



Чернигова София Андреевна  
Уральский государственный юридический университет  
имени В.Ф. Яковлева  
Институт государственного и международного права  
Россия, Екатеринбург  
[sofia\\_chernigova@mail.ru](mailto:sofia_chernigova@mail.ru)  
Chernigova Sofia Andreevna  
Ural State Law University  
Institute of State and International Law  
Russia, Ekaterinburg

## НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

**Аннотация:** вопросы, связанные с проведением мероприятий по физическому воспитанию спортсменов, всегда вызывают интерес. Из чего же состоит физическое воспитание волейболистов? В основе лежат два главных аспекта – спортивная подготовка и спортивная тренировка. В статье авторы ставят целью разобраться в том, что из себя представляет спортивная тренировка и насколько она важна для спортсмена.

**Ключевые слова:** спортивная тренировка, волейбол, упражнения, эффективность, спортивная подготовка.

## SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF SPORTS TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS

**Annotation:** issues related to the conduct of physical education events for athletes are always of interest. What does the physical education of volleyball players consist of? It is based on two main aspects – sports training and sports training. In the article,



the authors aim to understand what sports training is and how important it is for an athlete.

**Keywords:** sports training, volleyball, exercises, efficiency, sports training.

На современном этапе развития требуется рассматривать спортивную подготовку как целостный многолетний процесс, который в силу длительности и определённой техники, подходу тренера позволяет волейболисту и в целом команде достигать максимальных показателей как в физической, так и в технико-тактической подготовленности, а также демонстрировать их в соревнованиях с другими командами. Подготовка спортсменов в современном волейболе приобретает особое значение в связи с расширением диапазона игровых действий, увеличением напряжения игры, что требует от спортсменов максимальных физических усилий в ситуациях, которые быстро меняются на волейбольной площадке, ведь там они показывают именно результат работы на тренировках, отношения между друг другом в команде, а также немаловажно – взаимопонимание с тренером.

Спортивная тренировка является деятельной стороной спорта и составляет лишь одно из направлений в спортивной подготовке – как специализированный педагогический процесс, протекающий в рамках организованных занятий под руководством тренера [1].

Цель любой спортивной тренировки одна: тренироваться так, чтобы тренируемые волейболисты достигли максимально возможного уровня спортивной подготовленности, обусловленного специфической деятельностью (игровая функция) игроков и гарантирующего запланированного достижения спортивного результата [2]. В процессе спортивной тренировки волейболистов решаются следующие задачи:

1. Освоение и совершенствование техники и тактики волейбола;



2. Совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение технико-тактических действий и планируемого результата;

3. Воспитание моральных и волевых качеств;

4. Достижение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

5. Приобретение теоретических знаний и практических навыков необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

6. Комплексное совершенствование способности волейболистов к реализации достигнутого уровня спортивной подготовленности в соревновательной деятельности.

Спортивная тренировка подразумевает и решение нескольких определенных задач, они реализуются посредством различных видов тренировок [3].

Таких как:

1. Кондиционная тренировка (физическая подготовка) - повышение уровня возможностей функциональных систем, которые обеспечивают высокий уровень общей и специальной тренированности, развитию физических качеств, а также способности волейболистов к проявлению физических качеств в условиях соревновательной деятельности.

2. Техническая тренировка - овладение техническими приемами игры, совершенствование спортивной техники.

3. Техничко-тактические и тактические тренировки - приобретение новых тактических навыков и совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики.

4. Контрольные тренировки - оценка уровня развития специальных физических качеств и технической подготовленности волейболистов с помощью специально подобранных тестов: определение высоты прыжка,



быстроты перемещения, скоростной выносливости, прыжковой выносливости и т.д.

5. Интегральные тренировки – объединение физических, технических, тактических, психологических и интеллектуальных способностей в систему, обеспечивающая эффективную соревновательную деятельность.

Проанализировав ряд тренировок, к которым следует обращаться тренеру, можно сделать вывод о том, что очень важно в процессе подготовки волейболистов в вузах подбирать подготовительные упражнения для специальной физической подготовки, которые по характеру исполнения и структурой движений, подобных тем или иным приемам техники в их разновидностях и элементах [4]. Систематическое применение подготовительных упражнений создает благоприятные предпосылки для формирования устойчивых двигательных навыков. Во время выполнения подготовительных упражнений необходимо придерживаться определенной последовательности, а именно: упражнения на скорость реакции, наблюдательность, координацию, скорость ответных действий, скорость перемещения, для развития действия и скоростно-силовых качеств, игры и эстафеты с препятствиями, упражнения для развития специальной выносливости [5].

Подводя итоги, можно сказать о том, что характерной особенностью современного волейбола является не только растущая интенсивность игры, универсализация игроков, и их узкая специализация, которая обусловлена выполнением функций определенных ролей, что требует соответствующего уровня физической подготовленности. Спортивная тренировка как одна из сторон подготовки, как раз направлена на развитие физических качеств и функциональных систем организма игроков, на создание благоприятных условий для совершенного овладения техникой игры и тактическими действиями.



### Список литературы:

1. Беляев А.В. Волейбол: Теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
2. Беляев А. А. Волейбол : учебник для студентов вузов физической культуры. М. : Спорт Академ Пресс, 2002. –207 с.
3. Гнатчук В. И. Взаимосвязь показателей специальной физической подготовки и соревновательной деятельности квалифицированных волейболистов // Теория и методика физического воспитания и спорта. 2006. № 3. С. 3-6.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения. К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Ханко С. Е., Маслов В. Н. Совершенствование мастерства волейболистов. Киев : Здоровья, 2010. –128 с.