

УДК 796.325

Салемгареева Гульнара Маратовна

преподаватель

Стерлитамакский филиал

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Россия, г. Стерлитамак

Ермолаев Александр Петрович

старший преподаватель

Стерлитамакский филиал

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Россия, г. Стерлитамак

**ЗАВИСИМОСТЬ ВЫБОРА ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕТОДИК ОТ
СТРАТЕГИИ ИГРЫ КОМАНДЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ.**

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, методика подготовки, физиология, стратегия, тактика.

**THE DEPENDENCE OF THE CHOICE OF TRAINING METHODS ON
THE STRATEGY OF THE TEAM'S GAME IN VOLLEYBALL.**

Salemgareeva Gulnara Maratovna

teacher Sterlitamak branch

Ufa University of Science and Technology ,

Ermolaev Alexander Petrovich

senior lecturer 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.

Key words: volleyball, training methodology, physiology, strategy, tactics.

Вопросы эффективности тренировочных методик в волейболе сегодня трудно переоценить. Высокие требования к игрокам и их конкурентоспособности на игровой площадке делают необходимым проведение постоянного глубокого анализа различных подходов к тренировке в волейболе. Исследование как физиологических аспектов тренировки, так и стратегий игры, приводит к комплексному пониманию факторов, влияющих на успех в волейболе.

В контексте тренировки в волейболе, физиологические аспекты играют ключевую роль в формировании высокого уровня физической подготовки и обеспечении эффективности на игровом поле.

Игра в волейбол характеризуется частыми резкими движениями скоростно – силового характера, силовыми ударными действиями и высоким уровнем аэробной и специальной выносливости. Тренировочные методики должны быть направлены на адаптацию организма к этим особенностям игры, улучшая показатели развития физических качеств.

Понимание периодизации и цикличности тренировочного процесса в волейболе играет важную роль в достижении максимальной эффективности. Тренировочные программы строятся с учетом достижения и поддержания оптимальной физической и спортивной формы перед соревнованиями. Такой подход в тренировочном процессе способствует эффективному распределению нагрузок и предотвращению переутомления.

Применяемые методики тренировки в разной степени влияют на ключевые физиологические параметры деятельности спортсменов, такие как,

сердечно-сосудистая система, дыхательная система и др. Например, систематические тренировочные упражнения, направленные на улучшение аэробной емкости, могут привести к более эффективному использованию кислорода в организме, что важно для выдерживания высокого темпа игры.

Физиологические аспекты тренировки в волейболе непрерывно развиваются с учетом новых научных исследований, что помогает тренерам подбирать и использовать соответствующие методики, адаптированные к особенностям данного вида спорта.

Волейбол, как коллективный вид спорта, требует высокой степени координации и тактического взаимодействия между членами команды. Эффективные стратегии включают в себя как тактические, так и игровые решения, которые формируют основу успешного выступления команды.

Тактика в волейболе охватывает множество аспектов, начиная от позиционирования игроков на поле до выбора тактических приемов в ответ на действия соперников. Исследование тактических решений в волейболе включает в себя анализ применяемых вариантов защиты и нападения. Срочный анализ тактических аспектов игры позволяет команде адаптироваться к переменным условиям на игровом поле и принимать обоснованные решения в реальном времени.

Выбор тренировочных методик имеет прямое влияние на формирование и успешную реализацию стратегических планов волейбольных команд. Это включает в себя работу над техникой, коммуникацией, развитием физических качеств и другими навыками, необходимыми для эффективного воплощения стратегии в действие. Такие методики обеспечивают также психологическую готовность к адаптации во время участия в соревнованиях.

Волейбол – это спортивная игра, где индивидуальные способности игроков взаимодействуют с общим стратегическим замыслом тренера. Различные тренировочные методики развивают индивидуальные навыки каждого игрока, учитывая их роль в команде и стратегические задачи.

Игроки должны быть готовы принимать индивидуальные решения, способствующие выполнению общей стратегии команды.

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 постоянной учета взаимосвязи между физиологическими аспектами игры и стратегическими решениями команды. Понимание и оптимальное использование физиологических параметров игроков играют ключевую роль в формировании эффективных стратегий.

Учет взаимосвязи физиологии и стратегии в волейболе представляет собой сложный баланс между физической подготовкой, тактическими решениями и психологической готовностью. Эффективная стратегия команды в волейболе требует глубокого понимания физиологических процессов организма игроков и способности тренера адаптировать тактические решения под текущие условия на игровом поле.

Эффективность тренировочных методик в волейболе тесно связана с глубоким пониманием физиологических аспектов интегрированных со стратегий игры. Физиологическая адаптация организма, оптимизация тренировочных циклов и психологический настрой игроков – все эти элементы формируют основу успешной тренировки. Вместе с тем, эффективные стратегии победы в волейболе требуют не только тактической гармонии, но и индивидуальных решений, которые дополняют и реализуют общую стратегию команды. Все это подчеркивает необходимость постоянного совершенствования методик тренировочного процесса с учетом оптимального баланса между физиологической составляющей подготовки и стратегическим мышлением, для достижения значительных результатов в волейболе.

Список литературы:

- 1.Беляев, А.В. Волейбол: учебник для вузов / А.В. Беляев, М.В. Савин. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
- 2.Виера, Б. Волейбол: шаги к успеху / Б. Виера, Л. Барбара. – М.: АСТ. Астрель, 2004.
- 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.Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник для вузов / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М. : Академия, 2008.
- 5.Тактика игры в волейбол.// Составители: Ю.М. Смольянинов, В.А. Карпычев. Учебно-методическое пособие.- Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2009. -30с.