



РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ.

Козлова Галина Геннадьевна

Ферганский государственный университет

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8058610>

Аннотация: Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешные выступления на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболистов.

Ключевые слова: волейбол, физическое развитие, волевые качества, физические упражнения, волейболисты.

Игра в волейбол предъявляет высокие требования к психике волейболиста: ощущениям, восприятию, вниманию, представлению, воображению, памяти, мышлению, эмоциям и волевым качествам. Игровые действия волейболисты выполняют, основываясь на зрительных восприятиях. При постоянном потоке информации о комплексе движущихся объектов (мяч, партнер, соперник и др.) в условиях противодействия соперников, от игрока требуется быстрое и точное выполнение игровых приемов. Поэтому особые требования предъявляются к большому объему поля зрения. Волейболист выполняет движения в условиях жесткого лимита времени и это требует максимальной скорости реагирования. Для волейбола типичны нестандартность, неопределенность предстоящего действия и большое разнообразие способов решения одной и той же двигательной задачи. Большинство движений волейболистов требуют зрительно-моторной координации, пространства и времени восприятия различных движений: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

Высокая скорость полёта мяча, быстрые перемещения игроков, внезапные смены игровых ситуаций требуют от игрока высокой интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания, быстрого перехода от одной деятельности к другой и где он видит результат своих удачных и неудачных действий. Так как волейбол является динамичной игрой то для достижения успеха ему необходимо управлять своими эмоциями, действиями, психическим состоянием в условиях утомления, действиях сбивающих факторов.

Эмоциональное состояние волейболистов в ходе игры может быть положительным и отрицательным. Отрицательное состояние нередко доходит до стадии аффекта или полной апатии, которая проявляется в неуверенности, тревожности, мыслях о последствиях неудачного выполнения того или иного действия. Для регуляции состояния волейболистов необходим комплекс мероприятий по предупреждению или ликвидации уже возникших негативных состояний.

Волевое усилие - это активное проявление сознания, направленного на саморегуляцию и мобилизацию возможностей спортсмена для успешного преодоления

трудностей в процессе игры. Ведущей стороной волевого качества как целеустремленность является волевая направленность на достижение поставленных целей, сознательное отношение к спортивной деятельности. Совершенствование мастерства в условиях преодоления возникающих трудностей, стремление не останавливаться на пути к достижению цели характеризуют такое волевое качество, как настойчивость. В зависимости от особенностей проявления волевых усилий можно судить об уровне развития волевых качеств волейболистов. Психологические особенности деятельности волейболистов определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы. Психологическая подготовка волейболистов всегда осуществляется в единстве с физической, технической и тактической. Для профессионального волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Эмоциональное состояние волейболистов очень влияет на их игровую деятельность. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают волейболисту сохранять точность движений, ясность тактической мысли. Высокий эмоциональный подъём и хорошая волевая подготовка нередко приводят к победе над более сильным соперником. Волевые качества волейболистов проявляются в преодолении трудностей обусловленными особенностями игры.

Целеустремленность и настойчивость выражается в активном и неуклонном стремлении повысить спортивное мастерство, в трудолюбии на учебно - тренировочных занятиях. Выдержка, смелость и самообладание выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний, часто связаны с определенным риском при выполнении быстрых передвижений, прыжков, бросков при приёме мяча. Решительность и дисциплинированность выражаются в способности принимать правильные решения, смело брать на себя ответственность в сложных игровых ситуациях, в способности волейболистов вносить в игру творчество и инициативу, в умении подчинить свои действия задачам коллектива на основе сознания необходимости выполнения своего долга. Все эти качества неразрывно связаны и взаимозависимы. Таким образом, упражнения, связанные с психологической подготовкой волейболистов, должны занять одно из главных мест в учебно-тренировочном процессе.

Большое значение имеет общая физическая подготовка - при утомлении резко снижается внимание. На тренировках надо ставить задачи, при которых необходимо воспринимать несколько динамических объектов, включать упражнения с несколькими мячами, всевозможные перемещения, упражнения, которые требуют быстрого переключения внимания с одного объекта на другой.

Повысить тактическое мастерство можно благодаря развитию:

- наблюдательности: умение быстро и правильно подмечать важные моменты соревновательной борьбы, быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке;
- сообразительности: умение быстро и правильно оценивать сложные ситуации, учитывать их последствия;
- инициативности: умению эффективно и самостоятельно применять тактические замыслы противника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

При выполнении технических приемов нужна точная дифференцировка мышечных ощущений. Точность и правильность выполнения верхних передач на первых этапах обучения требует большого терпения и тренированности. Рекомендуется выполнять различные передачи в тройках, четверках, в движении, передавая мяч над собой, использовать два мяча, выполнять передачи левым и правым боком. Необходимо включать в специальную физическую подготовку сложные по координации виды упражнений, различные акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, "в глубину", различные вращательные движения, всевозможные ускорения с мгновенной остановкой, упражнения на равновесие.

Можно предложить эффективные средства для снижения эмоционального возбуждения:

Упражнения с легкими статическими усилиями. Удержание на весу (2 - 3 мин) слегка приподнятые руки в положении лежа. Если мысли возвращаются к соревнованиям, то упражнение повторяют.

Для достижения победы необходимо применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить наиболее эффективные в данных условиях способы и приемы, применять неожиданные для соперника комбинации, создавать ситуации, наиболее благоприятные для своей команды и наименее для соперника.

Для того, чтобы обеспечить **волевою подготовкой волейболистов**, нужно знать, с одной стороны, те трудности, с преодолением которых приходится ему конкретно встречаться, с другой же, учитывать субъективные переживания трудностей. Необходимо постоянно создавать такого рода трудности в процессе тренировки и на преодолении их воспитывать волю волейболистов.

Список используемой литературы:

- 1.Маматов У., Курбонов Ф. МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ К БОРЬБЕ ЛЁЖА //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – Т. 3. – №. 4. – С. 570-573.
- 2.Rejapovich K. G. Issues of formation of physical work ability and its functional components in young volleyball players //Zien Journal of Social Sciences and Humanities. – 2021. – Т. 2. – С. 27-30.
- 3.Qurbonov G. Development of physical working capacity and its functional components in young volleyball players. – 2022.
4. Геннадиевна, К. Г., и Гильфановна, К. С. (2022). Профилактика травматизма в легкой атлетике. Евразийское периодическое издание медицинских исследований, 12, 56-62.
- 5.Gennadyevna, K. G. (2022). Прыжок В Длину С Разбега Long Jump with a Running Start. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 5, 19-30
6. Козлова, Г. Г. (2023). Социально-педагогическая необходимость развития волевых качеств у будущих преподавателей физической культуры. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(5), 346-352.
- 7.Козлова, Г. Г. (2022). Содержательное наполнение системно-функциональной модели развития волевых качеств у будущих преподавателей физической культуры. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(25), 71-79.

8. Геннадиевна, К. Г., И Гильфановна, К. С. (2022). Средства и методы формирования у учащихся положительного отношения к физическим упражнениям. МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБЛАСТИ КОММЕРЦИИ, ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИНЖЕНЕРИИ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК ISSN: 2349-7793 Импакт-фактор: 6.876, 16(10), 133-139.
9. Козлова, Г. (2023). Формирование и развитие волевых качеств у будущих преподавателей физической культуры начальных классов. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 187-191
10. Козлова, Г. Г. (2022). САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 22-29.
11. Геннадьевна, К. Г. (2021). Легкая атлетика в системе физического воспитания студенческой молодежи. На междисциплинарной конференции молодых ученых в области социальных наук (стр. 143-145).
12. Gennadyevna, K. G. (2022). LONG JUMP FROM A PLACE. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(3), 521-529.
13. Козлова, Г. Г. (2023). ИННОВАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОВЫШЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА СТУДЕНТОВ. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(19), 38-42.
14. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. *Current research journal of pedagogics*, 2(06), 85-89.
15. Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities*, 1(1.5 Pedagogical sciences).
16. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*.
17. Azimkhujaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). *Science and innovation*, 1(B2), 295-299.
18. Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 7-11.
19. Azimkhujaevich, I. I., & Madaminovich, D. E. (2022). SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN). *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 15-21.
20. Azimxo'jayevich, I. I. J. (2022). Training of Personnel in the Field of Physical Education and Sports. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching*, 15, 156-160.
21. Исломов, И. (2023). АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО, ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 596-600.

- 22.Исломов, И. А. (2022). ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(25), 80-85.
- 23.Islamov, I. A. J., & Parpiev, O. A. (2020). SOME MODERN PEDAGOGICAL FEATURES OF THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(1), 313-316.
- 24.Исломов, И. А., & Джураев, Э. М. (2023). РОЛЬ ЖЕНЩИН В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СЕМЬЕ. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 1270-1275.
- 25.Исломова, Н. Л. (2022). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ. IJTIMOIIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(12), 12-17.
- 26.Agzamovich, M. A. (2021). Monitoring of the Motor Readiness of the Students of the National Guard Courses. European Journal of Research Development and Sustainability, 2(12), 108-110.
- 27.Avazbek, M. (2022, October). МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ МУАССАСАЛАРИДА НАРАКАТЛИ О'YINLARNI TASHKILLASHNING DIDAKTIK PRINTSIPLARI. In E Conference Zone (pp. 32-44).
- 28.Mekhmonov, R. (2022). MONITORING OF THE INFLUENCE OF HYPODYNAMIC FACTORS AND PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS. Журнал иностранных языков и лингвистики, 6(6), 11-20.
- 29.Маматов, А. А. (2023). ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. Gospodarka i Innowacje., 32, 40-43.