

## СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

*Преподаватель Навоийского Государственного  
Педагогического Института Факультета физической  
культуры доцент **Ё.Х.Мустафаев***

**Аннотация:** в данной статье рассматривается специальная силовая подготовка волейболистов. Так как следует отметить то что специальная силовая тренировка должна планироваться на каждом этапе. это значит, что мышцы, выполняющие наибольшую нагрузку в данном виде спорта, должны постоянно подвергаться дополнительной специальной силовой тренировке.

**Ключевые слова:** спорт, упражнения, физические качества, спортсмен, тренировки, организм, подготовка, сила.

**Annotation:** this article discusses special strength training for volleyball players. Since it should be noted that special strength training should be planned at each stage. This means that the muscles that perform the greatest load in this sport should constantly undergo additional special strength training.

**Keywords:** sport, exercises, physical qualities, athlete, training, body, preparation, strength.

В современном мире спорта, в веке бурного штурма рекордов, когда многое казалось недостижимым, сегодня это становится реальностью. Это относится и к велосипедному спорту. При прочих равных условиях сегодня выигрывает тот, кто умеет быстро набрать высокую скорость и поддерживать ее в течении длительного времени. Для этого нужно обладать большой силой и высокой мышечной выносливостью. Также мы знаем, что мышечная выносливость в значительной степени зависит от величины силы. увеличением максимальной силы выносливость тоже повышается. Следует отметить то что специальная силовая тренировка должна планироваться на каждом этапе. Это значит, что мышцы, выполняющие наибольшую нагрузку в данном виде спорта, должны постоянно подвергаться дополнительной специальной силовой тренировке. Во многих литературных источниках по теории и методике физической культуры говорится о четырёх видах тренировки:

1. *Изотоническая тренировка.* Мышца укорачивается с меняющимся напряжением, в то время как нагрузка остается постоянной (классическим примером изотонической тренировки является тренировка со штангой).

2. *Изометрическая тренировка.* Мышца развивает напряжение, но ее длина не меняется (статическая работа).

3. *Изо кинетическая тренировка.* Скорость сокращения фиксирована, а напряжение, развиваемое мышцей во время укорочения, максимально на протяжении всего движения.

4. *Аккомодационная резистивная тренировка.* Тренировка с механическими тренажерами меняющимися сопротивлениями.

Силовая тренировочная программа основывается на методе прогрессивно-возрастающего сопротивления. Суть этого метода заключается в развитии силы путем повторного выполнения нагрузки, величина которой постепенно увеличивается по мере роста силы. Рекомендуется выполнять 3 серии упражнений с шестью повторами. Для каждого упражнения определяется максимальное сопротивление, которое может быть преодолено только один раз:

1. 6 повторов с сопротивлением, равным 85% от максимального;

2. 6 повторов с сопротивлением равным 80% от максимального;

3. 6 повторов с сопротивлением, равным 75% от максимального. *Примером.*

Этому будит велосипедист выполняющий приседание со штангой преодолевая, сопротивление, равное 70 кг, то он должен выполнить три серии упражнений со следующей нагрузкой: 1. 55кг 6 повторений; 2. 52.5кг 6 повторений; 3. 50кг 6 повторений. Часто спортсмены не знают, в какой период и сколько дней в неделю целесообразно использовать специальную силовую тренировку. Многие велосипедисты включают её в план подготовки до или после соревновательного периода, но на основании литературных источников по теории методики физической культуры рекомендуется применение также на предсоревновательных этапах.

При планировании силовой работы надо учитывать, что уменьшение силы выносливости происходит с меньшей скоростью, чем их развитие. Сила, увеличившаяся за время трехнедельной изотонической тренировки (3 серии по 6 повторов в каждой, выполняемый 3 дня в неделю), незначительно уменьшилась за последующие 6 недель; 2 Сила продолжала увеличиваться в течении последующих 6 недель, если раз в неделю выполняли одно упражнение с максимальным сопротивлением.

Таким образом развить силу труднее, чем поддерживать на определенном уровне. Для волейболистов это значит, что необходимо увеличивать силу в подготовительном периоде, тогда в соревновательном сезоне для её поддержания достаточно заниматься силовой подготовкой раз в неделю или раз в две недели. Велосипедисту высокого класса специальная тренировка даёт большое преимущество при выступлении на соревнованиях. Многолетний опыт ведущих тренеров, Республики Узбекистана показал, что наибольшую эффективность силовой подготовки можно достигнуть при рациональном выборе различных рациональных методов для каждого спортсмена.

## ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры/ А.В. Беляев. - 2-е изд. - М.: Фис: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.
2. Виера Б. Волейбол: Шаги к успеху/ Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 170 с.
3. Волейбол: Техника игры. Советы опытных спортсменов. Пляжный волейбол/ Авт.-сост.А.Б. Донченко.-М.:Вече, 2002.- (Игра & спорт).- 383 с.:ил.
4. Волейбол: Учеб. для вузов / Беляев А.В., Савин М.В. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 368 с.
5. Волейбол: Учеб. для ин-тов и акад. физ. культуры/ Под ред. А.В.Беляева, М.В. Савина - М.: ФОН, 2000. - 368 с.
6. Ермаков, С.С. Техника ударов лучших волейболистов России/ С.С. Ермаков - Харьков: 2000. - 63 с.: ил.
7. Железняк, Ю.Д., Кунянский, В.А.. Волейбол. У истоков мастерства/ Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский. - Издательство «Гранд», М.: 1998. - 324 с.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре/ Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин - М.: Terra- Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с.
9. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 400 с.
10. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. пособие для пед. вузов по специальности 033100- Физическая культура/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Academia, 2001. - (Высшее образование). - 517 с.