

## ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

**Якубжонова Ферузахон Исмоиловна**

Кокандский государственный педагогический институт  
Старший преподаватель кафедры спортивных и подвижных игр

**Иномжонова Дилнавозхон Турғунали қизи**

студентка Кокандского государственного педагогического института  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10208312>

**Аннотация.** Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью волейболистов. Эффективное выполнение прыжковых игровых действий, технических приемов и большинства тактических комбинаций на протяжении одной игры, или нескольких игровых дней основано на высоком уровне развития физических качеств (отдельные стороны двигательных возможностей спортсменов).

**Ключевые слова:** Скоростно-силовые движения, физическая культура, волейбол, сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Общие — сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость — в значительной мере определяют всесторонность физического развития и здоровье спортсменов. На высокоразвитой базе выше перечисленных физических качеств развиваются специальные физические качества, необходимые для игры в волейбол: «взрывная» сила, быстрота перемещения и прыгучесть, скоростная, прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость.

Общая сила — способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Проявление мышечной силы зависит от концентрированности нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата; от физиологического поперечника мышц; биохимических процессов, происходящих в работающих мышцах и степени их утомления; от биомеханических характеристик движения (длины плеч рычагов, включение в работу наиболее крупных мышц и пр.).

Величины проявления силы могут возрастать либо за счет большой массы при небольших ускорениях (собственно силовые способности, на пример жим или приседания со штангой около предельного веса), либо за счет увеличения скорости при постоянных массах (скоростно-силовые движения).

Для развития силы большое значение имеет увеличение мышечной массы с помощью упражнений с отягощениями. Характерная черта развития силы

— возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы.

Для развития «общей» быстроты движений целесообразно использовать

комплексный метод тренировки, который предусматривает применение подвижных и спортивных игр, эстафет, рывков и ускорений, гладкого бега, игровых упражнений. Наиболее эффективной для развития быстроты движений является разносторонняя физическая подготовка с акцентированием внимания на упражнениях скоростно-силового характера.

В волейболе быстрота проявляется в трех основных формах:

- быстрота двигательной реакции (на сигнал партнера, на изменение игровой ситуации и др.);

- предельная быстрота отдельных движений (выполнение технических приемов);

- быстрота перемещений — максимально быстрое перемещение по площадке к

мячу с последующим выполнением технико-тактических действий.

Под быстротой двигательной реакции понимают латентное время реагирования (появление возбуждения в рецепторе, передача возбуждения по нервным сетям и формирование эффекторного сигнала, проведение сигнала к мышце, возбуждение мышцы и появление в ней механической активности).

Общая выносливость развивается продолжительным и, как правило, не интенсивным воздействием физических упражнений на организм волейболиста.

Скоростная выносливость - способность волейболиста выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Мышечная работа для такого вида деятельности проходит в «безкислородных» условиях. Развитие и проявление скоростной выносливости опирается прежде всего на высокий уровень анаэробной производительности, подготовленность опорно-двигательного аппарата, на силу психических процессов, на экономичность спортивной техники.

Средствами тренировки являются беговые упражнения, имитационные, основные упражнения, выполняемые многократно. Прыжковая выносливость - способность к многократному повторному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями без снижения эффективности техники и тактики игры. Мышечная работа носит региональный характер и проходит в анаэробных условиях. Способность продолжать мышечную работу в «бескислородных» условиях обеспечивается и волевой подготовкой волейболистов.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешные выступления на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболистов.

Игра в волейбол предъявляет высокие требования к психике волейболиста: ощущениям, восприятиям, вниманию, представлению, воображению, памяти, мышлению, эмоциям и волевым качествам.

Большинство действий волейболисты выполняют, основываясь на зрительных восприятиях. При непрерывном потоке информации о комплексе движущихся объектов (мяч, партнер, соперник и др.) в условиях противодействия соперников, необходимо быстро и точно выполнять игровые приемы. Поэтому особые требования предъявляются к большому объему поля зрения.

Волейболист выполняет движения в условиях жесткого лимита времени, что предъявляет большие требования к максимальной скорости реагирования. Для волейбола типичны нестандартность, неопределенность предстоящего действия и большое разнообразие способов решения одной и той же двигательной задачи.

Большинство движений волейболистов требуют зрительно-моторной координации, тонкой дифференцировки мышечно-двигательных ощущений, пространства и времени восприятия различных движений («чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени»).

Высокая скорость полета мяча, быстрые перемещения игроков, быстрые и внезапные смены игровых ситуаций предъявляют высокие требования к объему, интенсивности, устойчивости, распределению и переключению внимания. Волейбол является динамичной игрой, в которой требуется напряженное и интенсивное внимание. Другая важная особенность внимания — переключение, которое проявляется в быстром

переходе от одной деятельности к другой или в изменении выполняемых действий в рамках одной деятельности. Большие требования предъявляются к распределению внимания для успешного выполнения нескольких видов деятельности.

Тактическое мышление в волейболе характерно своей наглядностью: волейболист видит результат своих удачных и неудачных действий. Для достижения успеха в волейболе спортсмен должен уметь управлять своими эмоциями, действиями, психическим состоянием при различных состояниях организма, в условиях утомления, действиях сбивающих факторов.

### **Использованная литература:**

1. В.Е.Хапко, В.Н.Маслов. Совершенствование мастерства волейболистов. Киев, Здоровье,1990, с.61.
2. Nazirjonovich, X. Z., & o'rmonjonovich, I. F. (2023). Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff. Journal of Positive School Psychology, 870-876.
3. Ro'zmatov, I., & G'ulomjonov, S. (2023). Qisqa masoflarga turishda maxsus mashg'ulotning motor usullarining o'ziqish ahamiyati. Amaliy fan va texnologiya xalqaro byulleteni, 3 (3), 89-93.
4. Rozmatov, I., & Gulomjonov, S. (2023). The specific importance of motor methods of special training in short-distance running. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(3), 89-93.
5. Yakubjonova F. I. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish. //Жамият ва инновациялар, 2021 yil. 684-687.
6. Якубжонов, И. А., & Якубжонова, Ф. И. (2023). Развития реакции быстроты у спортсменов. Образование наука и инновационные идеи в мире, 32(1), 51-55.
7. Якубжонов, И. А., & Якубжонова, Ф. И. (2023). Развития физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем. Образование наука и инновационные идеи в мире, 18(4), 127-131.
8. Якубжонова, Ф. И. (2023). Обучение игровой тактике настольного тенниса. International scientific conference" innovative trends in science, practice and education 2(9), 5-11.
9. Usmonovich, A. U., Yakubjonova, F. I., & Mo'ydinov, S. M. (2022, November). Jismoniy tarbiya o' qituvchilarining pedagogik mahorati oshirish omillari. In International scientific and practical conference" the time of scientific progress" (Vol. 1, No. 3, pp. 56-61).



10. Abdupattayevich, P. A., & G'ayratovich, S. S. (2023). Improving the effectiveness of the training process of students. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(09), 50-52.
11. G'ayratovich, S. S. (2022). Development of volleyball sport, world championship olympic games. *Asia pacific journal of marketing & management review* issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 51-54.
12. G'ayratovich, S. S. (2022). Distinctive features of practicing volleyball training. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(11), 420-423.
13. Gayratovich, S. S., & Ugli, N. A. B. (2023). Physical culture in ensuring a healthy lifestyle. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(4), 237-242.
14. Tohirovich, K. T., Albertovich, S. A., & Gayratovich, S. S. (2022). New technologies increasing the healthy lifestyle of students in physical education. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(11), 225-228.
15. Umarova, Z. U., Yakubjonova, F. I., & Mo'yudinov, S. M. (2022, November). Jismoniy mashqlar orqali tennischilarning chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyati. In *International scientific and practical conference "the time of scientific progress"* (Vol. 1, No. 3, pp. 50-55).
16. Rozmatov, I. E. (2022). Bosque Throwers Sport Many Years Of Work Procedure For Planning. (On The Example Of Athletes Aged 14-16). *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(10), 354-359.
17. Ro'zmatov, I. E. (2022). Bosqon uloqtiruvchilarni mashg'ulot jarayonida kuch jismoniy sifatini rivojlantirishning o'ziga xos ahamiyati. *Youth, science, education: topical issues, achievements and innovations*, 1(7), 17-22.
18. Ro'zmatov, I. E. (2022). The importance of the methods used in the development of physical quality of behavior of invading athletes carrying out hard work. *Asia pacific journal of marketing & management review* issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 325-330.
19. Ro'zmatov, I. E. (2022). Bosqon uloqtirish mashg'ulotlarida maxsus mashqlarni ahamiyati. *Youth, science, education: topical issues, achievements and innovations*, 1(7), 10-16.
20. Rozmatov, I. E. (2021). The Development Mechanism of Hammer Throwers Technique. *Middle European Scientific Bulletin*, 19, 158-162.



FRANCE



FRANCE

21. Erkozivich, RI (2023). Bozon otirganlarni o'ylash jarayondagi pedagogik nazorat. Xalqaro jurnali ijtimoiy fan va fanlararo tadqiqot ISSN: 2277-3630 Ta'sir omili: 7.429, 12 (05), 137-143.

22. Bazarbayevich, I. F. (2022). Similarity aspects of english and russian languages. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(3), 481-484.

