ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНКИ ПРЫГУЧЕСТИ КАЧЕСТВА УЧАСТНИКОВ ВОЛЕЙБОЛА В СПОРТИВНЫХ КЛУБАХ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ

Норов Шерзот Усманович
Навоийский государственный университет
«Методика спортивного обучения» кафедра и.о. доцент

Аннотация. Аннотация. В статье научно обоснована методика развития прыгучести волейболистов 19-21 лет. При приеме кандидатов на конкурсной основе в волейбольные клубы, волейбольные клубы и сборные команды, а также при проведении учебно-тренировочных занятий особое внимание уделяется таким физическим качествам, как определение прыгучести, прыгучести и прыжковой выносливости специалистами-тренерами.

Ключевые слова: прыжки, прыжковая выносливость, техника прыжков, вертикальные прыжки с места, соревновательные циклы, упражнения на прыжки, координация прыжков

Annotation. Annotation. The article scientifically substantiates the methodology for developing the ability of 19-21-year-old volleyball players to jump. Special attention is paid to the selection of candidates in accordance with volleyball clubs, volleyball clubs and national teams, as well as to physical qualities such as the identification of jumping abilities, jumping endurance and jumping endurance by specialist trainers during training sessions.

Key words: jumping, jumping endurance, jumping technique, vertical jump from place to place, competition cycles, jumping exercise, jumping coordination

ВВЕДЕНИЕ.

Закон Республики Узбекистан «Об образовании» от 23 сентября 2020 года № 637, Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» от 26 мая 2000 года № 76-II, Закон Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» от 3 июня 2017 года № -Указ N 3031 от 5 марта 2018 г. N ПФ 5368 «о мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта», Указ президента Республики Узбекистан от 30 октября 2020 года № ПФ 6099 «о мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» и постановление Кабинета министров Республики Узбекистан от 19 ноября 2020 года № 735 «о дополнительных мерах по поддержке здорового образа жизни и повышению

ISSN 3030-3907

физической активности населения» - решения о мероприятиях, а также задачи, поставленные в вышеуказанных постановлениях правительства, касающихся физической культуры и спорта, являются сегодня наиболее актуальным вопросом во всех образовательных учреждениях, то есть усиление физкультурно-спортивного движения среди населения, повышение его популярности, в том числе воспитание и воспитание подрастающего поколения во всей системе образования в духе физической силы, ловкости, воли, патриотизма для организации и проведения занятий физической культурой и спортом новыми методами и средствами, массовое привлечение большего числа учащихся и молодежи к занятиям спортом.

В результате наглядного наблюдения за многочисленными волейбольными тренировками, анализа процессов обучения волейболу и подготовки волейболистов было замечено, что при применении упражнений по формированию игровых приемов, выполняемых в прыжке, в соответствии с этими методами не уделяется серьезного внимания кинематическим и координационным элементам и фазам прыжкового типа. Возникает представление о том, что понятия прыжок, прыжковая ловкость и прыжковая выносливость как бы не специализируются в зависимости от техники игровых приемов, выполняемых в прыжке, а рассматриваются в этих понятиях с однородным смыслом-содержанием и координационными свойствами. Обучение прыжковым видам и их формирование происходит именно по такому принципу. При этом при обучении приемам игры, выполняемой в прыжке, при развитии прыгучести и прыжковой выносливости необходимо готовиться к прыжку с места или с разбега, активно двигать руками в дугообразном направлении (сзади-снизу вверх) и создавать силу инерции, дебошировать, поддерживать в воздухе (в положении без опоры) необходимую координацию-технику, выполнять соответствующий метод игры, выполнять приземление и особое внимание уделяется кинематическим фазовым элементам, таким как балансировка, приобретает чрезвычайно важное практическое значение. Предполагается, что использование ряда разработанных нами шаблонов блоков для эффективной организации этого процесса даст положительный результат.

Техника, координация и кинематические элементы полных (на максимальной высоте) прыжков, применяемых при передаче мяча, в том числе при нанесении удара, блокировании, передаче мяча стоя из разных зон или быстрым движением в нужную зону, полностью отличаются друг от друга.

ISSN 3030-3907

Таким образом, упражнения, используемые при обучении и совершенствовании игровых приемов, выполняемых прыжками из разных зон, должны быть смоделированы на основе тактики сопротивления конкретной команды соперника или игрока соперника. В этом отношении важно подчеркнуть кинематические элементы, фазы, законы биомеханики обучаемого типа прыжка и технику его выполнения. Иными словами, при обучении прыжковым видам важно уделять серьезное внимание технике, даже тактике ее выполнения.

При отборе кандидатов в волейбольные клубы, волейбольные клубы и сборные команды, а также при проведении учебно-тренировочных занятий тренеры-специалисты уделяют особое внимание таким физическим качествам, как прыгучесть, прыгучесть и выносливость. Но не все тренеры постоянно используют эффективные упражнения в развитии этих способностей и качеств, и оценивать их динамику формирования (роста) с помощью соответствующих тестов не воспринимается как серьезное дело. При этом обучение прыжковым навыкам, выбор целевых упражнений в развитии прыгучести и прыжковой выносливости, систематический контроль (оценка) динамики развития этих качеств позволяют эффективно организовать данный процесс.

Принимая во внимание эти насущные проблемы, мы организовали ряд исследований волейболистов разного возраста и спортивной подготовки.

В спортивном клубе Навгу, специализирующемся на волейболе, приняли участие ребята 19-21 лет, занимающиеся 2 года:

С помощью специального прибора-приспособления были исследованы следующие кинематические элементы вертикального прыжка с места:

- высота прыжка на основе активного движения двумя руками (классический вариант);
- высота прыжка, основанная только на активном движении правой руки (левая рука соединяется с туловищем);
- высота прыжка только на основе активного движения левой руки (правая рука соединяется с туловищем);
- высота прыжка без активного движения двумя руками (обе руки соединены с телом);
- высота прыжка на основе дебатов только правой ногой;
- высота прыжка на основе дебатов только левой ногой;

ISSN 3030-3907

С другой стороны, с помощью модифицированных тестов максимальное количество раз быстрое сидение на правой и левой ноге (взрывная сила правой и левой ноги) так.

Оказалось, что высота вертикального прыжка с места классического варианта неразрывно связана с симметричным выполнением ряда кинематических элементов, обеспечивающих прыжок, с одинаковым развитием силы правой и левой ног (взрывной силы), с синхронно активным движением правой и левой руки (их инерционным движением) во время прыжка - дебюта. В частности, было установлено, что высота вертикального прыжка с места, стоя на платформе, основана на наклоне вперед нога-туловище-голова, движении отставших рук вперед-вверх с одинаковой скоростью, сгибании ног под оптимальным углом и, наконец, на взрывной силе ног. Тот факт, что эти кинематические факторы имели разную “силу” у участников исследования, свидетельствует о том, что у них был большой диапазон высоты прыжка (22 см).(Таблица 1). Кинематические факторы (функциональное движение элементов прыжка) у наиболее слабо сформированного испытуемого высота прыжка составляет 31 см., в то время как относительно “крепкая” форма экзаменатора составляет 53 см. выражается в. Средняя статистика (χ) 43,6 см. в 1999 году. Поскольку разница (диапазон) минимального и максимального показателей велика, среднеквадратичное отклонение (ы) среднего показателя также отличалось на большую величину (4,32).

1 Таблица

Показатели, представляющие роль высоты вертикального прыжка с места и некоторых обеспечивающих его кинематических факторов у волейболистов 19-21 лет (N = 16)

Условия вертикального прыжка	Полученные результаты	
	мин-макс	$\overline{\chi}$±σ
Вертикальный прыжок с места на платформу (см)	31 – 53	43,6±4,32
Прыжок только на основе активного движения правой руки (см)	28 – 47	38,2±3,28
Прыжки только на основе активного движения левой руки (см)	25 – 46	38,2±3,28

ISSN 3030-3907

Прыжок без активных движений двумя руками (см)	25 – 46	18,2±3,16
Прыжок только на правой ноге (см)	27 – 39	32,8±3,74
Прыжок только на левой ноге (см)	29 – 43	37,2±3,22

Только на основании активного движения (инерционного движения) правой руки высота вертикального прыжка с места записывается мин указателем 28 см., максимальный показатель 47 см. в 1999 году. Диапазон (диапазон) этих указателей составляет 19 см. равным. Средний статистический показатель составляет 38,2±3,28 см. Как видно, высота вертикального прыжка из места, определяемого в обычном порядке, составляет 43,6±4,32 см. высота вертикального прыжка, зафиксированная на основе активного движения только правой руки, когда левая рука прикреплена к телу, равна 38,2±3,28 см. в 1999 году. Следовательно, высота прыжка составляет 5,2 см с «устранением» только одного кинематического фактора. к уменьшился.

Высота вертикального прыжка с места (правая рука прикреплена к туловищу) на основе активного движения только левой руки 35,4±4,02 см. равным. 12,2 см от высоты прыжка в традиционном порядке. ga был представлен небольшим количеством.

Высота прыжка, зафиксированная только на основе активного движения правой руки, равна 3 высоте прыжка, выполненного активным движением левой руки sm.ga было больше. Итак, можно с уверенностью утверждать, что асимметричная разница в активном движении рук, выполняемом во время дебюта для прыжка, подтверждалась и промежуточными диапазонами между минимальным и максимальным результатом отдельных показателей.

Т. к. диапазон между мин и Макс показателями высоты прыжка, наблюдаемых на основе активного движения правой руки, равен 19 sm.ga, диапазон указателей прыжка с движением левой руки 21 sm.ni организовал.

Результаты этого теста показали, что испытуемые-волейболисты, участвовавшие в исследовании, имели минимальную высоту прыжка (14 см) со связанными руками.) и максимум (25 см.) указатели большого диапазона (11 см.). Вполне вероятно, что такая большая разница в диапазоне основана на том факте, что у волейболистов, участвовавших в исследовании, мышцы ног имели разную взрывную силу.

Средний показатель высоты прыжка в зависимости от руки составляет 18,2 см. равным. Это означает, что высота прыжка без помощи рук превышает

ISSN 3030-3907

высоту прыжка в традиционном порядке (43,6 см).) 25,4 см. отличался малым количеством.

Результаты испытаний прыжков с использованием рук, но отдельно на правой ноге и отдельно на левой ноге показали, что взрывная сила ног имеет асимметричный характер. В том числе высота прыжка с приседанием на правой ноге в среднем 32,8±3,74 см. прыжок с разбега на левой ноге 37,2±3,22 см. равным. Видно, что при вертикальном прыжке с места, когда ноги синхронно сгибаются и разгибаются, взрывная сила левой ноги оказывается сильнее, чем правой. Можно с уверенностью утверждать, что именно тогда, когда взрывная сила правой и левой ноги была хорошо развита в симметричном соотношении, высота вертикального прыжка составляла 43,6 см. было ясно, что он будет выше.

Из анализа зафиксированных указателей можно сделать вывод, что если бы в момент прыжка было обеспечено активное движение рук (инерционное движение), симметричное формирование взрывной силы ног, то и вертикальный прыжок с места, и прыжок с разбега были бы представлены гораздо более высокими указателями.

То, что взрывная сила ног развивалась в асимметричном соотношении, подтверждалось также результатами испытаний правой и левой ноги на отдельных максимальных скоростях и максимальном количестве раз сидя (табл.5). Потому что минимальный показатель теста сидя на правой ноге был 3 раза, а максимальный-16 раз. Диапазон этих показателей увеличился в 13 раз. А среднестатистический показатель выражался в 6,5±2,4 раза.

При максимальной скорости на левой ноге и максимальном количестве приседаний 5-15 раз диапазон указателей составлял 10 раз. Средняя статистика составила 8,8±2,9 раза. Это означает, что взрывная сила левой ноги выше, чем у правой. Из результатов этих испытаний также следует, что асимметрия взрывной силы очевидна.

Как отмечалось выше, в современном волейболе прыжковая выносливость является одним из чрезвычайно важных факторов, обеспечивающих эффективность игры. Прыжковая выносливость у волейболистов 19-21 лет, являющихся объектом исследования “25 см от руки, поднятой вверх. висящая высоко набивка изучалась с помощью максимального “теста на отскок руки” по мячу (см. таблицу 5).

Минимальный показатель полученных индивидуальных результатов был 4 раза, а максимальный-11 раз. Разница в показателях составила 7 раз.

ISSN 3030-3907

Среднестатистический показатель выражался в 6,7±1,04 раза. Нет сомнений в том, что если в течение одной игры для выполнения только атакующих ударов требуется до 242-394 прыжковых движений, а для блокирования-до 244-441, то можно сделать вывод, что прыжковая выносливость, зафиксированная в ходе данного исследования (6,7 раза), развита крайне низко. Это означает, что проверяемые волейболисты могут совершать много прыжков даже при зарегистрированном размере прыжка, но при высоте прыжка 25 см. будет меньше, чем. Прыжки на такой высоте также не дают возможности эффективно выполнять атакующие удары.

2 Таблица

Показатели, представляющие взрывную силу правой и левой ноги и выносливость в прыжке у волейболистов 19-21 лет (N = 16)

Test mashqlari	мин-макс	$\overline{\chi}\pm\sigma$
Приседания на правой ноге с максимальной скоростью и максимальное количество раз (раз)	3 – 16	6,5±2,4
Приседания на левой ноге с максимальной скоростью и максимальным количеством раз (раз)	5 – 15	8,8±2,9
25 см от руки, поднятой вверх. висит высоко Т / отскок руки максимальное количество раз на мяче (раз)	4 – 11	6,7±1,04

1. Визуальный анализ тренировок волейболистов разного возраста и подготовки показал, что в современном волейболе не уделяется серьезного внимания скоординированному выполнению ряда прыжковых приемов, обеспечивающих координацию и высоту прыжка, в развитии прыжковой выносливости и прыжковой выносливости, которые являются приоритетными.

2. Об этом свидетельствуют исследования, проведенные в 2020 году по изучению динамики развития прыгучести и прыжковой выносливости. Динамика роста показателей, представляющих эти качества, дифференцирована у волейболистов 19-21 лет крайне вялым ростом

ISSN 3030-3907

(прыгучесть 2 см. в 3,32 раза), не достигнув уровня нормативных требований, установленных программой.

3. Доказано несоблюдение единства основных кинематических элементов прыжковой техники, обеспечивающих прыгучесть и прыжковую выносливость, а также ее интегративной функции, определяющей состав прыжковой техники, соответствующей методу игры в Прыжки. Именно это обстоятельство приводит к тому, что прыгучесть и прыжковая выносливость выступают ниже возможностей волейболистов – позволяет сделать вывод.

4. Для целенаправленного и эффективного развития у волейболистов прыгучести и прыжковой выносливости в первую очередь необходимо обучать технике прыжков, соответствующей методу игры в Прыжки, совершенствовать ее с помощью локальных и интегрирующих специальных упражнений. При целенаправленной организации данного процесса мы предлагаем использовать блочные шаблоны 1, 2 и 3, представленные в настоящей главе. Кроме того, в процесс обучения волейболу, развития прыгучести и прыжковой выносливости целесообразно включить понятия “техника и тактика прыжков”, “кинематические элементы, обеспечивающие технику и тактику прыжков” – считаем, что

Список использованной литературы

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни (янги таҳрири). Тошкент, 26-май 2020 йил.

2. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида қарори. ПФ-5924-сон 24.01.2020.

3. L.R.Ayrapetyans, A.A.Pulatov “Voleybol nazariyasi va uslubiyati” Toshkent 2011 yil.

4. Azimovna F. M., Ashrapovich N. F. Motivation of students to do sports as part of physical education classes //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 5. – С. 1446-1450.

5. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.

6. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms

ISSN 3030-3907

in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.

7. Rakhmonov Rauf Rasulovich Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal 10.5958/2249-7137.2021.00376.1

8. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

9. Akmalovich D. B. et al Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student //Journal of Critical Reviews. – 2020. – T. 7. – №. 6. – C. 466-469.

10. Nematovich K. S. The possibilities of physical culture in the modern youth internet community //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9. – №. 11. – C. 177-180.

ISSN 3030-3907