

ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

**Лукьянова Елена Васильевна
учитель физической культуры
МБОУ «Средняя школа №82»
г. Ульяновск**

АКТУАЛЬНОСТЬ

На современном этапе развития массового волейбола, включая школьный и студенческий спорт, повышение мастерства юных игроков, прежде всего, связано с ростом уровня их общей и специальной физической подготовленности, которая является фундаментом для достижения значимых спортивных результатов деятельности в волейболе.

Специальная физическая подготовленность юных волейболистов преимущественно определяется такими физическими качествами, как специальная прыжковая и скоростная выносливость.

В тренировке волейболистов необходимо придавать наибольшее значение развитию специальной, а именно прыжковой выносливости, столь характерной для волейбола, где присутствуют разнообразные и многочисленные прыжки в ходе выполнения нападающего броска и других технических приемов.

Высокий уровень развития выносливости позволяет не только эффективно выполнять технико-тактические действия юным спортсменам в условиях нарастающего во время игры утомления, но и переносить значительные тренировочные нагрузки.

Цель исследования

Выявить эффективные средства и методы воспитания выносливости в системе спортивной подготовки юных волейболистов, занимающихся в школьной секции

Задачи исследования:

1. Изучить научную и учебно-методическую литературу по вопросам воспитания выносливости в юношеском спорте.
2. Провести анализ содержания методики воспитания выносливости в процессе спортивной подготовки волейболистов, занимающихся в школьной секции.
3. Определить эффективность методики воспитания выносливости в процессе спортивной подготовки юных волейболистов.

Объект и предмет исследования

Объект исследования – методика воспитания общей и специальной выносливости в юношеском волейболе.

Предмет исследования – динамика физической подготовленности по показателям выносливости юных волейболистов.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Поставленные в работе задачи решались с помощью следующих методов исследования:

1. Анализ научной-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогические контрольные испытания.
4. Методы математической статистики.

Организация исследования

Тесты (педагогические контрольные испытания) проводились во второй половине дня, в начале тренировки.

В этот день тестируемые волейболисты не имели физической нагрузки.

Перед тестированием была проведена небольшая по объему и интенсивности разминка, функционально подводящая организм юных спортсменов к предстоящей физической нагрузке (контрольным испытаниям).

Контрольные упражнения

- Тест №1. Общая выносливость - бег 1000м;
- Тест №2. Специальная выносливость (скоростная) - челночный бег 5 по 18м, с;
- Тест №3. Специальная выносливость (скоростная) - челночный бег за 40 секунд, м;
- Тест №4. Специальная выносливость (прыжковая) - максимальное количество прыжков вверх за 30с количество раз

Практическая значимость

Практическая значимость исследования заключается в выработке рекомендаций, для обоснованного применения тренерами школьной секции по волейболу эффективных средств и методов воспитания выносливости.

Содержание тренировки юных волейболистов (общая выносливость)

При развитии общей выносливости
используются:

- кроссовый бег;
- спортивные игры;
- подвижные игры.

Содержание тренировки юных волейболистов (специальная выносливость)

В специальной физической подготовке (СФП) волейболистов применяют следующие средства (упражнения):

- различные прыжковые упражнения;
- броски набивных мячей;
- интервальный бег;
- прыжки в гору, бег по песку;
- собственно соревновательные упражнения

Показатели физической подготовленности юных волейболистов

Тесты	В начале периода (сентябрь)		В конце периода (декабрь)		Достоверность различий ($P < 0,05$)
	М	$\pm m$	М	$\pm m$	
Тест № 1 Бег на 1000м (мин, с)	3.29	0.02	3.25	0.01	$P > 0,05$
Тест № 2 Челночный бег 5 по 18м (с)	68.26	0.33	67.44	0.26	$P > 0,05$
Тест № 3 Челночный бег за 40с (м)	212.9	4.5	222	1.88	$P > 0,05$
Тест № 4 Прыжки вверх за 30 с, раз	24.1	0.65	26.8	0.31	$P < 0,05$

ВЫВОДЫ

- 1.** Одним из ведущих физических качеств юного волейболиста, необходимым для его успешного выступления в соревнованиях, является выносливость.
- 2.** Основными видами выносливости являются общая и специальная выносливость, которая в волейболе проявляется, как скоростная и прыжковая выносливость.
- 3.** Основными средствами воспитания данного физического качества являются бег в равномерном и переменном темпе, специальные подготовительные упражнения (прыжковые) в напряженном темпе, а также различные спортивные и подвижные игры, и непосредственно игра в волейбол.

ВЫВОДЫ (продолжение)

4. Рекомендуемые методы воспитания выносливости в волейболе: равномерный, интервальный, переменный, повторный, игровой и соревновательный.
5. Для контроля воспитания общей и специальной выносливости в юношеском волейболе рекомендуются следующие тесты: «бег на 1000м», «челночный бег за 40с», «челночный бег 5 по 18м», «прыжки вверх на максимальное количество раз за 30с».
6. За исследуемый период общая и специальная физическая подготовленность волейболистов старшего школьного возраста, во всех четырех двигательных тестах, характеризующих выносливость, имела положительную тенденцию улучшения результатов. Вместе с тем, по большинству исследуемых параметров (три теста из четырех) различия статистически не достоверны ($P > 0,05$).



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!