

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Абатова Гулзар Нурлановна

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Старший преподаватель кафедры

“Теория и методика волейбола, баскетбола”

e-mail: gulzaabatova@gmail.com

Аннотация: Наряду с решением задач укрепления здоровья, разносторонней физической подготовки, совершенствования жизненно важных двигательных умений, хорошо поставленное обучение волейболу и выявление волейбольных талантов в школьном возрасте создает предпосылку для приобщения людей разного возраста к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Ключевые слова: волейбол, скорость, физическая подготовка, сила, выносливость, нагрузки, методика, модуль, физические качества, физические способности.

Физические качества - это врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

В научно-методической литературе используются понятия «физические качества» и «физические способности». Например, физические качества спортсмена, физические способности учащегося, тесты для оценки физических качеств, тесты физических способностей. Этими понятиями, в разных контекстах, возможно, пользоваться как синонимами, однако термин «физические (двигательные) способности» точнее отражает мысль об индивидуальных особенностях детей. Двигательные способности можно понимать как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления - двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростные, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость. Необходимо помнить о том, что когда говорится о развитии силы мышц или

быстроты, под этим следует понимать процесс развития соответствующих силовых или скоростных способностей.

У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков:

- анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов
- сила, подвижность, уравновешенность, индивидуальные варианты строения коры, степень функциональной зрелости ее отдельных областей и др.);
- физиологические (особенности сердечно-сосудистой и двигательной систем – максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);
- биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);
- телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.); - хромосомные (генные).

На развитие двигательных способностей влияют также и психодинамические задатки (свойства психодинамических процессов, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др.).

О способностях человека судят не только по его достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо двигательной деятельности, но и по тому, как быстро и легко он приобретает эти умения и навыки.

Способности проявляются и развиваются в процессе выполнения деятельности, но это всегда результат совместных действий наследственных и средовых факторов. Практические пределы развития человеческих способностей определяются такими факторами, как длительность человеческой жизни, методы воспитания и обучения и т.д., но вовсе не заложены в самих способностях. Достаточно усовершенствовать методы воспитания и обучения, чтобы пределы развития способностей немедленно повысились.

Для развития двигательных способностей необходимо создавать 8 определенные условия деятельности, используя соответствующие физическ 9 последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:

1. Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировоголожения и др.), которые характеризуют прежде всего биологические формы, или морфологию, человека.

2. Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.

3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Вмешиваться в процесс физического развития человека с целью управления им можно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: в период становления и роста, в период наивысшего развития его форм и функций, в период старения.

Процесс физического развития подчиняется закону единства организма и среды и, следовательно, существенным образом зависит от условий жизни человека. К условиям жизни прежде всего относятся социальные условия. Условия быта, труда, воспитания и материального обеспечения в значительной мере влияют на физическое состояние человека и определяют развитие и изменение форм и функций организма. Известное влияние на физическое развитие оказывает и географическая среда.

Большое значение для управления физическим развитием в процессе физического воспитания имеют биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма в его деятельности. Эти законы являются отправными при выборе средств и методов физического воспитания в каждом конкретном случае. Выбирая физические упражнения и определяя величину их нагрузок, согласно закону упражняемости можно рассчитывать на необходимые адаптационные перестройки в организме занимающихся. При этом учитывается, что организм функционирует как единое целое. Поэтому, подбирая упражнения и нагрузки, преимущественно избирательного воздействия, необходимо отчетливо представлять себе все стороны их влияния на организм.

В соответствии с современными представлениями, под быстротой понимается специфическая двигательная способность человека к экстренным и двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц, и не требующих больших энергозатрат. Физиологический механизм проявления быстроты, связанный, прежде всего, со скоростными

характеристиками нервных процессов, представляется как многофункциональное свойство центральной нервной системы (ЦНС) и периферического нервно-мышечного аппарата (НМА).

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Для их эффективного проявления, кроме высоких характеристик 12 нервных процессов, необходимы еще достаточный уровень скоростно-силовой подготовленности двигательного аппарата, мощности анаэробных систем энергетического обеспечения, а также совершенство двигательных навыков выполняемых упражнений и действий.

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией. Примерами такого вида реакций являются начало двигательного действия (старт) в ответ на выстрел стартового пистолета в легкой атлетике или в плавании, прекращение нападающего или защитного действия в единоборствах или во время спортивной игры при свистке арбитра и т.п. Быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции - временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения. Латентное время простой реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3 секунды.

В различных видах двигательной деятельности элементарные формы проявления скоростных способностей выступают в различных сочетаниях и в 13 совокупности с другими физическими качествами и техническими действиями. В этом случае имеет место комплексное проявление скоростных способностей. К ним относятся: быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее

Литературы:

1. Kdirova, M. A., & Nazarova, G. O. (2016). Professional and pedagogical preparedness of trainers and the possibility of improving it using training tests. In Actual problems of physical culture and sports (pp. 165-170).
2. Kdirova, M. A., & Abatova, G. N. (2021). Press-depressive warm-up as an effective means of adjusting the psychofunctional readiness of athletes for competitions. Academic Research in Educational Sciences, 2.

4. Abatova G.N. 11-12 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlik maxsus jismoniy sifatini rivojlantirish hamda to'siq qo'yish texnikasini takomillashtirishda harakatli o'yinlar va maxsus mashqlar samarasini aniqlash//“Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari” xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2022 yil 29 yanvar, 613-614b.
5. Abatova N.G The cluster-modular method as a modern trend of improvement in the structure of a lesson in physical education for students with different levels of physical fitness. // Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani «2020 yilda o'tkaziladigan XXXII ezgi olimpiya va XVI paralimpiya o'yinlariga sportchilarni tayёрlashning dolzarb muammolari», Chirchik, 2020, 587.
6. Abatova N.G., The effectiveness of increasing young volleyball players' hand strength and shuttle speed using game exercises. // Халқаро илмий-амалий анжумани «2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва XVI паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари», Чирчик, 2020, 397-bet
7. Kdirova M.A., Level of professional and pedagogical training of volleyball coaches. . //Халқаро илмий-амалий анжумани «2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва XVI паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари», Чирчик, 2020, 470-bet
8. ИИБ Академиясида жисмоний тарбия дарсларини соғломлаштиришга йўналтириш методикаси. 151б. “Спорт ўйинларида устувор ҳаракат қобилиятларини шакллантирувчи инновацион технологиялар” мавзусида Республика илмий-анжумани. 22.02.2024.Чирчиқ.
9. Воздействие физического воспитания в личностном развитии сотрудников ОВД. 152 ст. “Спорт ўйинларида устувор ҳаракат қобилият-ларини шакллантирувчи инновацион технологиялар” мавзусида Республика илмий-анжумани. 22.02.2024.Чирчиқ.
10. Ёш волейболчиларнинг функционал тайёргарлигини баҳолаш. 319-320б. “Спорт ўйинларида устувор ҳаракат қобилиятларини шакллантирувчи инновацион технологиялар” мавзусида Республика илмий-анжумани. 22.02.2024.Чирчиқ.
11. 10.“Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида касбга йўналтириб ўқитишнинг долзарб муоммолари” // “Формы организации учебных занятий по физической и боевой подготовки курсантов // республика илмий-амалий конференцияси материаллари // ИИБ Академия 27.09.2024 йил.
12. Ҳарбийлар жисмоний тайёргарлигида педагогик хусусиятларнинг ўрни Ички ишлар органлари ходимларининг жанговар ва жисмоний тайёргарлигини ошириш: муаммо ва ечимлар. Республика илмий-амалий конференция материаллари.143-146ст. Тошкент – 2024.

13. “The advantage of developing the skills in accordance with technical methods (in the example of volleyball)”//Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириу журнаи илмий мақола.. -2024.571-574 бетлар 2024 5/2 сан.
14. 13.The impact of physical yeducation in the personal development of police officers. 189-191r.PEDAGOGS International research journal. ISSN: 2181-3027. SJIF: 4.995. Volume-56 Issue-2. 21/05/2024. www.pedagogs.uz .
15. 14.Volleyball as a means of developing the physical qualities of cadets of the academy of the republic of Uzbekistan. 184-188 p. PEDAGOGS International research journal. ISSN: 2181-3027. SJIF: 4.995. Volume-56 Issue-1. 21/05/2024. www.pedagogs.uz
16. “USA innovation in the modern education system”халқаро журнал // “Methods of improving physical and combat trading in educational institutions of the ministry of internal affairs of the republic of uzbekistan” // илмий мақола . 25.09.2024
17. PEDAGOGS International research journal-65. ISSN:2181-3027.” // “The role of physical education in the universal and professional trading of cadets” // илмий мақола. Volume-67 Issue-1. сентябрь-2024й.68-72 бетлар..
18. PEDAGOGS International research journal-67. ISSN:2181-3027.” // “The mainlaws the development of physical abilities” // илмий мақола. Volume-67 Issue-1. октябрь-2024й.197-200б.
19. The impact of physical education in the personal development of polise officers // Modern education and development.№ 14, Часть -9.Ноябрь-2024г.153-156р