

## **РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

Основною метою фізичного виховання є зміцнення здоров'я, підвищення функціонального стану людини, формування й вдосконалення життєва важливих якостей та вмінь. Гідне місце в системі фізичного виховання займає волейбол, який є одним з найбільш популярних видів спорту у студентському середовищі. Суттєвою ознакою сучасного світового волейболу слід визнати зростаючу популярність гри у всіх країнах на всіх континентах.

Перш за все це обумовлено:

– комерціалізацією волейболу;

– суттєвим збільшенням змагань як на клубному рівні, так і для збірних команд;

– зростаючою конкуренцією у змаганнях різного рівня;

– підвищення видовищності волейбольних матчів зарахунок досконалої технічної майстерності.

У сучасному волейболі досить помітні тенденції до гостро комбінованих дій у нападі, що потребує максимального прояву фізичних можливостей спортсменів.

Під час висококонкурентної гри спортсмен виконує до 250 стрибків, приблизно 500 технічних прийомів, велику кількість переміщень з раптовою зупинкою та зміною напрямлення руху. Саме фізична підготовка є однією з важливих умов досягнення високих спортивних результатів та є фундаментом для розвитку та удосконалення техніко-тактичної підготовки. Витримати таке, досить інтенсивне, навантаження можливо завдяки високому рівню технічної, тактичної, психологічної та фізичної підготовленості.

Волейболіст високого класу – це атлет, який володіє вибуховою силою, швидкістю, витривалістю, гнучкістю, з розвинутою координацією та вмінням орієнтуватися в складній ігровій ситуації.

Існує загальна фізична підготовка та спеціальна. Загальна фізична підготовка направлена на зміцнення здоров'я, збільшення функціональних можливостей організму, різнобічний фізичний розвиток та розвиток рухових якостей.

Спеціальна фізична підготовка направлена на розвиток спеціальних фізичних якостей, які за своїм характером нервово-м'язових напружень схожі з навичками основних ігрових дій.

Одним з напрямів спеціальної фізичної підготовленості волейболіста є спеціальна витривалість. Перш ніж перейти до спеціальної витривалості, з'ясуємо що таке витривалість та які функції в організмі вона виконує.

Витривалістю називають здатність організму протистояти несприятливим впливам зовнішнього або внутрішнього середовища з високими вимогами до серцево-судинної і дихальної систем. Під витривалістю розуміють здатність організму боротися з втомою під час тривалого виконання роботи, без зниження ефективності, запускаючи в дію безліч м'язових груп. Однак у зв'язку з тим, що види фізичних навантажень дуже різноманітні, неоднакові і механізми стомлення, а, отже, існують різні види витривалості. Розрізняють витривалість загальну і спеціальну.

До ефективних засобів виховання загальної витривалості відносяться: тривалий біг і кроси з різною інтенсивністю; спортивні та рухливі ігри; ходьба на лижах; катання на ковзанах; їзда на велосипеді; плавання і т. ін.

Високий рівень витривалості дозволяє спортсменам успішно справлятися з великим обсягом тренувальної та змагальної роботи. У представників різних видів

спорту рівень витривалості неоднаковий. Високі показники загальної витривалості виявляють бігуни, велосипедисти, лижники, плавці, ковзанярі, що спеціалізуються на довгих дистанціях.

Отже, в підготовці спортсменів цих спеціалізацій велику питому вагу мають займати вправи на витривалість. Спортсмени, що тренуються на коротких дистанціях, важкоатлети, гімнасти, представники ігрових видів спорту за рівнем загальної витривалості значно поступаються спортсменам першої групи, але це не означає, що вони не потребують розвитку витривалості. Вправи на витривалість є ефективним засобом функціональної підготовки спортсменів всіх видів спорту. Витривалість по відношенню до певної діяльності, обраної як предмет спеціалізації, називають спеціальною.

Спеціальна витривалість спортсменів, зокрема волейболістів, залежить від серцево-судинної, центральної нервової, дихальної систем, психологічних процесів а також від досконалості техніки волейболіста, вміння здійснювати раціональні рухи, з оптимальною м'язовою напругою та об'єднує швидкісну, силову та координаційно-рухову підготовленості.

Швидкісна витривалість проявляється в умінні виконувати спеціальні технічні прийоми та переміщення з високою інтенсивністю (біля граничної та граничної) протягом усього ігрового часу. Вправи виконуються 20-30 с з максимальною інтенсивністю, з повторами 4-10 р. Інтервал відпочинку 1-3 хв. Дуже важливий контроль ЧСС. Це можуть бути вправи з використанням імітації нападаючого удару, серії волейбольних падінь зі зміною напрямку, човниковий біг на відстань 3-5 м тощо.

Силову витривалість розвивається за допомогою повторного метода виконання силових вправ. Темп середній з вагою 50% від максимальної. Також використовується коловий метод (рекомендується комбінування колового та повторного методів). Але під час використання колового методу слід підвищити величину обтяження так як при цьому методі в основному застосовуються швидкісне-силові вправи. Це можуть бути кидки та передачі «набивних» м'ячів, імітація нападаючого удару з використанням резинового джгута тощо.

Одним із проявів силової підготовки є стрибки. Стрибкова витривалість проявляється у здатності волейболіста багаторазово виконувати ігрові дії стрибкової направленості з оптимальними м'язовими зусиллями. Найбільш яскравим проявом стрибкової витривалості є волейбольний блок, атака та передача м'яча під час стрибка. Вправи виконуються з навантаженням та без у продовж 1-3 хв без пауз між стрибками. Кількість повторень 5-8 з інтервалом відпочинку між повтореннями 1-4 хв.

Приклад вправ:

- вправи з імітацією блоку у продовж всієї сітки;
- стрибки на висоту 80-100 см;
- імітація нападаючого удару з першої та другої лінії;
- стрибки з обтяжуванням на плечах з глибокого присіду тощо.

Координаційно-рухова витривалість це рухова діяльність з високими вимогами до координаційних здібностей та демонструється здатністю спортсмена вести гру у високому темпі без зниження ефективності виконання техніко- тактичних прийомів. Одним із засобів для розвитку даного виду витривалості є гра. Але при цьому змінюють правила (тривалість, кількість партій, зменшують склад команди). Також вводять зупинку гри (після 5, 10, 15, 20 очок) під час якої виконують спеціальні вправи. Наприклад, стрибки на одній нозі з утриманням м'яча перед собою, над головою, тощо, ривок після волейбольного падіння, човниковий біг від ліцевої лінії до лінії нападаючих з падінням на груди на лініях тощо). Вправи повинні

виконуватися в інтенсивному темпі з максимальною точністю рухів.

Таким чином, для досягнення високих результатів у волейболі тільки при одночасному розвитку та удосконаленні всіх компонентів спеціальної витривалості за допомогою комплексу засобів і методів, спортсмен здатний досягти високого рівня розвитку витривалості.

Тренування з розвитку спеціальної витривалості повинні будуватися таким чином, щоб створити у волейболіста так званий «запас міцності» у виконанні окремих технічних прийомів.

### **Література**

1. <http://www.dvorsportinfo.ru/articles/vynoslivost-v-volejbole/>
2. <http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture/metodika-razvitiya-vynoslivosti-u-voleybolistov-14-15-let>
3. <http://sportbox.by/igrovye-vidy-sporta/uprazhneniya-na-vynoslivost-%E2%80%93-razvitie-vynoslivosti-voleybolistov.html>