



СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ СКОРОСТИ ДВИЖЕНИЯ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ПО ПОЛЮ И ТОЧНОСТИ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

Фатуллаева Муаззам Азимовна
Узбекистан. Бухарский государственный университет
Старший преподаватель кафедры спортивной деятельности.

Безносюк Александр Алексеевич
доктор педагогических наук, профессор
Киевский Национальный университет имени Тараса Шевченко, г.
Киев, Украина;

Ключевые слова: юные волейболисты, скорость передвижения, передача мяча, подвижные игры, общая подготовленность, специальная подготовленность, техническая подготовка, тактическая подготовка.

Аннотация. С целью повышения специальной скорости волейболистов и дальнейшего повышения точности передачи мяча мы видим улучшение работоспособности при использовании бегового упражнения «Ёлка», различных подвижных игр и упражнений.

Введение. При отборе и назначении юных спортсменов на спортивные виды игр известно, что занятия по физическому воспитанию в школах служат основой и диктуют использование новых эффективных стилей. В частности, волейбол в настоящее время занимает важное место с быстрым ростом конкуренции из года в год. Совершенствуясь с момента появления этих игр до наших дней, соревнования чалкаро признаются на уровне



определения государственного рейтинга. Укрепление и расширение резерва физического потенциала для достижения высокого результата на чемпионатах страны и особо престижных соревнованиях по волейболу, главное, занимает важное место в отборе спортсменов. Физкультура и спорт все больше становятся повседневной потребностью нашего народа.

Главная часть. Важно, чтобы у волейболистов были развиты качества скорости, силы, гибкости, ловкости, выносливости. Хорошая сформированность таких физических качеств у волейболистов является важным средством быстрого передвижения и принятия решений по полю, качественного приема мяча, а также передачи. Ю.Д. Железняк по мнению (1998), для развития специальной выносливости волейболисту придется длительное время выполнять специальные технические упражнения, даже при наличии утомляющих осложнений. Общая выносливость включает многообъемные упражнения умеренной интенсивности (бег на длинные дистанции, гребля, плавание, езда на велосипеде и др. к.), формирующиеся на основе регулярного выполнения.

Качество гибкости также является одним из необходимых факторов подготовки квалифицированных волейболистов и формирования технических навыков. Волейболист с высокоразвитой способностью к сгибанию эффективно использует свою силу инерции при нанесении удара.

Гибкость формируется постепенно, за счет длительных тренировок. Если тренировки по развитию гибкости немного прервать, это качество может резко исчезнуть или угаснуть. Методы, используемые в волейболе, формируют гибкость самой (технической) квалификации. Но само по себе это не дает возможности в полной мере развить это качество. Для эффективного улучшения этого качества необходимо будет медленно регулярно применять специальные упражнения, такие как растяжка, сгибание, разведение, сжатие, скручивание мышц, ног, суставов.



В подготовке квалифицированных волейболистов, кроме того, особое значение имеет также развитие ловкости и силовых качеств. Следует отметить, что гармоничное развитие всех физических качеств в учебно-тренировочном процессе является залогом подготовки квалифицированных волейболистов.

В современном волейболе эффективное выступление и высокая работоспособность могут быть достигнуты только ценой Сверхформированной физической подготовки. Однако у волейболистов среди физических качеств наиболее заметными являются прыгучесть и прыгучая выносливость (В.А.Титар, 1991).

В повышении специальной скорости волейболистов важное значение имеет беговое упражнение «Аркасимон». В практике этого тестового волейбола принято применять в качестве критерия оценки специальной скорости юных волейболистов при проведении соревнований по видам спорта. клубы и спортивные школы, переводя их на следующий учебный год в течение одного учебного года (рисунок 1).

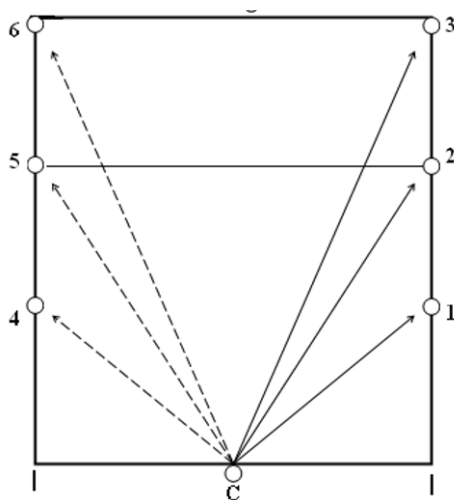


рисунок 1

Примечание. Точки в зонах 1,2,3,4,5,6, где находится заполняющий шар.



Ю.Д.Железняк, К.А.Швезе, Н.В.Долинская (1982) , Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П. Особое внимание уделено беговому тесту «Архасимон» (92 м) в программах, разработанных Сыромятниковым (2009) и рекомендованных для спортивных школ по волейболу.

В этих задачах (2009 г.) приоритет отдается бегу на 30 м при оценке скорости детей, занимающихся в группах начальной подготовки. В учебных группах рекомендуется использовать тест «Ёлка» (табл. 1).

Таблица 1.

Критерии использования бегового теста специальной скорости «Ёлка» при переходе от учебного года к учебному году (сек)

Задействовано человек	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Юноши	26,0	25,5	24,9	24,2	24,0
Девочки	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2

Но, еще один ведущий специалист-ученый (Ю.Н.Клешев, А.Г.Фурманов, 1979) еще год назад утверждал, что получение бегового теста «Архасимона» с 10 лет чрезвычайно значимо, а с 10 до 17 лет определяли критерии по результатам того же теста (табл. 2).

Таблица 2

Волейболистки разного возраста, разработанные для детей

Критерии бегового теста «Елка»

Задействовано человек	10	11	12	13	14	15	16	17
Юноши	30,1	31,1	30,5	27,4	27,4	26,1	26,1	25,6
Девочки	32,2	30,6	30,3	29,3	29,8	28,5	28,5	28,2



В нашем исследовании приняли участие 16 мальчиков 13-14 лет, которые занимались на 1 курсе обучающей группы.

Чистый мяч передается игроку, прибежавшему из Зоны 1 в Зону 6 и остановившемуся в Зоне 2 (рисунок 2).

Это испытание проходило в порядке овец: участница выстраивалась за задней линией детской волейбольной площадки. Как только предлагается провести тест, 1-й стоящий участник перемещается в Зону 6 на максимальной скорости и передает мяч, брошенный менеджером, высоко и ясно игроку, стоящему в Зоне 2. Это тестовое упражнение повторяется 5 раз в каждом ребенке. Учитываются точные и неопределенно переданные мячи.

Педагогический опыт. Педагогический эксперимент проводился с января по июнь 2022 года. В эксперименте участвовали контрольная и экспериментальная группы по 6 человек.

Обучение детей, относящихся к контрольной группе, было организовано по программе традиционного содержания.

В обучении экспериментальной группы в качестве дополнительного средства использовались следующие игровые упражнения:

1. За двумя задними линиями волейбольной площадки размещаются 3 участника. По сигналу тренера две тройки должны быть размещены на максимальной скорости в 1.6.5 зонах, специально отведенных на противоположном поле. Игра повторяется три раза. Тройка, занявшая первое место наибольшее количество раз, объявляется победителем (рисунок 3).

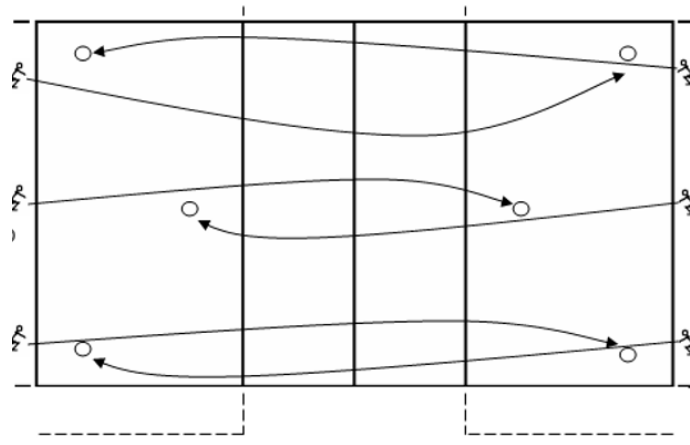


Рисунок 3.

2 .В той же игре только тройки занимают 2,3,4 зоны

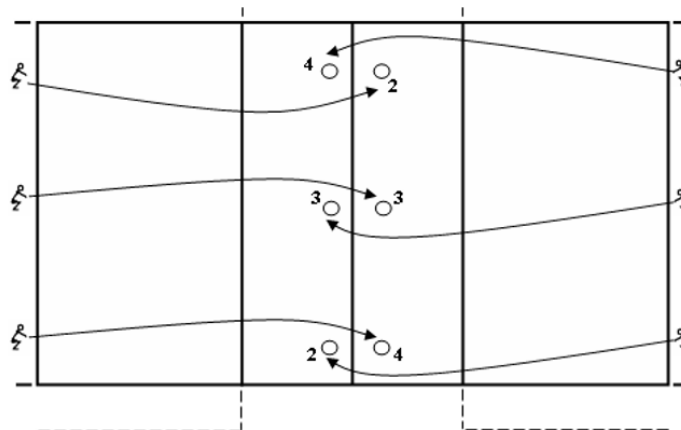


Рисунок 4.

Игровые упражнения, призванные формировать эту ловкость. Для формирования особой ловкости, характерной для волейбола, были подобраны и адаптированы к характеру игры серии экшн-игр:

3. Команда из 6 игроков делится на 2 команды и размещается в Зонах 1, 6, 5 на своих полях, выполняя различные движения (приседания, прыжки вокруг себя в правую и левую стороны, прием и передачу мяча из нижняя и верхняя с двумя опорами, ограждением и имитацией дробы) последовательно. Как только стартер (тренер) объявляет номер зоны, игроки, находящиеся в этих зонах с обеих сторон, бегут со своей



максимальной скоростью 2, 3, 4, выполняя последовательную имитацию закладки барьера из зон. Считаются те, кто выступит первым и качественно. Первому прибывшему присуждается по одному баллу за каждую зону, а за качество исполнителю присуждается два балла. Тем, кто опаздывает, присуждается ноль баллов, а тем, кто работает некачественно, присуждается ноль баллов. Команда, набравшая наибольшее количество очков и баллов, считается победителем (рисунок 5).

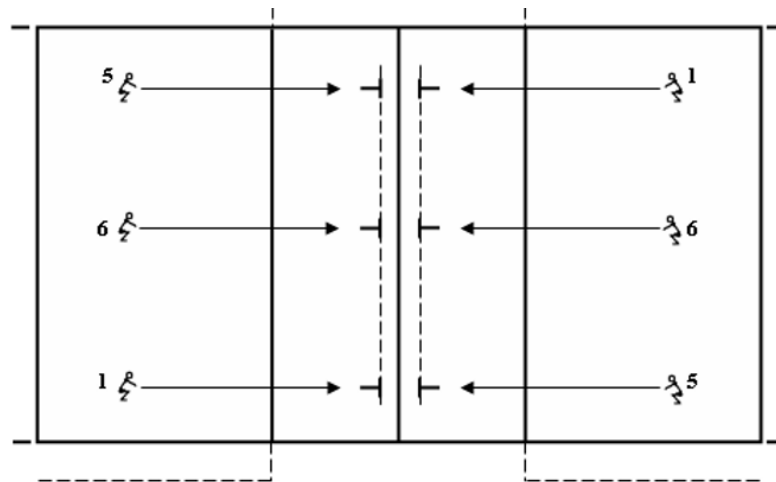


рисунок 5.

1. В эту же игру играют только атакующим броском (6 фото).
2. 3 члена одной команды переходят во вторую команду, 3 из второй команды переходят в первую команду, и все участники размещаются свободно за задней линией. Как только ведущий сигнализирует, участники выполняют имитацию выстрела, быстро расставляя их по кругу, начерченному в Зонах 2, 3, 4. Первому исполнившему начисляется по 2 балла. Игра повторяется 3 раза. Команда, набравшая наибольшее количество очков, объявляется победителем (рисунок 6).

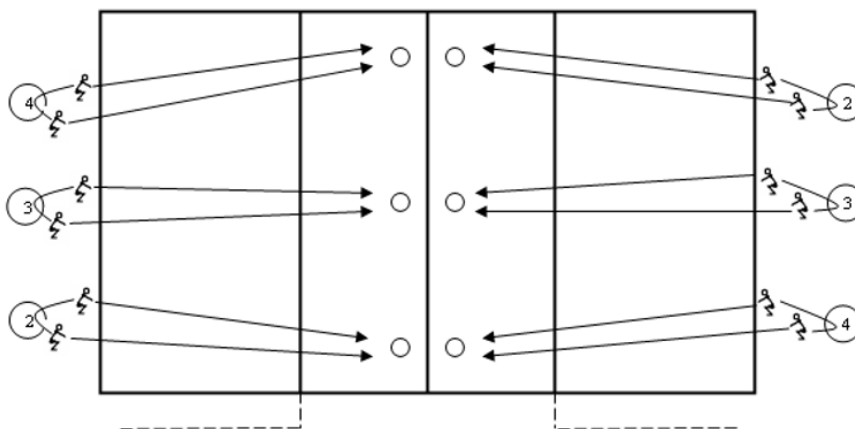


рисунок 6.

1. В этой же игре разыгрывается только прыжок с имитацией передачи мяча (7 рисунок).

2. Команды располагаются за линией своих полей. По сигналу стартера он рассаживается по кругам, начерченным в противоположных зонах, выполняя имитацию двух опорных передач мяча снизу. Игроки нумеруются от 1 до 6. Команда, первой занявшая зоны, получает 5 очков. Игра повторяется 3 раза (7 рисунок).

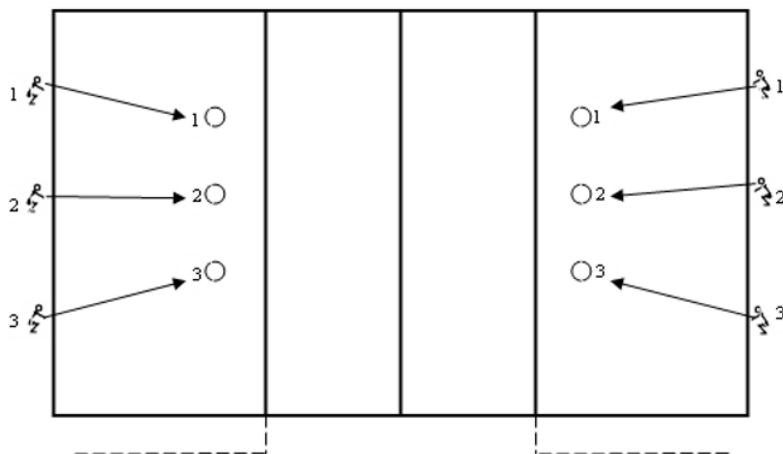


рисунок 7.

3. Эта же игра выполняется только при игре двухопорной передачей имитации мяча сверху.

4. Участники выстраиваются в ряд стороной относительно стены на



расстоянии 3 м от стены. Из них с интервалом 3 м тренер позиционирует мяч. Как только тренер двумя руками сверху передает мяч сверху участнику, стоящему 1-му, он переворачивает этот мяч сверху на стену и точно передает его двумя руками над кругом диаметром 40 см, проведенным против Стена на высоте 4 м от земли. Каждый участник повторяет это упражнение 5 раз. Победителем считается участник с наибольшим количеством точных передач. Финальный турнир проводится, если один или несколько игроков передают мяч в однородном определении (рисунок 8).

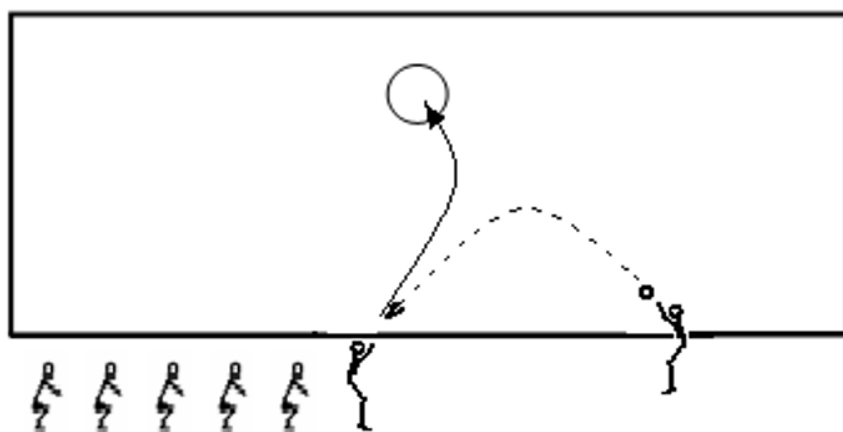


рисунок 8.

5. Это упражнение выполняется с переносом тренера на себя.

Кроме того, также стоит отметить, что также важно знать, на каких этапах подготовки следует развивать ускорение.

В подготовке волейболистов высокой квалификации, в том числе и эффективное овладение обучаемыми технико-тактическими действиями и комбинациями, зависит от степени развития умело соответствующих физических качеств. Но, процесс формирования с целью этих физических качеств основан на годовых периодах и этапах подготовки даркора.

С целью изучения данного вопроса на примере качества скорости нами был проведен опрос среди занимающихся волейболистов.

Результаты опроса отражены в таблице 5.



Как видно из таблицы, получается, что в развитии качества скорости практически не учитывается занятость респондента, в отличие от мнения спортсменов (1 вопрос). Это можно понять из следующих ответов: 3 респондента ответили «да», то есть быть замеченным, 9 ответили «нет» или «не знаю».

Итак, можно предположить, что большинство респондентов считают, что качество скорости должно формироваться равномерно в течение года. Но, как известно, динамика формирования физических качеств обязательно должна совпадать с задачами, решаемыми на этапах подготовительного цикла.

Таблица 3.

Результаты опроса (n=12).

№	Вопросы	«да» »	«нет» »	«не знаю»
1	Учитываются ли периоды и этапы подготовки при развитии качества скорости?	3	6	3
2	Это на этапе общей физической подготовки накладывается особая ловкость?	4	4	4
3	Это на этапе специальной физической подготовки наставляется общая ловкость?	5	3	4
4	Можно ли сформировать быстроту с отягощениями на предстартовом этапе?	3	7	2
5	Делается ли упор на быстрое выполнение игровых упражнений в соревновательный период?	8	2	2
	Знаете ли вы специальные упражнения на		7	3



6	скорость, которые выполняются с мячом?	2		
---	--	---	--	--

В частности, необходимо акцентировать внимание на общей ловкости на этапе общей подготовленности, на специальной ловкости на этапе специальной физической подготовки, на превосходном внимании, а на предсоревновательном этапе уровень ловкости доводится до максимума. точка. Потому что основной задачей предсоревновательного этапа является доведение уровня всех качеств и технико-тактических навыков до высокой интенсивности в соответствии или по настоянию официальных соревнований, проводимых в соревновательный период.

Но поставленные в таком смысле вопросы (вопросы 2, 3, 4) также не получили четких и правильных ответов.

В виде исключения стоит отметить, что «упор делается на быстрое выполнение игровых упражнений в соревновательный период», 80% респондентов ответили положительно, т.е. правильно. Значит, занимающиеся дети правильно представляют себе суть этого вопроса.

Еще одним важным вопросом, представленным в анкете, является вопрос о том, следует ли знать тесты, предназначенные для оценки качеств специальной скорости, выполняемой мячом. К сожалению, только 2 респондента дали положительный ответ на этот вопрос. 10 из 12 опрошенных не знали тестов, направленных на уточнение в этом вопросе. Такие ответы действительно свидетельствуют о том, что динамика сформированности физических качеств и технико-тактических навыков не оценивается регулярно на основе тестов.

На основе отмеченного выше научного подхода и обратной связи нами были изучены показатели формирования скорости движений, характерные для волейбола, у детей, только начавших заниматься в волейбольном



кружке, с помощью специально разработанных игровых упражнений в ходе педагогической практики.

Результаты исследования представлены в табл. 4. По результатам тестовых упражнений оценивали удельную скорость движений волейболисток 5х6 м. максимального бега и 92 м. бега «ёлка». Эти тесты используются в волейбольной практике уже много лет, а их результаты используются как надежный критерий при контроле динамики формирования скорости движений, присущей деятельности волейболистов.

Из результатов, занесенных в таблицу, видно, что скорость движений у детей контрольной группы, занимающихся в течение 6 месяца педагогического стажа, но занимающихся традиционным содержательным обучением на протяжении всего эксперимента, и экспериментальной группы, занимавших участие в осмысленном обучении эксперимента в этот период не выражалось резкой разницей до эксперимента. В том числе 5х6 м. челночного бега в контрольной группе до начала опыта 14,2 сек. если и установлено, то в опытной группе этот показатель составляет 14,5 сек. ничьей.

Таблица 4

Текст научной работы на тему «Динамика формирования скорости движений у юных волейболистов в процессе педагогического стажа»

тесты	группы	После эксперимента	перед экспериментом
челночный бег 6х5 метров (сек)	ЭГ	14,2	13,6
	КГ	14,0	12,2
Бег на 92 метра (сек) в стиле “ёлка”	ЭГ	36,4	34,6
	КГ	36,2	31,4



Примечание: ЭГ-экспериментальная группа

КГ-контрольная группа

Бег «Ёлка» на 92 м до эксперимента в ЭГ составляет 36,4 сек., в КГ 36,2 сек. выражается в количестве.

К сожалению, старичок снят с публикации 30 лет назад в программе спортивных школ по волейболу 5х6 на отборочных испытаниях, направленных на предварительную подготовку групп м челночный результаты бега оценивались по 3-м разным критериям:

- 12,0 сек. и менее – «отлично»;
- 12,2-12,4 сек. - "хороший";
- 12,5-12,8 сек. – «удовлетворительно».

92 м. «аркообразная» скорость бега также дифференцируется в таком порядке:

- 31,0 и менее – «отлично»;
- 31,1-31,6 сек. - "хороший";
- 31,7-32,2 сек. – «удовлетворительно».

Уровень регуляторных показателей, зафиксированный сегодня, уточняется. В частности, Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин и Ю.П.Сиромятников (2009 г.), а в программе спортивных школ, снятой с публикации Ларом в 2009 г., например, на 5х6 м. скорость челночного бега 11,5 с при поступлении в группу предварительной подготовки принята как.

Таким образом, в исследовании акцентируется внимание на том, что наблюдаемые средние показатели особой непосредственности у занимающихся детей выражены на значительно «слабее» уровне, чем установленные критерии нормы.

Исследования, проведенные после завершения 6-месячного периода педагогического стажа, позволили выявить важные данные. В контрольной группе, которая в ходе эксперимента участвовала в



традиционных содержательных тренировках, скоростные качества 5х6 даже за 6 мес. м. в беговом тесте, 0,6 сек., 92 м. по беговому тесту «Ёлочка», 1,8 сек. наблюдается только его рост.

Скорость движений, характерная для волейбола, у детей экспериментальной группы, пришедших заниматься экспериментально-содержательной тренировкой, проводимой в ходе эксперимента, составила 5х6 в конце эксперимента 1,8 м на беговом тесте с, на 92 м по «Елочка», беговой тест, 4,8 сек. отмечен рост. Иными словами, последние промежуточные показатели в этой группе фиксировались вокруг средних (хороших) величин критериев формальной нормы.

Итак, исходя из этого можно сказать, что экшн-игры, разработанные для экспериментальной группы и состоящие из элементов скорости, регулярно используемые в обучении этой группы в течение 6 месяцев, обладают потенциалом для быстрого развития этого качества.

Данный вопрос состоит из различных содержательных мероприятий в контрольной и экспериментальной группах, изучался в рамках 6-месячного педагогического стажа в ДЮСШ №1 на базе Бухарского городского спортивного комплекса «Ёшлик».

Результаты проведенного педагогического эксперимента представлены в таблице 6. Из таблицы видно, что точная передача мяча в обеих группах до эксперимента представлена практически одинаковыми показателями. В частности, точность передачи мяча в контрольной группе в среднем составила $1,4 \pm 0,08$ раза из 5 возможных, а в экспериментальной группе — $1,2 \pm 0,06$ раза. Конечно, точность передачи мяча полезно зависит от ее техники, независимо от того, в какой ситуации и в каком случае (низкое положение, боком, назад) она выполняется. Чем точнее передача мяча, тем больше очков можно представить в атаке или эффективности подбора.



Положительным или неудовлетворительным является передача мяча на 1,2-1,4 очка в качестве основного способа игры на начальных этапах подготовки (1-й, 2-й, 3-й годы обучения)? возникает вопрос. Возможно, если исходные показатели, полученные к 5-6 месяцам подготовки, выражены до 1,2-2,0 балла - это можно оценить как положительное. Но, если такие баллы возвращаются во 2-м и 3-м классах школы, - это плохо, что это оценивается как неудовлетворительное состояние.

Известно, что на самом деле при проведении соревнований для спортивного кружка обнадеживает то, что педагоги-тренеры уделяют особое внимание всем физическим возможностям детей, а также их поколенческим координационным способностям. Если эта способность относительно хороша, то и техника действий должна эффективно осваиваться в результате правильно организованного тренировочного процесса. Итак, необходимо, чтобы техника была сформирована до 3-6 баллов в течение 2-3 лет обучения.

Таблица 5

Текст научной работы на тему «Динамика формирования точности передачи мяча у юных волейболистов с помощью специальных подвижных игр»

тесты	груп пы	После эксперимента	перед экспериментом
Передача мяча игроку, находящемуся в Зоне 2, пробежав из Зоны 1 в Зону 6 (из 5 шансов)	ЭГ	1,4 ± 0,08	2,0 ± 0,06
	КГ	1,2 ± 0,06	4,4 ± 0,10

Примечание: ЭГ-экспериментальная группа



КГ-контрольная группа

Наблюдения показывают, что технические навыки, в том числе приемы передачи, в основном формируются в стандартных ситуациях (на месте, ситуативно, без дополнительных заданий) в группах начальной подготовки, даже в учебных группах. Такой постоянный подход к процессу обучения приводит к тому, что разрозненные технические элементы прочно оттачиваются, что приводит к неспособности эффективно выполнять изученный навык в целом. Вот почему многие специалисты рекомендуют при обучении двигательным приемам использовать родственные или специализированные игровые упражнения. На основании этих отзывов и рекомендаций мы разработали специальные игры-действия, предназначенные для формирования точности передачи мяча после определенных действий, и проверили их эффективность на основе 6-месячного педагогического опыта.

Из приведенной выше таблицы (табл. 5) видно, что за экспериментальный период передача мяча у юных волейболисток, принимавших участие в регулярных традиционно содержательных тренировках, увеличилась с 1,4 до 2,0 раз. Разница в повышении точности составила 0,6 раза.

Закключение. В экспериментальной группе, которая занималась педагогическим стажем, проводимым в ДЮСШ №1, расположенной в Бухарском городском спорткомплексе «Ёшлик», и выполняла игровые упражнения, содержание которых было раскрыто в 2-х главах за 6 месяцев, а точность точной передачи мяча игроку, пробежавшему из зоны 1 в зону 6, увеличилась с 1,2. Получается, что точность передачи мяча увеличилась до 3,2 раза. Итак, можно утверждать, что игровые упражнения, адаптированные к передаче мяча, способны формировать точность этого движения в



ускоренном темпе.

Список использованной литературы

1. Fatullayeva, Muazzam. "MODERN METHODS OF FORMING THE SPEED OF MOVEMENT OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS ALONG THE FIELD AND THE ACCURACY OF THE BALL TRANSFER." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 33.33 (2023).
2. Фатуллаева, Муаззам Азимовна. "ХАЛҚ МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРИ БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИНИНГ МУҲИМ ОМИЛИ СИФАТИДА." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 125-130.
3. Fatullayeva, Muazzam. "O 'QUV–MASHG'ULOTI JARAYONIDA YENGIL ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK QOBILİYATLARINI TARBIYALASHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 131-134.
4. Фатуллаева, Муаззам Азимовна. "ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ИХ ТРЕНИРОВОК." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 92-95.
5. Фатуллаева, Муаззам Азимовна, and Шавкат Ахтамович Хусенов. "ОСОБЕННОСТИ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 86-91.
6. Azimovna, Fatullayeva Muazzam. "VOLEYBOL O'YINI JARAYONIDA SAKRAB IJRO ETILADIGAN TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI:



- 10.53885/edinres. 2022.93. 93.072 Fatullayeva Muazzam Azimovna Buxoro davlat universiteti “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedراسi o’qituvchisi." *Научно-практическая конференция*. 2022.
7. Azimovna, Fatullayeva Muazzam. "Peculiarities of aesthetic education of students by means of physical culture and sports." *Web of Scholars: Multidimensional Research Journal* 1.6 (2022): 212-215.
8. Azimovna, Fatullaeva Muazzam, and Ollaberganov Bakhrom Kuziboevich. "UNIQUE WAYS OF AESTHETIC EDUCATION OF STUDENTS THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING."
9. Muazzam, Azimovna Fatullayeva, and Ashrapovich Narzullayev Farrux. "Motivation of students to do sports as part of physical education classes. *Academicia. An international multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 5. P: 1446-1450." *Online ISSN 22497137*.
- 10.Sattorov, A. E. "Didactic Foundations of Organizing the Process of Physical Education through National Traditions." *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION* 3.4 (2023): 113-115.
- 11.Sattorov, A. E., and M. Ibragimov. "Methods and tools for the formation of special skills in the process of conducting individual lessons for boxing coaches." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.02 (2022): 1302-1307.
- 12.Sattorov, A. E., and A. Rustamov. "Ways to improve the health of students through the organization of three-stage sports competitions in uzbekistan." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.02 (2022): 1121-1127.



- 13.Sattorov, A. E., and G. K. Saidov. "Improving the training elements in primary training groups of sports schools." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 2.05 (2021): 737-746.