

ЗНАЧЕНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Джурабеков Э.Т.¹, Каримов А.А.²

¹Джурабеков Элмурод Тухтамурадович – преподаватель;

²Каримов Абдувахид Ахатович – преподаватель,
кафедра физической культуры и спорта,

Ташкентский государственный аграрный университет,
г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация: совершенствование процесса физической подготовки волейболистов в значительной степени зависит от правильного подбора и распределения средств и тренировки на разных этапах подготовки. Легкоатлетические упражнения имеют большое значение в тренировочном процессе в физической подготовке волейболиста.

Ключевые слова: волейбол, тренировочный процесс, легкоатлетические упражнения, физическая подготовка.

Игра, как коллективная деятельность, существенно отличается от тех видов спорта, где человек борется за совершенную форму движений или стремится к личному успеху, «соревнуясь» с метрами, килограммами и секундами. Современная спортивная игра многоплановая деятельность, где наряду с высокой техникой обращения с мячом требуются физическая выносливость, волевые напряжение и значительные усилия мысли. Без тренировки этих компонентов нельзя воспитать ни большого мастера, ни рядового «игрока», способного выступать на соревнованиях.

Волейболист - это всесторонне развитый атлет, обладающий силовой и скоростной выносливостью, «взрывной реакцией», прыгучестью, умением быстрого перемещения и перехода из статистического положения в динамическое, силой и быстротой сокращения мышц участвующих в выполнении основных игровых приемов (подача, переход, нападающий удар, блок), ловкостью, гибкостью необходимой для овладения рациональной техникой, а так же психологической подготовкой (быстрота двигательных реакций, ориентировка, наблюдательность, быстрота ответных действий, умение пользоваться периферическим зрением). Все эти качества вырабатываются (достигаются) во время учебно-тренировочных занятий по общефизической и специальной подготовке. В специальную физическую подготовку (СФП) входят 6 разделов: легкоатлетические упражнения, гимнастика, акробатика, прыжки на батуте, прыжки на подкидном мостике, подвижные игры и эстафеты, упражнения на специальных снарядах [1].

Исследования в теории спорта показывают, что общая разносторонняя подготовка, развивая физические качества спортсменов, положительно влияет на прирост их спортивного результата. Однако с повышением роста спортивного мастерства ее удельный вес в достижении спортивных показателей постепенно уменьшается. Как было сказано выше, исследования, связанные с физической подготовкой, показали, что в различных видах спорта нет необходимости разностороннего развития всех физических качеств, а только тех из них, которые играют важную роль в решении специфических задач спортивной техники. В игровой деятельности волейболиста важным качеством является прыгучесть, которая проявляется в скоростно-силовых показателях сократительных способностей мышц нижних конечностей. Способность к ударно - баллистическим движениям связана с развитием динамической силы рук и плечевого пояса. В связи с длительностью спортивных состязаний по волейболу и их турнирного характера важное значение для помехоустойчивого и надежного выполнения спортивной техники имеет и специальная выносливость, которая сопряжена с многократным выполнением прыжков при блокировании и нападающих ударах, перемещений по площадке, падений и предельно-сильных ударных движений. Весь этот комплекс интенсивных двигательных проявлений осуществляется на фоне высоких психических напряжений, что характерно для дискретно-экстремальных нагрузок [2].

Развитие прыгучести - одна из главных задач физической подготовки волейболиста. Прыгучесть зависит от сочетания скорости и силы разгибания мышц бедра и голени, сгибателя стопы и длинного сгибателя большого пальца. При этом большая нагрузка ложится на суставы стопы, голени и коленного сустава, а также мышечно-связочно-сухожильный аппарат, обеспечивающий работу этих суставов. Не случайно большинство травм у волейболистов приходится именно на эти суставы. В связи с этим многие развивающие упражнения одновременно и профилактически-укрепляющие и предохраняющие от травм. В частности, для стопы и голеностопного сустава систематически должны применяться такие упражнения, как ходьба на пятках, носках, наружном и внутреннем сводах стопы. Данные упражнения повторяются многократно и проводятся с постепенным увеличением темпа.

Значительного эффекта в развитии прыгучести можно достигнуть, применяя комплексы упражнений с напрыгиванием, перепрыгиванием и доставанием различных предметов. Значительному увеличению высоты прыжка способствуют упражнения с использованием кинетической энергии веса собственного тела (например, многократные напрыгивания и спрыгивания на гимнастические маты и разновысокие тумбы). Во всех этих упражнениях нужно стремиться к закреплению биомеханической основы прыжка волейболиста: в фазе напрыгивания, амортизации и отталкивания от опоры.

Развитие силы ударного движения правой (левой) руки обеспечивается многократным и многосерийным выполнением динамических упражнений с резиной и амортизаторами, имитирующими ударное движение в преодолевающем режиме. Для этой же цели выполняются броски набивных мячей различного веса и размера с акцентированным их выбросом. Особенного эффекта достигают парные упражнения с двумя набивными мячами. При этом один из партнеров выбрасывает мяч из-за головы двумя руками по высокой траектории, а другой по более пологой. Это делается для того, чтобы мячи не сталкивались в воздухе. Через некоторое время партнеры меняются ролями, затем отдыхают и вновь выполняют очередную серию бросков. Используются также броски теннисных мячей, метание камней на дальность. Главным же упражнением, соединяющим развитие силы с техникой ударного движения, являются удары в пол с отскоком мяча от стенки, удары по подвесному мячу и удары по мячу через сетку.

Развитие специальной скоростно-силовой выносливости волейболиста осуществляется в многосерийной интервальной тренировке, моделирующей фрагменты атакующих и защитных действий. Такая тренировка предусматривает чередование интенсивного тренинга в защите с многократными ударами через сетку и кратковременными интервалами отдыха. Количество серий и длительность отдыха могут изменяться в зависимости от уровня функциональной подготовленности волейболиста. Хорошим средством интегральной тренировки по выработке специальной выносливости и совершенствованию технико-тактического мастерства, являются игры с уменьшенными составами.

Ловкость, необходимая при выполнении различных падений и перекатов во время приема далеко летящих мячей, с одной стороны, способствует принятию смелых решений, с другой - исключений) серьезных травм. При этом быстрая группировка и использование силы инерции разбега помогают игроку быстро подняться и вновь включиться в игру. Атлетические особенности игроков являются предпосылкой для освоения и дальнейшего успешного совершенствования техники и тактики игры. Становление общей и специальной физической подготовки в процессе тренировки зависит, прежде всего, от уровня физической подготовки игроков. Главное и основное правило при этом следующее: чем ниже уровень физической подготовки, тем больше должно быть общеразвивающих упражнений, и чем выше уровень физической подготовки, тем больше должно быть специальных атлетических упражнений.

В волейболе, как и в других видах спорта, можно достичь высоких результатов лишь при сочетании углубленной специализации с работой по общей физической подготовке. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей. В этом убеждает опыт спортивной практики, равно как и данные теоретических и экспериментальных исследований.

В зависимости от его квалификации разносторонняя физическая подготовка на разных этапах тренировки занимает от 15 до 70% времени. Задачи общей физической подготовки в волейболе: укрепление здоровья, содействие физическому развитию, воспитание правильной осанки; развитие основных двигательных качеств; совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков и умений; укрепление основных систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку при выполнении специальных заданий и непосредственно в игре. Из всего многообразия средств общей физической подготовки преимущественно используются: гимнастика, акробатика, легкая атлетика, упражнения с отягощениями, спортивные и подвижные игры. Подбор средств общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и условий, в которых они проявляются. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач урока, можно включать в подготовительную часть, в основную и, отчасти, в заключительную часть урока. Так, гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике). Сохранение высокого уровня физической подготовленности игроков обеспечивается за счет большого объема и высокой интенсивности тренировки и участия в соревнованиях. Поэтому квалифицированные игроки на всех этапах подготовительного и основного периодов затрачивают на упражнения по общей физической подготовке в тренировочном занятии от 15 до 25 минут. Исключения составляют занятия в начале подготовительного периода, где общая физическая подготовка имеет оздоровительную направленность.

Список литературы

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Ташкент. Изд-во им. Ибн Сины, 1991.
2. Кудряшов Е.В. Параметры развития силы у юных и высококвалифицированных волейболисток // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2002.