

ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Джурабеков Э.Т.¹, Каримов А.А.²

¹Джурабеков Элмурод Тухтамуродович – преподаватель;

²Каримов Абдувахит Ахатович - преподаватель,
кафедра гуманитарных предметов,

Ташкентский государственный аграрный университет,
г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация: применение легкоатлетических упражнений в системе подготовки волейболистов необходимо для достижения успеха. Результативность легкоатлетических упражнений заключается в том, что они могут воздействовать на определенные группы мышц.

Ключевые слова: волейбол, физическая подготовка, легкоатлетические упражнения, студенты.

Волейбол открывает огромные возможности для определенного уровня двигательной активности детей, так как это один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Постоянное взаимодействие с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Волейбол учит учащихся общению друг с другом, способствует духовному развитию личности, развивает стремление к самоанализу.

Легкоатлетические упражнения используются в системе подготовки спортсменов различных видов спорта. Это наиболее массовый, популярный, доступный, прикладной и естественный вид спорта. В некоторых видах спорта легкоатлетические упражнения используются в качестве средства специальной физической подготовки. В тренировке футболистов применяется кроссовый бег, в баскетболе, в волейболе, в гандболе – упражнения, направленные на развитие ловкости, в боксе, борьбе, фехтовании – упражнения, направленные на развитие двигательной реакции. В отдельных видах спорта легкоатлетические упражнения используются в качестве средства разносторонней физической подготовки и оздоровительного направления (например, в парашютном спорте, мотоспорте, шахматах, шашках и т.д.) [1].

Новизна занятия заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация занятия предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено неслаженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап образовательной деятельности, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Педагогическая целесообразность занятий по волейболу заключается в том, что занятия позволяют учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Волейбол» в типовой программе для высшего образования, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и, в особенности, тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у студентов, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма [2].

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта. Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом.

Предполагаемый результат:

- Развитие у обучающегося основных физических качеств;
- Повышение психологической подготовленности;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.

Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Общая физическая подготовка проводится на 1-м этапе подготовительного периода, в небольших объемах – на специально-подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

В легкоатлетические упражнения входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега.

Специальная физическая подготовка является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.

2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.

3. Повышение психологической подготовленности.

Средствами являются: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Также в технической подготовке включает в себя ряд легко-атлетических упражнений:

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения.

Средствами тактической подготовки являются подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

Список литературы

1. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. 392 с.
2. *Чайцев В.Г.* Новые технологии физического воспитания. М.; АРКТИ, 2014. 172 с.