



## ТРЕНИРОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Аллаяров Саид Касымжанович

Стажёр-преподаватель НГПИ

[Said\\_allayarov@amil.ru](mailto:Said_allayarov@amil.ru)

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15079337>

*Аннотация.* В данной статье рассмотрены научные взгляды на физическую подготовку спортсменов-волейболистов, а также практическую часть спортивной техники, тактики и моральной воли спортсмена.

*Ключевые слова* - волейбол, тренировка, спорт, подготовка, техника, игра, мастерство, скорость.

Под спортивной деятельностью понимается деятельность, при которой спортсмены-волейболисты в процессе достижения максимальных возможностей личности, уровня технической, тактической, физической, психологической подготовки соответствуют требованиям достижения высоких результатов, выходящих за пределы спортивной специальности. Это связано с тем, что специальная цель спортсменов-волейболистов связана с воспитанием всесторонне развитого человека, которая служит проявлению духовной и физической силы личности, эффективной подготовке к интересам общества.

В процессе тренировки по волейболу решаются в основном следующие задачи. Освоение техники и тактики из выбранного вида волейбола. Установление уровня развития, соответствующего возможностям основной нагрузки организма, свойственного виду волейбола. Воспитание необходимых морально-волевых качеств. Обладание знаниями контроля, необходимыми для тренировочного и соревновательного процесса, накопление практического опыта. Комплексное совершенствование подготовки волейболиста и его проявление в соревновательной деятельности.

Эти задачи в общем виде определяют основное направление обучения волейболу. Определение задач является особенностью подготовки, которая является процессом специального физического воспитания, направленного непосредственно на достижение высоких результатов в спорте. Это процесс, осуществляемый физическим воспитанием через спорт в спортивных средствах. Из этого следует, что с педагогической точки зрения очень важно держать под контролем то, что спортивное воспитание является средством воспитания человека к жизни. Обучение спортсменов-волейболистов является одним из компонентов общей системы воспитания, которая включает в себя всестороннее развитие человека.



Подготовка спортсмена является более широким понятием, которое включает в себя использование всех средств, обеспечивающих достижение высоких результатов в спорте. Подготовка спортсменов-волейболистов составляет основную форму подготовки спортсменов-волейболистов. Подготовка спортсменов-волейболистов включает в себя все составляющие подготовки на том или ином уровне, но не делает их совершенными на достаточном уровне. Основная часть подготовки включает в себя непосредственную физическую тренировку, осуществляемую в процессе тренировок. Подготовка спортсменов-волейболистов, а также изучение техники физической подготовки спортсмена, тактики и моральной подготовки в спорте приводит к повышению уровня психологической и физической готовности спортсменов-волейболистов к занятиям в спорте, в целом улучшает уровень психологической и физической готовности спортсменов.

Понятие "тренировка" обычно понимается как биологические адаптационные изменения, происходящие в организме спортсмена под воздействием тренировки, при которых повышается его работоспособность и находит свою волю.

Во-первых, на основе структурных и биохимических изменений повышается функциональная способность различных органов и систем организма,

Во-вторых, регулируется и улучшается работа всех органов центральной нервной системы.

Общая тренировочная способность отличается от специализированной тренировочной способности. Специализированная тренировочная способность спортсмена показывает, насколько организм спортсмена адаптирован к требованиям выбранного вида спорта. Общая тренировочная способность характеризуется общим уровнем адаптации к очень разным видам двигательной деятельности.

Общая и специальная тренировка являются взаимосвязанными, можно сказать, чередующимися друг друга. Тренировка и готовность спортсмена изменяются в процессе систематических тренировок в сторону непрерывного роста в целом. При этом выявляется определенная общность. Оптимальная готовность к достижению успехов в каждом новом виде спорта обычно называется спортивной формой. Тренер и спортсмен должны организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы создать условия для своевременного достижения спортивной формы, ее поддержания и





дальнейшего развития в течение определенного периода времени, который определяется ответственностью в соответствии с сроками соревнований.

Специальная физическая подготовка волейболистов представляет собой процесс воспитания физических способностей, позволяющих выбранному виду спорта отвечать специфическим требованиям. Под общей физической подготовкой волейболистов подразумевается воспитание всесторонних физических способностей, не присущих выбранному виду спорта, но оказывающих прямое и косвенное положительное влияние на достижение успеха в спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка создает основу для специальной подготовки, то есть всестороннего развития силы, скорости, выносливости, ловкости, как необходимых условий для совершенствования в выбранном виде спорта. Содержание общей физической подготовки спортсмена зависит от того, в каком виде спорта он специализируется. В процессе общей и специальной подготовки спортсмена используются все средства физического воспитания, то есть физические упражнения, режим физических нагрузок и оздоровления и другие гигиенические условия.

Природные факторы оздоровления и гигиенические условия используются как во время тренировок, так и во вне-тренировочных ситуациях. Важность этих факторов и условий в спортивной деятельности возрастает с применением тренировочных нагрузок, что приводит к хорошим результатам в спортивной деятельности. Из основных средств спортсменов-волейболистов - соревновательные тренировки, которые являются предметом специализации спортсменов в качестве хорошей двигательной деятельности и выполняются в полном соответствии с условиями соревнований, проводимых по данному виду спорта.

В зависимости от основных физических качеств они могут быть разделены на упражнения, требующие скорость и силу, и упражнения, требующие большей выносливости.

Волейбол является одним из самых популярных и распространенных видов спорта в мире. Для того, чтобы достичь успеха в этом виде спорта, необходимо правильно организовать тренировочный процесс. В этой статье мы рассмотрим, как это можно сделать.

### **Планирование тренировочного процесса**

Первым шагом в организации тренировочного процесса в волейболе является его планирование. При этом необходимо учитывать не только уровень



игроков, но и цели, которые они хотят достигнуть. Также следует учитывать количество времени, которое игроки могут уделять тренировкам в неделю.

Планирование тренировочного процесса должно включать в себя как базовые, так и специальные упражнения. Базовые упражнения направлены на развитие физических качеств игроков (силы, выносливости и гибкости), а также на формирование техники игры. Специальные упражнения направлены на улучшение определенных аспектов игры, например, подачи, приема или атаки.

### **Организация тренировочных занятий**

После планирования тренировочного процесса следует перейти к организации конкретных тренировочных занятий. При этом необходимо учитывать следующие факторы:

- **Время тренировки.** Обычно тренировка длится от 1,5 до 2,5 часов.
- **Число участников.** Количество игроков в команде варьируется от 6 до 12 человек.
- **Уровень игроков.** Необходимо учитывать уровень игроков и подбирать упражнения соответствующей сложности.
- **Цели тренировки.** На каждом тренировочном занятии следует определять конкретные цели и задачи, которые необходимо достичь.
- **Разнообразие упражнений.** Необходимо подбирать разнообразные упражнения, чтобы игроки не устали от монотонности тренировок и получали максимальную пользу от тренировочного процесса.

Организация тренировочных занятий включает в себя следующие этапы:

1. **Разминка.** Начало тренировки всегда должно быть посвящено разминке, которая направлена на разогревание мышц и суставов.
2. **Технические упражнения.** После разминки следует перейти к техническим упражнениям, направленным на развитие техники игры и ее отдельных аспектов (например, подачи, приема или атаки).
3. **Тактические упражнения.** Далее следует перейти к тактическим упражнениям, направленным на развитие тактической игры и совместной работы в команде.
4. **Игровая практика.** На последнем этапе тренировки следует провести игровую практику, чтобы игроки могли применить полученные знания и навыки в реальной игровой ситуации.

### **Мотивация игроков**



Мотивация игроков является одним из ключевых аспектов успешного тренировочного процесса. Для того, чтобы игроки оставались мотивированными, необходимо:

- Поддерживать интерес к тренировкам. Необходимо подбирать интересные и разнообразные упражнения, которые будут вызывать у игроков желание участвовать в тренировочном процессе.
- Поощрять достижения игроков. Необходимо поощрять игроков за достижения на тренировках и в играх, чтобы они понимали, что их усилия оцениваются.
- Создавать командный дух. Важно создать атмосферу, в которой игроки будут поддерживать и мотивировать друг друга.
- Учитывать индивидуальные потребности игроков. Необходимо учитывать индивидуальные потребности каждого игрока и создавать условия для их развития.

### **Питание и отдых**

Правильное питание и отдых являются не менее важными аспектами тренировочного процесса. Для того, чтобы игроки могли достигать максимальных результатов, необходимо:

- Соблюдать режим питания. Игроки должны получать достаточное количество белков, углеводов и жиров, а также витаминов и минералов.
- Обеспечивать достаточный отдых. Игроки должны иметь достаточное количество времени для отдыха и восстановления сил после тренировок и игр.
- Избегать плохих привычек. Игрокам не рекомендуется употреблять алкоголь и курить, так как это может негативно сказаться на их физической подготовке и здоровье в целом.

### **Выводы**

Организация тренировочного процесса в волейболе является ключевым аспектом успешной игры. Планирование тренировочного процесса, организация тренировочных занятий, мотивация игроков, правильное питание и отдых - все это важные компоненты успешного тренировочного процесса. Если следовать этим принципам, то игроки смогут достигать высоких результатов и получать удовольствие от игры.





## Используемая литература

1. Abdullaeva M. Bolalar o'yinlarida o'z-aro munosabatlar.//Boshlangich ta'lim.- Toshkent.2000-№3.-b.47-48.
2. Solomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari Toshkent, 2005
3. Ayrapet'yants L.R., Voleybol. «Учебник для высших учебник заведений». ZAR QALAM, T. 2006 y. 239 b
4. Pulatov A.A. Voleybol.//JTII kurs talabalariga mo'ljallangan ma'ruzalar to'plami. -T., 2004, 71 b.
5. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. -T., 2007, 148 b.