

Методическая разработка к 4 модулю Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе "Я сам!" «ОФП по волейболу» воспитателя 1 группы Курмоярова М.В..

Оценка функционального состояния волейболиста

Оптимальное функциональное состояние волейболиста на протяжении всего соревновательного (тренировочного) цикла является приоритетом, как для тренеров, так и для самого спортсмена. Взрывной характер игры, резкий переход от атаки к обороне, вариативность нагрузок и короткие промежутки для восстановления, - вот основные показатели, требующие от спортсмена огромных энергетических затрат. За одну игру спортсмен может потерять до нескольких килограмм массы тела и это всего за пару часов (средняя продолжительность матча из 5 партий). Именно поэтому, любой тренер тщательно разрабатывает объем и интенсивность тренировочной нагрузки на предстоящий сезон, внося необходимые коррективы в процессе работы, в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена и ставящихся перед командой задач. Основная цель любого профессионального тренера, - так распределить нагрузку, чтобы фаза сохранения спортивной формы, то бишь оптимальное функциональное состояние спортсмена, продлилось как можно дольше.

Разминка без мяча



Различают два вида растяжек: холодная и горячая. Первая делается в основном перед разогревом, вторая после пробежки. Общая разминка занимает не более 15-20 минут. Почти во всех профессиональных командах, неважно перед играми или тренировками, спортсмены сначала разогреваются — в этом им помогает легкая пробежка. Продолжительность данного упражнения 5-7 минут.

После того как восстановите дыхание, можно сделать 10-12 приседаний для разогрева мышц ног. Затем можно приступить к основному комплексу упражнений: **проработке мышц шеи, кистей рук, локтевого, коленного и голеностопного сустава.** Обязательно нужно обратить внимание на плечи,

ведь травмирование плечевого сустава одно из самых распространенных в волейболе. Также не стоит забывать про спину и поясницу. Не стоит делать все эти упражнения резкими, отрывистыми движениями



Работа с мячами

После того, как вы подготовили связки, суставы и мышцы можно продолжать волейбольную разминку с мячами. Встаёте в пары поперёк площадки метров на 9, берете волейбольные мячи и еще раз прорабатываете плечевые суставы, мышцы спины. Бросковыми движениями сначала двумя руками, затем по одной кидаете в своего соседа. Как вы почувствовали что организм готов, начинаете имитировать нападающий удар с места в напарника. Мячик должен быть перед игроком, под себя стараться не бить. Удар, но лучше чтобы был накат вначале должен быть не сильным. Можно покатить в руки напарнику.



После разминка происходит следующим образом: сначала отрабатывается передача сверху, потом снизу, потом добавляется накат. Желательно удары более разнообразными, не забывать делать скидки, чтобы напарник отрабатывал волейбольное падение на грудь. В парах лучше разминаться минут 20-30, в зависимости от длительности тренировки и интенсивности. Потом можно идти на сетку отрабатывать нападающий удар. Связка встаёт на сетку, либеро садится в защиту, остальные игроки меняются: после нападающего удара идут на блок, затем в защиту, на пример в линию. И так по кругу. Нападают минут по 10-15 с каждой стороны: с четверки, с двойки.

Потом отрабатывается подача.