

УДК 796.325

Машаринов Расул Рахманович

Ассистент

Кафедра «Физической культуры и спорта межфака»

Каракалпакский государственный университет им. Бердаха

Республика Каракалпакстан

ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПОДХОДА В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ВУЗЕ

Аннотация

В статье рассматриваются современные подходы к подготовке волейболистов в высших учебных заведениях, основанные на комплексном подходе. Рассматриваются ключевые аспекты подготовки: физическая, техническая, тактическая и психологическая составляющие. Особое внимание уделяется внедрению инновационных технологий, индивидуализации тренировочного процесса и методам повышения конкурентоспособности спортсменов. Анализируется роль современных методик в развитии игровых навыков и стратегического мышления.

Ключевые слова: *мышления, подход, физическая, техническая, тактическая, психологическая.*

Masharipov Rasul Rakhmanovich

Assistant

Department of Physical Culture and Sports of the Interfaculty

Karakalpak State University named after Berdakh

Republic of Karakalpakstan

FEATURES OF A MODERN APPROACH TO THE TRAINING OF STUDENT VOLLEYBALL PLAYERS AT THE UNIVERSITY

Abstract

The article discusses modern approaches to the training of volleyball players in higher education institutions, based on an integrated approach. Key aspects of training are considered: physical, technical, tactical and psychological

components. Particular attention is paid to the introduction of innovative technologies, individualization of the training process and methods of increasing the competitiveness of athletes. The role of modern methods in the development of game skills and strategic thinking is analyzed.

Keywords: *thinking, approach, physical, technical, tactical, psychological.*

Современная подготовка волейболистов в высших учебных заведениях включает в себя комплексный подход, сочетающий физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку. Учитывая динамическое развитие волейбола и рост требований к спортсменам, программы подготовки постоянно совершенствуются.

Подготовка волейболистов в высших учебных заведениях представляет собой сложный и многогранный процесс, требующий учета современных методик, технологий и индивидуальных особенностей спортсменов. В условиях конкурентного спорта тренеры и преподаватели стремятся внедрять инновационные подходы, направленные на развитие как физических, так и тактических навыков игроков.

Физическая подготовка остается ключевым аспектом подготовки волейболистов. В современном тренировочном процессе акцент делается на развитие силы, скорости, выносливости и координации. Особое внимание уделяется функциональной подготовке, включающей упражнения на стабилизацию, гибкость и профилактику травм.

Техническая подготовка направлена на индивидуализацию тренировок с учетом особенностей каждого игрока. В вузах используются современные технологии, такие как видеонаблюдение, анализ движений и виртуальная реальность для совершенствования игровых навыков. Отрабатываются все элементы игры: подача, прием, передача, блок, атака и защита.

Тактическая подготовка. Тактическое мышление играет важную роль в современном волейболе. В подготовке спортсменов в вузах применяются методики анализа игровых ситуаций, моделирования матчей, работа с

игровыми схемами. Особое внимание уделяется командному взаимодействию и быстрому принятию решений в условиях игры.

Психологическая подготовка – неотъемлемая часть подготовки спортсменов. Используются методы психотренинга, медитации и дыхательных техник для управления стрессом. Также проводится работа над развитием лидерских качеств, уверенности в себе и стрессоустойчивости в условиях соревнований. Развитие этих навыков способствует повышению уровня игры студентов и эффективности их командных действий. Формирование технико-тактических навыков у студентов-волейболистов осуществляется посредством комплексного подхода, включающего следующие методы:

Теоретическая подготовка- изучение основ тактики и стратегии игры, разбор игровых ситуаций с использованием видеоанализа, рассмотрение тактических схем и игровых моделей.

Практическая подготовка:

- *Обучение техническим элементам:* студенты осваивают основные движения, постепенно переходя от простых к сложным элементам.
- *Развитие тактического мышления:* выполнение упражнений, направленных на анализ игровых ситуаций и принятие решений в условиях реальной игры.
- *Игровые тренировки:* моделирование различных тактических схем, отработка взаимодействий в команде, участие в соревновательных играх.

Учет уровня подготовки каждого студента и корректировка тренировочного процесса в зависимости от его навыков. Применение дифференцированных заданий для развития индивидуальных качеств игроков.

Современный спорт требует персонализированного подхода к каждому спортсмену. В волейболе это выражается в учёте физических данных, технической оснащённости и психологических характеристик игроков. В

высших учебных заведениях применяется система индивидуальных тренировочных программ, которая учитывает:

- антропометрические показатели;
- уровень физической подготовки;
- индивидуальные игровые предпочтения и стиль игры;
- психологическую устойчивость.

Цифровизация в спорте открывает новые возможности для анализа и улучшения игры. Современные технологии позволяют:

- применять видеомониторинг для детального разбора тактических ошибок;
- использовать трекеры и датчики для анализа движений и нагрузок;
- внедрять виртуальную реальность для тактической подготовки.

Включение элементов функционального тренинга в программу подготовки позволяет волейболистам развивать силу, выносливость и координацию. В вузах особое внимание уделяется:

- тренировкам с собственным весом;
- упражнениям на стабилизацию корпуса;
- функциональным комплексам для взрывной силы и быстроты движений.

Успех в волейболе зависит не только от физической формы, но и от тактической грамотности и психологической устойчивости.

В волейболе важны не только сила, скорость и выносливость, но и способность быстро анализировать игру, взаимодействовать с командой и сохранять концентрацию в напряженные моменты.

Тактическая грамотность включает в себя умение читать игру соперника, правильно выбирать позиции, грамотно строить атаки и защиту. Психологическая устойчивость помогает сохранять хладнокровие при напряженной борьбе, справляться с ошибками и не терять уверенности даже в сложных ситуациях.

В рамках вузовских программ активно внедряются:

- групповые разборы тактических схем;
- моделирование игровых ситуаций;
- психологические тренинги для повышения стрессоустойчивости и концентрации.

Современный волейбол опирается на научные исследования в области спортивной физиологии, биомеханики и психологии. В вузах ведётся работа по:

- мониторингу показателей спортсменов с помощью современных диагностических систем;
- исследованию влияния различных тренировочных методик на результативность игры;
- разработке методических рекомендаций по повышению эффективности тренировочного процесса.

Таким образом, подготовка волейболистов в вузе требует комплексного подхода, сочетающего современные технологии, индивидуальный подход и научные разработки. Внедрение инновационных методик позволяет не только улучшить спортивные результаты студентов, но и подготовить их к профессиональной карьере в волейболе. Дальнейшее развитие тренерских программ в вузах будет способствовать росту уровня подготовки молодых спортсменов и популяризации данного вида спорта.

Использованные источники:

1. Матвеева А. Е., Череп З. П. Современный подход в подготовке волейболистов в вузе // Наука-2020. 2019. №1 (26). -С. 83-87.
2. Машарипов Р. Р. , Курбанбаев А. Д. Волейбол – как вид двигательной активности студентов высшего учебного заведения// "Экономика и социум" №6(121) 2024/ www.iupr.ru.- С.1211-1215.

3. Машарипов Р. Р., Курбанбаев А. Д. Методические основы занятий волейболом в высших учебных заведениях // "Экономика и социум" №5(108) 2023/ www.iupr.ru.- С.614-618.