

КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ К КЛЮЧЕВЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Аннаев Нурмаммет

*Туркменский государственный институт финансов
преподаватель*

Аннотация: В статье рассматривается комплексная система подготовки волейболистов к ключевым соревнованиям. Анализируются современные подходы к построению предсоревновательного мезоцикла, интегрирующие физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовку в единый процесс. Особое внимание уделяется принципам таперринга (снижения нагрузки) для достижения пика спортивной формы, моделированию соревновательной деятельности и использованию технологий видеоанализа для разработки тактических схем против конкретных соперников. Подчеркивается важность психологической регуляции и командной сплоченности в условиях стресса. Доказывается, что эффективная подготовка носит строго индивидуальный и сопернико-ориентированный характер, а ее успех определяется слаженной работой междисциплинарной команды специалистов.

Ключевые слова: волейбол, предсоревновательная подготовка, таперинг, пик формы, моделирование, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, видеоанализ, волейбольная команда, спортивная форма.

COMPREHENSIVE SYSTEM FOR TRAINING VOLLEYBALL PLAYERS FOR KEY COMPETITIONS

Nurmamet Annayev

Abstract: This article examines a comprehensive system for training volleyball players for key competitions. Modern approaches to constructing a pre-competition mesocycle are analyzed, integrating physical, technical-tactical, psychological, and theoretical preparation into a single process. Particular attention is paid to the principles of taper training (reducing the load) to achieve peak athletic performance, modeling competitive activity, and the use of video analysis technologies to develop tactical plans against specific opponents. The importance of psychological regulation and team cohesion under stress is emphasized. It is demonstrated that effective training is strictly individual and competition-oriented, and its success is determined by the coordinated work of an interdisciplinary team of specialists.

Key words: volleyball, pre-competition preparation, tapering, peak form, modeling, technical and tactical preparation, psychological preparation, video analysis, volleyball team, sports uniform.

Подготовка к главным стартам сезона (чемпионатам, кубкам, финальным турнирам) является кульминацией всего тренировочного процесса в волейболе. Этот этап, часто называемый предсоревновательным или соревновательным мезоциклом, решает задачу вывода команды и отдельных игроков на пик спортивной формы — оптимальное функциональное, техническое и психическое состояние, необходимое для достижения максимального результата [1]. Специфика волейбола, характеризующаяся высокой вариативностью игровых ситуаций, необходимостью быстрого принятия решений и выраженным эмоциональным напряжением, требует особого, многокомпонентного подхода к подготовке.

1. Принципы построения предсоревновательного мезоцикла Ключевым принципом подготовки является таперинг (taper) — закономерное снижение объема тренировочной нагрузки при сохранении или незначительном

снижении ее интенсивности [2]. Цель таперринга — снижение накопленного утомления, полное восстановление энергетических ресурсов и сверхвосстановление (суперкомпенсация) к началу соревнований.

- Длительность: Оптимальная продолжительность таперринга для волейбола составляет 7–14 дней и зависит от индивидуальных особенностей спортсменов и предшествующей нагрузки.

- Соотношение объема и интенсивности: Объем работы (общее время, количество повторений, километраж) снижается на 40–60%, в то время как интенсивность (высота прыжков, сила подач, скорость атакующих действий) должна оставаться на соревновательном уровне или близком к нему.

- Структура: Тренировки становятся короче, но более насыщенными и игро-ориентированными. Увеличивается время на восстановительные процедуры.

2. Моделирование соревновательной деятельности Основное содержание тренировочного процесса в этот период— максимальное приближение к условиям предстоящих соревнований.

- Тактическое моделирование: Проведение контрольных игр и учебных схваток с командами, стиль игры которых имитирует манеру будущих соперников. Отработка конкретных тактических схем (нападение с первой линии, игра в защите против сильного диагонального) против известных моделей.

- Сенсорное и психологическое моделирование:

- Создание соревновательного шума (запись криков болельщиков) для адаптации к отвлекающим факторам.

- Проведение тренировок в одно и то же время, на которое запланированы матчи.

- Использование протоколов, судей, задержек, имитирующих паузы в игре (просмотр видеопросмотров).

3. Техничко-тактическая подготовка на основе видеоанализа Современная подготовка немыслима без глубокого скаутинга и анализа.

- Анализ команд-соперников: Выявление слабых и сильных сторон в приеме, атаке, блоке, схеме переходящих подач. Определение ключевых игроков и их излюбленных амплуа.

- Разработка индивидуальных заданий: На основе анализа тренерский штаб готовит для каждого игрока персональные рекомендации: куда подавать против конкретного принимающего, как играть в блоке против главного бомбардира соперника, куда атаковать против выстроенного блока.

- Самоанализ: Просмотр и разбор собственных игр для выявления и исправления ошибок.

4. Психологическая подготовка и формирование командного духа Предсоревновательный период характеризуется высоким уровнем стресса и тревожности.

- Постановка четких и реалистичных целей: Определение как командных, так и индивидуальных задач на турнир.

- Развитие психологической устойчивости: Тренировка концентрации внимания, навыков визуализации успешных действий (идеомоторная тренировка), техник регуляции дыхания для контроля над нервозностью.

- Командная сплоченность: Проведение командных собраний, неспортивных мероприятий для укрепления доверия и взаимопонимания между игроками. Важна роль лидера в команде для поддержания морального духа.

5. Функциональный контроль и управление восстановлением Мониторинг состояния спортсменов позволяет избежать перетренированности и своевременно корректировать планы.

- Мониторинг: Регулярное тестирование прыгучести (вертикального прыжка), скорости реакции, субъективных оценок усталости и качества сна (опросники POMS, RPE).

· Восстановление: Активное использование спортивного массажа, криотерапии, саун, гидропроцедур, а также строгое соблюдение режима сна и питания.

Заключение Подготовка волейболистов к соревнованиям представляет собой сложную, многофакторную систему, выходящую далеко за рамки простого поддержания физической формы. Ее эффективность определяется синергетическим эффектом от грамотного сочетания:

1. Научно обоснованного таперринга для управления нагрузкой.
2. Максимально точного моделирования будущих соревновательных условий.
3. Глубокого тактического анализа, переведенного в конкретные игровые задания.
4. Целенаправленной психологической работы по стабилизации состояния команды и отдельных игроков.
5. Непрерывного контроля за функциональным состоянием и процессом восстановления.

Современный подход требует от тренерского штаба работы как единой команды, где тренеры, аналитики, врачи и психологи совместно разрабатывают и реализуют индивидуальные планы подготовки для каждого спортсмена, обеспечивая тем самым выход команды на пик формы точно к запланированному сроку.

Список литературы

1. Ивойлов, А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки / А.В. Ивойлов. — М.: Физкультура и спорт, 2017. — 254 с.
2. Mujika, I., & Padilla, S. Scientific bases for precompetition tapering strategies // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2003. Vol. 35(7). P. 1182–1187.
3. Sheppard, J. M., & Gabbett, T. J. (Eds.). *The Science of Volleyball: Practice Development and Performance Improvement*. Routledge, 2020.

4. Фурман, Ю.М. Волейбол: теория и практика / Ю.М. Фурман, В.В. Костюков. — Киев: Олимпийская литература, 2018. — 367 с.