

# ВЫНОСЛИВОСТЬ В ВОЛЕЙБОЛЕ

---



Выполнил: студент 2 курса  
заочной формы обучения  
социально-гуманитарного факультета  
Направление подготовки  
«Спортивная тренировка в избранном виде спорта»  
Койлакаев Б.А.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ** — ЭТО СПОСОБНОСТЬ

организма противостоять утомлению или способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности.

Одним из критериев выносливости является время, в течение которого человек способен выполнять действия по-прежнему эффективно и интенсивно.

*В волейболе выделяют:*

*□ скоростную,*

*□ прыжковую,*

*□ игровую выносливость.*

# Упражнения для развития общей выносливости

1. Длительный равномерный и переменный бег и бег в гору.
2. Быстрая ходьба и бег в воде.
3. Бег на 1-3 км с ускорениями.
4. Футбол на песке.
5. Комплексная тренировка:
  - разминка 10 мин, быстрый бег по кругу – 30 с;
  - акробатика – 30 с (отдых между сериями – 1 мин) – 3 серии;
  - прыжки через барьеры – 10 прыжков в одной серии, отдых между сериями – 2 мин – 3 серии;
  - подвижная игра «отними мяч» – 3 мин тайм (отдых между таймами – 2 мин), 3 тайма;
  - прыжки через барьеры – 10 прыжков в одной серии, отдых между сериями – 2 мин, выполнить 3 серии;
  - акробатика – 30 с одна серия, отдых между сериями – 1 мин, выполнить 3 серии;
  - игра в баскетбол 2 тайма по 10 мин, отдых между таймами – 3 мин;
  - упражнения на расслабление.

# Упражнения для развития общей выносливости

## 6. Круговая тренировка волейболистов

- 1-я «станция» – развитие быстроты перемещений (рывок на 10 м с 5-секундными паузами отдыха – 20 рывков);
- 2-я «станция» – развитие прыгучести (прыжки на возвышение) – 4 серии по 15 прыжков в серии с 30-секундными паузами отдыха между сериями;
- 3-я «станция» – развитие «взрывной» силы мышц туловища;
- 4-я «станция» – развитие гибкости.

Программу повторить 4-6 раз.

7. Нападающие удары через сетку в течение 10-15 мин (интенсивность выполнения – 6-7 ударов в минуту).
8. Защитные действия в поле двух спортсменов в течение 10 мин (поочередные нападающие удары из зон 4 и 2).
9. Прием подач двумя спортсменами в течение 4-5 мин (после приема каждой подачи – смена зон).
10. Игра 4 x 4 с заданием «не выиграть мяч» (после атаки в каждой команде переход по расстановке).

# Методы развития общей выносливости:

- а) метод равномерной тренировки – продолжительная нагрузка (не менее 20 мин) дается в сравнительно равномерном умеренном режиме при частоте пульса 140-150 уд/мин. Для такой формы работы можно рекомендовать кроссовый бег, плавание, бег на лыжах и др.;
- б) метод повторно-переменной тренировки – планомерное изменение скорости выполнения **упражнения** в сторону увеличения настолько, чтобы возник кислородный (кратковременный) долг, который должен быть погашен при дальнейшем выполнении упражнения в умеренном темпе. До повышения интенсивности упражнение выполняется при пульсе 140-160 уд/мин, после повышения интенсивности – пульс 170-180 уд/мин. Пример: кроссовый бег на 3 км (после каждых 500 м – ускорение 30-40 м);
- в) интервальный метод – многократное повторение кратковременных «порций» работы при строгой регламентации продолжительности упражнения и пауз отдыха между сериями для каждого тренировочного занятия. Интенсивность упражнений подбирается с таким расчетом, чтобы к концу серии ЧСС была бы на уровне  $180 \text{ уд/мин} \pm 5 \text{ уд/мин}$  (наибольший ударный объем сердца). Следующую серию упражнений начинать при выходе пульса на уровень 120-130 уд/мин. Продолжительность одной серии упражнений циклического характера 1,5-2 мин, а основных упражнений – 2-4 мин;

# **Методы развития общей выносливости:**

- г) метод круговой тренировки – последовательное выполнение упражнений на «станциях», направленных на развитие силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях с технической подготовкой;
  - д) комплексный метод (сочетание упражнений различного тренирующего воздействия);
  - е) спортивные игры, беговые эстафеты.
-

# **Упражнения для развития скоростной выносливости**

1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.
2. Имитация блока по всей длине сетки (блок в зонах 2, 3, 4).
3. Прием поточных нападающих ударов одним спортсменом в зоне 1(5).
4. Прием поочередных нападающих ударов в зонах 5, 4, 2, 1. Нападающие удары из зон 4 и 2 противоположной стороны площадки.
5. Блокирование нападающих ударов в зонах 2 и 4 одним спортсменом.
6. Нападающий удар с разбега из зоны 4 с первой передачи мяча (5-6 ударов) без пауз отдыха между ударами. После серии ударов нападающий «поднимает» 3-4 мяча в защите.
7. Выполнение второй передачи мяча с предварительным выходом из зоны 1(5). После выполнения передачи быстрое возвращение пасующего игрока на исходную позицию.

# Основные упражнения для развития прыжковой выносливости

1. Нападающий удар со второй передачи из зоны 4(2) после приема подачи нападающим игроком. Подачу выполнять после приземления и быстрого отхода от сетки нападающего игрока.
2. Серия нападающих ударов на «взлете» (первую передачу выполняет ассистент).
3. Нападающий удар с первой передачи в зоне 4, здесь же блокирование нападающего удара с противоположной стороны площадки. Выполнить эти же действия в зонах 3, 2, 3, 4.
4. Блокирование поточных нападающих ударов в зоне 2(4).
5. Блокирование поочередных нападающих ударов в зонах 2, 3, 4, 3, 2, 3, 4, 3, 2.

При выполнении серий упражнений для развития специальной выносливости можно не исходить из стандартного времени пауз отдыха, а устанавливать эти паузы в зависимости от быстроты возвращения пульса к уровню 120-130 уд/мин. Практически это выглядит так: после каждой «порции» работы волейболист подсчитывает пульс пальпаторно по 10-секундным отрезкам времени. Как только пульс снизился до 20-21 удара за 10 с, можно начинать выполнять следующую серию.



# упражнения для развития игровой выносливости

Игровая выносливость совершенствуется путем проведения игр с большим (чем предусмотрено правилами соревнований) количеством партий (6-9), игр неполными составами (4 х 5, 4 х 3, 3 х 5 и т.д.), игр на время. Действенным средством совершенствования игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5, 10, 15 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия. Вот некоторые из них:

- прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди – 15 прыжков для одной ноги;
- кувырок вперед, рывок на 6 м, падение, рывок 6 м, падение, 10 прыжков из глубокого приседа – повторить 2-3 раза;
- челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с падениями на линиях, без пауз отдыха – 6 падений; через 30 с выполнить еще раз;
- имитация нападающего удара с разбега с падением после приземления – по 5-8 прыжков и падений;
- подвижная игра «Борьба за мяч» (каждая команда на своей стороне площадки) – до 5 мин.



# Передачі

