International Conference on
Linguistics, Literature And Translation

International Conference on Linguistics, Literature And Translation - double-blind peer-reviewed, monthly, open-access procedding published to get ecxellence on Research and Development. It publishes high-quality articles across the breadth of linguistics, literature and translation research. With its uniquely broad coverage, all articles are free to access across the globe, allowing authors to share their research and maximise its impact. The boletin on Linguistics, Literature And Translation is led by expert international editorial board members who take an objective approach to peer review, ensuring each research paper is reviewed and evaluated on its own scholarly merits and research integrity. Joining your work in the International Conference of Linguistics, Literature, and Translation means you will receive prompt and reliable publishing and a global platform for your research to reach its full potential.

Психологические Методы Регуляции Технико-Тактических Действий Волейболистов

Рахимкулов К. Д.
Профессор, Узбекского государственного университета мировых языков

Райымбердиев И. А
ОшГу Жисмоний тарбия факультети декани доцент

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассмотрены аспекты, связанные с уровнем подготовки спортсмена при успешном выполнении тактических действий во время волейбольной игры.

Ключевые слова: волейбол, технико-тактическое движение, психология, развитие волейбольного спорта.

Соревнование как вид деятельности представляет специфические требования к психике спортсменов. Исследованиями установлено, что для достижения высоких результатов в ряде видов спорта (в том числе спортивных играх) важнейшее значение имеет уровень развития психологических процессов спортсмена. В свою очередь, занятия определенным видом спорта способствуют специфическому развитию тех функций, которые обеспечивают более эффективную реакцию в реальных ситуациях деятельности. Некоторые авторы считают, что личностные характеристики спортсмена зависят не столько от вида спорта, сколько от выполняемых функций в игре; отсюда для проявления тех или иных функций в игровом процессе необходимо существование определенных личностных характеристик игроков [1, 3, 9].

Успешное выполнение тактических действий в процессе игры в целом определяется уровнем подготовленности спортсмена. Ведущим фактором в тактической деятельности игрока является его психофизическое состояние.

Важнейшим элементом деятельности спортсменов в игровых видах спорта остается решение проблемы тактического мышления. С ним связана способность игрока быстро и правильно ориентироваться в окружающей среде, перерабатывать информацию в ходе состязаний, принимать оптимальные решения. Можно отметить, что в тактическом

мышлении игроков проявляется способность сопоставлять свои действия с действиями соперника, результаты такого анализа лежат в основе прогнозирования тактических действий, что, в свою очередь, позволяет в процессе тренировки развить способность спортсмена непосредственно в тренировке решать оперативно-тактические задачи. Под термином «решение задачи» понимается результативное поведение в проблемной ситуации как определенная последовательность выбора закономерностей осуществления деятельности [2].

Своевременное и правильное принятое тактическое решение зависит не только от знаний игровых построений, но и от психофизиологических особенностей личности волейболиста, которые показывают существенное влияние на механизм принятия решений. Быстрота и правильность принимаемых тактических решений обеспечивается способностями как врожденными, так и приобретенными, и, следовательно, тренируемыми. Как отмечает ряд авторов, эффективность тактических действий в спортивных играх в значительной степени зависит от восприятия, внимания, памяти, тактического мышления, быстроты и точности выбора решения, прогностических способностей, точности реакции на движущийся объект, подвижности нервных процессов [2, 5, 8].

Успешность технико-тактических действий волейболистов в значительной степени определяется высоким уровнем развития способности направлять свое сознание на выполнение игровых действий. Игре в волейбол характерна высокая скорость полета мяча, быстрые перемещения игроков, быстрая и внезапная смена игровых ситуаций. Все это предъявляет высокие требования к объему, интенсивности, переключению внимания.

В настоящее время широкое распространение получил подход к вниманию как фактору обеспечения восприятия и отбора одной информации с одновременным игнорированием другой. Явления внимания связываются с протеканием любого психического процесса безотносительно к его содержанию и определяют его динамику и направленность. Показатели внимания зависят от квалификации спортсменов и определяются эмоциональной напряженностью, сбивающими факторами и условиями деятельности.

В спортивных играх все действия игроков возникают в ответ на внешние раздражители. Отсюда, важнейшее значение приобретают зрительные восприятия событий. Умение концентрировать внимание, видеть наличную ситуацию и быстро ориентироваться в сложившихся условиях - важнейшее качество волейболиста. Точность и скорость восприятия зависит от объема поля зрения, зрительно-моторных оценок, уровня развития технико-тактических навыков, качества мыслительных процессов, от знания и опыта, быстроты реагирования. Скорость и точность ответных реакций волейболистов обуславливается восприятием и переработкой воспринятой информации; отсюда, важность формирования такого умения. Отмечено, что высокая скорость реакции выбора достигается спортсменом за счет реакции на подготовительные действия соперника, предшествующие оцениваемому действию. При этом время приема и переработки информации коррелирует с квалификацией волейболиста [4].

Важным аспектом успешности деятельности волейболистов является ее темпоритмическая структура. В ряде исследований показано, что это качество является одной из детерминант индивидуальности, и особенности темпа проявляются как в простых двигательных и поведенческих реакциях, так и в решении мыслительных задач, темпе и переключении внимания, темпе выполнения производительных операций и действий. При этом, отмечено, что под термином «индивидуальность» следует понимать как отдельного индивидуума, так и коллектив в целом [7].

Обнаружена положительная корреляция вариативности двигательного темпа с точностью оценки, отмеривание и воспроизведения временных интервалов. На проявление темпа влияет спортивная специализация; с ростом спортивного мастерства двигательный темп

становиться устойчивым, появляется способность к быстрым движениям и к смене темпа движений

Исходя из выше излагаемых можно сделать следующие выводы:

- прогрессирующая острота соревновательной борьбы в современном спорте нередко сопровождается предельными физическими и психическими напряжениями, выражающимися в состоянии тревоги, лихорадки или апатии, что, в конечном счете, приводит к нервным стрессам;
- психологическая подготовка волейболистов к предстоящим соревнованиям осуществляется на базе общей психологической подготовки и связана с решением задач, поставленных перед спортсменом в данном конкретном соревновании;
- организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование средств и качеств личности и психологических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности;
- в условиях равной спортивной борьбы лучшая психологическая подготовленность игроков является решающим фактором, так как дает возможность наиболее эффективно показать физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовленность игроков;
- психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях.

Общая психологическая подготовка волейболистов осуществляется в период спортивного совершенствования, а не только перед предстоящими соревнованиями.

Основные задачи общей психологической подготовки волейболиста следующие:

- Развитие морально-волевых качеств личности спортсмена.
- Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких, как «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени», «чувство партнера».
- Развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.
- Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры.
- Воспитание морально-волевых качеств личности спортсмена. Очень важно в процессе учебно-тренировочной работы не только подготовить высококвалифицированного спортсмена с точки зрения его физических качеств и технико-тактических навыков, но и оказать положительное влияние на развитие его характера, совершенствование мировоззрения, духовной сферы, формирование чувства коллективизма, разносторонних интересов и т.п.

Важнейшим фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования морально-волевых качеств личности волейболистов и их проявление находятся в тесной связи со спецификой волейбола - коллективным характером игры.

Список использованной литературы

1. Динейка К.В. 10 уроков психологической тренировки. - М.: ФиС, 1987. - 62 с.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 239 с.
3. Загорский Б.И., Залетаев И.П., Пузырь Ю.П. и др. Физическая культура. - Высшая школа, 1989. - 451 с.
4. Иванова Л.М. Развитие тактического мышления студентов-волейболистов при выполнении нападающих действий // Психологические технологии в физическом воспитании и спорте: тез. докл. научн.-практ. конф. - Омск: из-во Сибгуфк, 2004. - С. 109-112.
5. Raximqulov, K. D. (2012). Milliy harakatli o'yinlari. *O'quv qo'llanma T*.
6. Xo'jaev, P., Raximqulov, K. D., & Nigmanov, B. B. (2008). Sport va harakatli o 'yinlar va uni o 'qitish metodikasi. *Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T*.
7. Xo'jaev, F., Raximqulov, K., & Nigmanov, B. (2010). Harakatli o 'yinlar va uni o 'qitish metodikasi. *O 'quv qo 'llanma*.
8. Кодиров, Ш. Н., & Рамазонова, М. (2022, December). Психологические методы регуляции технико-тактических действий волейболистов: 10.53885/edinres. 2022.91. 84.023 ШН Кодиров Преподователь, Бухарского государственного университета М. Рамазонова Студентка 1 го курса. In *Научно-практическая конференция* (pp. 497-501).
9. Дачев, О. В., & Нигманов, Б. Б. (2017). Развитие скоростно-силовых качеств у студентов в учебно-тренировочной группе. *Молодой ученый*, (7), 195-197.
10. Нигманов, Б. Б., & Тангриев, А. Т. (2018). Физическое воспитание как эффективная система улучшения здоровья студентов. *Молодой ученый*, (13), 292-293.
11. Xo'jaev, P., Raximqulov, K. D., & Nigmanov, B. B. (2008). Sport va harakatli o 'yinlar va uni o 'qitish metodikasi. *Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T*.
12. Рустамов, Л. Х., Утанов, Т. А., & Нигманов, Б. Б. (2015). Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки будущих учителей. *Молодой ученый*, (11), 1476-1478.
13. Xo'jaev, F., Raximqulov, K., & Nigmanov, B. (2010). Harakatli o 'yinlar va uni o 'qitish metodikasi. *O 'quv qo 'llanma*.