

Юлія Вікторівна Зайцева

старший викладач Полтавського національного педагогічного університету  
імені В.Г. Короленка

## РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВОЛЕЙБОЛІ ЯК ОСНОВНОЇ УМОВИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ДОСЯГНЕННЯ ВИСОКИХ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

**Анотація.** В статті йде мова про завдання фізичної підготовки, яка поділяється на загальну і спеціальну. Загальна і спеціальна фізична підготовка нерозривно пов'язані між собою, тому що на базі загальної фізичної підготовки будується фундамент спеціальної підготовки. Завдання спеціальної фізичної підготовки можуть бути вирішені тільки на основі загальної, досить високої фізичної підготовленості спортсменів.

**Ключові слова:** волейбол, ЗФП, СФП, здоров'я.

**Аннотация.** В статье идет речь о задаче физической подготовки, которая делится на общую и специальную. Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, потому что на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки. Задачи специальной физической подготовки могут быть решены только на основе общей, довольно высокой физической подготовленности спортсменов.

**Ключевые слова:** волейбол, ОФП, СФП, здоровье.

### **Постановка проблеми**

Проблему формування здорового способу життя з успіхом можуть вирішити ігри з м'ячем, а саме волейбол – не контактний вид спорту, що зводить до мінімуму імовірність виникнення травм. Заняття волейболом – досить ефективний засіб зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, покращення фізичного розвитку і просто гарний відпочинок.

**Мета дослідження** – обґрунтувати роль і місце фізичної підготовки під час занять з волейболу. Визначити взаємозв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки.

**Загальна гіпотеза дослідження** – Основною умовою досягнення високих спортивних результатів є і завжди буде фізична підготовка. Загальна і спеціальна фізична підготовка нерозривно пов'язані між собою, тому що на базі загальної фізичної підготовки будується фундамент спеціальної підготовки. Завдання спеціальної фізичної підготовки можуть бути вирішені тільки на основі загальної, досить високої фізичної підготовленості спортсменів.

### **Виклад основного матеріалу дослідження**

У сучасному світі люди усе більше й більше звертаються до фізичної культури з метою поправити своє здоров'я, підвищити життєвий тонус і просто добре відпочити. Чималий розвиток і поширення серед населення Земної кулі отримала така спортивна дисципліна як волейбол.

Сучасний волейбол – це атлетична гра, яка пред'являє до гравців високі вимоги до їх рухових здібностей та до їх функціональних можливостей. У грі безліч технічних прийомів раптових переміщень, стрибків, падінь, ударів. Це вимагає від волейболіста всебічного розвитку фізичних якостей. Досконале оволодіння технікою гри можливо при відповідному рівні розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей.

Спортивна гра розвиває витривалість, швидкість і спритність; підвищує емоційність, сприяє прищеплюванню інтересу до фізичних вправ, спорту; виховує почуття колективізму, організованість, дисципліну, уміння підкоряти особисті інтереси інтересам колективу та інші якості. Волейбол має важливе значення і для нормального дозвілля, і для активного відпочинку.

Волейбол має свої різновиди, у першу чергу це пляжний волейбол. Але не можна залишати без уваги і такі різновиди як: міні-волейбол, піонербол, воллібол, фістбол, боссабол, парковий волейбол, сепактакрав, паралімпійський (сидячий, стоячий) волейбол, футболет-гейм та інші.

Заняття волейболом – досить ефективний засіб зміцнення здоров'я і фізичного розвитку. Для того щоб серце було здоровим, а тіло сильним, потрібні регулярні фізичні навантаження. Фізичні вправи поліпшують настрій, підвищують м'язовий тонус, підтримують гнучкість хребта та допомагають запобігти хворобам. Намагаючись досягти потрібної мети в будь-якому виді фізкультури або спорту, і не маючи достатньої фізичної підготовки, і звичайна людина, і спортсмен будуть постійно стикатися із проблемою нестачі сили і витривалості, часто навіть не усвідомлюючи у чому справжня причина невдач.

Займаючись спортом необхідно враховувати такі важливі показники як: темпи біологічного розвитку, особливості здоров'я, ступінь рухових можливостей, функціональний стан на даний момент та ін.

Основною умовою досягнення високих спортивних результатів є і завжди буде фізична підготовка, що являється фундаментом технічної і тактичної підготовки. Тому поряд з удосконаленням технічної, тактичної і психологічної підготовкою важливим завданням тренувального процесу є підвищення загальної і спеціальної фізичної підготовки і поліпшення функціональних можливостей волейболістів усіх рівнів. Постійне підвищення вимог до рівня спортивної майстерності волейболістів змушує тренерів до пошуку шляхів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Заняття повинні будуватися таким чином, щоб забезпечити поступальний розвиток фізичних якостей, що сприяють досягненню їх високого рівня в даній віковій групі. Розвиток фізичних якостей повинно відбуватися не тільки у відповідності до особливостей обраного виду спорту, але і враховуючи найбільш навантажені частини тіла, і ті, що схильні до травмування.

Загальна фізична підготовка створює передумови і умови для спортивної спеціалізації. Вона охоплює широке коло вправ, що розвивають різні фізичні якості в такому співвідношенні, яке необхідно саме у волейболі, і спрямовані на досягнення наступних завдань:

1. Різнобічний фізичний розвиток.
2. Зміцнення здоров'я, придбання правильної постави.

3. Підвищення функціональних можливостей організму.
4. Розширення об'єму рухових навичок.
5. Розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості).
6. Підвищення ігрової, змагальної працездатності.
7. Стимулювання відновних процесів в організмі.

Засобами загальної фізичної підготовки є загальнорозвиваючі вправи, що спрямовані на розвиток усіх фізичних якостей у процесі ходьби, бігу, стрибків, метань, а також вправи на різних снарядах, тренажерах, заняття іншими видами спорту.

Більшість вправ, які застосовуються з метою підвищення загальної фізичної підготовки, справляють різнобічний вплив на організм, але в той же час кожна з них переважно спрямована на розвиток певних якостей. Так, наприклад, вправи з обтяженнями переважно розвивають силу; кросовий біг – витривалість; прискорення – швидкість; акробатичні вправи – спритність. Тому використання цілеспрямованих вправ допомагає ліквідувати недоліки в фізичному розвитку спортсменів

Для розвитку фізичних якостей волейболіста застосовуються наступні методи: «до відмови», «максимальних зусиль», «із прискоренням», рівномірний, повторний, інтервальний, ігровий, змагальний, метод кругового тренування.

Іншою частиною фізичної підготовки є спеціальна фізична підготовка, спрямована на підвищення функціональних можливостей, розвиток спеціальних фізичних якостей, необхідних для гри у волейбол, для кращого і більш швидкого оволодіння технічними прийомами.

Спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку специфічних якостей волейболіста, які за своїм характером нервово-м'язового напруження подібні з навичками основних ігрових дій.

Загальна і спеціальна фізична підготовка нерозривно пов'язані між собою, тому що на базі загальної фізичної підготовки будується фундамент спеціальної підготовки.

Завдання спеціальної фізичної підготовки можуть бути вирішені тільки на основі загальної, досить високої фізичної підготовленості спортсменів. Рання, форсована спеціальна підготовка не тільки не зміцнить зростання спортивних результатів, але може призвести до різних травм, зашкодити загальному стану здоров'я. Для новачків спеціальна підготовка повинна починатися не раніше другого року навчання, а для спортсменів-розрядників – у другій половині підготовчого періоду, коли м'язи і зв'язки будуть досить підготовлені до спеціальних навантажень.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є змагальні вправи волейболу, а також спеціальні вправи, подібні по своїй руховій структурі і характеру нервово-м'язових зусиль із рухами спеціалізованої вправи. За допомогою таких вправ удосконалюють технічні прийоми і розвивають спеціальні фізичні якості.

Заняття волейболом передбачає рішення наступних завдань: виховання в студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; збереження та зміцнення здоров'я людей, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання; всебічна фізична підготовка населення.

### **Список використаної літератури**

1. Макарычев В.А. Особенности управления деятельности и оптимизации системы подготовки волейболистов высокого класса в коллективе физической культуры вуза/ В.А. Макарычев //Теория и практика физической культуры. – 2000.- № 12.
2. Хапко В.Е., Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е. Хапко, В.Н. Маслов – Киев: Здоровье, 1990.

3. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский / Под ред. Ю.В. Питериева - М. Издательство // (ФЛИР - бресс), 2006. - 336с.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев - М.: СпортАкадемПресс, 2003.