

ВЫЯВЛЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВЕРХНЕЙ ПОДАЧИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Рахимкулов Каримжан Даткаевич

Профессор Узбекского государственного университета мировых языков

Кулуев Бакытбек Мамасаитович

Доцент общефакультетской кафедры физического воспитания ОшГУ №2

АННОТАЦИЯ

Данная статья посвящена выявлению компонентов физических качеств, определяющих эффективность верхней подачи у волейболистов 12-13 лет, с помощью выявления взаимосвязей между показателями эффективности техники данного технического действия и уровнем развития физических качеств спортсменов данного возраста.

Ключевые слова: волейболисты 12-13 лет, волейбол, физические качества, верхняя подача, технические действия волейболистов, техника.

ABSTRACT

This article is devoted to the identification of the components of physical qualities that determine the efficiency of the upper serve in volleyball players 12-13 years old, by identifying the relationships between the indicators of the effectiveness of the technique of this technical action and the level of development of the physical qualities of athletes of this age.

Keywords: volleyball players 12-13 years old, volleyball, physical qualities, top serve, technical actions of volleyball players, equipment.

АКТУАЛЬНОСТЬ.

Спортивные достижения волейболистов во многом зависят от уровня их технического мастерства, поэтому поиски путей оптимизации процесса технической подготовки – одна из важнейших проблем современного волейбола.

В волейболе технику составляют приемы и способы, необходимые для ведения игры. Для понимания техники игры как комплекса приемов и способов существует классификация техники.

В технический арсенал занимающихся волейболом входят около 15 технических приемов, и только половина из них более или менее систематически используется спортсменами в соревнованиях.

Среди технических приемов, без которых невозможна успешная соревновательная деятельность, особое место занимают подачи. Высокий уровень владения подачами может сразу принести команде очки или прием

мяча после подачи бывает настолько затруднен, что противник лишается возможности эффективно осуществлять нападающие действия. А это облегчает подающей команде организацию защитных действий.

Подача – единственный технический элемент, исполнение которого полностью зависит от игрока, а не определяется игровой ситуацией и взаимодействием с партнерами или противником. Подающий игрок владеет мячом – он сам выбирает место подачи, способ ее выполнения и решает, куда направить мяч. Это обстоятельство предъявляет самые высокие требования к техническому исполнению подачи.

Большое значение для техники играет уровень сформированности физических качеств у спортсменов, не является исключением и техника подачи у волейболистов. Проявление таких физических качеств, как координационные и скоростные качества, скоростно-силовые качества, гибкость особенно важны для волейболистов.

Следовательно, возникает необходимость определения компонентов физических качеств, определяющих эффективность верхней подачи волейболистов 12-13 лет.

Методы и организация исследований.

Цель исследования – выявить компоненты физических качеств, определяющие эффективность верхней подачи волейболистов 12-13 лет.

Для выявления компонентов физических качеств, определяющих эффективность верхней подачи волейболистов 12-13 лет, проводился корреляционный анализ между показателями эффективности техники верхней подачи и уровнем развития физических качеств спортсменов данного возраста

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.

Результаты данного корреляционного анализа представлены в таблице.

Таблица

Показатель	Компоненты физических качеств							
	способность к пространственным характеристикам (кол-во раз)	способность к динамическому равновесию, (кол-во раз)	скоростно-силовые качества мышц ног (см)	скоростно-силовое качество	скоростно-силовое качество	скоростно-силовое качество	реакция выбора	реакция движения

Эффективно сть верхней подачи, (%)	0,76	0,36	0,83	0,80	-0,36	0,54	-0,43	-0,73
--	------	------	------	------	-------	------	-------	-------

Показатели корреляционного анализа между показателями эффективности верхней подачи и уровнем развития компонентов физических качеств у волейболистов 12-13 лет

В ходе корреляционного анализа между показателями эффективности верхней подачи и уровнем развития компонентов физических качеств у волейболистов 12-13 лет, результаты которого представлены в таблице, определено, что сильные положительные корреляционные связи выявлены между следующими показателями: эффективностью верхней подачи и уровнем развития способности к пространственным характеристикам ($r=0,76$), скоростно-силовыми способностями мышц ног ($r=0,83$) и мышц рук ($r=0,80$). Отрицательная сильная взаимосвязь была выявлена между показателями эффективности верхней подачи и уровнем проявления подвижности в плечевых суставах ($r=-0,73$).

Заключение. Следовательно, компонентами физических качеств, определяющими эффективность техники верхней подачи у волейболистов 12-13 лет, являются – способность к пространственным характеристикам, скоростно-силовые способности мышц ног и рук, подвижность в плечевых суставах. При построении процесса технической подготовки волейболистов 12-13 лет необходимо учитывать полученные данные, так, при совершенствовании техники верхней подачи у спортсменов данного возраста необходимо одновременно повышать уровень развития и компонентов физических качеств, определяющих эффективность данных технических действий.

ЛИТЕРАТУРА (REFERENCES)

1. Казарьян, Ю.Б. Специфические особенности воспитания физических качеств гребцов с ампутацией нижних конечностей / Ю.Б. Казарьян, Г.М. Юламанова, А.Н. Попов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2018. Вып. 1 С. 134-140.
2. Костарев, А.Ю. Реализация спортивно-образовательного проекта «Здоровое поколение – сильный регион» в системе физического воспитания школьников / А.Ю. Костарев, Г.М. Юламанова, Т.Ф. Емелева, Р.Р. Исмагилова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -№1. -2018. -С. 47-49

3. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. *Педагогика и современность*, (3), 69-76.
4. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In *Актуальные вопросы современной науки* (pp. 99-103).
5. Рустамов, Л. Х. (2023). ВОЛЕЙБОЛ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ. *PEDAGOGIK ISLOHOTLAR VA ULARNING YECHIMLARI*, 3(1), 48-50.
6. Rustamov, L. (2022). TALABALARNING KASBIY FAOLIYATLARIDA SHAHSGA YO‘NALTIRILGAN YONDASHUVNI AMALGA OSHIRISH. *Science and innovation*, 1(B8), 1259-1262.