

Жилина Л.В.,

*доцент кафедры «Спортивных дисциплин» Белгородский
государственный национально исследовательский университет*

Россия, г. Белгород

Захватенков А.И.,

студент 4 курса,

*факультета «Физической культуры» Белгородский государственный
национально исследовательский университет*

Россия, г. Белгород

Акулов С.А.,

студент 5 курса,

*«Историко-филологический» факультет Белгородский государственный
национально исследовательский университет*

Россия, г. Белгород

Барышев А.И.,

студент 4 курса,

*факультета «Физической культуры» Белгородский государственный
национально исследовательский университет*

Россия, г. Белгород

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Аннотация: Статья посвящена изучению развития специальной выносливости у волейболистов 15-16 лет. Также разработана методика развития специальной выносливости у волейболистов 16-16 лет. В данной статье проверена на практике эффективность разработанной методики.

Ключевые слова: волейбол, выносливость, спорт, результат, соревнования.

Annotation: *The article is devoted to the study of the development of special endurance in volleyball players aged 15-16 years. A method of developing special endurance in volleyball players aged 16-16 has also been developed. In this article, the effectiveness of the developed methodology is tested in practice.*

Key words: *volleyball, endurance, sport, result, competitions.*

В современном волейболе достижение высоких спортивных результатов тесно связано с уровнем развития физических (двигательных) качеств спортсмена. Высокий уровень физической подготовленности дает возможность спортсменам выполнять тренировочную работу большого объема и интенсивности, быстрее восстанавливаться после тренировочных нагрузок, а разнообразие средств и методов улучшает координационные способности и облегчает процесс построения, совершенствования технико-тактического мастерства за счет приобретения новых двигательных навыков (Черемисин В.П., 2006).

В момент игры волейболисту приходится выполнять сложные двигательные действия, совокупность которых и характеризуется этим видом спорта. Это различные перемещения для выполнения приема мяча, летящего с подачи или после нападающего удара, для выполнения блока или обеспечения страховки блокирующих и нападающих, самые разнообразные передачи, подачи, нападающие удары и т.д. При этом место и последовательность выполнения этих двигательных действий волейболисту никогда заранее неизвестны. В процессе игры происходят многочисленные (в рамках одной встречи) смены игровых ситуаций и мгновенное на них реагирование. Поэтому для успешного ведения игры необходим высокий уровень развития физических качеств (сила; прыгучесть; гибкость; быстрота и её

разновидности; выносливость и её разновидности) (Калинин Ю.В., 2002; Легоньков С.В., Лихачев О.Е., 2008 и др.).

В современном волейболе достижение высоких спортивных результатов тесно связано с уровнем развития специальной выносливости. Однако, механизмы совершенствования этого качества и критерии, определяющие степень его развития, изучены не достаточно (Калинин Ю. В., 2002; Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М., 2004; Беляев А. В., Савин М. В., 2006 и др.).

Это объясняется тем, что в основе игровой деятельности волейболиста лежит многократность выполнения всех двигательных действий. Для проведения одной встречи, волейболисту необходимо не просто умение быстро и с определенным усилием выполнять какой – либо двигательный акт, а умение быстро выполнять эти двигательные действия на протяжении 1,5-2,0 и более часов, стараясь при этом не снижать их эффективности (Шерстнев С.Ю., 1994; Захаров Е. Н., Карасёв А. В., Сафонов А. А., 1994).

В связи с этим, являются актуальными исследования развития специальной выносливости у волейболистов 15-16 лет.

Цель работы: изучить развитие специальной выносливости у волейболистов 15-16 лет.

Объект исследования. Тренировочный процесс волейболистов 15-16 лет.

Предмет исследования. Методика развития специальной выносливости у волейболистов 15-16 лет.

Гипотеза. Предполагалось, что разработанный комплекс специальных упражнений, направленный на развитие специальной выносливости повысит эффективность игровых действий в защите.

В работе решались следующие задачи:

1. Провести анализ научно – методической литературы по исследуемым проблемам.
2. Выявить уровень специальной выносливости юных волейболистов.

3. Разработать комплекс специальных упражнений, направленный на развитие специальной выносливости юных волейболистов.

4. Апробировать эффективность предлагаемого комплекса в ходе педагогического эксперимента.

Практическая значимость. Полученные данные позволят тренерам ДЮСШ при планировании развития специальной выносливости юных волейболистов, обратить внимание на связь этих показателей с уровнем эффективности некоторых тактических действий.

Для проведения педагогического эксперимента нами была организована экспериментальная группа юных волейболистов. Численность, которой составила 12 человек. Возраст испытуемых 15-16 лет.

Для развития специальной выносливости у волейболистов 15-16 лет был разработан комплекс специальных упражнений, который разрабатывался, опираясь на источники специальной литературы (Беляев А. В., Савин М. В., 2002; Легоньков С.В., 2003; Железняк Ю. Д., Кунянский В. А., Чачин А. В., 2005). Принцип экспериментального комплекса основан на взаимосвязи построения упражнений для развития прыжковой и скоростной выносливости (челночный бег по периметру площадки, прыжки в разных направлениях и упражнения, связанные с выполнением технических элементов), (упражнения с варьированием дистанции при передачах, подачах, нападающих ударах; упражнения по сигналу тренера; упражнения в парах, тройках, групповые).

Мы считаем, что данный комплекс упражнений является наиболее эффективным при решении задач, связанных с повышением уровня специальной выносливости у юных волейболистов, которые оказывают значительное влияние в процессе игровой деятельности.

Экспериментальная группа помимо основной нагрузки на каждом занятии 3 раза в неделю выполняла комплекс специальных упражнений для развития специальной выносливости у испытуемых. Общее количество тренировочных занятий составило 33. Каждое занятие по времени длилось два

часа, из которых 30 минут занимал экспериментальный комплекс. Таким образом, общее время, отводимое на внедрение комплекса специальных упражнений в тренировочный процесс юных волейболистов, равнялось 990 минутам.

В начале и в конце педагогического эксперимента мы провели тестирование показателей специальной выносливости и эффективности соревновательной деятельности волейболистов 15-16 лет, а так же сравнили результаты исходного и итогового тестирования.

Таблица 1

Показатели скоростной и прыжковой выносливости в экспериментальной группе до и после эксперимента у волейболистов 15-16 лет

Название теста	До	После	t	p
1.Прыжок в верх с места, (см)	22,0±0,9	27,5±0,4	2,23	<0,05
2.Тест 9-3-6-3-9, (с)	13,0±0,3	11,7±0,1	2,22	<0,05
3.Бег "Ёлочка", (с)	15,7±0,3	14,2±0,2	2,78	<0,05
4.Бег к 4-м точкам, (с)	13,5±0,3	12,3±0,2	2,24	<0,05

Анализ данных специальной выносливости (прыжковой и скоростной) (см. табл. 1) показал, что у испытуемых после проведения педагогического эксперимента, показатели итогового тестирования отличаются от исходных, наблюдается положительная динамика. В тесте «прыжок вверх с места» волейболисты показали увеличение прыжка на 5,5 см (22,0±0,9 в исходном тестировании и 27,5±0,4 в итоговом). В испытании 9-3-6-3-9 результат в конце педагогического эксперимента составил 11,7±0,1, в сравнении с исходным тестированием 13,0±0,3, испытуемые добавили 1,3 секунды; в беге «Ёлочка» результат испытуемых в конце эксперимента составил 14,2±0,2, до эксперимента показатели данного теста были 15,7±0,3. Что означает, что

волейболисты пробежали на 1,5 секунду быстрее. В тесте «бег к 4-м точкам» в конце эксперимента волейболисты показали результат $12,3 \pm 0,2$, а в исходном тестировании – $13,5 \pm 0,3$, показатели улучшились на 1,2 секунды. Полученные данные являются статистически достоверными ($p < 0,05$).

Анализируя соревновательную деятельность волейболистов в блокировании, при приеме подач мы так же наблюдали, что в экспериментальной группе после применения специального комплекса упражнений, направленного на развитие специальной выносливости у юных волейболистов произошла положительная динамика. Полученные данные являются статистически значимыми и достоверными ($p < 0,05$) и ($p < 0,01$).

Таким образом, результаты эксперимента свидетельствуют о том, что существует высокая степень влияния развития специальной выносливости и результатами участия в соревнованиях. Можно сделать вывод, что методика, направленная на развитие специальной выносливости у волейболистов 15-16 лет успешно прошла апробацию и оказала положительный эффект на их соревновательную деятельность.

Литература:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры. [Текст] / Э.К. Ахмеров. - Минск: Физкультура и образование, 2008. - 141 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. [Текст] / Беляев А.В., Булыкина Л.В. – М.: ТВТ Дивизион, 2011 – 176 с., ил.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол: методическое пособие по обучению игре. [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин.- М., 2005.- 110 с.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол в школе. [Текст] / Ю.Н. Клещев, О.С. Чехов. - Москва: Физкультура и спорт, 2010. - 231 с.

5. Легоньков С.В. Физическая подготовка в системе спортивной тренировки волейболистов: учебное пособие для препод. и ст-тов вузов. // С. В. Легоньков. – Смоленск: СГИФК, 2003.-111с.
6. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. [Текст] / М. Перльман. - М.: ФиС, 1969. - 133 с.
7. Скулме С.Я. Гравитис У.Р. Развитие выносливости в соревновательном периоде у спортсменов, занимающихся спортивными играми. // С.Я. Скулме, У. Р. Гравитис. – Рига, 1983. – 20с.
8. Сологуб Е.Б. Солодков А. С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная. [Текст] / Е.Б. Сологуб, А.С. Солодков,: учебник для Вузов ФК, изд. 3 испр. и дополн., М., - 2008. – 609с.
9. Титова Т.М. Степанова Т.В. Волейбол. Развитие физических качеств и двигательных навыков в игре. // Т.М. Титова, Т.В. Степанова. - М., «Чистые пруды»., 2006.- 32с.
10. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. [Текст] / А.Г.Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.