Особенности силовой тренировки волейболистов.

Комсомольск-на-Амуре

МОУ СОШ с УИОП №16

Учитель ФК ВКК

Бурина Г.Я.

Важное место в системе управляющих воздействий в тренировке волейболистов принадлежит средствам специальной силовой подготовки игроков. Они, во- первых, призваны обеспечить формирование такой структуры физической подготовленности спортсмена, которая отвечала бы специфике внешних отношений его организма, и, во-вторых, должны по своему воздействию соответствовать режиму деятельности игрока в специализируемом упражнении.

Воспитание силы с учетом двигательной специфики игрока – одна из сторон специальной подготовки волейболиста. Поэтому в практике уже давно наметилась тенденция к выделению особого направления в тренировке, в задачи которого входит воспитание специальной силы. Однако выбор средств и методов специальной силовой подготовки очень часто еще основывается на интуиции и умозаключениях, исходящих из формального сходства с кинематикой движения игроков. Поэтому, естественно, задачи специальной силовой подготовки зачастую решаются малоэффективно. Волейболисты отдают много часов добросовестному выполнению важных с их точки зрения силовых упражнений в искренней надежде на успех, однако чуда не происходит. Время, энергия и энтузиазм оказываются израсходованными не по назначению. Чтобы уменьшить вероятность такого «промаха», необходимо руководствоваться определенным принципом в выборе средств и методов специальной силовой подготовки волейболистов. Поэтому в настоящее время в большинстве клубных команд и во всех национальных сборных командах есть тренер по физической подготовке, основной задачей которого является силовая подготовка. Понятие «сила» прежде всего физическое. В механике оно выражает меру взаимодействия сил, причину их движения. Поэтому в физическом смысле векторная величина – сила – понимается в том случае, когда рассматривается количественная сторона взаимодействия человека, скажем, с опорой, снарядом или другим внешним объектом. Иными словами: через силу оценивается результат движений, его рабочий эффект. Оптимизации процесса силовой подготовки в направлении возможно более полного ее соответствия требованиям игры способствует внедрение различных тренажерных устройств, а также разработка эффективных методических приемов, позволяющих значительно тоньше дифференцировать режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений, органически увязать процесс силовой под- готовки с особенностями соревновательной и тренировочной деятельностью волейболиста. Для того чтобы лучше понять особенности методов специальной силовой под- готовки, следует напомнить основные ее задачи – развитие необходимой силы в мышцах, несущих основную нагрузку, в тесной связи с другим ведущим двигательным качеством при условии сохранения специфической для технических приемов волейбола структуры движения. Сохранение внешней и внутренней структуры движения в силовых упражнениях создает предпосылки для развития всех мышечных групп, наиболее важных для игры в волейбол. При сохранении же только внутренней структуры, когда методически сохранить внешнюю структуру невозможно, преимущественно развиваются отдельные специфические группы мышц. Как показали проведенные нами исследования, такими специфическими (несущими основную нагрузку) или, как их еще называют, рабочими мышцами являются:

1. разгибатели бедра

2. сгибатели стопы

3. разгибатели голени

4. разгибатели туловища

5. разгибатели предплечья

6. сгибатели кисти

7. разгибатели плеча

В тренировке волейболистов в основном применяются методы: повторный, со- пряженный и круговой.

Спортсмены становятся все более рослыми, быстрыми и сильными, чем раньше. Одной из причин улучшения спортивных показателей является тот факт, что настоящие грамотные спортсмены выполняют как минимум один из видов силовой тренировки. До не давних времен тренеры не только отговаривали спортсменов, но даже запрещали заниматься силовой подготовкой. Считалось, что работа с железом сделает их неуклюжими, отрицательно повлияет на их гибкость и подвижность. О силовой подготовке говорили как о чем-то «не естественном». Такое мнение встречается и по сей день.

Для подготовки волейболистов особое значение имеют силовые качества. Не менее важными являются взрывная сила и силовая выносливость. Высокий уровень силовой подготовленности оказывает положительное влияние на процессы адаптации к высоким функциональным нагрузкам, на длительность мышечного сокращения. Высокий уровень силовой подготовленности оказывает положительное влияние на процессы адаптации к высоким функциональным нагрузкам, на длительность удержания спортивной формы и обеспечивает высокие темпы прироста спортивного результата у волейболистов.

Тренировка силовых способностей и силовой выносливости направлена на повышение мощности мышечного сокращения и энергетического обеспечения выполнения отягощенных движений, обычно имитирующих гребковые или маховые движения.

Для развития силовых способностей при тренировке используется все многообразие средств силовой подготовки – штанга, блочные, фрикционные, пружинно-рычажные, изокинетические тренажеры и гантели. Число повторений в каждом подходе 12–15 повторений. Вес снаряда составляет 50–60 % от максимального. Отдых между подходами 2–4 мин. Тренировка скоростно-силовой направленности способствует гипертрофии и повышению силы быстрых мышечных волокон. Для развития силовой выносливости при тренировке используются пружинно-рычажные, изокинетические, фрикционные и блочные тренажеры, гантели и ОРУ. Число повторений в каждом подходе 8–12 повторений в подходе. Вес снаряда 60–80 % от максимального. Отдых между подходами 3–5 мин. Для развития взрывной силы при тренировке используются изокинетические тренажеры, штанга, гантели, прыжковые упражнения. Число повторений в каждом подходе   
4–6 повторений в подходе. Вес снаряда 80–90 % от максимального. Отдых между сетами достигает 10 мин (табл. 7).

Примерный комплекс силовой тренировки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 тренировка | 2 тренировка | 3 тренировка |
| 1 неделя | | |
| Жим штанги стоя: 4×10 | Жим лежа на горизонтальной скамье: 7×15; 12; 10; 8; 6; 4; 12 | Жим лежа на наклонной скамье (головой вверх): 4×10 |
| Становая тяга: 7×15; 12; 10; 8; 6; 4; 12 | Тяга гири (блока) к поясу: 4×10 | Разведение рук с гантелями в наклоне 3×10 |
| Становая тяга из ямы: 4×10 | Сгибание рук со штангой стоя 4×12  Разгибание рук на блоке | Приседания со штангой на плечах:7×15; 12; 10; 8; 6; 4; 12 |
|  |  |  |
| Вертикальная тяга: 4х12 | Скручивания: 4×20–25 | Становая тяга на прямых ногах: 4×12 |
| Подъем ног в висе на перекладине: 3х12-15 |  | Подъем ног в висе на перекладине: 3×15 |
| 2 неделя | | |
| Жим штанги стоя: 4×10 | Жим лежа на горизонтальной скамье: 7×12; 10; 8; 6; 5; 4; 10 | Жим лежа на наклонной скамье (головой вверх): 4×12 |
| Становая тяга: 7×12; 10; 8; 6; 5; 4; 10 | Тяга гири (блока) к поясу: 4×10 | Приседания со штангой на плечах:7×12; 10; 8; 6; 5; 4 |
| Становая тяга из ямы: 4×12 | Сгибание рук со штангой обратным хватом 4×10   Жим штанги лежа обратным хватом | Становая тяга (сумо): 4×12 |
| Вертикальная тяга: 4×12 | Скручивания: 4×20–25 | Разгибание рук на блоке: 4×10 |
| Подъем ног в висе на перекладине: 3×12–15 |  | Подъем ног в висе на перекладине: 3×15 |

После тренировки: растяжка больших групп мышц, упражнения на дыхание, кисломолочный напиток. Программа рассчитана на 6 недель.

Тренировки по силовой подготовке не должны проводиться в день игровой тренировки. Лучше всего тренироваться через день, но если график не позволяет, то между 2-й и 3-й тренировкой перерыв можно не делать. Становая тяга стоит первым упражнением, так как на следующий день по плану игровая тренировка, а после приседа ноги не успевают восстановиться. Приседания ставят в 3 тренировку, если приседаем в субботу, а в воскресенье отдыхаем от всех тренировок, то мышцы ног успеют восстановиться.

Как и в силовых видах спорта не возможно подобрать программу для всех тренирующихся, так и данная программа не будет для всех идеальной. В случае корректировки базовые упражнения могут остаться без изменений, а «подсобка» может корректироваться под каждого спортсмена индивидуально.

Cписок литературы:

1. Беляева А.В Волейбол. М. Физкультура, образование и наука, 2000. -368 с.

2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М.: Физкультура и спорт, 1980. -127 с.

3.Вейдер Д. Система строительства тел. М.: Физкультура и спорт, 1991. -112 4.Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.2.е изд. перераб. и допол М.: Физкультура и спорт, 1977. - 215 с

5. Гынку Г.К. Совершенствование технической подготовленности волейболистов путем применения нетрадиционных средств тренировки: Автореф. дис. . канд. пед. наук. Киев, 1988. - 25 с.