

ВЫНОСЛИВОСТЬ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Выполнил: студент 2 курса
заочной формы обучения
социально-гуманитарного факультета

Направление подготовки
«Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Койлакаев Б.А.

Тобольск - 2015

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:

Пскоростную,

Ппрыжковую,

Пигровую 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 х 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

