



ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Аллаяров И.К.

*Нукусский филиал Узбекского Государственного университета
физического воспитания и спорта*

Tayanch soʻzlar: voleybol, mashgʻulot, raqobat, sport, tayyorgarlik, texnika, rivojlanish, oʻyin, mahorat, tezlik.

Ключевые слова: волейбол, тренировка, соревнование, спорт, подготовка, техника, развитие, игра, мастерство, скорость.

Key words: volleyball, training, competition, sports, preparation, technique, development, game, skill, speed.

В результате регулярных спортивных тренировок формируется двигательная активность человека, возникают новые формы движения, совершенствуются жизненно необходимые двигательные навыки (бег, прыжки, ходьба и др.), навыки, отполируются психические качества (мышление, сознание, воля, внимание, эмоции и др.). Совершенствуются двигательные навыки, характерные для определенного вида спорта. Спортивная тренировка – длительный педагогический процесс, ставящий перед собой цель обучения игровым навыкам, их совершенствованию, овладению индивидуальными групповыми и командными, техническими и тактическими действиями.

Волейбол как вид спорта ведет человека к всестороннему физическому развитию. Как известно, современный волейбол предъявляет большие требования к человеческому организму по своей природе, сущности, содержанию. Регулярные тренировки по волейболу совершенствуют все физические, технические, тактические, психофункциональные качества. Технические и тактические навыки, присущие волейболу, выполняемые длительное время (до 1,5–2 часов) в разных направлениях и скоростях, формируют у занимающегося общую и специальную выносливость. Индивидуальные, групповые и коллективные действия, выполняемые в игре, проявляют качества взаимной поддержки, взаимопомощи, сплоченности.



Условно стили спортивной тренировки можно разделить на три группы: словесные, наглядные и практические. Эти стили должны соответствовать задачам тренинга по отдельности или в комплексе (в разы), уметь решать эти задачи. Кроме того, эти стили должны соответствовать принципам обучения, возрасту и подготовке (квалификации) практикующих.

Процесс спортивной тренировки осуществляется на основе определенных принципов, процедур, научно-методических закономерностей. Эти закономерности являются основным фактором упорядоченной, правильной и эффективной организации системы подготовки спортсмена. Принципы спортивной тренировки основаны на общепедагогико-дидактических принципах в процессе воспитания и обучения в целом. Но интенсивные, тяжелые и продолжительные упражнения, применяемые во время спортивной тренировки, требуют особого внимания к этим принципам. Потому что это состояние направлено на правильное развитие организма занимающихся, тщательное расширение их психофункциональных возможностей. В теории и практике спорта используются следующие основные принципы: осознанность и активность «возможность» (предоставление нагрузки, соответствующей возможностям занимающегося) и индивидуализация, регулярность, наглядность и постепенное наращивание требований.

Спортивная тренировка проводится на основе следующих закономерностей: ориентация на высокие результаты, обеспечение единства общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочных занятий, постепенное и максимальное наращивание нагрузки, волнообразное применение нагрузки (переход к изменению), организация тренировочного процесса на основе повторения.

Главная цель учебно-тренировочного процесса-подготовка спортсменов к соревнованиям на высоком уровне «спортивной формы» и создание возможности достижения высокого спортивного результата на этом соревновании. Следовательно, стратегическая задача, которая ставится во время регулярных, непрерывных тренировок, связана с ориентацией спортсмена на высокие результаты.

Подготовка высококвалифицированных волейболистов и волейбольной команды в процессе многолетней спортивной подготовки-длительный педагогический процесс, которым руководит тренер. Контроль относится к изменению, которое происходит при регулярном воздействии на объект и которое создается в результате этого воздействия для достижения определенной цели. Процесс подготовки в спорте рассматривается как сложная динамическая структура, в которой в роли управляющего субъекта выступает педагог-тренер, а в роли объектов управления-спортсмены, команды или учебные группы.



Многолетняя спортивная тренировка-длительный педагогический процесс, выражающийся в проведении занятий по определенной программе в определенных возрастных группах. Этот процесс осуществляется в следующие этапы: оздоровительная группа–7-8лет; начальная подготовительная группа – 9-10 и 11-12 лет; учебно-тренировочная группа – 13-14 лет; 14-15 лет; 15-16 лет; 16-17 лет; группа оздоровления – 17-18 лет; 18-19 лет; 19-20 лет; группа высшего спортивного мастерства – 17 лет и старше.

Прием детей в группы и перевод их из одной группы в другую осуществляется на основании результатов нормативных контрольных работ.

Учебно-тренировочный процесс, проводимый во всех группах, должен быть направлен на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, закаливание, формирование физических, психологических и морфофункциональных возможностей;
- совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков (сидеть-стоять, ходить-бегать; прыгать, скользить-останавливаться; тянуть и т.д.) ;
- развитие физических качеств;
- формирование особых волейбольных качеств;
- обучение и совершенствование технических и тактических навыков;
- совершенствовать игровые навыки в обучающей игре и соревнованиях.

Физические и технические упражнения, выполняемые в процессе обучения, должны быть нормированы с учетом функциональных и физических возможностей детей разного возраста и пола с точки зрения их объема, интенсивности, сложности и количества повторений. Правильное распределение физических и технико-тактических упражнений, применяемых в процессе обучения, определяет эффективность подготовки квалифицированных волейболистов.

Одним из важных условий при начальном обучении является то, что подавляющее большинство упражнений должно быть направлено на формирование их физической и функциональной подготовленности, а остальная часть должна быть направлена на овладение их технико-тактическими навыками. На этом этапе эффективной организации подготовительного процесса поможет применение различных подвижных игр, в том числе специализированных подвижных игр к игре в волейбол.

На этапе совершенствования постепенно сокращается процент от общей физической подготовки, тогда как процент от специальной физической подготовки и технико-тактической подготовки значительно увеличивается. Объем упражнений несколько уменьшается, интенсивность и количество повторений увеличиваются.



На этапе совершенствования навыков интенсивность выполнения упражнений должна быть доведена до соревновательного уровня. На этом этапе большое значение имеет то, что большинство соревновательных упражнений применимо к различным игровым ситуациям. Обучение игре каждой игровой компетенции по-разному, например, умение относительно равномерно выполнять удар правой и левой рукой, расширяет диапазон выполнения игровой компетенции и обогащает запас движений.

При подготовке юных волейболистов важно параллельно развивать и их психологические качества. Как известно, успех в игре в волейбол или в определенных игровых ситуациях требует высокого развития всех качеств, умений и навыков, а также быстрого мышления, анализа, умения различать, правильно оценивать, сформированности внимания, памяти, предчувствия, воли, смекалки, «хитрости».

Сущность сегодняшней игры в волейбол, включающая выполнение технико-тактических действий, отличается тем, что большая часть их выполняется «в воздухе», то есть в положении без опоры. Бросок в прыжке, блокирование, передача мяча, прием мяча в падении, ввод мяча являются яркими примерами этого. Резкое изменение правил игры в последние годы привело к тому, что темп игры стал более интенсивным. Специалистами установлено, что в каждой соревновательной игре волейболисты выполняют технико-тактическую квалификацию, выполняя по 300-600, а то и больше прыжков. Если учесть прыжки во время предматчевой «разминки», отвлекающие прыжки, выполняемые в игровых ситуациях без мяча, то объем записанных прыжков увеличивается еще больше. По ходу если говорить о годовом объеме этих прыжков, то становится очевидным, насколько от физических возможностей зависит достижение высокого результата в современном волейболе. Следовательно, физическая подготовка тесно связана с технико-тактической подготовкой и играет важную роль в качестве основы для обеспечения высокого спортивного мастерства. Специалисты считают, что в основном эти физические качества и жизненно необходимые двигательные навыки, которые, как было доказано, более эффективно развиваются с помощью игр.

Правильное применение физических упражнений, контроль за тем, как их усваивают дети, позволяет воспитывать у этих детей физические качества, рост, физическое и функциональное развитие в правильном направлении.

Известно, что физические качества человека начинают формироваться с момента его рождения. Но, в какой степени эти качества формируются у него в детстве, овладевают ли они простыми или сложными действиями, зависит не только от среды, в которой он растет и живет, но и от того, с помощью каких средств ребенок развивает то или иное качество. В качестве альтернативы, в зависимости от типа, направления и цели движения, роль каждого



физического качества в выполнении этого движения различна. Тем не менее, интегральное значение этих физических качеств в различных профессиональных занятиях или видах спорта будет иметь свою долю. В современной спортивной практике достижение высоких результатов связано с возможностью спортсмена сохранять способность к качественной и эффективной работе в течение длительного времени.

Физическая подготовка-один из видов подготовки, направленный на развитие организма волейболиста, совершенствование его физических качеств и способностей, а также создание прочной основы, обеспечивающей эффективное осуществление игровой деятельности.

Сегодняшний волейболист в росте 190 см.имея большую длину, он должен быть подвижным, быстрым, прыгучим, пронизательным, сообразительным, острым умом, обладать показателями, способными быстро реагировать на «полезную» ситуацию, возникающую на площадке. Содержание, объем и интенсивность физической подготовки различаются в зависимости от возраста, подготовки, квалификации спортсменов, а также периода и задач спортивной тренировки.

Современный волейбол относится к виду спортивных игр, требующих от занимающихся исключительно высоких качеств силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. Суть игры заключается в том, что движения игрока выполняются очень быстро, точно и в короткие сроки в разных направлениях и в изменяющейся ситуации. Выполнение волейболистом прыжков, падений, бега, остановок, поворотов, наклонов и других движений на высокой скорости для преодоления множества препятствий, ударов и попадания мяча во время каждой игры требует большой физической силы, исключительной ловкости, солидной выносливости и умственной гармонии.

Литература:

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. - Toshkent "O'zbekiston" NMIU, 2017, 48 b.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. -Киев: Олимпийская литература, 2004, 808 с.
3. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O'zDJTI nashriyot-matbaa boiimi. -T., 2002, 53 b.
4. Pulatov A.A. Voleybol. //JTI I kurs talabalariga mo'ljallangan ma'ruzalar to'plami. -T., 2004, 71 b.
5. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. -T., 2007, 148 b.

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada turli yoshdagi voleybolchilarni tayyorlash va tayyorlash turlari, usullari va tayyorlash bo'yicha ilmiy fikrlar ko'rib chiqiladi.

РЕЗЮМЕ

В данной статье рассматриваются научные мнения о видах тренировок и подготовках, методах и в подготовке волейболистов в разных возрастных групп.

SUMMARY

This article discusses scientific opinions about the types of training and preparations, methods and in the preparation of volleyball players in different age groups.