

METHODOLOGY FOR THE FORMATION OF SPECIAL PERFORMANCE OF VOLLEYBALL PLAYERS AGED 15 - 16

Turayev N.N.¹, Aslonova M.A.² (Republic of Uzbekistan)

¹Turayev Nodirzhon Nazhmiddinovich - graduate Student,
SPECIALTY: PHYSICAL EDUCATION;

²Aslonova Malohat Akramovna - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
DEPARTMENT OF PHYSICAL CULTURE,
NAVOI STATE PEDAGOGICAL INSTITUTE,
NAVOI, REPUBLIC OF UZBEKISTAN

Abstract: the article reveals the problem of the Method of formation of the special performance of volleyball players 15-16 years old in the educational and training process. It was assumed that the application of the developed methodology for improving the tactical training of female volleyball players aged 15-16 would lead to the coordination of the players' actions and would have a positive impact on the competitive activity of female volleyball players. The main attention in the work the author focuses on the fact that the motor activity of players in volleyball consists of a variety of technical and tactical techniques, fast movements, sudden jumps, and sometimes falls.

Keywords: volleyball, educational process, tactical training of female volleyball players.

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15 - 16 ЛЕТ

Тураев Н.Н.¹, Аслонова М.А.² (Республика Узбекистан)

¹Тураев Нодиржон Нажмиддинович – студент магистратуры,
специальность: физическая культура;

²Аслонова Малохат Акрамовна – кандидат педагогических наук, доцент,
кафедра физической культуры,
Навоийский государственный педагогический институт,
г. Навои, Республика Узбекистан

Аннотация: в статье раскрывается проблема Методики формирования специальной работоспособности волейболистов 15 - 16 лет в учебно-тренировочном процессе. Предполагалось, что применение разработанной методики совершенствования тактической подготовки волейболисток 15 - 16 лет приведет к согласованности действий игроков и окажет положительное влияние на соревновательную деятельность волейболисток. Основное внимание в работе автор акцентирует на том, что двигательная активность игроков в волейболе состоит из множества технических и тактических приёмов, быстрых перемещений, внезапных прыжков, иногда падений.

Ключевые слова: волейбол, учебно-тренировочный процесс, тактическая подготовка волейболисток.

Освоение приемов игры в волейбол происходит успешнее при направленном развитии специфических для него физических качеств. Решению данной проблемы служит специальная физическая подготовка, так как она способствует развитию специфических качеств волейболиста, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения волейбола, а также специальные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализированного упражнения. С помощью таких упражнений совершенствуют технические приемы и развивают специальные физические качества.

Поэтому, только решая специфические задачи обучения игре волейбол, применяя специальные средства и методы обучения с учётом возрастных особенностей обучающихся можно достичь высоких спортивных результатов в волейболе.

При физической подготовке юных волейболисток следует уделять внимание развитию силовых качеств и выносливости, показатели выносливости у девочек стабилизируются после пятнадцати лет, т. е. основные двигательные способности необходимо развивать в определенные возрастные периоды. Волейболисткам 15 - 16 лет необходимо давать посильные тактические задачи, причём такие, которые способствовали бы скорейшему овладению данным приёмами. [1] Юные волейболистки во время соревнований допускают много технических ошибок, при этом любая инициатива игроков не должна быть скована из-за не знаний тактических приемов и слабой технической подготовки. Принимать решения во время игры игрок должен исходя из своего опыта и наблюдений, применяя определенные тактические средства, от этого зависит успешность выступлений на соревнованиях, важно применять тактические приемы своевременно, быстро и активно реагировать на ситуацию, при этом обязательно должно присутствовать взаимопонимание на площадке среди игроков команды. Предвидение ситуации в спортивной деятельности составляет непременное условие успешности действий спортсмена во время игры. Обучая тактике игры, необходимо

развивать у юных волейболистов физические качества и двигательные способности, которые лежат в основе успешных тактических действий при проведении соревнований. Эффективными средствами при обучении юных волейболисток могут служить: двусторонние игры, контрольные игры, изучение основ теории тактики игры в волейболе. [2] Совершенствовать степень надёжности и гибкости навыков могут и упражнения, которые развивают быстроту реакции, упражнения на переключение тактических действий, упражнения на совершенствование техники. При освоении групповых тактических действий можно привлекать к взаимодействию двух, трёх и более игроков. Взаимодействия двух и более игроков при приёме подачи и атакующих ударов, при блокировании соперника и страховке атакующего игрока называют групповыми тактическими действиями. Групповые тактические действия волейболисток во время игры проявляются в определенных тактических комбинациях, т.е. заранее разученных взаимодействиях между игроками команды.

В нашем случае методика совершенствования тактической подготовки волейболисток состояла из нескольких разделов: выполнения специальных упражнений, приближенных к условиям игры, учебно-тренировочные игры, работа с тренажерными устройствами, контрольные соревнования.

Для хорошей тактической подготовки волейболисток необходимо многократное выполнение специальных упражнений, которые часто повторяются во время игры. При активном участии игроков команды на волейбольной площадке можно проигрывать упражнения на взаимодействие, так как, играя на соревнованиях, могут возникнуть неожиданные игровые ситуации, поэтому лучше всегда находиться в положении постоянной готовности к действию и заранее проигрывать различные игровые ситуации. Выполняя специальные упражнения, близкие к игровой обстановке, необходимо следить, чтобы они отрабатывались с большой плотностью и многократно. Можно усложнять условия выполнения упражнений: вводить в игру второй мяч, уменьшать количество занимающихся или количество передач и т. п. Совершенствовать тактические и технические навыки в специальных упражнениях по волейболу могут как отдельные игроки, так и вся команда.

Список литературы / References

1. *Aslonova Malohat Akramovna* (2021). The use of movement games in the educational process (on the example of physical education classes in primary school). *Middle European Scientific Bulletin*, 11. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://doi.org/10.47494/mesb.2021.11.492/> (дата обращения: 09.11.2022).
2. *Аслонова Малохат Акрамовна & Султанова Диана Баходировна* (2022). Значение физических качеств в подготовке юных гимнасток. *Central Asian Journal of Theoretical and Applied Science*. 3(6), 551-556. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cajotas.centralasianstudies.org/index.php/CAJOTAS/article/view/695/> (дата обращения: 09.11.2022).