СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ОТБОРА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ И ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК

Ачилов Ойбек Хакимович

Навоийский государственный университет

«Методика спортивного обучения» преподаватель кафедры

Аннотация. В статье рассматриваются работы, направленные на развитие волейбольного вида спорта, способы отбора волейболистов в группы с помощью нормативных испытаний и упражнений, приобретение навыков и умений по основным формам техники и тактики игры в волейбол, а также способы их подготовки.

Ключевые слова. Отбор, кружковые, волейбольные, спортивно-отборочные, отборочные, нормативно-контрольные, оздоровительные и группы предварительной подготовки.

Annotation. The article discusses the work aimed at the development of volleyball sport, methods of selecting volleyball players in groups using regulatory tests and exercises, the acquisition of skills and abilities in the main forms of techniques and tactics of playing volleyball, as well as ways of their preparation.

Keywords. Selection, club, volleyball, sports and selection, selection, regulatory control, wellness and pre-training groups.

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол является одним из наиболее популярных видов спорта в образовательных учреждениях. Его доступность и простота делают его важным элементом физического воспитания. Вопрос отбора перспективных игроков и их дальнейшей подготовки является актуальной задачей, требующей научного подхода. Цель данной статьи – анализ методик отбора волейболистов и подготовки квалифицированных спортсменов.

Задачи и значение развития волейбола в спортивных школах, общеобразовательных школах, техникумах и высших учебных заведениях во всех учебных заведениях нашей республики волейбол является одним из самых массовых видов спорта. Волейбол как тренировочное занятие входит в учебную программу всех учебных заведений. Причина такого пристального внимания к волейболу заключается в его простоте и доступности в системе физического воспитания.

“Спортивный конкурс” – это многолетний педагогический процесс, позволяющий отыскать перспективных детей, способных достичь высоких результатов именно в тех процессах, которые связаны с регулярными учебными занятиями по определенному виду спорта, в том числе

ISSN 3030-3907

соревнованиями. Для целесообразной организации отбора, объективной оценки двигательных навыков, психических качеств и функциональных возможностей, приобретенных у детей в течение родословной и жизни, точного прогнозирования признаков волейбольного таланта и будущих навыков принято использовать комплекс различных нормативных тестовых (упражнений) работ. Спортивный отбор неразрывно связан с многолетней спортивной подготовкой и осуществляется с самого раннего этапа овладения спортивной квалификацией на высшем ее этапе, то есть в деятельности национальных сборных команд.

Понятие» выбор «включает в себя вопрос о» пригодности", то есть о том, подходит человек по таланту к той или иной сфере (определенной деятельности) или нет. Речь идет о том, что человек не только обладает собственными возможностями (телосложением, физическими качествами, психическими свойствами и т. д.), но и умственно отсталый.k.) к определенной деятельности (профессии, работе, спорту и т. д.).k.), но желательно, чтобы именно эта деятельность была подходящей для этого человека-клиента (вопросы эмоций, активации, мотивации). Термин» отбор «включает в себя еще одно спортивное понятие» чамалов". Гадание-можно проводить в детских садах, школах и в начальных группах спортивных школ. Правильное угадывание зависит от таланта тренера, его знаний и опыта. Также заслуживает внимания угадывание в зависимости от породы ребенка, показателей образа жизни.

МЕТОДЫ

Процесс отбора спортсменов включает три этапа:

1. **Первичный отбор** – агитационная работа, включающая беседы, показ фильмов и демонстрационные соревнования.
2. **Физическое тестирование** – оценка физических данных (рост, вес, скорость, сила, координация и выносливость) с помощью нормативных тестов.
3. **Оценка технико-тактических навыков** – анализ игровых способностей спортсменов, их реакции, точности передач и тактического мышления.

Национальные сборные Республики должны не только готовить высококвалифицированных волейболистов, но и руководить мероприятиями по воспитанию талантливых волейбольных заместителей, оказывать им теоретическую и методическую помощь. Спортивный отбор-это многолетний педагогический процесс. Подготовка детей к первичному отбору осуществляется учителем физкультуры в условиях школы, учащиеся могут

ISSN 3030-3907

отбираться по программе и с помощью оценочных упражнений, подвижных народных игр. Желательно, чтобы эти сортировщики были максимально приближены именно к характеру игры в волейбол. В процессе подготовки к первичному отбору учащиеся обязаны проходить регулярные медицинские осмотры. Чем качественнее и эффективнее будет проведено это мероприятие, тем выше будет уровень качества проведения соревнований в спортивных школах. Предварительный отбор. Предварительный отбор обычно проводится в 3 этапа

1 этап. Организуя агитационно-пропагандистскую работу, учащийся заинтересовывает детей, вовлекает их (беседы, проведение лекций, показ фильмов о волейбольных соревнованиях). Организация показательных соревнований, проведение бесед с известными спортсменами.

2 этап. Проведение предварительного отбора – приема с помощью оценочных упражнений, подвижных и народных игр (определение показателей роста, развития физических качеств с помощью аппаратов и др.).

3 этап. Оценка особых качеств, технико-тактических навыков, способностей и возможностей детей в период начальной подготовки 1 года обучения. Изучение их породных качеств.

Проведение конкурса по технико-тактической подготовке.

При отсутствии стандартного и единообразного подхода к возрасту детей, количеству занимающихся и другим показателям при проведении отбора в спортивные кружки и спортивные школы возможны серьезные биопед.ошибки в определении нормы применяемых нагрузок, увеличении их объема по «волнообразному» принципу в соответствии с динамикой физических и функциональных возможностей. На этой дифференцированной системе основаны и внедренные в нашей стране специальные тесты» Алпомиш «и» барчиной". В старшую возрастную группу может быть переведен ребенок младшего возраста (занимающийся), который биофизически прогрессивно сформирован при проведении отбора, поступлении в спортивные кружки, спортивные школы, а также при формировании подготовительных групп.

Методы отбора, нормативные тесты и инструменты для волейбола:

- Педагогические стили (тесты):

1. Длина и вес тела
2. 30м. бег трусцой
3. 5x6m. бег трусцой
4. Вертикальный прыжок с места
5. Прыжки в длину с места

ISSN 3030-3907

6. Два поддерживающих броска набивного мяча (1 кг) Из-за головы

- Физиологические стили:

1.Измерение частоты сердечных сокращений: в состоянии покоя, после 5-минутной прыжковой нагрузки и через 5 минут.

2.Измерение частоты дыхания: в состоянии покоя, после 5-минутной прыжковой нагрузки и через 5 минут.

- Психологические стили:

1. Остановка стрелки секундомера на «0» с закрытыми глазами

2. Дифференциация 50% от максимальной мощности на ручном динамометре.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Первое знакомство с игрой происходит через подготовительные и приближенные к волейболу игры. Например, передача мяча, являющаяся основным способом игры, подкрепляется следующими упражнениями: «передали-присели», «мяч посередине», «мяч в воздухе» и др.

Обучение технике и индивидуальным тактическим действиям начинается с перемещения по стойке и платформе. Совершенствование осуществляется путем усложнения действий.

Ввод мяча в игру начинается с обучения правильному и боковому вводу мяча снизу. Специальные упражнения преподаются в следующем порядке:

1. Передача мяча на стену с расстояния 6-8 м.

2. Передача мяча партнеру по линии (без сетки).

3. Ввод мяча в игру через сетку с короткого расстояния.

4. Ввод в игру со своей линии в определенном направлении.

5. То же самое только с места ввода в игру, на определенный период времени.

6. Ввод мяча в игру поочередно на разных участках.

7. Быстрый ввод в игру с учетом точности.

Совершенствование тактики ввода мяча в игру осуществляется при постоянном контроле за их эффективностью и регулярностью в тренировочных играх и соревнованиях

Ошибки при вводе мяча в игру.

1. Неустойчивый старт и неравномерный бросок мяча вверх.

2. Недостаточное размахивание рукой и нанесение удара согнутой рукой.

3. Неправильный удар по мячу ладонью.

Тренировка передачи мяча осуществляется с помощью подготовительных, специальных упражнений в средней позе. Четкое

ISSN 3030-3907

представление учащимся техники ввода в игру сверху.

Затем обучаются более сложным передачам с мячом, передаче мяча, действуя так, как будто он прыгает и бьет, и передаче мяча, когда он падает и переворачивается на плечо. Упражнения, укрепляющие технико-тактические навыки передачи мяча, включают в себя индивидуальные, парные и групповые упражнения:

1. Передача мяча в стену различными способами, с изменением расстояния, высоты и скорости.

2. Это же упражнение выполняется с изменением положения спереди, сидя на боку, лежа, поворачиваясь на 180°, с передачей мяча.

3. То же упражнение, но с ходьбой по стене вправо, влево, передачей мяча сверху и приемом снизу.

4. Передача мяча головой на разную высоту разными способами, стоя на месте и двигаясь по ограничивающей линии.

5. То же упражнение, но стоя перед мячом, двигаясь вправо, влево, вперед, назад

6. Передача второго мяча в разные зоны атаки с выходом из-за линии атаки в сетку после удара УЗИ мячом по полу и с выходом на мяч, который отскочил.

Выполнение упражнений с товарищем по команде имеет большое значение и создает определенные условия для обучения передаче мяча и совершенствования этого метода.

1. В паре передачи мяча по-разному расстояние с изменением высоты и скорости полета мяча;

2. То же упражнение но с изменением положения движения, сидя на боку спереди, лежа, прыгая, повернувшись на 180° и принимая снизу, бросая мяч над головой;

Обучение приемам и передаче мяча снизу и их совершенствование осуществляется в том же порядке, что и при передаче мяча сверху. С помощью этого метода мячи, введенные в игру, получают атакующие удары, которые, выполняя аппликацию, отбивают мячи, торчащие из-за края площадки. Метод приема мяча двумя опорами снизу в начале более надежен, так как молодые волейболисты еще недостаточно подвижны.

ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты исследования подтверждают важность системного подхода к отбору и подготовке волейболистов. Основные факторы успешного отбора:

1. Учёт возрастных и биологических особенностей спортсменов.
2. Использование комплексных методик тестирования.

ISSN 3030-3907

3. Поэтапное развитие физических и технических навыков.

Сравнение с ранее проведёнными исследованиями подтверждает, что применение адаптированных методик позволяет улучшить качество подготовки спортсменов. Важно не только учитывать физические параметры, но и развивать тактическое мышление и психологическую устойчивость игроков.

Физические и технические (волейбольные) упражнения, выполняемые в учебно-тренировочном процессе и на учебных занятиях, должны быть нормированы с учетом функциональных и физических возможностей детей разного возраста и пола по их объему, интенсивности, сложности и количеству возвратов. Правильное распределение физических и технико-тактических упражнений, применяемых в процессе обучения, определяет эффективность подготовки квалифицированных волейболистов. Одним из важных условий при начальном обучении является то, что подавляющее большинство упражнений должно быть направлено на формирование физической и функциональной подготовленности детей, а остальное должно быть направлено на овладение их технико-тактическими навыками. На этом этапе эффективной организации подготовительного процесса поможет применение различных подвижных игр, в том числе специализированных подвижных игр к игре в волейбол. Такие подвижные игры желательно применять на всех этапах процесса обучения и совершенствования. На этапе совершенствования постепенно сокращается процент от общей физической подготовки, в то время как процент от специальной физической подготовки и технико-тактической подготовки значительно увеличивается. Объем упражнений несколько уменьшается, интенсивность и количество повторений увеличиваются. На этапе совершенствования (закрепления) умений и навыков интенсивность выполнения упражнений должна быть доведена до соревновательного уровня. На этом этапе большое значение имеет то, что большинство соревновательных упражнений применимо к различным игровым ситуациям. Обучение игре каждой игровой компетенции (ввод, передача, блокирование, прием, удар) различными способами, например, умение относительно равномерно выполнять удар правой и левой рукой, расширяет круг выполнения игровой компетенции и обогащает запас движений. В процессе обучения и совершенствования для обеспечения того, чтобы игровые навыки выполнялись физически, технико-тактически быстро, мощно, ловко, точно и эффективно в соответствии с ситуацией в течение длительного периода времени, в большинстве случаев упражнения выполняются при наличии осложнений истощения. Но, такие тренировки следует применять крайне

ISSN 3030-3907

осторожно. Потому что чрезмерная нагрузка (нагрузка) может подвергнуть организм ребенка напряжению, травмам или патологическим состояниям. При подготовке юных волейболистов важно параллельно развивать и их психологические качества. Как известно, успех в игре в волейбол или в определенных игровых ситуациях требует высокого развития всех качеств, умений и навыков, а также быстрого мышления, анализа, умения дифференцировать, правильно оценивать, сформированности внимания, памяти, предчувствия (ансипации), воли, смекалки, «хитрости». Эффективность подготовки талантливых юных волейболистов во многом будет зависеть от целенаправленной организации процесса отбора при приеме в спортивные кружки и спортивные школы.

В группах оздоровительной и начальной подготовки наибольший объем часов занимает общая физическая подготовка, наименьший объем часов – специальная физическая подготовка, наименьший объем часов – техническая, еще меньший-тактическая. В последующих группах объем обучения все больше смещается в сторону специализации. То есть специальная физическая подготовка будет преобладать по часам, увеличится объем технико-тактических занятий.

ВЫВОД

Выполняются задачи по направлению детей в волейбольный спорт и методически правильной организации отборочных мероприятий, подготовке высококвалифицированных спортсменов по волейболу. При ориентации и отборе детей к занятиям спортом важно учитывать их личные интересы, а также физические способности. Детей можно направлять в волейбол с 11-12 лет. Начальная подготовительная подготовка юных волейболистов должна быть направлена на развитие у них тех физических качеств, которые соответствуют волейболистам, - быстроты, ловкости. Для приобретения навыков и умений по основным формам техники и тактики игры в волейбол необходимо пройти подготовку. В основном обучаются прыжковым, беговым, сидячим и метательным движениям волейболиста, а также технике ввода мяча в игру, приема мяча, передачи мяча. От тактических действий до участия в волейбольной игре, ложных ходов, финтов

Список использованной литературы

1. Azimovna, Fatullaeva Muazzam. "RESEARCH PARK." (2021).

2. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.

ISSN 3030-3907

3. Azimovna F. M. et al Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.

4. 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.

5. Muazzam A. F., Farrux A. N. 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. – Т. 22497137.

6. Fatullayeva M. A. The pedagogical significance of the stages and methods of teaching volleyball //International journal on economics, finance and sustainable development. issn (electronic). – С. 2620-6269.

7. Azimovna F. M. Jismoniy tarbiya va sport mashg ‘ulotlari jarayonida aqliy tarbiya va uning ahamiyati. Integration into the world and connection of sciences. – 2020.

8. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.

9. Azimovna F. M. et al. Develop the professional skills of future physical education teachers and manage the physical culture movement of students //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 275-283.

ISSN 3030-3907