ГБОУ СОШ с. Узюково

***«Методы развития выносливости в волейболе»***

Преподаватель по физической культуре: Туманов Александр Юрьевич

2019г.

**Методы развития выносливости в волейболе.**

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению или способность к длительному выполнению какой – либо деятельности без снижения эффективности.

«Общеизвестно, что выносливость является необходимой предпосылкой для достижения высоких результатов в любом виде спорта. Велико значение упражнений на выносливость для сохранения и укрепления здоровья, повышения общей работоспособности организма, подготовки к трудовой деятельности и общего физического развития человека» (Фурманов А.Г.).

«Одним из критериев выносливости является время, в течение которого спортсмен способен выполнять действия по – прежнему эффективно и интенсивно» (В.С. Фарфель).

Выносливость называют специальной, если она относится к определённой деятельности, избранной как предмет специализации.

В волейболе выделяют скоростную, прыжковую и игровую выносливость.

Выносливость зависит от подготовленности органов и систем организма (особенно центральной нервной, сердечно – сосудистой и дыхательной систем), от уровня обменных процессов и от координационной деятельности различных органов и систем спортсмена.

В возрастном аспекте выделяются два этапа, характеризующиеся интенсивным ростом выносливости: в 10 – 12 и 16 – 18 лет. В пубертатном периоде отмечается некоторое снижение темпов роста показателей выносливости.

На этапе начальной подготовки основная задача – развитие общей выносливости на базе всесторонней физической подготовки, которая создаёт надёжный фундамент для развития специальной выносливости волейболистов.

Целесообразно применять следующие эффективные средства общей выносливости: длительная ходьба (прогулки, походы), бег умеренной интенсивности, катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, подвижные игры.

Основными методами развития общей выносливости являются равномерный метод тренировки, различные варианты переменного метода, игровой метод. Нагрузки должны строго соответствовать возрастным особенностям юных спортсменов и оказывать разностороннее воздействие на организм. Необходимо продолжать работу над совершенствованием общей выносливости волейболистов, как базы специальной выносливости на протяжении нескольких лет подготовки.

К методам развития общей выносливости, применяемым на этапе начальной подготовки, прибавляется метод круговой тренировки. Тренер использует оптимальное сочетание этих методов в различные периоды годичного цикла тренировки, не отдавая предпочтения какому – либо из них. Необходимо тщательно дозировать тренировочные нагрузки, связанные с развитием и совершенствованием выносливости. Неправильное сочетание средств и методов тренировки, дозирование нагрузок может привести к отрицательным последствиям для организма юных волейболистов.

Скоростную выносливость можно рассматривать, как проявление способности организма противостоять утомлению при выполнении волейболистом различных перемещений с высокой скоростью на протяжении всей игры. Наиболее эффективными средствами развития скоростной выносливости являются: перемещение в различных направлениях с максимальной скоростью, продолжительностью от 10 до 30 секунд в одной серии, 2 – 5 серий в одном занятии, отдых 1 – 3 минуты; то же, но с падениями; выполнение технических приёмов (передача сверху двумя руками, снизу двумя руками, блок) после перемещения, продолжительность от 10 до 30 секунд, интенсивность и быстрота перемещения максимальная, отдых 1 – 3 минуты, 2 – 3 серии.

Основные методы развития скоростной выносливости: повторный, интервальный и соревновательный.

Прыжковая выносливость – способность волейболиста многократно выполнять прыжки на оптимальную высоту.

Средства развития прыжковой выносливости: прыжковые упражнения со скакалкой, многократное напрыгавание на предмет, имитационные упражнения (выполнение нападающего удара, блока), игровые упражнения (выполнения от 10 до 15 нападающих ударов подряд).

Методы развития прыжковой выносливости: повторный, интервальный, соревновательный, круговой.

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности технических приёмов и тактических действий. Игровая выносливость совершенствуется увеличением на тренировочных занятиях количества сыгранных партий до 6 – 7, уменьшением количества игроков в командах до 4 – 3 с заполнением перерывов между партиями игрой в баскетбол 5 – 7 минут, выполнением прыжковых или беговых упражнений и т.д. В процессе развития и совершенствования выносливости тренировочная нагрузка характеризуется следующими пятью составляющими:

1. Интенсивность выполнения упражнений (скорость перемещения, количество упражнений в единицу времени, количество выполненных технических приёмов в единицу времени и т.д.).

2. Продолжительность упражнений.

3. Продолжительность отдыха.

4. Характер отдыха (заполнение пауз отдыха другими видами деятельности - активный и пассивный отдых).

5. Число повторений.

Литература:

1. Волейбол. Справочник. - М.: "Физкультура и спорт", 1984г.

2. Специальная физическая подготовка юных волейболистов (Методические рекомендации), - Москва.:2009г.

3. Голомазов В.А. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М.: "Просвещение", 1976г.

4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М.: "Физкультура и спорт", 1988г.

5. Ивойлов А.В. «Волейбол для всех», - Москва: Физкультура и спорт, 1987.