УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Гафуров Абдувохид Махмудович - Кокандский государственный университет, доцент кафедры физической культуры

Гафуров Абдушокир Махмудович - Кокандский государственный университет, доцент кафедры физической культуры

Аннотация. В статье рассматриваются физические качества как основу двигательных возможностей волейболистов, на физическое самосовершен-ствование и здоровый образ жизни, расширения возможностей развития физической активности в соответствии с потребностями учащихся.

Ключевые слова: волейболистов, формирование, двигательная качеств, здоровый образ жизни, физкультурное образование, этапы.

Прыгучесть является комплексным качеством двигательной деятельности, в основе которого лежит сочетание силы и быстроты мышечных сокращений ног при сохранении оптимальной амплитуды движений. При выполнении прыжка работа мышц ног совершается в скоростно-силовом режиме. И чем больше сила мышц ног и быстрота их сокращения, тем выше прыжок.

Исследователь отмечал, что количество прыжков и способы их выполнения на тренировке не всегда соответствуют игровой обстановке и не обеспечивают должного развития и совершенствования прыгучести.

Примечательно, что волейболистки, выполняя нападающий удар и блокирование, не совершают прыжок на присущую и максимальную высоту при блоке высота прыжков в среднем ниже на 9,35 см, а при нападающем ударе – на 11,71 см. Это явление объясняется выработкой у волейболисток так называемого «барьера сетки», то есть образованием у них условного рефлекса в результате неизменной высоты сетки.

Не является секретом тот факт, что увеличение высот прыжка волейболистов зависит от правильного использования средств и методов физической подготовки. Вместе с тем тренерам полезно знать, что правильно организованный учебно-тренировочный процесс будет положительно влиять на развитие прыгучести. Однако рост показателей прыжка не будет постоянным.

Согласно данным научных исследований, прыгучесть развивается ступенчато. В тренировочном процессе вначале отмечается быстрый рост прыгучести (1–3 занятия), затем идет длительный период медленного нарастания показателя, в котором временами могут наблюдаться случаи понижения прыгучести, вслед за тем наступает новый кратковременный

резкий рост показателей прыжка и новый длительный период замедленного развития.

Тренерам по волейболу полезно знать, что развитие прыгучести имеет ступенчатый характер и в возрастном плане. Больше всего прыжок увеличивается у 14-летних (в среднем на 3,9 см) и у 16-летних спортсменов (на 4,57 см). У 15-летних волейболистов высота прыжка в среднем не только не повышается, но даже может понижаться. Наиболее высокие результаты прыгучести отмечаются у спортсменов-мужчин к 23 годам, а у женщин – к 17–18 годам.

На высоту прыжка влияют, как указывалось, не только сила мышц разгибателей ног, туловища и скорость их сокращения, но и скорость разбега перед отталкиванием, постановка стоп на опору, угол сгибания ног в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах, активный мах руками и рост волейболистов.

Сокращение мышц во время отталкивания при прыжках носит «взрывной» характер, то есть при толчке имеет место резко выраженная концентрация усилий в пространстве и во времени. При этом у тренированных спортсменов во время прыжка наблюдается синергизм между мышцами-антагонистами бедра –голени. Это значит, что при сокращении мышц-разгибателей бедра мышцы-сгибатели его не напряжены, у новичков же мышцы-антагонисты остаются не полностью расслабленными, что как раз и является тормозом для совершения высокого прыжка. Из сказанного следует, что добиться высокого прыжка можно при условии согласованной работы мышц-сгибателей и разгибателей.

Когда одни сокращаются (напрягаются), то другие полностью расслаблены. Углы сгибания ног у волейболистов, обладающих высокой прыгучестью, небольшие. Спортсмен выполняет относительно небольшой присед, но при этом развивает большую мощность при отталкивании. Важно также сохранять высокий уровень усилия вплоть до конца отталкивания.

Волейболист при разбеге перед прыжком ускоряется. Некоторые специалисты считают, что для обеспечения при толчке максимального и одинакового использования действия обеих ног последний шаг выполняется левой ногой (левша – правой). У волейболистов высокого роста, как правило, высота прыжка ниже, чем у игроков среднего роста как при выполнении нападающего удара (в среднем на 7,36 см), так и при блокировании (в среднем на 4,92 см). Это объясняется тем, что игроки высокого роста уступают игрокам среднего роста в скоростно-силовой и особенно в силовой подготовке мышц-разгибателей коленных суставов.

Этот факт полезно учитывать при подборе средств в работе с волейболистами высокого роста. Для развития и совершенствования прыгучести используются следующие методы. Метод непредельных усилий (30–50% от максимальных). Спортсмен определяет для себя оптимальный вес отягощения при выполнении, например, приседания. Практически это выглядит так.

Волейболист из положения седа может вставать со штангой весом 100 кг на плечах. Допустим, что это его максимальный результат. Для использования метода непредельных усилий оптимальный вес отягощения для спортсмена в данном случае будет в пределах 30–40 кг. В диапазоне этого веса варьируют вес отягощения в зависимости от самочувствия и подготовленности спортсмена, периода тренировочного процесса, попыток подхода к снаряду и других обстоятельств.

Вначале волейболист кладет на плечи штангу весом 25 кг, приседает и встает с ней в максимально быстром темпе. Затем это упражнение повторяют, незначительно увеличивая вес. При этом развивается прыгучесть в процессе осуществления технических приемов или их частей. Например, волейболист надевает утяжеленный пояс весом 4-5 кг и выполняет нападающий удар с отягощением.

Список литературы:

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка // Научно-методический журнал образования. 2003. № 1.

2. Makhmudovich, G. A., Anvarovich, I. S., & Inomov F. O', (2022). Development of physical activity of students based on physical education and sports classes. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(11), 135-141.

3. Inomov F. O'. (2022). Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence. Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture, 3(12), 58-62.

4. Inomov F. O' (2022). Methods of determining degrees of scoliosis. Asia pacific journal of marketing & management review issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 319-324.