

УДК 796.325

ВЛИЯНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ АДАПТАЦИИ НА ВЫБОР ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕТОДИК В ВОЛЕЙБОЛЕ И ИХ СВЯЗЬ СО СТРАТЕГИЕЙ ИГРЫ.

А. Г. Прокопьев

студент 2 курса, группы АИС21

Стерлитамакский филиал

"Уфимский университет науки и технологий"

Шейко. Г. А

старший преподаватель КФВ

Стерлитамакский филиал

"Уфимский университет науки и технологий"

Аннотация: В статье рассматривается взаимосвязь достижения стратегических целей игры в волейболе с выбором тренировочных методик учитывающих физиологические процессы адаптации организма спортсменов. Проводится анализ стратегических подходов к игре, включающие принятие индивидуальных и командных тактических решений, а также координацию в команде.

Ключевые слова: волейбол, стратегия игры, тренировочные методики, нападающая стратегия, защитная стратегия, физическая подготовка, технические навыки, блокирование ударов, прием мяча.

UDC 796.325

THE INFLUENCE OF PHYSIOLOGICAL ADAPTATION PROCESSES ON THE CHOICE OF TRAINING METHODS IN VOLLEYBALL AND THEIR CONNECTION WITH GAME STRATEGY.

A. G. Prokopen

2nd year student, AIS group 21

Sterlitamak branch

"Ufa University of Science and Technology"

Sheiko. G. A
senior lecturer of KfV
Sterlitamak branch

"Ufa University of Science and Technology"

Abstract: The article examines the relationship between the achievement of strategic goals of the game of volleyball with the choice of training techniques that take into account the physiological processes of adaptation of the athletes' body. The analysis of strategic approaches to the game, including the adoption of individual and team tactical decisions, as well as coordination in the team, is carried out.

Keywords: volleyball, game strategy, training techniques, attacking strategy, defensive strategy, physical fitness, technical skills, blocking shots, receiving the ball.

Волейбол - это командная игра, в которой каждая команда стремится набрать больше очков, чем другая, посредством подачи, передачи, удара и блокирования мяча. Успех команды в волейболе зависит от многих факторов, в том числе от уровня подготовки игроков, их командной работы и стратегии игры.

Стратегия игры в волейболе - это план действий, который команда разрабатывает для достижения победы. Она включает в себя определение сильных и слабых сторон команды, выбор тактики игры и распределение ролей между игроками.

Стратегия игры в волейбол включает в себя определение основных принципов взаимодействия команды на площадке, выбор тактики и технических приемов, а также распределение ролей между игроками. На основе выбранной стратегии разрабатывается тренировочная программа, направленная на развитие определенных навыков и умений.

В зависимости от стратегии игры команды выбираются и тренировочные методики. Тренировочные методики - это способы, с помощью которых игроки совершенствуют свои навыки и умения. Они должны быть направлены на развитие тех качеств и навыков, которые необходимы команде для реализации ее стратегии игры.

Стратегии в волейболе варьируются в зависимости от уровня соревнований, соперников и собственных сильных сторон команды. Эффективное внедрение тактических и игровых решений требует постоянного обучения и совершенствования как индивидуальных, так и командных навыков.

Игра в волейбол, будучи высокоинтенсивным видом спорта, требует тесной постоянного учета взаимосвязи между физиологическими аспектами игры и стратегическими решениями команды. Понимание и оптимальное использование физиологических параметров игроков играют ключевую роль в формировании эффективных стратегий.

Так, например, если команда предпочитает играть в атакующий волейбол, то в ее тренировочных методиках должны преобладать упражнения, направленные на развитие атакующих навыков игроков. Это могут быть упражнения на технику удара, подачи, передачи и блокирования.

Атакующий волейбол - это стратегия игры, в которой команда стремится набирать очки, совершая как можно больше атак. Для реализации этой стратегии команде необходимы игроки с хорошими атакующими навыками.

В тренировочных методиках атакующей команды должны преобладать упражнения на технику удара, подачи, передачи и блокирования. Эти упражнения должны быть направлены на развитие следующих качеств и навыков: силы и точности удара, скорости и вариативности подачи, точности и скорости передачи, высоты и эффективности блокирования.

Если же команда предпочитает играть в оборонительный волейбол, то в ее тренировочных методиках должны преобладать упражнения, направленные на развитие оборонительных навыков игроков. Это могут быть упражнения на технику приема подачи, передачи и блокирования.

Оборонительный волейбол - это стратегия игры, в которой команда стремится набирать очки, предотвращая атаки соперника. Для реализации этой стратегии команде необходимы игроки с хорошими оборонительными навыками.

В тренировочных методиках оборонительной команды должны преобладать упражнения на технику приема подачи, передачи и блокирования. Эти упражнения должны быть направлены на развитие следующих качеств и навыков: скорости и точности приема подачи, точности и скорости передачи, высоты и эффективности блокирования.

Защитный подход предполагает акцент на предотвращении атак противника и обеспечение надежной защиты своих позиций. Этот подход требует от спортсменов хорошей реакции, ловкости и умения быстро адаптироваться к меняющимся

условиям. Для реализации защитного подхода могут использоваться такие тренировочные методики как:

1. Повышение уровня гибкости, ловкости, скорости и силы.
2. Обучение технике блокировки и приема мяча.
3. Развитие прыжковой подготовки и техники защиты.
4. Проведение тактических тренировок, направленных на отработку различных схем защиты и нападения.

Комбинированный волейбол - это стратегия игры, в которой команда сочетает атакующие и оборонительные действия. Для реализации этой стратегии команде необходимы игроки с хорошими навыками как в атаке, так и в обороне.

В тренировочных методиках комбинированной команды должны присутствовать упражнения на развитие как атакующих, так и оборонительных навыков.

Выбор тренировочных методик - это сложный и ответственный процесс. От него зависит успех команды в волейболе. Тренер должен учитывать стратегию игры команды, уровень подготовки игроков и индивидуальные особенности каждого игрока.

При выборе тренировочных методик необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого игрока. Например, игроки с высоким ростом будут лучше подходить для блокирования, а игроки с хорошей скоростью и прыгучестью - для приема подачи.

Тренировочные методики должны быть разнообразными, чтобы игроки не скучали и не теряли мотивацию. Тренер должен использовать различные упражнения, которые будут развивать различные навыки и качества игроков.

Тренировочные методики должны быть эффективными и способствовать развитию необходимых качеств и навыков. Тренер должен следить за тем, чтобы упражнения были правильно выполнены, и вносить необходимые корректировки в случае необходимости.

Кроме того, тренировочные методики должны быть направлены на развитие командной игры. Это означает, что игроки должны научиться эффективно взаимодействовать друг с другом на площадке. Для этого в тренировочных методиках

используются упражнения на командную работу, такие как упражнения на перестроения, взаимодействие в защите и нападении.

Вариативность тренировочных методик позволяет игрокам развиваться более гармонично и эффективно. Тренер может использовать различные упражнения, которые будут развивать различные навыки и качества игроков. Например, для развития силы удара игроки могут выполнять упражнения на удар по неподвижному мячу, по мячу, подброшенному партнером, и по мячу, летящему в воздухе. Для развития точности удара игроки могут выполнять удары по мячу, расположенному в определенном месте площадки, или по мячу, летящему в различные места площадки.

Эффективность тренировочных методик зависит от того, насколько правильно они выполняются. Тренер должен следить за тем, чтобы упражнения были выполнены правильно, и вносить необходимые корректировки в случае необходимости. Например, для развития точности подачи игроки должны правильно выполнять технику подачи. Если техника подачи будет нарушена, то эффективность подачи будет снижена.

Список литературы

1. Салемгареева Г. М., Ермолаев А. П. Зависимость выбора тренировочных методик от стратегии игры команды в волейболе // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 12 (202). — С. 304–308.
2. Салемгареева Г. М., Ермолаев А. П. Взаимосвязь достижения стратегических целей игры в волейболе с выбором тренировочных методик // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2022. — Т. 17. — № 2. — С. 144–150.
3. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта /под общей редакцией В.В. Рыцарева/ – М.: Спорт, 2016 – с. 456, ил.
4. Лазунина И. В. Методика совершенствования тактической подготовки волейболисток 15–16 лет в учебно-тренировочном процессе // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. — 2017. — № 2. — С. 34–41.
5. Погребной А. И., Комлев И. О., Литвишко Е. В. Современные мировые тенденции спортивной подготовки в пляжном волейболе (обзор зарубежной

литературы) // Физическая культура, спорт — наука и практика. — 2020. — № 3. — С. 54–60.

6. Морозов О. Г., Морозова Л. В. Исследование игровой тактики волейбольной команды в зависимости от оппонента // Физическая культура, спорт — наука и практика. — 2023. — № 1. — С. 54–60.