

## РОЛЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ИГРЕ Шоймарданов Р. Email: Shoimardanov685@scientifictext.ru

*Шоймарданов Рауф – преподаватель,  
кафедра физической культуры и спортивных игр,  
Термезский государственный университет, г. Термез, Республика Узбекистан*

**Аннотация:** в статье раскрывается влияние игры в детском возрасте на развитие физических качеств: выносливости и ловкости волейболистов в учебно-тренировочном процессе. В ходе выполнения упражнений нужно учитывать возраст, индивидуально-типологические характеристики, возможности и наследственные особенности спортсмена. Комплексное физическое воспитание подрастающего поколения достигается совместными усилиями семьи и общественных организаций. Подчеркивается роль физической культуры в процессе укрепления здоровья, физического развития, труда и подготовке к защите Родины.

**Ключевые слова:** спорт, игра, особенности, физические характеристики волейболистов, специальные качества выносливости и ловкости.

## ROLE OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF VOLLEYBALLERS IN THE GAME Shoimardanov R.

*Shoimardanov Ravuf – Lecturer,  
DEPARTMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS GAMES,  
TERMEZ STATE UNIVERSITY, TERMEZ, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

**Abstract:** the article reveals the influence of playing in childhood on the development of physical qualities: endurance and dexterity of volleyball players in the educational and training process. In the course of performing exercises, it is necessary to take into account the age, individual typological characteristics, capabilities and hereditary characteristics of the athlete. Comprehensive physical education of the younger generation is achieved by joint efforts of the family and public organizations. The role of physical culture in the process of health promotion, physical development, labor and preparation for the defense of the Motherland is emphasized.

**Keywords:** game, features, physical characteristics of volleyball players, special quality of endurance and dexterity.

УДК 378

Феномен «игры» начинается с рождения человеческой жизни. Ребенок реагирует на определенные звуки и жесты: смех, размышления, пытается поймать определенные вещи. Со временем этот вид имитации-движений и действий формируются по их содержанию, эффективности и качеству, бег, прыжки, игры, которые дети видели или проигрывали раньше. Детские игры раскрывают всестороннюю важность функционального формирования психологической, эстетической, физической стороны развития. Универсальность игр - получать удовольствие, с большим количеством функциональных и эффективности широкого спектра различных категорий возможностей. Игры развивают и формируют, в частности, физические, коммуникативные, познавательные качества, меткость и т.д. Но независимо от того, какая игра, в ней будет элемент действия или набор действий. По сути и содержанию игры разные, принципиально отличаются от спортивных игр. Матч-игры, как и спортивные игры, в основе имеют специальную тренировку с настоящими правилами соревнований, спортивной одеждой, датой, площадью, состав участников требует ограниченных регулирующих факторов. Все эти качества: игра в разных местах, времени, одежде, содержании (с точки зрения количества и возраста) формируют положительное отношение к самовоспитанию, характеру и воспитанию воли, слабости, бессилию.

Наиболее важными являются свободные и добровольные движения, которые следуют во время игры действия (нестандартное мышление, направление действий, крики и т. д.). Это в свою очередь в спорте помогает перебороть усталость, возникающую позже (или при выполнении серии стандартных упражнений). Таким образом, в вышеупомянутых теориях игр обратная связь действий определяет их потенциал в физическом воспитании и спорте. Это значит, что в подготовке юных спортсменов должно быть большое количество активных игр, в том числе и национальных. Важность игр не имеет себе равных. В последние годы появилось значительное количество научной литературы, доказывающей, что подвижные игры являются эффективным инструментом в подготовке спортсменов, развитии навыков и физических качеств. Тем не менее, существуют также ограниченные исследования, которые открывают

возможности для молодых игроков использовать подвижные игры для тренировки и развития своих физических качеств.

Эффективно играть и достигать высоких результатов в современном волейболе можно только благодаря хорошему физическому развитию. Особенно важно качество выносливости, в том числе выносливости и прыжков. По словам Железняк Ю., наиболее заметными физическими качествами волейболистов являются прыжки. Но какой бы особенной выносливостью он ни был (прыжок, игра, ловкость) могут быть сформированы только на основе общей выносливости (Ю.Д., 1970).

Волейболистам предлагаются следующие тестовые упражнения для оценки их физических характеристик: пробег 30 метров от старта; лазание без поддержки ног (5 м); определить силу мышц плеча и спины; прыгать вверх и вниз; 2х800 метров; поднимать манекены на максимальной скорости (20 с). Основываясь на результатах своих исследований, авторы разделили борцов на 3 условные группы: борцы с «быстрой силой»; борцы с особыми выносливыми качествами и «универсальные» борцы. Набатникова М.Я. После многих лет исследований волейболистов всех возрастов и квалификаций он подчеркивает, что физические характеристики напрямую связаны с технической компетентностью и конкуренцией. Он считает, что чем выше физические качества, тем лучше будет спортивное мастерство.

В учебно-тренировочном процессе физической подготовки выполнения упражнений нужно учитывать возраст спортсмена, свойства вида спорта и мастерство спортсмена, а также наследственные возможности. Поэтому вопрос подготовки квалифицированных спортсменов должен стимулировать определенный комплекс упражнений в ходе тренировочной сессии. Правильно спланированная физическая подготовка при подготовке квалифицированных спортсменов развивает технические и тактические навыки и во время соревнований.

Однако в спортивной практике часто бывают случаи, когда не удается добиться желаемых результатов в развитии поведенческих особенностей в соответствии с запланированными упражнениями. Одна из основных причин этого заключается в том, что степень и интенсивность некоторых или всех упражнений, используемых в тренировках, и степень воздействия этих показателей на организм участников (реакция организма на нагрузку) несмещены. Поэтому, принимая во внимание пригодность физических упражнений, используемых на тренировочных сессиях, функциональность тела участников позволяет правильно планировать упражнения.

При подготовке квалифицированных спортсменов особое внимание уделяется двум взаимосвязанным аспектам двигательной функции: обучение и повышение технической квалификации спортсмена; воспитание физических характеристик спортсмена в соответствии со спецификой выбранного им вида спорта.

Конечно, в «больших» видах спорта это тоже необходимо. Однако такая практика и методика тренировок на ее основе могут подорвать эффективность подготовки квалифицированных спортсменов и достижения высоких результатов. Поскольку у каждого вида спорта есть свои особенности, качество выносливости в одном виде спорта играет ведущую роль, в другом - качество гибкости играет важную роль. Однако это не означает, что определенные физические характеристики необходимы для определенного вида спорта, а другие не важны. Наоборот, каждое качество имеет небольшую, но значительную «долю» в конкретном виде спорта.

Таким образом, при обучении квалифицированных волейболистов, особенно качеств выносливости и ловкости, приоритет состоит в том, чтобы проигрывать ключевую роль в учебно-тренировочном процессе + в формировании этих качеств посредством игры. В вопросе воспитания, развития выносливости желательно проанализировать научные данные с физическими. Следует отметить, что эффективность спортивной тренировки напрямую зависит от развития всех физических качеств. Этот вопрос является важным, одним из условий является то, что уровень физического развития следует оценивать с помощью соответствующих тестовых упражнений.

### *Список литературы / References*

1. *Беляев А.В.* Волейбол [Текст]: учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 - Физ. культура и спорт / под. общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. 3-е изд., перераб. и доп. М.: ФиС: Спорт Академ Пресс, 2006. 358 с.: ил.
2. *Беляев А.В.* Волейбол: теория и методика тренировки [Текст] / А.В. Беляев, Л. Булыкина. М.: ТВТ Дивизион, 2011. 176 с.
3. *Железняк Ю.Д.* 120 уроков по волейболу [Текст]: учеб. пособие / Ю.Д. Железняк. М.: Физкультура и спорт, 1970. 189 с.