

Развитие физических качеств средствами волейбола



« Волейбол... Игра, от которой обмирает сердце. Игра, в которой пульсирует мысль, лихорадочная, жаркая, работающая в режиме постоянного цейтнота. Игра без ничьих. Игра без грубости, жестокости и насилия. Игра, заставляющая на время забыть о неуютном, несовершенном мире за прямоугольником разделённой сеткой площадки. »
Вячеслав Платонов



Волейбол, как командный вид спорта, воспитывает чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим.

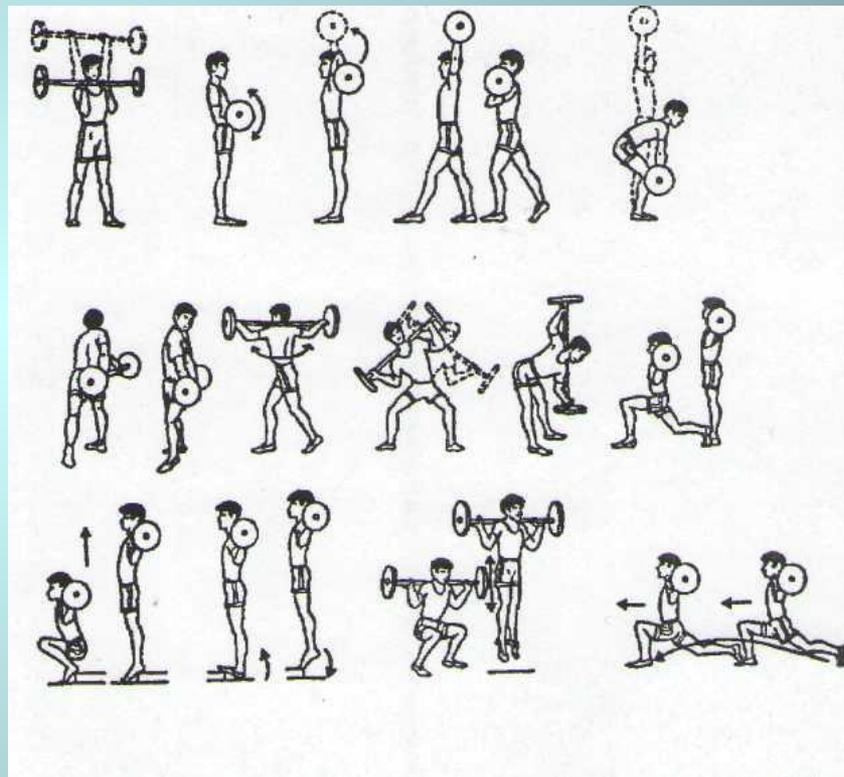
- **Актуальность.** Волейбол является наиболее доступным средством физического развития и укрепления здоровья населения страны. Эта игра пользуется популярностью у людей различного возраста, от детей до людей пожилого возраста. Высокий уровень спортивных результатов в современном волейболе требует от спортсменов не только всесторонней физической подготовки, но и эффективного овладения специальными физическими качествами.
- Специальная физическая подготовка направлена на повышение специальных физических качеств, необходимых для игры в волейбол, лучшее и более быстрое овладение техническими приемами.
- Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно - мышечных усилий с движениями специализированного характера т.е соревновательные упражнения. С помощью таких упражнений совершенствуют технические приемы и воспитывают специальные физические качества.

Общая и специальная физическая подготовка юных волейболистов

- Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную
- Основной задачей общей физической подготовки волейболиста является повышение работоспособности организма. Для этого используют широкий круг общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта (тяжелой атлетики, гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики и др.). Выбор таких средств не случаен. Они оказывают общее воздействие, заставляют активно работать все органы и системы, улучшая возможность органов дыхания, повышая общий обмен веществ в организме. В зависимости от тренирующего воздействия этих упражнений, они предназначаются для развития определенных физических качеств.
- Одним из важнейших физических качеств волейболиста является сила. Ее можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.
- Наиболее характерное проявление силы в волейболе - при ударных движениях (подаче и нападающих ударах), прыжках на блок и для нападающего удара, при бросках, перемещениях, падениях.
- Для развития силы используют различные упражнения с отягощениями, в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания в висе, отжимания в упоре, прыжки и т.д.), с партнером, специальные упражнения волейбольного характера с отягощением. Рекомендуется воспитывать силу с применением сопротивления - силовые упражнения

Примерные упражнения для развития силы:

- 1. жим штанги ;
- 2. рывок штанги ;
- 3. наклоны со штангой ;
- 4. приседания со штангой на плечах;
- 5. метание (толкание) тяжестей (каменей, гирь, ядер, набивных мячей);
- 6. упражнение с гирей . (жонглирование, жим, рывок);
- 7. упражнения с блинами для штанги (наклоны вперед, в стороны и т.д.).



Упражнения в преодолении собственного веса:

- 1.отжимание на пальцах из упора лежа (стопы на гимнастической скамейке);
- 2.отталкивание от опоры руками и ногами из положения в упоре лежа;
- 3.передвижение в упоре сидя на руках и ногах;
- 4.передвижение на руках из упора лежа (без помощи ног) и т.д.



Немаловажное значение в волейболе имеет воспитание **быстроты.**

- Быстрота, как способность выполнять движения быстро, наиболее характерно проявляется в волейболе при приеме подач и нападающих ударов, страховке, перемещениях на блоке. Она в определенной степени зависит от силы мышц, вот почему эти качества воспитывают параллельно. Если мышца предварительно оптимально растянута, то она сокращается быстрее и с большей силой. Поэтому необходимо обращать внимание на улучшение эластичности мышц. Большое значение имеет подвижность в суставах и способность мышц - антагонистов к растягиванию.

Для развития быстроты рекомендуются следующие методы тренировки

- 1. игровой и соревновательный - выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью перемещения в условиях соревнования. Эффективность метода повышается при групповом выполнении упражнений;
- 2. переменный - относительно ритмичное чередование движений с высокой интенсивностью (выполняемых в течении 10 - 15сек.) и движений с меньшей интенсивностью (от 15 сек. и выше);
- 3. повторный - повторное выполнение упражнений с максимальной скоростью в течении 10 - 15 сек. Интервал отдыха между повторениями - до 1 мин.

Ловкость - это способность выполнять сложные двигательные действия параллельно и быстро перестраиваться в соответствии с моментально меняющейся обстановкой на площадке

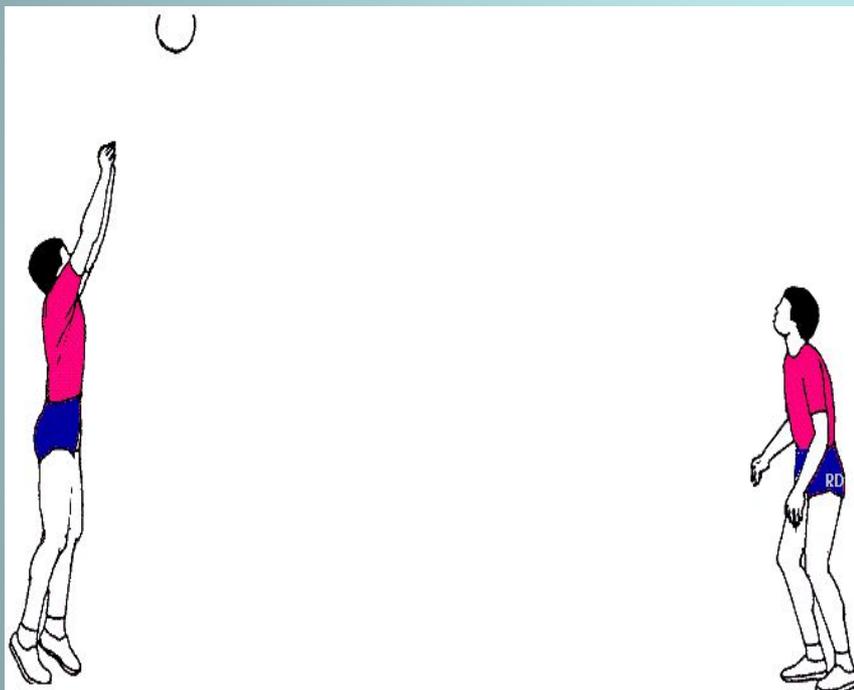
- Ловкость приобретается в процессе обучения, усвоения многих и разнообразных двигательных навыков и умений. При воспитании этого физического качества следует постоянно переходить от простых упражнений к более сложным, осваивать упражнения в левую и правую стороны, усиливать противодействие занимающихся в парах и групповых упражнениях. Упражнения на ловкость требуют большого внимания, точности и быстроты движений. Поэтому целесообразно включать их в первую половину занятий, когда волейболист еще достаточно внимателен и собран. Ловкость помогает в овладении спортивной техникой и ее совершенствовании.

Технические элементы волейбола:



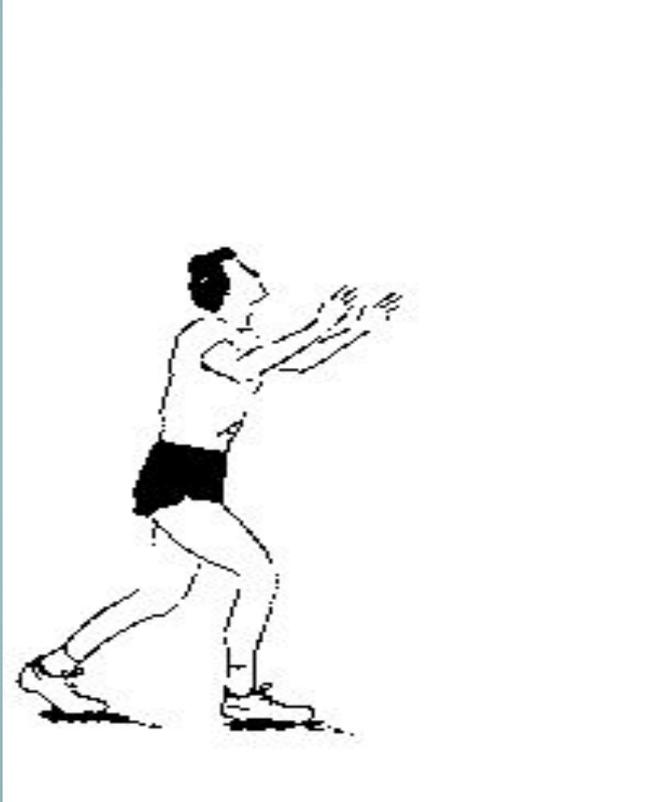
- Верхняя и нижняя прямая подача.
- Передачи мяча сверху и снизу.
- Нападающий удар и др

Передача двумя руками сверху:



- ноги согнуты в коленях,
- туловище прямое,
- руки вынесены вперед-вверх,
- кисти находятся перед лицом и образуют ковш.

Передача двумя руками снизу:



- ноги чуть согнуты в коленях;
- туловище слегка наклонено вперед;
- руки внизу, кисти вложены одна в другую.

Верхняя прямая подача:



- Игрок стоит лицом к сетке, ноги чуть согнуты в коленях, левая впереди, мяч в левой руке; правая, слегка согнутая в локтевом суставе, отведена назад-вверх для замаха.
- Вес тела сосредоточен в основном на правой ноге.
- Мяч подбрасывается вверх, правая рука отводится вверх, а вес тела переносится на обе ноги.
- В момент удара по мячу движение плеча замедляется, а предплечье и кисть производят быстрое и короткое движение вперед по направлению подачи.
- Удар по мячу производится напряженной ладонью.

Нападающий удар состоит из *разбега, прыжка и удара.*



- Разбег обычно состоит из трех шагов: **первый** – небольшой и замедленный; **второй** – корректирует направление движения игрока; **третий**, всегда быстрый и широкий, выполняют скачком.
В нем обязательно присутствуют не только фаза полета тела, но и стопорящее движение с приставлением одной ноги к другой.
- В этом шаге руки и туловище подаются назад, а ноги ставятся на опору с пяток.

Нападающий удар



- Прыжок выполняется с двух ног, при этом игрок одновременно разгибает ноги и туловище в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах и производит маховое движение вперед-вверх, затем бьющая рука отводится назад для замаха на удар.
- Удар по мячу выполняется кистью выпрямленной руки высоко и обязательно впереди игрока, но до этого туловище должно прогнуться назад, особенно сильно в грудной части, и принять положение натянутого лука.





Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов

ИСТОЧНИКИ:

- [volley4all.net](#)›[literature.html](#)
- [BestReferat.ru](#)›[**Волейбол**](#)
- [libsid.ru](#)›[**voleybol...voleybolistov...v...zavedeniyach**](#)
- [rutracker.org](#)›[forum/viewtopic.php...](#)
- [spek.keytown.com](#)›[rasMain/](#)
- [volley.ru](#)›[globals/documents/download.php...](#)
- [def.kondopoga.ru](#)›[**Волейбол**](#)
- [strongsport.ru](#)›[**Все о волейболе**](#)