

УДК: 796.3

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ганиев Р. Р.

научный руководитель- к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

Гумеров Р.А.

Набережночелнинский государственный педагогический университет,

Набережные Челны, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы развития выносливости у юных волейболистов. Одной из важнейших задач при повышении эффективности подготовки юных волейболистов считается физическая подготовка, являющейся базой для обучения и совершенствования техники и тактики игровой деятельности. Целью физической подготовки в волейболе является достижение спортсменами высокого уровня развития физических качеств, в том числе выносливости.

Ключевые слова: выносливость, физические качества, юные волейболисты.

DEVELOPMENT OF ENDURANCE IN VOLLEYBALL PLAYERS OF THE ADVANCED SCHOOL AGE

Ganiev R. R.

Scientific head: PhD Pedagogic Sciences, Associate Professor

Gumerov R.A.

Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, Russia

Abstract. The article deals with of development of endurance in young volleyball players are considered. One of the major tasks at increase in efficiency of training of young volleyball players physical training, the being base for training and improvement of the technique and tactics of the play activity is considered. The purpose of physical training in volleyball is achievement by athletes of the high level of development of physical qualities, including endurance.

Keywords: endurance, physical qualities, young volleyball players.

Актуальность. Волейбол является сложно-техническим видом спорта. Для современного волейбола характерна высокая двигательная активность спортсменов, заключающаяся в эффективном выполнении прыжковых действий, технико-тактических приемов и комбинаций в ходе всей игры. Все это требует от волейболистов высокого уровня физической подготовленности [1, 2].

Поэтому одной из важнейших задач при повышении эффективности подготовки юных волейболистов считается физическая подготовка, являющейся базой для обучения и совершенствования техники и тактики игровой деятельности. Целью физической

подготовки в волейболе является достижение спортсменами высокого уровня развития физических качеств, в том числе выносливости. В процессе воспитания общей выносливости у юных волейболистов необходимо создать предпосылки для перехода к более высоким учебно-тренировочным физическим нагрузкам, создать фундамент для переноса выносливости, на специфические упражнения волейболистов. В особенности актуальным развитием выносливости является у юных волейболистов старшего школьного возраста. Во-первых, данный возрастной диапазон считается сенситивным периодом для развития данного физического качества; во-вторых, это является этапом спортивной подготовки юных волейболистов для отбора в группы спортивного совершенствования. Необходимо отметить, что для юных спортсменов характерна переоценка своих возможностей, в связи с этим нужно тщательное дозирование учебно-тренировочных нагрузок, которые связаны с воспитанием и совершенствованием выносливости [3-5].

Следовательно, приобретенный базовый фундамент развития выносливости у юных волейболистов на этапе спортивной специализации способствует успешной учебно-тренировочной деятельности на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Объект исследования – процесс развития выносливости у волейболистов старшего школьного возраста.

Предмет исследования – методика развития выносливости у волейболистов старшего школьного возраста.

Целью дипломной работы является определить эффективность методики развития выносливости у волейболистов старшего школьного возраста.

Гипотеза исследования. Предполагается, что разработанная методика развития выносливости у волейболистов старшего школьного возраста способствует повышению показателей у спортсменов.

Для достижения поставленной цели были реализованы следующие задачи: разработать методику развития выносливости у волейболистов старшего школьного возраста; выявить эффективность предлагаемой методики.

Исследования проводились на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» Муслимовского муниципального района республики Татарстан. В исследование приняли участие мальчики, занимающиеся волейболом в возрасте 15-17 лет, обучающиеся на этапе спортивной специализации. Количество исследуемых составило 30 человек. Для проведения педагогического эксперимента были сформированы экспериментальная и контрольная группы. В каждой группе по 15 человек.

Нами была разработана и апробирована методика развития выносливости у

волейболистов старшего школьного возраста, которая отличалась учебно-тренировочной нагрузкой, характеризующая пять компонентами: интенсивностью выполнения упражнений, продолжительностью выполнения упражнений, характером отдыха, количеством повторения выполнения упражнений.

Результаты тестирования в ходе эксперимента свидетельствуют о положительном влиянии разработанной методики. Прирост по всем параметрам исследования выше в экспериментальной группе. Следовательно, мы можем рекомендовать данную методику для развития выносливости у волейболистов старшего школьного возраста

Список литературы:

1. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки.– М.: Советский спорт, 2007. 184 с.
2. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков.– Киев: Олимпийская литература, 2011. 140 с.
3. Клещев Ю. П. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 2005. 400 с.
4. Рзаев Н. Ф., Синичкина А.П., Рудин М.В. Функциональные особенности организма девушек и юношей при занятиях волейболом // Ученые записки Брянского государственного университета.- 2016.- № 4.- С. 122-125.
5. Эртман Ю. Н., Крицкая Я. И. Влияние метода круговой тренировки на развитие физических качеств юных волейболистов // Организационно-методические аспекты подготовки спортсменов: мат. науч.-практ. конф., посв. 60-летию факультета спорта. – Омск: СибГУФК, 2017. С. 161-166.