



CENTRAL ASIAN JOURNAL OF THEORETICAL AND APPLIED SCIENCES

Volume: 02 Issue: 06 | June 2021 ISSN: 2660-5317

Использование Технических Инструментов И Специальных Упражнений Для Повышения Точности Передачи Нападающего

Сафарбаев Нодир, Каримов Даниёр

Ургенчский Государственный Университет, преподаватели факультета Физической культуры

Received 19th April 2021, Accepted 22th May 2021, Online 28th June 2021

Аннотация:

В данной статье показаны и проанализированы методы развития технико-тактических действий юных волейболистов-гандболистов с использованием специальных упражнений и дополнительного спортивного инвентаря.

Ключевые слова: волейбол, мяч, техника, тактика, тренировка, физическая подготовка, передача, упражнение, оборудование, движение

Физическое воспитание и спорт играют основную роль во всестороннем умственном, нравственном и физическом развитии молодого поколения. В нашей стране проводится много работ по воспитанию молодого поколения в здоровом духе. Как отмечал наш первый Президент И.А.Каримов: «Забота о молодом поколении, стремление воспитать здорового, гармонично развитого поколения - наша национальная особенность».

Воспитание здорового и гармонично развитого поколения в нашей стране является одним из приоритетов государственной политики, важно сохранить генофонд нации, сформировать здоровый образ жизни в семье и обществе. В учебных заведениях повышение качества уроков физического воспитания и культуры, организовать внеклассных занятий и увеличивать их эффективность, развитие и популяризация спорта, подбор талантливых спортсменов и подготовка высококвалифицированных тренеров - это одна из актуальных проблем.¹

В достижении высоких спортивных результатов наряду с физической подготовкой технико-тактическая подготовка играет важную роль, а также обучение является важным фактором. Поэтому в волейболе важно уделять особое внимание развитию точности передачи мяча игроку, который передает мяч. Вот почему во время тренировки юных волейболистов обращать внимание на передачи мяча и развивать точность передачи мяча игроку является гарантией достижения высоких результатов.

Итак, доказать на основании исследований эффективность методов готовить нападающего во время подготовки - это одна из актуальных проблем. Очень эффективны специальные упражнения, а также использование инвентаря в развитии технико-тактических движений юных волейболистов.

¹Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. 2007.

Согласно цели работы 20 детей были разделены на 2 контрольную и исследовательскую группы по 10 человек. В первой группе занятия проводились по традиционной программе. Во вторую группу дали следующие специальные упражнения.

Обучение подачи мяча сверху двумя руками:

Общеразвивающие упражнения:

1. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сгибание и разгибание ладони.
2. Давить теннисных (резиновых) мячей.
3. Толкаться на стене ладонями и пальцами.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
5. Тренироваться в баскетбольных и футбольных мячах.
6. С одной рукой сбрасывать на стену футбольные и баскетбольные мячи
7. Метание мячей с разных положений: перед грудью, за головой, снизу.

Сближающие упражнения:

1. Стоя и после передвижения имитировать передачу мяча сверху двумя руками. Основное внимание уделяется на следующие состояния: выпрямиться подняв руку когда мяч приближается; погасить скорость мяча -
2. слегка согните руки в локтевом суставе и ноги в коленном суставе; подача мяча – вытягивание вперед –вверх с выпрямлением рук и ног; вернуться в исходное состояние.
3. Научить правильному положению ладони рук и пальцы на мяч. Ладони рук так размещаются, что в нем большие пальцы расположены друг к другу, указательные пальцы под углом противопоставлены, а остальные пальцы держат мяч с боку-снизу
4. Передача мяча вперед-вверх, которая висит по веревке. Внимание уделяется на взаимное движение тело, рук и ног.
5. Подбросить мяч себе и подача мяча вперед–наверх.
6. То же упражнение, но мяч подбрасывает напарник.
7. Передача мяча к стене. Это упражнение используется после того, как занимающиеся хорошо освоили передачу мяча.²

Упражнения по технике:

1. Тренировка пар. Расстояние между партнерами-3 м. Мяч передается на средней высоте.
2. Перекладывать мяч на себя-передавать партнеру. Высота перекладки на себя 1-1, 5 м.
3. Передача мяча партнеру через сетку. Расстояние 2-3 м.
4. Передачи мяча с разных расстояний, на разных траекториях и с изменением направления.
5. Передача мяча в гармонии с наблюдением; партнеру, меняющему свое положение; передача мяча в ответ на движения партнера: сидя - на себя; при перемещении правой руки в сторону - передача мяча в правую сторону; при перемещении рук вверх - передача мяча по высокой траектории и тому подобное.³

² SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH (VOLEYBOL). A.A. PULATOV, M.A. QODIROVA.2018

³The Volleyball Drill Book.125 technical and tactical drills. Teri Clemens, Jenny McDowell.2016

6. Передача мяча за голову. Три игрока выстраиваются в ряд. Интервал занятий-2-3 м. Игрок на краю передает мяч игроку в центре, а тот, в свою очередь, передает мяч следующему игроку из-за головы. Через определенное время с игроком посередине происходит смещение.
7. Передача мяча из-за головы в паре. После подачи на себя, участник поворачивается на 180 и передает мяч из-за головы.
8. Прыжок передачи мяча. Расстояние между обручами-3 м. Аналогично и над сеткой.
9. Различные соревнования, проводимые с мячом.

Передача мяча снизу двумя руками

Общеразвивающие упражнения:

1. Перемешивание движений руками в горизонтальном и вертикальном направлениях.
2. В паре. Упражнение на поднятие рук вперед-вверх и из стороны в сторону с сопротивлением партнера.
3. Упражнения на подтягивание рук вперед-вверх, в сторону-вверх с помощью резиновых и пружинных амортизаторов.

Подготовительные упражнения:

1. Бросок из положения стоя и вперед, вбрасывание набивного мяча с двух сторон снизу вперед-вверх. Аналогично проделать с броском в сторону.
2. Точно так же, только шаг за шагом; бегать; делать два шага; прыгать.

Технические средства, используемые в процессе занятий - оборудование, специфичное для организации и проведения занятий по волейболу, а также используются инструменты. Это оборудование и инвентарь являются эффективным средством обучения волейболом движениям, совершенствования сформированных навыков, развития физической подготовки и физических качеств занимающихся.⁴

Приборы и приспособления можно разделить на две группы в зависимости от особенностей воздействия:

1. для технико-тактической подготовки;
2. для физической подготовки.

К инструментам, относящимся к первой группе, относятся подвесные мячи и приспособления, удерживающие мяч в определенных положениях, которые используются для обучения и совершенствования движений. Ко второй группе относятся различные приспособления, набивные мячи, гантели, специальные тумбы, которые используются в основном для тренировки скоростно-силовых и прыжковых качеств.

Подвесные мячи-очень нужный инструмент в начальной тренировке. На волейбольном мяче закрепляется кожаная петля, которая продевается в шнур (резинку). На блоке или крючке, прикрепленном к кронштейну, мяч фиксируется на нужной высоте.

Мишень на стене. Существуют различные типы мишеней: обычные (а, в); мишени с цифрами в форме круга (б). Расстояние между кругами-20 см (в соответствии с диаметром мяча), ширина полосы-1 см. Цифры варьируются от 1 до 10-12 и располагаются по желанию или по порядку.

⁴АйропетянсЛ.Р. "Волейбол".2006

Мишени используются для развития точности движения, периферического зрения и техники владения мячом.

Подвижные и подвесные кольца. Используются кольца двух типов: подвижные - для улучшения скоростных передач мяча и подвесные - для повышения точности передаваемого мяча. Подвижные кольца имеют диаметр 80-100 см и размещаются вертикально на расстоянии 3,5-4,0 м от пола. Подвесные кольца имеют диаметр 50-80 см и устанавливаются горизонтально (в 4, 2 зонах) возле сетки или на сетку (или трос).

Удлиненная сетка. Натягивается по всей длине зала. Пролонгированные виды повышают двигательную интенсивность проводимой тренировки по технике и тактике игры. Деление поля на части используется при организации развивающих игр с заданиями.

Набивные мячи. Обычно при воспитании основных и специальных физических качеств используют набивные мячи массой 1-2 кг. Они относятся к условиям игры, приближенные движения обеспечивают формирование биомеханического двигательного аппарата, особенно при развитии скоростно-силовых качеств.

Кроме вышеперечисленных приспособлений, приспособлений на занятиях используются теннисные мячи (обычные и утяжеленные), резинки, пружинные эспандеры, утяжеленные ремни, утяжеленные связки, надеваемые на части стопы и кисти, и другие виды приспособлений, приспособлений также используется. Техничко-тактическая подготовка занимающихся определяется степенью овладения основными движениями игры.

Концентрические мишени используются при оценке техники двойного приема, передачи мяча сверху и снизу. Расстояние от верха до стены при подаче мяча в две руки составляет 2,5 м, а при приеме мяча снизу - 3 м. При 10 передачах подсчитываются набранные очки и потеря мяча. После педагогического исследования изучались результаты развития физических качеств и технико - тактических действий у детей, занимавшихся в обеих группах. После первоначальных результатов испытаний были проведены исследования, которые разделили их на две группы. После педагогического исследования состояние технической подготовленности у занимающихся в контрольной группе было следующим: сумма результатов попадания мяча в цель с расстояния 2 метров показала результаты 51, минимум 4, максимум 7, в среднем $5,1 \pm 0,9$. Сумма результатов по броскам из 3 зон в 4 зоны показала 47, минимум 4, максимум 6, средний результат $4,7 \pm 0,7$. После педагогического исследования рост технической подготовленности в исследовательской группе был следующим. Сумма результатов попадания в цель с расстояния 2 метров составила 59, минимум 5, максимум 8, средний результат $5,9 \pm 0,1$. Сумма результатов по броскам из зоны 3 в зону 4 показала 57, минимум 4, максимум 7, в среднем $5,7 \pm 0,3$. В обеих группах до и после исследования результаты были следующими. В контрольной группе при стрельбе по мишеням с расстояния 2 метра был результат $4,9 \pm 0,2$ после исследования $5,1 \pm 0,9$ до исследования, в исследовательской группе-результат $5,1 \pm 0,4$ после исследования $5,9 \pm 0,9$ до исследования. Передача мяча в корзину с линии баскетбольного штрафного составила $4,4 \pm 0,4$ результата после исследования $4,6 \pm 0,8$ до исследования в контрольной группе и $5,8 \pm 0,2$ результата после исследования $5,1 \pm 0,8$ до исследования в исследовательской группе. В контрольной группе по переносу мяча из зоны 3 в зону 4 был зафиксирован результат $4,5 \pm 0,8$ после исследования $4,7 \pm 0,7$ до исследования, в исследовательской группе-результат $5,7 \pm 0,3$ после исследования $4,9 \pm 0,3$ до исследования.

Точность попадания мяча в игру юными волейболистами после исследования динамика роста в обеих группах следующая: в контрольной группе передача мяча в цель с расстояния 2 метра

выросла на 4,1%, в исследовательской-на 13,6%. Передача корзины с линии баскетбольного штрафного увеличилась на 4,4% в контрольной группе и на 12% в исследовательской группе. В контрольной группе по переносу мяча из 3 зоны в 4 зону наблюдалось увеличение на 4,3%, в исследовательской-на 14%. Тренировка, проводимая нами в течение 2 месяцев в различных стилях, то есть с использованием специальных упражнений и приспособлений, способствовала росту технико - тактических действий юных волейболистов. Так, доказало свою эффективность применение различных приемов в развитии технико-тактической подготовки волейболистов. Поэтому важно, чтобы результаты этого педагогического исследования были применены к процессу подготовки волейболистов.

Вместо заключения можно сказать, что в настоящее время общество само предъявляет высокие требования к подготовке специалистов с высшим образованием. Потому что специалист должен обладать широким кругозором, глубокими знаниями, необходимыми для овладения своей профессией, и умением впитывать ее в своих воспитанников.

В общей системе обучения и воспитания подрастающего поколения физическое воспитание занимает важное место. Его средства, методы и формы служат укреплению здоровья, повышению мобильности, активной трудовой деятельности и подготовке к обороне страны. Физическое воспитание должно включать в себя, охватывать каждодневные занятия физкультурой и спортом всех членов общества. Обучение в этом последние достижения науки должны быть организованы на основе возраста. На современном этапе развития общества вопросы подготовки спортсменов приобретают особое значение.

Проблемам развития технико-тактической и физической подготовки посвящен ряд исследований наших и зарубежных специалистов. Многие из них направлены, в основном, на воспитание технического роста у спортсменов.

Анализ литературы, рассмотренной по этой теме показывает, что описание современного волейбола и классификация техники и тактики игры в результате научной работы среди учеников, занимающиеся с волейболом, удовлетворительно отмечена работа по теоретическим знаниям о волейболе.

В достижении высоких результатов наряду с физической подготовкой важную роль играет и технико-тактическая подготовка, и обучение его является важным фактором. Поэтому в волейболе важно уделять особое внимание развитию точности передачи мяча игроку, который передает мяч. Вот почему во время тренировки юных волейболистов обращать внимание на передачи мяча и развивать точность передачи мяча игроку является гарантией достижения высоких результатов.

Итак, доказать на основании исследований эффективность методов готовить нападающего во время подготовки - это одна из актуальных проблем.

Вышеуказанной научной работы мы сосредоточимся на наиболее приемлемый для всех вида спорта, который в будущем будет признан современным волейболом, и на принятии волейбола.

Из научной работы ясно, что в обучении молодого поколения путем укрепления необходимых знаний о классификации приемов и тактики подбора и поднятия мяча целесообразно начинать с тренировки мяча, детализирующего технику приема и поднятия мяча.

Если подведем итог из вышеуказанных следует отметить, что не только волейбол, но и другие виды спорта должны уделять внимание на теоретическую сторону. Конечно, если иметь физическую, техническую и тактическую подготовку, а также соответствует в цели заниматься одновременно теоретическую и практическую сторону.