

**В.В. Макаревич, А.П. Маджаров**

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

## **РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13–14 ЛЕТ**

Поиск подходов развития специальной выносливости и функций педагогического контроля за такой подготовленностью, относится к числу актуальных в современном волейболе. Специальная выносливость – это способность переносить длительные нагрузки, связанные со специфическими видами деятельности. Особое значение при этом имеет возможность продолжать работу при возникновении утомления благодаря волевым усилиям. Проблема исследования заключается в том, что в литературных источниках достаточно хорошо изложена методика развития общей физической подготовки и гораздо в меньшей степени специальной физической подготовки волейболистов 13–14 лет.

Цель работы заключается в разработке и изучении результатов применения на практике комплекса упражнений для развития специальной выносливости волейболистов 13–14 лет.

Задачи:

1. Оценить уровень развития специальной выносливости у волейболистов 13–14 лет.
2. Разработать и апробировать комплекс упражнений для развития специальной выносливости юных волейболистов.

Исследование проводилось на базе ГОЦОР по игровым видам спорта г. Гомеля. В нем приняли участие юные волейболисты 13–14 лет. Для определения уровня специальной физической подготовленности в сентябре и мае месяце были проведены следующие педагогические тесты: прыжок в длину с места, прыжки на оптимальную высоту (к росту юноши прибавить 80 см.) с доставанием отметки двумя руками, попытка заканчивается, когда тестируемый не коснулся отметки; прыжок с разбега толчком с двух ног с касанием разметки как можно выше; челночный бег 5х6 с касанием лицевой линии и линии нападения; бег к четырем точкам. Два набивных мяча лежат в углах, образованных лицевой и боковой линиями, два других – в углах образованных боковой линиями, и линией нападения. Старт из центра прямоугольника, где лежит набивной мяч, необходимо по очереди коснуться мячей лежащих в 4, 2, 1, 5 зонах и всегда возвращаться к мячу, лежащему в центре.

Волейболисты, участвовавшие в исследовании, отличались относительно невысоким уровнем развития как аэробных, так и анаэробных способностей. Наблюдалось недостаточное развитие скоростной выносливости и прыжковой подготовленности у юных волейболистов. Вероятно, такой эффект является следствием недостатков применяемой системы подготовки.

В исследовании учащиеся контрольной группы занимались в соответствии с традиционным подходом. В занятиях учащихся экспериментальной группы включались элементы разработанного нами комплекса специальных упражнений. Для определения динамики специальной подготовленности мы использовали t-критерий Стьюдента для сравнения показателей начального и итогового тестирования.

Применение упражнений в экспериментальной группе способствовало более успешному развитию показателей специальной выносливости, о чем свидетельствуют результаты итогового тестирования. Так, статистически достоверный прирост ( $p < 0.05$ ) обнаружен по всем исследуемым показателям.

Снижение или увеличение прыгучести соответствует ухудшению или улучшению специальной работоспособности испытуемого – показателей его скоростно-силовой выносливости. При подборе и использовании специальных физических упражнений, можно добиться существенного повышения специальной выносливости. В целях

решения вопроса об установлении ведущих факторов, определяющих специальную выносливость волейболистов, следует обратить внимание на повышение уровня развития адаптационно-компенсаторных свойств, позволяющих организму спортсмена бороться с накоплением излишков продуктов анаэробного распада.

Направленное применение педагогических средств развития специальной подготовленности юных волейболистов позволит существенно повысить результативность их соревновательной деятельности.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМ. Ф. СКОРИНЫ