



## УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Мадаминов О.Н.

Ферганский государственный университет  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7807719>

Аннотация. В статье рассматриваются возможности юных волейболистов выполнять действия, определяющие эффективность наступательных и оборонительных действий в оптимизации процесса физической подготовки и тренировок в детско-юношеском волейболе. Во время игры ситуации и их непосредственное воздействие постоянно меняются. Во время соревнований волейболист выполняет разнообразные действия, которые можно условно разделить на 3 группы: перемещение с места на место, передачи – удары и прыжки. Кроме того, они отличаются высокой величиной мощности, скоростными возможностями и скоростью. В-пятых, молодые волейболисты в категории Libero имеют хорошие результаты, отражающие различные координационные навыки у всех остальных спортсменов, и находятся на равных с другими с точки зрения скорости.

Ключевые слова: двигательные качества, морфосиловой фактор, скоростно-силовая выносливость, комплексные упражнения, качественные и количественные параметры, динамические характеристики, дифференциальные.

Актуальность. Сейчас этот вопрос не считается второстепенным в процессе спортивной подготовки юного волейболиста. В то же время анализ литературы показывает, что нет единого взгляда на предложенный перечень физических качеств, необходимых для юных волейболистов, и нет единой трактовки в определении физических качеств. Во многих случаях авторы не раскрывали в полной мере содержание предложенных ими физических признаков, хотя большой перечень таких рекомендаций был получен отсюда (А.В. Дукальская, 1995). В литературе перечисляется очень большое разнообразие физических качеств, необходимых для юных волейболистов. Специальная литература акцентирует внимание на необходимости развития того или иного физического качества, обсуждает важность того или иного качества, предлагает упражнения или методы развития этого качества без полного раскрытия структуры физического качества (БАПодливаев, О.К. Тарнопольская, 1979). Подчеркивается, что в волейболе уровень развития играет важную роль в определении эффективности атакующих и оборонительных движений игроков. При этом важнейшим фактором развития особой выносливости у волейболистов является высокий уровень лактатной анаэробной энергии, который сопровождается повышением аэробной эффективности. Кроме того, важна и способность двигаться в условиях кислородной недостаточности, которая проявляется в накоплении молочной кислоты (Н.А. Беляев, 1975).

Скоростно-силовая выносливость юного волейболиста отличается различными своими видами: беговой, пиночной и прыжковой выносливостью, каждая из которых, в

свою очередь, позволяет спортсмену успешно выполнять разнообразные и многочисленные двигательные упражнения во время игры. Помогает. Основным качеством, которому должен подвергаться развитие тренировочный процесс, является ловкость и выносливость юного волейболиста.

Подчеркивается, что выносливость юных волейболистов – это не сумма силы, быстрой выносливости, что обусловлено тем, что каждое конкретное движение выполняется во время занятия в определенном порядке или пропорции. представляет собой комплексный «комплекс», интегральное качество, которое концентрируется от проявления (в течение 2-3 часов), основой которого является долговечность. Показатели юных волейболистов положительно коррелируют с их уровнем физического развития, в частности:

а) Специальная скорость при длинных размерах тела и его частей, высоте внутренней части и приподнятой части пальцев ног; б) специальная сила с абсолютной и относительной мышечной составляющими массы тела, длины и окружности тела и его частей, внутренней части и приподнятой части ног; отрицательный с «жировой» частью массы тела;

б) суммарная (максимальная) сила - окружность, поперечные и суммарные размеры тела, с длиной верхней и нижней частей тела (кроме 11-15 лет) (А.Г. Тарипов, 1990). На основе анализа корреляционных моделей были определены основные показатели скоростно-силовой тренировки юных волейболистов всех возрастных групп: прыжки до отметки максимальной высоты в беге, бросание мяча правой рукой, сгибание ладоней и сила мышц, фиксирующих тело. Кроме того, общая физическая подготовка в силе мышц рук, ног и туловища характерна для всех возрастных групп (А. Т. Гарилов, 1990).

Во время игры юные волейболисты выполняют очень сложные двигательные действия: различные движения с места на место, чтобы ввести мяч в игру или получить летающий мяч после удара в атаку, выполняя барьер или блокирующие, а также очень разнообразные передачи, броски мяча, атакующие удары и т. д., чтобы предоставить злоумышленникам заголовки.

Однако место и последовательность таких мероприятий юным волейболистам неизвестны. Во время игры ситуации и их непосредственное воздействие постоянно меняются. Во время соревнований волейболист выполняет разнообразные действия, которые можно условно разделить на 3 группы: перемещение с места на место, передачи – удары и прыжки. Волейболист должен уметь успешно выполнять все возможные пасы, такие как удары ногами и прыжки. Отсюда можно условно выделить три вида волейбольной выносливости по типам движений, которые лежат в основе каждой из трех перечисленных выше групп.

В основе выделенных групп двигательных мероприятий лежат движения с их окружением, временными и динамическими характеристиками, количественными и качественными параметрами, которые отличаются от других групп и всегда выполняются в собственном порядке, специфичном для данной конкретной группы физической активности.

Представлены результаты специальных тренировочных тестов для юных волейболистов разного уровня игры. В специальных испытаниях лидеры были выделены достаточно четко. В тесте «ИУ 3-4» «прохожий» и «либеро» показали

хорошие результаты, в тесте «ТОК 1-6-5» «форварды» показали хорошие результаты, в тесте «ТQ-6-3» и «либеро» лидировали.

Именно в этом тесте «форварды» показали относительно высокие результаты. Разница в результатах специальных тестов, вероятно, обусловлена обычной функциональной активностью волейболистов в игре. Анализ соотношения параметров физического развития, физической подготовленности, физической активности и вегетативных функций юных волейболистов разных игровых специальностей показал существенные различия в их структуре.

Специальные показатели подготовки волейболистов разных специальностей. Структура физической подготовки юных волейболистов разного игрового масштаба показала свое сходство в основных компонентах и образах. При этом были выявлены специфические структурные особенности физической подготовки по каждой игровой специальности. Форварды имеют широкую и тесную связь со многими параметрами, которые отражают физическое развитие, физическую подготовку, трудоспособность, вегетативные функции и специальную подготовку. У «прохожих» плотность и количество этих связей уменьшается, в то время как у «либеро» они уменьшаются еще больше.

Таким образом, данные позволили сделать вывод о том, что юные волейболисты имеют умеренный уровень физической подготовки и его специфика основана на специализации игры. Это, в свою очередь, приводит юных волейболистов к выводу о необходимости повышения эффективности процессов физической подготовки и дифференциации ее исходя из амплитуды игры в целом. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности волейболистов разного возраста позволил сделать следующие выводы.

Во-первых, было замечено, что физический уровень молодых волейболистов быстро увеличивался по мере взросления. Это касается всех изучаемых параметров – физического развития, физической подготовленности, трудоспособности и вегетативной передачи организма, что, в свою очередь, полностью объясняется законами развития молодежи.

Во-вторых, анализ уровня физического развития и физической подготовленности юных девушек-волейболисток по разным игровым специальностям позволил выделить отличительные особенности каждой игры.

В-третьих, было установлено, что «Форварды» отличаются от других спортсменов гораздо более высоким уровнем физического развития. Они имеют относительно высокие показатели с точки зрения скорости и силы, и относительно хорошие показатели с точки зрения силы и выносливости.

В-четвертых, Прохожие имеют гораздо более высокий уровень гибкости и надежности. Кроме того, они отличаются высокой величиной мощности, скоростными возможностями и скоростью. В-пятых, молодые волейболисты в категории Libero имеют хорошие результаты, отражающие различные координационные навыки у всех остальных спортсменов, и находятся на равных с другими с точки зрения скорости. Тестирование состояния вегетативных систем организма юных волейболистов разных специальностей показывает, что у «нападающих» наблюдались относительно неплохие результаты, что, вероятно, связано с преобладанием физической активности и аэробной продуктивностью, хотя и не являются достоверными.

**Литература:**

1. Хасанов, А. Т. (2017). СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ. Велес, (7-2), 73-75.
2. Сиддиков, Ф. З. (2021). ЭФФЕКТИВНОСТЬ АКЦЕНТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ. In Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования (pp. 272-277).
3. Orifjon, M. (2021). NO ONE CAN MAKE THE COUNTRY FAMOUS IN SPORTS. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 9(12), 908-911.
4. Nishanbayevich, M. O. (2022). Volleyball as a Means of Developing Physical Qualities of University Students. American Journal of Social and Humanitarian Research, 3(10), 89-94.
5. Madaminov, O. (2021). The role of the volleyball game in the system of physical education (A look at history). Asian Journal of Multidimensional Research, 10(10), 1472-1477.
6. Nishanbayevich, M. O. (2022). Outdoor Games in The System of Physical Culture and Sports in Higher Education. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 5, 18-20.
7. Хасанов, А. (2016). METHODS ACCENTED CLASSES WITH STUDENTS OF THE SPECIALIZED FACULTY IN THE PERIOD OF MILITARY TRAINING. American Scientific Journal, (5), 62-64.
8. Bahodirovna, X. B. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PRACTICE OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. International Journal of Pedagogics, 2(05), 1-4.
9. Karimov, D. K. (2022). THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY TYPES IN THE SPORTS SPECIALIZATION OF YOUNG ACROBATS. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 2(1.5 Pedagogical sciences).
10. Madaminov Oribjon Nishanbayevich (2022) FOOTBALL AS A BASIC TOOL PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS. Eurasian Journal of Academic Research. (5), 462-466
11. Siddikov, F. Z. (2023). 12-14 YOSHLI BASKETBOLCHILARDA SAKRASHNI RIVOJLANISH USULLARINING SAMARALIGI. Innovative Development in Educational Activities, 2(1), 144-147.
12. Сиддикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. Таълим ва Ривожланиш таҳлили онлайн илмий журнали, 2(1), 6-11.
13. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. Conferencea, 71-74.
14. Voxodirjon, X. (2022). O DAM TANA TUZILISHINI TAXLIL QILISH. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(20), 108-114.
15. Хайдаров, Б., & Алижонов, Д. (2022). ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА УНИ ГИМНАСТИК МАШҚЛАР ТЕХНИКАСИГА ТАЪСИРИ. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(20), 104-107.
16. Bakhodirovna, K. B., & Kayumovna, R. M. (2022). FORMATION OF MOTOR CULTURE OF STUDENTS IN THE LESSONS OF RHYTHMIC GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 118-124.

18. Хаитбаева, Б. (2023). СОДЕРЖАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ. ИЖОДКОР О'ҚИТУВЧИ, 3(27), 110-115.
19. Хаитбаева, Б. (2023). ВОЗДЕЙСТВИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(3), 1079-1084.
20. Siddikov, F. Z. (2023). 12-14 YOSHLI BASKETBOLCHILARDA SAKRASHNI RIVOJLANISH USULLARINING SAMARALIGI. Innovative Development in Educational Activities, 2(1), 144-147.
21. Farrux, S. (2022). SPORT O 'YINLARINING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI, 1(2), 184-189.
22. Сиддиков, Ф., & Эшимов, Т. (2022). СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ. ИЖОДКОР О'ҚИТУВЧИ, 2(23), 41-44.
23. Nishanbayevich Oribjon Madaminov (2022) Problems of refereeing in sports at the present stage of society development. (9), 174-182