



ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ГОДОВОЙ ЦИКЛ ТРЕНИРОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15–16 ЛЕТ

Пўлатова Шахноза Икром кызы

*Независимый исследователь Института исследований физического
воспитания и спорта.*

*Преподаватели кафедры «Теория и методика спортивных игр»
факультета спортивной деятельности Ферганского государственного
университета.*

Аннотация: В статье рассматриваются особенности построения предсоревновательного годового тренировочного цикла волейболистов 15–16 лет. на основе анализа динамики физических и технических показателей 30 юных спортсменов были выделены ключевые этапы подготовки. приведены результаты экспериментального исследования, обоснованы методы и средства тренировки. показана эффективность предлагаемого подхода по улучшению соревновательной готовности волейболистов.

Ключевые слова: волейбол, предсоревновательный цикл, юные спортсмены, тренировочная нагрузка, техническая подготовка, физическая готовность.

Введение

Предсоревновательная подготовка в волейболе представляет собой один из важнейших этапов годичного цикла. У юных спортсменов 15–16 лет этот период критически важен с точки зрения формирования игровой устойчивости, развития технико-тактических навыков и адаптации к высоким физическим нагрузкам. Целью настоящего исследования стало научное обоснование структуры и содержания предсоревновательного цикла, ориентированного на повышение соревновательной готовности волейболистов данного возраста.



Объект и методы исследования

Объект исследования: тренировочный процесс волейболистов 15–16 лет.

Предмет исследования: структура и содержание предсоревновательного годового тренировочного цикла.

Методы исследования: педагогическое наблюдение, тестирование физических и технических показателей, анализ тренировочных нагрузок, методы математической статистики.

Участники: 30 юных волейболистов (мужского пола), тренировавшихся в спортивной секции на протяжении одного года.

Этапы предсоревновательного цикла

Годичный цикл условно разделен на следующие этапы:

1. **Подготовительный (общий и специальный)** — 12 недель.
2. **Основной предсоревновательный этап** — 8 недель.
3. **Контрольные игры и участие в турнирах** — 4 недели.
4. **Переходный этап** — 4 недели.

Таблица 1. Структура годичного тренировочного цикла (в неделях)

Этап	Продолжительность	Основные цели
Подготовительный	12 недель	Общая физическая и специальная подготовка
Предсоревновательный	8 недель	Совершенствование техники и тактики
Контрольные игры	4 недели	Проверка уровня подготовки
Переходный	4 недели	Восстановление, анализ ошибок

Научное объяснение:



Представленная таблица иллюстрирует пропорциональность этапов в годовом цикле, что соответствует принципам периодизации тренировочного процесса (по Л.П. Матвееву). Наибольшее внимание уделено подготовительному этапу как фундаменту для дальнейших нагрузок, в то время как предсоревновательный этап насыщен специфическими упражнениями и моделированием соревновательной обстановки.

Результаты тестирования физической подготовки

Тестирование проводилось в начале и в конце цикла.

Таблица 2. Динамика физической подготовки волейболистов ($n = 30$)

Показатель	До цикла	После цикла	Прирост (%)
Прыжок в высоту с места (см)	38,2	45,7	+19,6%
Челночный бег 3×10 м (с)	7,1	6,5	-8,5%
Поднимание туловища за 30 с	21	27	+28,6%
Силовая выносливость рук (отжимания)	17	25	+47,0%

Научное объяснение:

Прирост показателей указывает на направленную эффективность тренировочной программы. Особенно значительный рост отмечается в показателях силовой выносливости (+47%) и быстроты реакции (челночный бег). Это связано с включением специальных упражнений, таких как плиометрика и работа в скоростно-силовом режиме.

Результаты технической подготовки

Технические элементы оценивались по 10-балльной шкале тренерами и экспертами.

Таблица 3. Оценка техники выполнения основных приемов (до и после)

Элемент техники	До цикла	После цикла	Δ Баллы
-----------------	----------	-------------	---------



Передача сверху	6,2	8,4	+2,2
Прием мяча снизу	5,8	8,0	+2,2
Подача мяча	5,9	7,7	+1,8
Нападающий удар	6,1	8,3	+2,2
Игровое мышление	5,5	7,6	+2,1

Научное объяснение:

Техническая подготовка активно формировалась через моделирование игровых ситуаций и повторение элементарных движений. Повышение качества техник соответствует принципу специфичности нагрузки. Использование видеопросмотров и биомеханического анализа также повлияло на улучшение техники.

Объем и интенсивность нагрузок

Анализ тренировочных нагрузок проводился на основе дневников тренировок.

Таблица 4. Средний недельный объем тренировок по этапам

Этап подготовки	Объем тренировок (часы/неделя)	Интенсивность (шкала RPE 1–10)
Подготовительный	10,5	6,5
Предсоревновательный	12,0	8,0
Контрольные игры	9,0	9,0
Переходный	6,0	3,0

Научное объяснение:

Резкое повышение интенсивности в предсоревновательном этапе обусловлено необходимостью адаптации к игровому напряжению. Снижение объема в переходном этапе позволяет организму восстановиться, минимизируя риск перетренированности.





Обсуждение

Полученные результаты свидетельствуют о том, что грамотно структурированный предсоревновательный годичный цикл позволяет достичь значительного улучшения как в физической, так и в технической подготовленности юных волейболистов. Наибольшую эффективность показали циклы с акцентом на игровые упражнения, интервальные нагрузки и постоянный контроль за техникой выполнения элементов.

1. Структура годового цикла должна включать четкое разделение этапов и варьирование нагрузки.
2. Предсоревновательный этап требует высокой интенсивности и специфической направленности тренировок.
3. Включение игровых и соревновательных упражнений значительно повышает техническую и психологическую готовность.
4. Полученные данные могут быть использованы тренерами для составления программ подготовки юных волейболистов.

Заключение

Проведённое исследование показало высокую эффективность грамотно организованного предсоревновательного годичного тренировочного цикла в подготовке волейболистов 15–16 лет. Структурирование цикла с учётом этапности, варьирования объемов и интенсивности нагрузки, а также прицельной проработки технических и тактических навыков позволяет достичь значительного прироста как в физических, так и в игровых показателях спортсменов.

Полученные данные подтверждают, что именно в предсоревновательный период формируется основа соревновательной устойчивости: возрастает уровень общей и специальной физической подготовленности, улучшается техника выполнения элементов, развивается игровое мышление и способность к быстрой адаптации в условиях матча.

На основании анализа результатов 30 юных волейболистов можно сделать следующие обобщённые выводы:



- ✓ включение специализированных упражнений, моделирующих соревновательные ситуации, способствует формированию более качественной техники;
- ✓ постепенное увеличение интенсивности тренировок в сочетании с контролем восстановления предотвращает перегрузку и способствует стабильному прогрессу;
- ✓ переходный этап имеет важное значение для сохранения результатов, снижения утомления и последующего планирования нового цикла.

Таким образом, методика построения предсоревновательного годовичного цикла, представленная в данной работе, может быть рекомендована тренерам и педагогам для использования в практике подготовки юных волейболистов в возрасте 15–16 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Voleybolda yuklama, toliqish, uni bartaraf etish va ish qobiliyatini tiklash metodikasi. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.
2. Voleybolda musobaqa turlari, musobaqa taqvim rejasi, musobaqa nizomi, uni tashkil qilish. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.
3. Voleybolda musobaqa o'tqazish joylarini tayyorlash, uni o'tkazishda hakamlarning vazifalari, huquqlari va majburiyatlari. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.
4. Yuqori razryadli voleybolchilar bilan mashg'ulot o'tkazish uslubiyati. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.



5. Voleybolida hakamlilik qilish va o'yinlar davomida hakamlarning o'zaro munosobatlari. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.
6. Voleybolida mashg'ulot bilan o'yinning bog'liqlik jihatlari. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.
7. 15-16 yoshli voleybolchi qizlarning jismoniy rivojlanishining yoshga bog'liq xususiyatlari. Maktabgacha va maktab ta'limi 2025-yil, aprel, №4-son.
8. 15-16 yoshli qizlarning sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi va ularning sport amaliyotidagi o'rni. Maktabgacha va maktab ta'limi 2025-yil, aprel, №4-son.

