

VOLLEYBALL PLAYERS' TRAINING IN MODERN CONDITIONS**Рустамов Лазизбек Хусанбоевич***Professor of the Department of Physical Education and Sports
of Nizami State Pedagogical University***Annotation**

The article examines issues related to the methods of training volleyball players in modern conditions. The author places emphasis on the versatile physical and technical training of children based on mastering the elements of volleyball. The main emphasis is on developing strength and speed, as these are the main components of the game of volleyball.

Key words

playing technique, physical training, exercise machine, volleyball, athlete, intensity

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы, связанные с методикой подготовки волейболистов в современных условиях. Автором сделан упор на разностороннюю физическую и техническую подготовку детей на основе овладения элементами волейбола. Основной акцент делается на развитие силы и скорости, так как это основные составляющие игры в волейболе.

Ключевые слова

техника игры, физическая подготовка, тренажер, волейбол, спортсмен, интенсивность.

В современном волейболе особое значение приобретает подготовка спортсменов, так как игровые действия становятся более разнообразными, игра становится более напряженной, требуя от спортсменов максимальных физических усилий в быстро меняющихся ситуациях на игровом поле. Современная педагогика ориентирует педагогов на организацию учебно-воспитательного процесса в соответствии с инновационными методологиями педагогического образования и создание в учебном заведении подходящей личностно-гуманистической среды. Эта стратегия требует изучения условий внедрения личностно-ориентированного обучения в процесс подготовки волейболистов в высших учебных заведениях Узбекистана, так как значимость этой стороны подготовки важна для достижения спортивных результатов во многих видах спорта, включая волейбол.

Задачей исследования является определение содержания и уровня физической подготовленности волейболистов вузов. Однако, помимо физических предпосылок, условием эффективности обучения волейболистов в вузе является также сохранение духовно-своеобразной личности и нового типа мышления у студентов. Решающую роль в этом процессе играет личность преподавателя вуза, его взгляды и отношение к делу. Одним из факторов, влияющих на авторитетность преподавателя, является его профессиональная компетентность, отношение к работе и внешний вид.

Таким образом, подготовка волейболистов современной эпохи требует не только высоких физических показателей, но и развития личностно-ориентированного обучения и качественного преподавания в университетах.

Для достижения готовности студентов-волейболистов к профессиональной деятельности необходимо включить несколько основных элементов в процесс обучения. Помимо приобретения теоретических знаний, практических навыков и умений, также важно развивать двигательные способности и мотивацию студентов.

Диагностирование физического состояния студентов на основе антропометрических данных, экспресс-оценка соматического здоровья и тестирование физической подготовленности;

Определение типа телосложения и функциональных возможностей студентов;

Выбор оптимальных средств и методов развития физических способностей в зависимости от целей студентов (похудение, увеличение мышечной массы, улучшение результата в волейболе и т. д.);

Разработка комплексов физических нагрузок, учитывая индивидуальные особенности студентов, их пол, тип конституции, уровень подготовленности и состояние здоровья;

Обеспечение студентов необходимым оборудованием и инвентарем для тренировок;

Стимулирование мотивации к занятиям физкультурой и спортом;

Активизация самостоятельной работы студентов, позволяющей заниматься физическими упражнениями во время практики, каникул или после окончания учебы;

Контроль и оценка учебной деятельности студентов во время занятий физическими упражнениями.

Эти педагогические условия также необходимы при подготовке тренеров по волейболу. Однако, для подготовки тренеров необходимо также формировать управленческие навыки и умения, позволяющие эффективно управлять спортивной командой.

В тренировочном процессе волейболистов используются различные упражнения, включая общеразвивающие, подготовительные, акробатические, упражнения с отягощениями и использование тренажеров и специального оборудования. Основной акцент делается на развитии силы и скорости, так как это важные составляющие игры в волейболе.

Если взглянуть на технику волейбола, можно заметить, что особое значение в достижении успешности технических действий игры, таких как нападающий удар и защитные действия, придается сочетанию скорости и силы. В годичном тренировочном цикле волейболистов физическая подготовка занимает 50% времени на общеподготовительном этапе, 25-30% на специальном и 20-25% на предсоревновательном этапе. В перерывах между соревнованиями в недельном цикле на физическую подготовку отводится 20-25% времени. Повышать физическую нагрузку необходимо постепенно. Занятия по физической подготовке в подготовительном периоде длительностью 40-45 минут проводятся на каждой тренировке, либо в форме самостоятельных занятий продолжительностью 1,5 часа.

Особую важность в процессе подготовки волейболистов в вузах имеет правильный выбор упражнений для специальной физической подготовки, которые по своему характеру исполнения и структуре движений соответствуют различным приемам техники волейбола и его элементам. Систематическое использование таких упражнений способствует формированию стабильных двигательных навыков. При выполнении подготовительных упражнений важно соблюдать определенную последовательность, включающую упражнения на скорость реакции, наблюдательность, координацию, скорость ответных действий, скорость перемещения, развитие силовых качеств, игры и эстафеты с препятствиями, а также упражнения для повышения специальной выносливости.

Выводы. Особенность современного волейбола состоит не только в увеличивающейся интенсивности игры, универсальности игроков и их узкой специализации, которая обусловлена выполнением определенных ролей в игре и требует соответствующего физического подготовленности. Физическая подготовка является одной из сторон тренировки и направлена на развитие физических качеств и функциональных систем организма игроков, создание благоприятных условий для овладения техникой игры и тактическими действиями.

Изучение литературы по психолого-педагогической тематике показывает, что преподаватель вуза, внедряющий личностно ориентированное обучение, должен направлять студентов-спортсменов к самостоятельным действиям, развивать их способность принимать решения, учить их творческому мышлению, адекватной реакции на жизненные ситуации. Применение личностно-ориентированного подхода в подготовке будущих волейболистов может значительно повысить эффективность физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, однако для этого необходимо соблюдать определенные педагогические условия. Важно выбирать оптимальные средства и методы развития коммуникативных и управленческих навыков студентов, составлять комплексы физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей студентов, обеспечивать их разнообразным техническим оборудованием и спортивным инвентарем.

Также нужно стимулировать мотивацию к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, активизировать самостоятельную работу студентов, контролировать и оценивать их учебную деятельность во время занятий физическими упражнениями, и обеспечивать разнообразные связи между гуманитарными и профессиональными предметами. Важно также внедрить междисциплинарную систему обучения в вузах специалистов волейбола. Мы считаем, что осознание спортсменом и тренером своей личности как целостной системы, ее биологической и духовной единственности, является важным условием для внедрения личностно-ориентированного обучения при подготовке волейболистов в вузах.

Список литературы:

1. Одинцов А. Н. Занятия Волейболом Как Средство Сохранения и Укрепления Здоровья Обучающихся // Молодой Ученый 2016. №17.1. С. 31-37. Электронный Ресурс: <https://Moluch.Ru/Archive/121/33513/> (Дата Обращения: 24.12.2018).
2. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и Этапы Развития Теории и Методики Физического Воспитания. Педагогика и Современность, (3), 69-76.
3. Maxkamdjanov, K. M., Nurmatov, F. A., Inozemseva, L. A., & Rustamov, L. (2008). Sport Bayramlarini Tashkil Qilish Va o 'Tkazish Metodikasi. Darslik T.
4. Рустамов, Л. Х., Утанов, Т. А., & Нигманов, Б. Б. (2015). Назначение и Задачи Профессионально-Прикладной Физической Подготовки Будущих Учителей. Молодой Ученый, (11), 1476-1478.
5. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая Культура и Ее Влияние На Организм Человека. In Актуальные Вопросы Современной Науки (Pp. 99-103).
6. Rustamov, L. (2022). Talabalarining Kasbiy Faoliyatlarida Shaxsga Yo 'Naltirilgan Yondashuvni Amalga Oshirish. Science And Innovation, 1(B8), 1259-1262.
7. Рустамов, Л. Х., & Зайниддинов, Т. Б. (2013). Основные Средства Физической Культуры и Классификация Упражнений. Педагогика и Современность, (5), 137-140.
8. Рустамов, Л., & Махмудов, Ш. (2023). Волейбол Как Средство Физического Воспитания Старших Школьников.
9. Академические Исследования в Современной Науке, 2(27), 91-93.
10. Рустамов, Л., & Тошпулатов, Х. (2024). Способы Популяризации Физической Культуры И Спорта Среди Молодежи. Development And Innovations In Science, 3(3), 21-25.
11. Рустамов, Л. Х. (2021). Значение Спортивно-Оздоровительной Анимации В Жизни Человека. Polish Science Journal, 200.
12. Рустамов, Л. Х. (2022). Особенности Развитие Гибкости У Учащихся Младших Классов На Уроках По Физической Культуре. Polish Science Journal, 194.

13. Рустамов, Л. Х. (2022). Организация Уроков Физической Культуры В Младших Классах. Polish Science Journal, 191.
14. Рахимкулов, К. Д., & Рустамов, Л. Х. (2021). Обучение Технике Игры В Волейбол В Школе. Polish Science Journal, 257.
15. Рустамов, Л. Х., & Набижанов, Ш. М. (2021). Формирование Физической Культуры Студентов В Образовательном Процессе. Polish Science Journal, 441.