

*Олейник Александр Александрович*

старший преподаватель

*Соловейченко Елена Георгиевна*

старший преподаватель

*Петровский Вячеслав Дмитриевич*

студент

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный  
национальный исследовательский университет»

г. Белгород, Белгородская область

## **ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

*Аннотация:* в статье рассматриваются особенности методики физической подготовки волейболистов на разных этапах спортивного совершенствования. Проанализированы теоретические основы тренировки ключевых физических качеств, таких как сила, выносливость, скорость и координация. Описаны специфические подходы к физической подготовке начинающих спортсменов, волейболистов среднего уровня и профессионалов. Отдельное внимание уделено оздоровительным и восстановительным мероприятиям, направленным на профилактику травм и поддержание физической формы.

*Ключевые слова:* волейбол, физическая подготовка, методика тренировки, оздоровление, адаптивная физическая культура.

Физическая подготовка является фундаментальной составляющей спортивной тренировки в волейболе, так как этот вид спорта требует высокой координации движений, мощной прыжковой активности, хорошей реакции и выносливости. В отличие от многих других игровых видов спорта, волейбол предъявляет особые требования к таким качествам, как скоростно-силовая подготовка, ловкость и гибкость, которые необходимо развивать комплексно на

протяжении всей карьеры спортсмена. Эффективность тренировки волейболистов во многом зависит от того, насколько грамотно организован процесс физической подготовки на каждом этапе спортивного совершенствования – от начального уровня до профессионального спорта высших достижений.

На этапе начальной подготовки важной задачей является формирование у спортсменов общей физической базы, которая будет основой для дальнейшего развития. Становление базовых физических качеств, таких как общая выносливость и координация, создает фундамент для будущих спортивных достижений. Со временем, по мере повышения уровня спортивного мастерства, акценты тренировки смещаются в сторону развития специфических качеств, таких как взрывная сила и реакция, которые необходимы для успешной игры на высоком уровне.

Не менее важными являются восстановительные и оздоровительные мероприятия, которые играют ключевую роль в профилактике травм и поддержании физической формы. В условиях высоких спортивных нагрузок правильное восстановление становится неотъемлемой частью тренировочного процесса, позволяя спортсменам поддерживать необходимый уровень интенсивности тренировок и предотвратить возникновение хронических заболеваний и перенапряжений [1].

Актуальность проблемы обусловлена необходимостью оптимизации тренировочного процесса для волейболистов на разных стадиях их спортивной карьеры, а также поиска наиболее эффективных методов подготовки и восстановления. Кроме того, современные подходы к адаптивной физической культуре позволяют развивать волейбол как вид спорта для людей с ограниченными физическими возможностями, что открывает новые горизонты для спортивной интеграции и оздоровления.

Теоретические основы физической подготовки волейболистов.

Физическая подготовка в волейболе направлена на развитие ряда ключевых качеств: силы, выносливости, скорости и координации. Эти качества обеспечивают выполнение специфических действий в игре, таких как прыжки, удары и быстрая смена позиций. Теоретические основы тренировки физической подготовки включают:

- принципы специализированной тренировки: применение упражнений, имитирующих игровые ситуации;
- прогрессивное увеличение нагрузки: постепенное повышение интенсивности тренировок с учётом индивидуальных возможностей спортсменов;
- восстановительные процессы: оптимизация восстановления для поддержания физической формы и предотвращения перенапряжений.

Особенности физической подготовки на разных этапах спортивного совершенствования.

Физическая подготовка волейболистов отличается на каждом этапе спортивного развития, включая новичков, спортсменов среднего уровня и профессионалов.

Начальный этап: основное внимание уделяется общефизической подготовке, которая включает упражнения на общую выносливость, развитие координации и моторных навыков. Занятия должны быть направлены на формирование правильных двигательных навыков и общей физической формы [2].

Средний уровень: на этом этапе волейболисты начинают специализироваться на развитии специфических физических качеств, таких как прыжковая сила, реакция и скоростная выносливость. Тренировки становятся более интенсивными и направлены на совершенствование техники и тактики [2].

Продвинутый уровень: профессиональные волейболисты требуют индивидуализированного подхода к тренировкам. Включаются специальные упражнения, направленные на поддержание высокой физической формы, профилактику травм и улучшение игровых качеств, таких как точность движений и скорость принятия решений [2].

Оздоровительные аспекты физической подготовки.

Физическая подготовка волейболистов должна включать не только развитие ключевых физических качеств, но и эффективную профилактику травм, поскольку игра требует повторяющихся движений, что создаёт повышенную нагрузку на определённые суставы и мышцы. В волейболе наиболее подвержены травмам такие области, как плечи, локти, пальцы, колени и лодыжки.

Эффективная профилактика и правильное восстановление после травм включают комплекс мер.

1. Регулярные разминки с акцентом на мышцы спины, ног и рук [3].
2. Использование фиксаторов для коленей и лодыжек во время игр [3].
3. Ограничение чрезмерных прыжковых нагрузок [3].
4. Восстановительные упражнения и отдых для предотвращения перенапряжения [3].

Придерживаясь данных рекомендаций, спортсмены могут значительно снизить риск получения травм и поддерживать оптимальную физическую форму на протяжении всего спортивного сезона.

Физическая подготовка волейболистов является важным аспектом тренировочного процесса, который необходимо тщательно планировать и адаптировать в зависимости от уровня подготовки спортсменов. Оптимальное сочетание общефизической подготовки, специализированных тренировок и оздоровительных мероприятий способствует не только росту спортивных достижений, но и улучшению общего физического состояния и профилактике травматизма.

***Список литературы***

1. Лучшее от «Men's Health». Спортивные травмы / под ред. Д. Кита. – Минск: Попурри, 2009.
2. Виды подготовки волейболистов // Территория мяча [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://terball.ru/blog/vidy-podgotovki-voleybolistov> (дата обращения: 16.04.2024).
3. Самые распространенные травмы в волейболе // Sport.insure [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3Dfak5> (дата обращения: 25.09.2024).