості руху, адже якщо волейболіст здатний виконувати інтенсивну роботу швидко, він довше зможе виконувати роботу з меншою інтенсивністю.

Застосовуючи вправи з обтяженнями, що розвивають переважно силу, треба говорити про інтенсивність їх виконання, оскільки збільшення розвитку м'язів може призвести до зменшення швидкості руху.

Виконання складних координаційних рухів вимагає як великих фізичних зусиль, а й значних нервових напруг. Саме тому вправи, створені задля розвиток спритності, раціонально виконувати на початку більшості тренування, причому у незначному обсязі.

Література

1. Барчук, І.С. Фізична культура і фізична підготовка: Підручник. / І.С. Паничів і ін. - М.: Радянський спорт, 2013.
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 .