ВИДЫ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Рахимкулов Каримжон Даткаевич
Узбекский государственный университет мировых языков, и.о профессор

Виды подготовки в процессе обучения волейболистов старшего школьного возраста рассмотрим 5 видов подготовки: физическая, тактическая, теоретическая, психическая, интегральная.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств, и функциональных возможностей систем и органов организма обучаемых, создающие благоприятные условия для совершенного овладения навыками игры.

1. Общая физическая подготовка направлена на:
2. укрепление систем органов и систем организма;
3. улучшение здоровья детей;
4. повышение функциональных возможностей;
5. разностороннее гармоничное развитие волейболистов;

Юные волейболисты выполняют большой объем различных действий: прыжков, передвижений, падений во время соревнований. Так, с увеличением числа партий от трех до пяти значительно возрастает как активность игроков, так и количество прыжков, перемещений и падений, связанных с выполнением атакующих и защитных действий, поэтому благодаря физической подготовке дети более подготовлены к перенесению больших тренировочных нагрузок и к соревновательной деятельности на фоне высокого физического и психического напряжения.

Тактическая подготовка.

Тактика игры - это согласованные действия игроков, целью которых является достижение победы в соревновательной борьбе с любым соперником. Средствами техники в волейболе являются технические приемы игры: нападающий удар, подача и передача мяча, блокирование и отвлекающие действия, их технология. В психологии всё это относят к понятиям "операции" или ко внешнему аспекту деятельности.

Тактическими способами ведения игры являются согласованные и целенаправленные действия нескольких игроков или всей команды. Каждая система игры характеризуется прежде всего чётким, распределением обязанностей игроков команды. Одним из важных индивидуальных тактических действий волейболиста является выполнение нападающих действий, а групповые тактические действия игроков (пайп «труба», эшелон, волна, крест, и обратный крест) являются тактическими коллективными действиями в нападении. Следует подчеркнуть, что в отечественном волейболе существует мнение, что основу коллективных действий, играющих составляют индивидуальные тактико-технические действия, индивидуальное мастерство волейболистов.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка – один из факторов реализации практических результатов тренировочной работы в соревнованиях.

Спортсмены должны знать задачи подготовки и участия в соревнованиях; общие закономерности спортивной тренировки; психологических особенности игры и тренировки, тенденции развития игры и средства – методы борьбы с игровыми системами

соперников, это позволит оценивать свои собственные ощущения и восприятия. Знания Правил позволяет спортсменам эффективно применять тактические комбинации в рамках установленных требований.

Психическая подготовка.

Главная задача психической-это формирование и совершенствование спортивного характера, развитие свойств личности ребенка, определяющих успех в спорте, задачи психического развития, направленного на воспитание морально-волевых и других качеств психики обеспечивающих качеств. Трудности состоят в необходимости овладеть сложной техникой определенного приема, преодоление усталости, сохранять эмоциональное состояние готовности к игре и сохранять высокую работоспособность при спортивном противоборстве. Поэтому в процессе подготовки необходимо моделировать игровые и соревновательные условия, в которых у детей будут развиваться сильнейшие стороны характера, необходимость проявлять уверенность, решительность, выдержку и стойкость.

Интегральная подготовка.

Интегральная подготовка – это объединение, охват всех видов спортивной подготовки в единую систему. Задачей интегральной подготовки является обеспечение условий, позволяющих реализовать сопряжение воздействий между основными видами подготовки: физической и технической, технической и тактической, психологической и теоретической, психологической и физической, психологической и тактико-технической, достижение стабильности игровых умений и навыков в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Из данных литературы, можно выявить закономерность между физической подготовкой и формированием техники игры, а также, между применением тактических и технических элементов и связи между физической подготовкой и развитием тактических умений. Все стороны подготовки волейболистов взаимосвязаны и обеспечивают основы из сформированного двигательного действия, и развития физических способностей детей.

Список использованных источников

1. Костюков В.В. Научно-технологическая концепция использования спортивных игр при организации физической активности людей разного возраста // Теория и практика физ.культуры.1994, №11, С23-25.
2. Рустамов, Л. Х. (2012). Значение педагогической практики в подготовке квалифицированных специалистов в сфере физической культуры и спорта. *Молодой ученый*, (10), 379-380.
3. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. *Педагогика и современность*, (3), 69-76.
4. Рустамов, Л. Х. (2012). Концепция систематизации непрерывной педагогической практики. In *Педагогика: традиции и инновации* (pp. 183-185).
5. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In *Актуальные вопросы современной науки* (pp. 99-103).