

# ОСНОВНЫЕ КЛЮЧЕВЫЕ ПРОБЛЕМЫ В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЬНО-СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ В КОЛЛЕДЖАХ И УНИВЕРСИТЕТАХ

*Табынбаев Берик Асқарович*

*Ассистент-преподаватель, Нукусский филиал Узбекского  
государственного университета физической культуры и спорта*

*Наубетуллаев Тилеубай Толыбаевич*

*Ассистент-преподаватель, Нукусский филиал Узбекского  
государственного университета физической культуры и спорта*

*Аннотация.* В настоящее время в развитии спортивной подготовки волейболистов еще предстоит решить ряд проблем. В тренировках по волейболу основным вопросом является базовое мастерство спортсменов, и эти базовые приемы часто определяют исход игры. Основываясь на педагогическом опыте автора, в данной статье проанализированы ключевые вопросы спортивной подготовки современного волейбола от физической подготовки, технической подготовки, тактических способностей и психологических, нравственных качеств, в надежде популяризировать и улучшить волейбольный вид спорта в колледжах и университетах, а также предоставить справочную информацию. основа для здорового развития волейбольной команды колледжа.

*Ключевые слова:* волейбол, спортивная подготовка, физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая и психологическая подготовка, нравственные качества.

## THE MAIN KEY PROBLEMS IN MODERN VOLLEYBALL AND SPORTS TRAINING IN COLLEGES AND UNIVERSITIES

*Abstract.* At present, there are still some problems to be solved in the development of volleyball athletic training. In volleyball training, the basic skill of the athletes is

*the key issue, and these basic techniques often determine the outcome of the game. Based on the author's teaching experience, this paper analyzed the key issues of modern volleyball athletic training from the physical training, technical training, tactical ability and psychological, moral quality, hoping to popularize and improve the volleyball sport in colleges and universities, and provide reference basis for the healthy development of the college volleyball team.*

**Keywords:** *Volleyball, Athletic Training, Physical training, Technical Training, Tactical Ability and Psychology, Moral Quality*

### **Физическая подготовка**

Физическая подготовка игроков в основном направлена на улучшение физических функций тела и улучшение функций центральной нервной системы и внутренних органов, чтобы они могли адаптироваться к развитию технических и тактических потребностей волейбола, чтобы поддерживать хорошую конкурентоспособность. государство, чтобы продлить жизнь спорта, чтобы предотвратить возникновение несчастных случаев с травмами. Физические способности являются основой овладения техникой волейбола, а хорошая физическая подготовка является важным залогом повышения технико-тактического уровня волейболистов. Соревнования по волейболу интенсивные, а ситуация сложная и изменчивая, что выдвигает более высокие требования к функциям организма спортсмена, поэтому от спортсменов требуется не только хороший отскок, но и быстрая реакция, хорошая координация и гибкость. Поэтому уровень физической подготовленности спортсмена все больше становится важным фактором, определяющим спортивные результаты. Для развития и улучшения физической подготовленности волейболистов необходимо достижение цели научной подготовки через программу. С расширением тренировочного процесса спортсменов физической подготовкой следует уделять больше внимания сочетанию специальных требований [1].

Обучение волейболу можно разделить на две основные категории: основные упражнения и дополнительные упражнения. Базовые упражнения

включают подготовку к осанке и движению, технико-тактические упражнения. Вспомогательные средства – комплекс комплексных физкультурных упражнений, например, на практике должны быть задействованы мышцы основных групп мышц и мышцы вокруг каждого сустава [2].

### *Техническое обучение*

Разовое техническое обучение. Во-первых, обращая пристальное внимание на основные моменты технической спецификации, чтобы установить правильный динамический стереотип. У студентов-спортсменов есть сильное признание, но пластичность также очень велика. Если тренеры будут уделять больше внимания отработке базовых навыков и стандартизации действий, то технические движения спортсменов смогут сформировать правильные динамические стереотипы и получить мультипликативный эффект. В конкретном обучении для новых игроков базовая подготовка может использоваться в течение примерно двух месяцев. Использование движений из рук в руки, чтобы разбить упражнение или отработать различные симуляции, чтобы у новых игроков была более правильная концепция действий в рациональном и перцептивном знании. Например, тренировка блока обычно проводится после четырех основных техник: пас, подушка, пряжка и подача. У спортсменов-студентов интерес к блокированию выражен слабее, чем к предыдущему, поэтому они недостаточно сосредоточены в тренировке, что не способствует развитию у спортсменов всесторонней специальной техники [2,3].

### *Обучение тактике и тактической осведомленности*

Тактическая подготовка. Тактическая подготовка является важным содержанием обучения волейбольной команды колледжа, а тактический уровень команды в значительной степени отражает общую силу команды, а тактическую подготовку можно разделить на тактическую звеньевую тренировку и систему тактической подготовки. Обучение тактической связи является основой тактической подготовки, и усиление всех аспектов обучения может сделать всю тактическую систему обучения более совершенной. Обучение в основном основано на важности каждой системы и реальной ситуации в команде.

Тактическая система обучения включает в себя: получение системы организации тактической подготовки в наступлении; система организации обучения тактике атаки; остановил систему тактической подготовки с атакой мяча, затем систему организации тактической подготовки в наступлении, тренируя сильную цель, отвечающую фактическим потребностям, что особенно полезно для развития тактической осведомленности. [5].

Тренеры в волейбольной команде колледжа должны обратить внимание на следующие вопросы при организации и обучении:

1. В соответствии с реальной ситуацией в команде, чтобы выбрать соответствующую тактику для проведения обучения и тренировок;
2. Тактика преподавания и обучения должна следовать принципу от простого к сложному, от простого к сложному, чтобы предотвратить слепоту;
3. Обращая внимание на связи между нападением и защитой, усиливая серию технических и тактических тренировок, чтобы предотвратить разрыв каждой связи.

### ***Психологическая подготовка волейболистов***

Психологическая подготовка волейболистов – это своего рода тренировка, развитие и совершенствование всех видов психологических качеств и психологических качеств, которыми должны обладать волейболисты при занятиях специальной спортивной деятельностью. Планово проводить психологическую подготовку, оказывать благотворное влияние на психологический процесс и личность обучающихся, способствует развитию и совершенствованию умственных способностей к обучению, тренировкам и играм в условиях экстремального стресса. Психологические методы обучения, в основном основанные на психологическом процессе личности и психологических особенностях студентов, с точки зрения волейбольного матча в бою, возбудимости центральной нервной системы для регулирования использования второй сигнальной системы для достижения оптимального степени научной подготовки. [2,4].

### **Заключение**

Подобно физическому воспитанию и внеучебным занятиям спортом, хорошая волейбольная подготовка является одним из основных способов реализации цели вузовского образования и спортивной задачи вуза. Таким образом, мы должны обратить внимание на физическую, техническую, тактическую и тактическую осведомленность, психологическую подготовку, чтобы они поняли цель обучения, чтобы вырастить элитных спортсменов.

### **Использованная литература**

1. Пан Мин, Хуан Дахуа. О физической подготовке волейбольных тренировок [Ж]. Журнал Цзилиньского института физического воспитания, 2008 г., 02:68-131.
2. Тянь Цзин. Изучение теории и практики методики физической подготовки волейболистов [Ж]. Журнал Чанчуньского университета науки и технологий, 2011 г., 04:149-150.
3. Чжао Шаньвэнь. Новые возможности тренировок по волейболу высокого уровня [Ж]. Журнал Нанкинского спортивного института (ЕСТЕСТВЕННАЯ НАУКА), 2003 г., 01:53-55.
4. Чжао Сайцин. Анализ физических характеристик и подготовки волейболистов [Ж]. Фуцзяньская спортивная наука и техника, 2005 г., 03:31-34.
5. Чжу Чжэньюй, Фу Цян. Имитационная тренировка в волейбольной тренировке [Ж]. Вестник Харбинского института физкультуры, 2004, 02:84-87.