

Данильчук І. П. (Danilchuk I. P.), Семенов А. С. (Semenov A. S.)

Національний університет кораблебудування ім. адмірала С.О. Макарова

Проаналізовано необхідність розвитку стрибка. Запропоновані загальні методи та засоби спеціальної підготовки волейболістів. Розроблені вправи для покращення результатів та проведено аналіз розвитку стрибка у групи

Ключові слова: стрибок, спеціальна підготовка, аналіз розвитку.

The necessity of development of jump is analysed. Offered general methods and facilities of the special preparation of volley-ballers. Developed exercises for the improvement of results and the analysis of development of jump is conducted in groups.

Key words: jump, special preparation, analysis of development.

Гра в волейбол потребує від гравців в відповідь на дії суперника зорієнтуватися з урахуванням своїх та суперника здібностей, прийняти правильне рішення та забезпечити відповідну атаку. Все це забезпечується за рахунок гарної фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки.

Стрибок – це обов’язковий елемент дій волейболіста в нападі та блокуванні. Своєчасний, більш високий стрибок дозволяє нападнику, в порівнянні з іншими гравцями, мати більшу кількість часу для орієнтування, заняття більш сприятливого положення тіла та рук з одного боку, та виконати удар по м’ячу в більш вищій крапці по відношенню до сітки з іншого боку, і тим самим результативніше завершити атаку. І саме високий стрибок дозволяє гравцю, який блокує також виграти час, по відношенню до гравця, який стрибає нижче (враховуючи зріст гравців). [1,с.15]

Волейболістам ще випадає виконувати і верхні передачі зі стрибком, котрі під час гри можуть служити не тільки передачею для нападу, але і для обманних передач з імітацією нападаючого удару. Отже стрибки є головним і обов’язковим елементом в виконанні нападаючих ударів та блокуванні.

Техніка виконання нападу потребує максимально високого стрибка, тому як при низькому стрибку нападаючий гравець може не встигнути зорієнтуватися, прийняти рішення, виконати замах, прийняти необхідне положення тіла, ніг і т.д. для проведення найбільш раціонального завершення удару.

Важливим засобом захисту проти нападу є групове та індивідуальне блокування. Найбільш результативним буде той блок, який повністю перекриває напрямок польоту м'яча після удару з метою відображення м'яча блоком на сторону суперника [4,с.21-24].

Таким чином, як при виконанні нападу так і при блокуванні найважливішим моментом буде вміння своєчасно вистрибнути на потрібну висоту. І в зв'язку з тим, що гра частіше триває не менш 2-х годин, то волейболістам потрібно розвивати не тільки стрибок, але й стрибкову витривалість, необхідну для завершення атак і блокуючих дій.

Щодо засобів розвитку стрибка, то щоб високо стрибати, недостатньо мати великі м'язи, треба ще й навчитися ефективно користатися їх силою. [7, 47-62]

Спеціально-допоміжні вправи – це вправи, які дозволяють локалізувати розвиток сили і швидкості окремих специфічних м'язових груп. З багатьох стрибкових вправ найбільш ефективними можна враховувати зістрибування з одночасним (миттєвим) вистрибуванням вгору або на яке-небудь підвищення (наприклад, гімнастичну лаву). Ці вправи під час зіскоку вниз створюють за рахунок поступаючого характеру рухи в подоланні ваги тіла більшу реакцію опори, яка слугує миттєвим подразником і викликає відповідну реакцію – рух характеру за рахунок миттєвого скорочення м'язів рухового апарату, який забезпечує стрибок вгору.

Навантаження та умови виконання стрибків такого типу дуже індивідуальні. Висота підвищення у різних спортсменів буде різнитися. Розвивати стрибок краще менше, але часто. Після 15 – 20 тренувань необхідно перевірити результати шляхом трьох контрольних стрибків. При умовах покращення результату необхідно збільшити висоту підвищення (приблизно до 40см для відштовхування однієї ногою). [9, 33-40]

Гарна підготовленість волейболіста забезпечується спеціальною силою ніг. Треба пам'ятати, що на деякій стадії сила м'язів буде негативно виявлятися на швидкості їх скорочення. Спеціальна сила для покращення стрибка розвивається вправами з подоланням особистої ваги, з навантаженнями, з опіром.

Прикладом вправ можуть бути присідання зі штангою на плечах, під час виконання якого гриф штанги рухається до визначеного упору. Можна привести де-які вправи для розвитку сили м'язів ніг:

1. Присідання на одній та двох ногах.
2. Стрибки в полуприсіді та в повному присіді.
3. Підскоки на скакалці на одній та двох ногах.
4. Біг з високим підніманням стегна.
5. Стрибки на одній нозі з високим підніманням стегна.
6. Стрибки з місця в довжину та в висоту.
7. Стрибки на сходах вгору на одній та двох ногах.
8. Стрибки з місця та з розбігу з торканням предметів, які підвішені на максимальній висоті.
9. Присідання з вистрибуванням.
10. Біг та стрибки на піску.

Поряд з силою ніг стрибок потребує постійну роботу над швидкістю. Розвиток швидкості пов'язано з розвитком орієнтування. Швидкість у волейболістів буває загальна та спеціально-стрибкова. Гравці повинні не тільки вміти виконувати ці вправи, але й перетворити їх в навички, щоб вольові зусилля були спрямовані не на засіб, а на швидкість їх виконання. Швидкість залежить від нервової системи, швидкості збудження, скорочення м'язів, швидкості відповідної реакції.

Навчаючи гравців розвитку швидкості та стрибку, тренер повинен чітко формулювати значення вправ, чергувати стрибкові вправи з активним відпочинком для м'язів ніг або вправами на розслаблення.

Друга група вправ на розвиток швидкості скорочень м'язів – вправи для розвитку стрибка – швидкість з інших видів спорту.

1. Повільний біг.
2. Прискорення на короткі дистанції, які проводяться серійно.
3. Виходи з низького та високого стартів.
4. Біг на швидкість 30 – 50 метрів.
5. Штовхання ядра.
6. Стрибки у довжину та висоту з розбігу.
7. Потрійний стрибок.
8. Опорні стрибки через гімнастичне знаряддя (кінь, козел).

Третя та основна група – це вправи на розвиток загальної та спеціальної стрибкової підготовленості волейболіста. Найбільш ефективними будуть вправи, які носять швидко-силовий характер і схожі за своєю структурою зі стрибком гравця при нападі або блокуванні. [3, 36-44]

Всі вправи виконуються в швидкому темпі, з постійним збільшенням інтенсивності і чергуються з активним відпочинком для ніг.

1. Багатократні рухи у ривку штанги з вагою одна чверть власної ваги.
2. Підскоки на двох ногах з вантажем (мішки або пояси з піском).
3. Те саме на лівій та правій нозі.
4. Серійні стрибки з місця з маховими рухами рук (з поворотом тулуба).
5. Стрибки через гімнастичну лавку штовхаючись з двох ніг.
6. Багатократні настрибування на гімнастичні мати з регулюванням висоти, на одній та двох ногах.
7. Комбіновані стрибки через гімнастичне знаряддя та інші предмети, змінюючи на біг.
8. Імітаційні вправи блокування біля сітки.
9. Імітаційні вправи нападаючого удару біля сітки з розбігу з поворотами, зі зміною напрямку, зі зміною напрямку розбігу.
10. Нападаючі удари по м'ячам, що підвішені вгорі, з місця з поворотами.
11. Блокування м'яча, що підвішений вгорі. Після приземлення миттєве вистрибування для виконання нападаючого удару.
12. Багатократні імітаційні стрибки на блокування.

Всі вправи виконуються з поступовим зростанням зусиль. Крім того застосовуються естафети з швидкісними стрибками, доторканням предметів під час стрибання, імітації ігрових моментів. [5,10].

Вже є доказом того, що стрибкові вправи зі спеціальним знаряддям значно підвищує стрибок на 5 – 6см. А вправи з малозначними навантаженнями не дають помітних результатів.

Отже в підсумках можна визначити, що чим більш зусилля, яке визначається умовами відштовхування, тим більше результат стрибка залежить від сили м'язів.

В залежності від умов відштовхування формується специфічний характер стрибка. В стрибках у волейболі сила амортизації більше сили відштовхування, а час амортизації приблизно в два рази менше ніж час відштовхування.

Максимальна статична сила розгинання ніг залежить від кута, який створюється гомілкою та стегном (кут під час стрибка з розбігу приблизно 110 – 115 градусів. А під час стрибка з місця до 90 градусів).

Для розвитку стрибка у волейболістів треба розвивати не тільки силу ніг, але головне навчити спортсмена проявляти максимум сили за дуже короткий час, який потрібен для відштовхування. Більш значний ефект з використанням навантажень для розвитку стрибка отримується під час виконання рухів швидкісного характеру.

Рівень стрибка обов'язково повинен підтримуватися на кожному тренуванні. Під час втоми стрибок не розвивається, тому вправи для розвитку стрибка виконуються в першій половині тренувань.

Основними факторами, які визначають розвиток стрибка є руховий режим, вік та стать волейболіста.

Література:

1. *Верхожанский Ю.* "Прыгучесть спортсмена, её скоростно-силовая структура и специфичность". Журнал "Теория и практика физической культуры" № 10. 1970 г. – с. 15.

2. *Гриненко М., Решетников Г.* "С помощью движений", 1984. – с . 24-37.
3. *Железняк Ю.* "К мастерству в волейболе", 1978. – с. 36 – 44.
4. *Иоселиани Д.* "Развитие прыгучести у волейболистов", 1962. – с. 21-34.
5. *Кузнецов В.* "Взрывная сила ног" Журнал "Спортивные игры", №1, 1967. – с. 10.
6. *Мейхин Ю.* "Как развить прыгучесть". Журнал "Спортивная жизнь России" № 7, 1971. – с. 14 – 15.
7. *Озолин Н.* "Современная система спортивной тренировки", 1970. – с. 47-62.
8. *Пельман М.* "Специальная подготовка волейболистов", 1969. – с. 36-39.
9. *Пименов Н.* "Игровая подготовка волейболиста", 1967. – с. 33- 40.