

**СИСТЕМООБРАЗУЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ КАК ОСНОВА ДЛЯ КОРРЕКЦИИ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

А.А. Пулатов

профессор кафедры «Теории и методики волейбола, баскетбола» Узбекского
государственного университета физической культуры и спорта,
Узбекистан, г.Чирчик.

С.Ф. Ашуркова

профессор кафедры «Теории и методики волейбола, баскетбола» Узбекского
государственного университета физической культуры и спорта, Узбекистан, г.Чирчик.

svetlana_ashurkova@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8001151>

Аннотация. В статье были рассмотрены эффекты обучения технико-тактическим действиям и тренировки игрового мастерства в волейболе при использовании теоретического анализа и обобщения опыта реализации основных компонентов интеграции соревновательной деятельности, применяемых в ходе учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: тренировка, эффект обучения, соревновательная деятельность, системообразующие компоненты.

**SYSTEMIC COMPONENTS FOR FORMING THE PERFORMANCE OF
COMPETITIVE ACTIVITY OF VOLLEYBALL PLAYERS AS A BASIS FOR
CORRECTION OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS**

Abstract. The article examined the effects of teaching technical and tactical actions and training playing skills in volleyball using theoretical analysis and generalization of the experience of implementing the main components of the integration of competitive activity used in the course of the training process.

Key words: training, learning effect, competitive activity, backbone components.

Актуальные проблемы. Полезные эффекты обучения технико-тактическим действиям и тренировки игрового мастерства в волейболе могут быть достигнуты в том случае, если целевое назначение методов, и средств, используемых в этом процессе, будет соответствовать структурно-смысловой сущности и содержанию действующей модели соревновательной деятельности [1;2;3;5]. Однако, результативность соревновательной деятельности при этом может быть обеспечена, если система тренировки и в целом спортивной подготовки будет организована с учетом интегрально-дифференцированного совершенствования всех системообразующих компонентов игрового мастерства.

Цель настоящего теоретического исследования направлена на определение и раскрытие смыслового содержания системообразующих компонентов интеграции соревновательной деятельности волейболистов для направленной организации учебно-тренировочного процесса.

В работе были использованы методы теоретического анализа и обобщения опыта реализации основных компонентов интеграции соревновательной деятельности при

занятиях волейболом, применяемых в ходе учебно-тренировочного процесса, а также источников, касающихся этой проблеме.

Материалы исследования и их анализ. Системообразующие компоненты, интегрирующие соревновательную деятельность волейболистов или компоненты игрового мастерства, от уровня совершенства которых зависит результативность игры, состоят как минимум из десяти признаков подготовленности игроков (Рис.).

Соревновательная деятельность	
10	Признаки уровня и динамики проявления результативности игровых действий
9	Признаки сохранения общей и специальной работоспособности в ходе нагрузок
8	Признаки экстренного устранения признаков текущего утомления и восстановление игровой работоспособности
7	Признаки уровня и динамики проявления игровой работоспособности
6	Признаки уровня и динамики проявления игрового мастерства
5	Признаки уровня и динамики проявления индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите
4	Признаки уровня и динамики проявления техники игровых приёмов нападения и защиты
3	Признаки уровня и динамики проявления психических возможностей
2	Признаки уровня и динамики проявления функционально-физических возможностей
1	Признаки физического развития и морфологических показателей телосложения

Рис. Системообразующие компоненты интеграции соревновательной деятельности волейболистов.

1. Признаки физического развития и морфологических параметров телосложения волейболистов. Эти признаки, прежде всего, оцениваются по данным длины и массы тела, ширины и длины отдельных суставов, грудной клетки и их обхватных размеров. Учитываются также жизненная ёмкость легких, сила кистей, объёмы мышечных волокон и т.д. Особое значение имеют такие показатели телосложения как форма и пропорциональность развития частей тела, осанка, мускулатура, жиротложение – соотношение жировой и мышечной массы.

Показатели этих морфологических компонентов тела могут быть подвергнуты изменению или даже преобразованию под влиянием социально-экономических, режимно - биоритмических и природно-климатических факторов (питание, сон, отдых, условия работы, состав воздуха, температура и т.п.)

На морфологические показатели телосложения значительное воздействие могут оказать однонаправленные или разнонаправленные физические упражнения. Поэтому при занятиях волейболом на любом уровне и на всех этапах многолетнего цикла спортивной тренировки следует использовать все виды упражнения с акцентом на симметричное и пропорциональное развитие или совершенствование всех исполнительных органов (руки, ноги и их суставно-связочные компоненты) [6;8;9]. При этом целесообразно применять упражнения на увеличение межсуставной гибкости, которые приводят к повышению эластичности и упруго-вязких свойств мышечной ткани всего организма. В ходе учебно-тренировочного процесса следует вести поэтапный контроль результатов воздействия этих упражнений на морфологические показатели телосложения. При проведении учебно-тренировочных занятий и в ходе соревновательных циклов необходимо контролировать привычный или даже нормологический игровой вес волейболистов, так как резкое снижение или увеличение игрового веса оказывает негативное влияние на качество выполнения игровых действий.

2. Признаки уровня и динамики проявления функционально-физических возможностей волейболистов. Функционально-физические возможности волейболистов – это такие способности, которые обеспечивают сохранения существующего уровня физической и функциональной работоспособности, в том числе и игрового мастерства, на протяжении всего периода тренировочных занятий и соревновательных игр. Термин или понятие “Функционально-физические возможности” применено потому, что все движения – двигательные умения и навыки, физические качества (сила, быстрота и т.д.), в том числе и технико-тактические действия выполняются функциональными органами (нервно-мышечная механика движения ног, рук и всего тела, сердце, сосуды, органы дыхания, зрения, вестибулярный и др. анализаторы), но работоспособность этих органов или их функциональные возможности развиваются и совершенствуются как в ходе тренировок и соревнований, так и общеразвивающими упражнениями умеренной интенсивности.

В последние годы ученые – специалисты стали обращать внимание на необходимость специализированного развития функционально-физических возможностей с использованием упражнений, соответствующих специфике избранного вида спорта, и даже существуют специальные показатели функционально-физической подготовленности, выработанные по результатам обследования ведущих спортсменов, в том числе и волейболистов [2;4;6;7;8].

В реализации данного системообразующего компонента функционально-физических возможностей организма волейболистов как базового потенциала формирования игрового мастерства следует особое внимание уделить развитию прыжковой выносливости с высокой прыгучестью, анаэробно – координационной выносливости и специальной работоспособности с определением их функциональной стоимости для оценки уровня переносимости применяемых нагрузок.

3. Признаки уровня и динамики проявления психических возможностей. Психические и функционально-физические возможности – это две взаимосвязанные стороны одной и той же двигательной активности или общей и специальной работоспособности. Данный компонент игрового мастерства или соревновательной деятельности волейболистов может быть реализован как в ходе учебно-тренировочных

занятий и даже в период проведения соревнований, так и в специально организованных аутотренингах с использованием ситуационно – тактических упражнений и моделированных словесных формул внушения. При этом специальное внимание следует уделить на совершенствование краткосрочной и долгосрочной памяти, тактического мышления с анализом разных игровых ситуаций, внимания, функции зрительного и мышечного восприятия. Особое значение также имеет развитие волевых усилий, направленных на регуляцию состояния боеготовности, устранение признаков апатии, лихорадки и других стресс-психических последствий. Необходимо у волейболистов выработать навыки саморегуляции собственным эмоционально-психическим состоянием, умения настроить волю на победу и т.п.

4. Признаки уровня и динамики проявления техники игровых приёмов нападения и защиты. Конечная цель отработки техники игровых приёмов нападения и защиты должна быть направлена не только на совершенствование мастерства их выполнения, но и она должна способствовать повышению их устойчивости к воздействию внутренних раздражителей (устомление, укачивание, эмоциональное расстройство и т.д.) и внешних факторов (метеорологические условия, шум, овация зрителей и т.п.). В этом компоненте игрового мастерства особое внимание следует уделить вопросу разносторонности исполнительского мастерства независимо от выполняемой игровой функции (амплуа). Волейболист должен усвоить мастерство выполнения любого приёма или его разновидности (приём подачи и атакующих ударов, передача на нападающие удары, нападающие удары из любой зоны и т.д.) не зависимо от его игрового амплуа. Он должен уметь производить нападающие удары как ведущей, так и неведущей рукой.

5. Признаки уровня и динамики проявления индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Индивидуальные и групповые действия игроков в современном волейболе должны быть направлены на успешное решение тактико-стратегических задач команды с учетом сильных и слабых сторон игры соперничающих команд. И поэтому при организации индивидуальных и групповых тактических действий, как в нападении, так и в защите игроки должны не взаимодействовать между собой, а взаимодействовать друг - другу для решения конечной цели команды – достижения полезного результата игры. Важно и необходимо, чтобы такие действия имели интегральный характер и потому их целесообразно отрабатывать в условиях моделированных игровых тренировок, где игроки должны выполнять тактические операции, зная позитивные и негативные проблемы команды условного соперника. Для продуктивной организации такой игровой тренировки надо часто пользоваться “свежими” видеоматериалами с записями игры будущих соперников.

6. Признаки уровня и динамики проявления игрового мастерства. Игровое мастерство – это такая интегрально сформированная способность, от уровня совершенства которой зависит степень результативности игровых действий волейболистов в ходе участия их на соревнованиях. Игровое мастерство как способность выполнять специальное технико-тактические действия в избранном виде спорта не отличается постоянной устойчивостью. Даже в совершенстве отточенное мастерство может быть подвергнуто снижению под влиянием признаков утомления, физического и психического перенапряжения, климато-географических факторов и т.п. Установлено, что игровое

мастерство, в том числе координация и точность движений, значительно ухудшается при появлении признаков укачивания, возникающее в условиях последствия многократных разнонаправленных и разноплоскостных скоростных ускорений, особенно угловых, которые имеют место в процессе интенсивных тренировочных занятий и соревновательных игр. Такое последствие неизбежно, так как явление укачивания естественным образом приводит к потере равновесия, сопровождающиеся дискоординацией точностно-целевых движений [4;5;7]. Все это ориентирует на необходимость систематического использования на занятиях по волейболу разнообразных упражнений на сохранение статического и динамического равновесия, чем может быть достигнуто повышение устойчивости функции вестибулярного анализатора к воздействию прямолинейных и угловых ускорений.

7. Признаки уровня и динамики проявления игровой работоспособности. Работоспособность, в том числе и игровая работоспособность как интегральные понятия означают степень переносимости организмом суммарных нагрузок, применяемых в процессе тренировочных занятий и соревновательных игр. Причем “работоспособность” означает не только степень переносимости нагрузок, но и она выражает устойчивость сохранения мастерства на протяжении определённого периода выполнения мышечной работы в ходе тренировочных занятий и соревновательных игр. Например, выполнение максимального количества прыжков с высокой прыгучестью на фоне сохранения результативности игровых действий, производимых в прыжке. Поэтому для эффективного совершенствования игровой работоспособности следует использовать такие упражнения, которые способствовали бы сохранению как количественно-качественных параметров двигательных (игровых) действий, так и их функциональной стоимости на протяжении определённого времени работы.

8. Признаки экстренного устранения признаков текущего утомления и восстановление игровой работоспособности. То, что в ходе интенсивных тренировочных занятий или соревновательных игр в организме спортсмена возникают так называемое скрытое текущее утомление – это естественно и это нормальное физиологическое явление. Именно таким путём вырабатываются аэробные и анаэробные виды выносливости, в том числе прыжковой, скоростно-силовой и игровой выносливости. Однако, такой вид утомления (скрытый) относительно легко переносится и его количественное выражение по ходу двигательной активности почти невозможно вычислить. Известно и другое, что скрытое возникновение признаков утомления, даже если они имеют локальный характер, при продолжении интенсивной работы они могут распространяться по всему организму, в последствии чего может произойти снижение работоспособности. Поэтому для предупреждения такого рода отрицательных последствий необходимо между сериями упражнений в тренировке и перерывах соревновательных игр следует использовать кратковременные релаксационно-дыхательные упражнения в положении лёжа на спине с поднятыми ногами вверх: встряхивание, имитация ходьбы, педалирование, поперечные и продольные ножницеобразные движения и т.д.

9. Признаки сохранения общей и специальной работоспособности в ходе нагрузок. Параметры сохранения работоспособности в ходе тренировочных и соревновательных нагрузок в определяющей мере зависит от устойчивости проявления функционально-физических и психических качеств, чем может быть достигнута стабильная

реализация технико-тактических действий, обеспечивающая результативность соревновательной деятельности волейболистов. Поэтому для эффективного развития данной способности чрезвычайно важно и полезно периодически проводить тренировочные занятия не только в условиях горной местности, но и можно и нужно развивать физические качества и отрабатывать игровое мастерство при искусственном создании климата острой гипоксии путём задержки дыхания на вдохе и выдохе.

10. Признаки уровня и динамики проявления результативности игровых действий. Принято считать, что эффективность отдельно взятых игровых действий и результативность соревновательной деятельности, в том числе и сохранение на протяжении продолжительного времени, в полной мере являются не только интегральными критериями оценки параметров тренированности волейболистов и достижения ими пика спортивной формы, но и они отражают степень полезного эффекта учебно-тренировочных занятий, проводимых на отдельных занятиях многолетней системы спортивной подготовки. Поэтому соблюдение принципа организации тренировочного процесса с учётом перечисленных системообразующих компонентов интеграции соревновательной деятельности в волейболе представляет исключительно важное значение для целенаправленной подготовки волейболистов высших разрядов.

Заключение. Выдвигаемые выше многоуровневые и иерархические расположенные признаки интегральной подготовленности волейболистов, на наш взгляд, являются приоритетными системообразующими компонентами интеграции соревновательной деятельности, дифференцированное и в тоже время пропорционально-сопряжённое совершенствование которых обеспечит возможность для формирования избыточного функционального резерва организма и приведет к рубежу устойчивого сохранения высокой работоспособности, что важно для результативного выполнения игровых действий в процессе соревновательных игр

REFERENCES

1. Акбаров, Ахматжон, Акрам Ахмедович Уматов, and Оятхон Мирзохидовна Ёкубова. "Сравнительный анализ эффективности нападающих действий команд волейболисток высшей лиги в играх 1-и 2-туров XXVIII чемпионата Республики Узбекистан." *Спортивні ігри* 2 (24) (2022): 4-11
2. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф., Спортивные и подвижные игры (волейбол), 2021 - elib.sportedu.by
3. Ашуркова, С. Ф. "Теория и методика волейбола." *Учебник для высших учебных заведений* (2020).
4. Ашуркова С.Ф., Дифференцированный анализ результатов исследования профессиональной компетентности тренера на соответствие его ..., Актуальные проблемы правового ..., 2021 - elibrary.ru
5. Дорошенко Э.Ю. Модельные показатели ТТД в системе управления соревновательной деятельностью волейболистов. / Физическое воспитание студентов, - 2013, №5, с. 41-45

6. Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф., Возможности устранения случаев неточной реализации стандартных действий в игровых видах спорта (на примере ..., Фан-Спортга, 2020 - elibrary.ru
7. Пулатов А. А., Умматов А. А. Объективная диагностика прыжковой работоспособности волейболистов с использованием сенсорно-компьютерной установки //Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. – №. 1. – С. 81-85.
8. Умматов, А. А., and В. В. Шанк. "Эффекты нового подхода к развитию и оценке прыжковых качеств в волейболе." *CENTRAL ASIAN JOURNAL OF THEORETICAL & APPLIED SCIENCES* 2.7 (2021): 24-29.
9. Сергиенко Л.П., Абликowa А.В. Спортивный отбор волейболистов: морфологические и педагогические критерии одаренности. /Слобоженский научно-спортивный ВІСНИК, 2016, №1., С.87-98