


222/5-4KB. Glavkumobso.1

JISMONIY MADANIYAT: TARBIYA, TA'LIM, MASHG'ULOT

XALQARO JURNAL

ILMIY - NAZARIY JURNAL



Assalom,
2024
Navro'z!

* SPORT * TAKTIKA * METODIKA * TIBBIY-BIOLOGIK * OMMAVIY * OLIMPIZM *

1(5)/2024

JISMONIY MADANIYAT:
TARBIYA, TA'LIM,
MASHG'ULOT

XALQARO JURNAL

EBSCO

*O'zbekiston Respublikasi
Oliy ta'lim, fan va
innovatsiyalar vazirligi,
Mirzo Ulug'bek nomidagi
O'zbekiston Milliy
universitetining ilmiy-
nazariy jurnali.*

Bosh muharrir

I.U. MADJIDOV

Bosh muharrir o'rinbosari

U.I. INOYATOV

Ilmiy maslahatchi

L.R. AYRAPETYANS

AKRAMOV D.A.

ARSLANOV SH.A.

AXMATOV M.S.

BAYAZITOV K.F.

ERGASHOV Y.S.

MASHARIPOV F.T.

NABIYEV T.E.

RAXIMOV V.SH.

TAGAYEV V.I.

TULAGANOV SH.F.

SHITKA N.N.

Musahhihlar:

AZIZOVA G.T.

SHITKA N.N.



JISMONIY MADANIYAT:
TARBIYA, TA'LIM,
MASHG'ULOT

1(5)/'2024

MUNDARIJA

SPORT MASHG'ULOTINING TEXNIKA, TAKTIKA VA USLUBIYATI

ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Арсланов Ш.А., Юнусходжаев А.Х. - Совершенствование показателей технико-тактической подготовленности дзюдоистов-юниоров с учетом их весовых категорий.....8

Гафурова М.Ю. - Особенности методики совершенствования групповых тактических взаимодействий студенток-волейболисток.....12

Матниязов у.о., - Шартли кодланган ўйин ёзувлари асосида волейболчи талабаларнинг рақобатбардош фаолиятини таҳлил қил иш.....15

BOLALAR-O'SMIRLAR SPORTI

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Люлина Е.С., Багдасаров А.А. - Эффективность использования координационной лестницы в тренировочном процессе юных дзюдоистов.....19

Йулдошев Ж.Д. - Методология подготовки олимпийского резерва в гандболе.....23

JISMONIY TARBIYA MUAMMOLARI

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ахматов М.С., Сайдивалиева М.А. - "Ўзбекистон-2030" стратегияси: оммавий спорт ишларидаги долзарб вазифалар.....27

TA'LIM IQTISODIYOTI VA MENEJMENT

ЭКОНОМИКА И МЕНЕДЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Арипов А.С. - Менежмент – спорт клублари фаолиятини режалаштириш стратегиясининг асоси сифатида.....31

OMMAVIY JISMONIY TARBIYA VA SPORT

МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Бекманова Х.Ш. - Использование инновационных фитнес-технологий на занятиях по физическому воспитанию студентов в нефизкультурных вузах Узбекистана.....35

Набиев Т.Э. - Воркаут как эффективное средство формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.....40

MAQOLALAR RO'YXATI

ПЕРЕЧЕНЬ СТАТЕЙ

Перечень статей, опубликованных в журналах за 2023 год.....45

УДК: 796.052.2

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ СТУДЕНТОК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК

ГАФУРОВА М.Ю., Бухарский государственный университет, г.Бухара, Узбекистан

Аннотация

В статье рассмотрен вопрос совершенствования группового тактического взаимодействия в женском волейболе. С учетом определенных трудностей при обучении студенток-волейболисток нефизкультурного вуза, связанных с недостаточным уровнем их технико-тактической подготовленности и опираясь на опыт преподавателя-тренера, выявлены эффективные формы и методы подготовки в обучении и совершенствовании тактических действий в волейболе.

Аннотация

Мақолада аёллар волейболида гуруҳларнинг тактик ўзаро таъсирини такомиллаштириш масаласи кўриб чиқилади. Жисмоний тарбия бўлмаган олий ўқув юрталарида волейболчи қизларни тайёрлашдаги муайян қийинчиликларни ҳисобга олган ҳолда, уларнинг техник-тактик тайёргарлиги етарли даражада эмаслиги ва ўқитувчи-мураббийнинг тажрибасига асосланиб, волейболда тактик ҳаракатларни ўргатиш ва такомиллаштиришда самарали шакллари ва усуллари аниқланди.

Annotation

The article discusses the issue of improving group tactical interaction in women's volleyball. Taking into account certain difficulties in the training of volleyball students of a non-physical education university, associated with the insufficient level of their technical and tactical training and based on the experience of a teacher-coach, effective forms and methods of training in teaching and improving tactical actions in volleyball have been identified.

Ключевые слова: *техническая подготовленность, тактическая подготовленность, волейбол, студентки, соревнования.*

Калит сўзлар: *техник тайёргарлик, тактик тайёргарлик, волейбол, талабалар, мусобақалар.*

Key words: *technical preparedness, tactical preparedness, volleyball, students, competitions.*

В настоящее время проблема подготовки студенток-волейболисток, в частности в вузах нефизкультурного профиля, становится все более актуальной в связи с постоянно возрастающими требованиями к уровню технико-тактического мастерства спортсменок. Недостаточный уровень технической подготовленности данного контингента своими корнями уходит в детско-юношеский спорт. Учитывая определенные трудности при обучении студенток-волейболисток элементам техники, опираясь на опыт преподавателя-тренера, на современную научно-методическую и учебную литературу [2,5,6], была предпринята попытка выявить эффективные формы и методы подготовки студенток-волейболисток.

В данном исследовании приняли участие контрольная группа (КГ) из состава академических групп, занимающихся по традиционной программе, и экспериментальная группа (ЭГ), занимающаяся в группе спортивного совершенствования из числа девушек, ранее занимавшихся волейболом.

Исследование состояло из трех «групп-действий», включающих вопросы и задания к учебно-тренировочному процессу подготовки и участия спортсменок в соревнованиях.

В первой «группе-действий» были задания, отнесенные к комплексам подготовительных упражнений, направленные на развитие двигательных качеств, формируемых с учетом специфики изучаемого игрового приема. Первая «группа-действий» образует информационный фундамент, содержащий учебную информацию в различных формах (объяснение, показ, разбор игр) [3,4].

Вторая «группа-действий» включала комплексы подводящих упражнений, которые по своей структуре сходны с изучаемыми. Вторая «группа-действий» объединяет учебные действия, входящие в операционный блок, который

помогает занимающимся целенаправленно выполнять двигательную задачу [3,4].

К третьей «группе-действий» отнесены специальные упражнения, выполнение которых рекомендуется начинать в более облегченных условиях, а затем переходить к условиям, приближенным к игровым. Третья «группа-действий» образует контрольный блок и содержит основные средства и способы контроля за выполнением учебного задания. В процессе составления учебных заданий особое внимание было уделено дозированию учебно-тренировочных нагрузок [3,4].

Все «группы-действий» применялись в ходе учебно-тренировочного процесса, что позволило начинающим студенткам-волейболисткам в сравнительно короткие сроки овладеть основами техники, и они, будучи более подготовленными, перешли к совершенствованию тактических игровых приемов в двухсторонних играх.

Кульминацией учебно-тренировочного процесса является соревновательная деятельность, где выявляются не только результаты учебно-тренировочной деятельности, эффективность

реализации достигнутого уровня подготовленности спортсменок, но и планируемый результат.

Результаты соревновательной деятельности зависят от ряда факторов: правил соревнований, задач в определенных соревновательных условиях, внешних условий, особенностей противника. Специфичность соревновательной деятельности определяется особенностью ведения соревновательной борьбы различными способами - тактическими приемами, изученными на учебно-тренировочных занятиях [1].

В ходе педагогического эксперимента был организован турнир между командами контрольной и экспериментальной групп для оценки верности выбора тактических решений в условиях соревнований, на котором было проведено педагогическое наблюдение и фиксация в протоколах тактических действий игроков обеих групп

В ходе турнира проводилось педагогическое наблюдение, фиксирующее, какие атакующие действия и в каком объеме применяют игроки в том или ином стиле деятельности в нападении (таб.).

Таблица

Атакующие действия различными способами нападающих ударов в условиях соревнований

№ п/п	Атакующие действия	ЭГ, (n=10)		КГ, (n=10)	
		кол-во	%	кол-во	%
1.	Силовое нападение	21	23	13	26
2.	Нападающие удары «от блока»	9	10	4	8
3.	Обманные удары	25	28	14	28
4.	Нападающие удары по «ходу»	19	21	11	22
5.	Нападающие удары поверх блока	16	18	8	16
	Σ	90	100	50	100

Атакующие действия, на совершенствование которых отводилось больше времени в ходе учебно-тренировочного процесса в соревновательной обстановке, использовались волейболистками значительно чаще. Успех в этом видится в развитии у игроков экспериментальной группы высокого уровня тактических умений, позволяющих в процессе игры принимать правильные решения в групповых тактических взаимодействиях.

Практическим разделом тактической подготовки являются конкретные умения и навыки, позволяющие игроку действовать индивиду-

ально или совместно с партнёрами по команде. Задачи начального овладения тактикой игры (развития у занимающихся быстроты сложных реакций, ориентировки, сообразительности) решаются преимущественно в процессе физической и технической подготовки.

Результаты соревновательной деятельности по волейболу показывают, что основные ошибки во время игры допускаются спортсменками при их взаимодействии. Это связано со слабым взаимодействием игроков и недостаточно быстрым прогнозированием возможных игровых ситуаций во время игры.

В игровой деятельности волейболисток характерно постоянное изменение игровой ситуации, значит они должны учитывать расположение мяча в пространстве и предстоящие действия партнеров и разгадывать замысел соперников, быстро реагировать на изменения в сложившейся обстановке и своевременно принимать нужное решение [7].

По эффективности выполнения нападающих ударов и блокирования, в ходе проведения турнира экспериментальная группа показала результат выше контрольной. Студентками спортсменками экспериментальной группы было успешно выполнено 34% нападающих ударов и 29% блокирования, а у контрольной – 29% и 21% соответственно, различия достоверны при $p < 0,05$.

Группа игроков, которые решают общую командную задачу, взаимодействуя между собой в ходе игры, осуществляет групповые тактические действия, это могут быть игроки как задней так и передней линии, при выходе связующего со второй линии и др. Групповые взаимодействия игроков должны быть согласованны и разучены в определенных тактических комбинациях, это могут быть взаимодействия без изменения направления, но также и с изменением направления движения игроков команды.

Прирост интенсивности наблюдался в упражнениях при передаче мяча сверху (50%), при выполнении подачи и прямого нападающего удара в сочетании с другими техническими приемами (57-60%), при приеме нападающего удара после перемещения или поворота на 180, 360° (43%).

Результат игры в волейбол определяется эффективностью технических действий, поэтому внимание преподавателя-тренера при обучении и совершенствовании игры в волейбол должно быть направлено на техническую

и тактическую подготовку занимающихся, при этом спортсменки должны быть физически хорошо подготовлены к соревнованиям. В учебно-тренировочном процессе важна работа над ошибками, которые в ходе игр будут возникать у студенток-волейболисток, для их исправления необходимо правильно подбирать методы и основные средства учебно-тренировочного занятия.

Выбор упражнений в ходе учебно-тренировочного процесса должен повышать уровень технического мастерства студенток-волейболисток, с этой целью преподаватель-тренер должен ставить перед игроками более сложные задачи.

Проведенное педагогическое исследование позволило прийти к следующим **выводам**:

- обучать занимающихся индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в команде в нападении и защите, формировать у игроков умение эффективно использовать отдельные технические приемы и тактические навыки в зависимости от собственных сил и возможностей, а также особенностей игры противника и внешних условий;

- при выполнении специальных упражнений, близких к игровой обстановке, необходимо следить, чтобы их отработка проходила с большой плотностью и многократным повторением.

- групповые взаимодействия игроков должны быть согласованы и разучены в определенных тактических комбинациях, это могут быть взаимодействия без изменения направления движения игроков команды.

- основное в соревновательной деятельности студенток-волейболисток - это правильный выбор средств игры и планирование поединка в ходе которого необходимо реализовывать свои умения и знания, полученные в ходе учебно-тренировочного процесса.

Литература:

1. Айрапетьянц Л.Р. Повышение спортивно-педагогического мастерства (Волейбол). // Учебник для высших учебных заведений. Т.: УзГИФК, 2017. – 318 с.
2. Арэнд Л.А. Воспитание силы и быстроты. // Учебно-методическое пособие. Воронеж: ВГАСУ, 2013. – 177с.
3. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. // Методическое пособие. М.: Олимпия. Человек, 2008. – 54 с.
4. Губа В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе. // Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2009. - 164 с.
5. Родин А.В., Луганская М.В., Ковыряев Д.А., Прохорова К.В. Детско-юношеский волейбол для детей 6-7 лет. // Учебное пособие. М.: Лань, 2023. – 616 с.
6. Родин А.В., Луганская М.В., Ковыряев Д.А., Прохорова К.В. Детско-юношеский волейбол. Возрастная категория 8-9 лет. // Учебное пособие. М.: Лань, 2024. – 744 с.
7. Ayrapetyants L.R. Volleyball (Techniques, tactics, training). // Mannall. North Carolina, USA, 2017. – 210 p.



**ILMIY - NAZARIY JURNAL
JISMONIY MADANIYAT:
TARBIYA, TA'LIM, MASHG`ULOT**