



ПРИОРИТЕТНОСТЬ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ И ТОЧНОСТИ АТАКУЮЩЕГО УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ НА ФОНЕ ПОСЛЕДЕЙСТВИЯ ВЕСТИБУЛОКИНЕТИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Ibragimov Fozil Zoxirjonovich

"Toshkent irrigatsiya va qishloq xo'jaligini mexanizatsiyalash muhandislari instituti" Milliy tadqiqot universiteti "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrası Dotsenti fozilibragimov738@gmail.com

Аннотация: В данной статье на основании экспериментальных исследований волейболистов-студентов 18-20 лет произведена попытка обосновать необходимость и приоритетность развития прыгучести и совершенствования точности атакующего удара на фоне последствия вестибулокинетических нагрузок вращательной направленности. Установлено, что систематическая тренировка вестибулярного аппарата, регулирующего функцию сохранения равновесия, может способствовать повышению устойчивости качества прыгучести и прицельной точности атакующих ударов.



деятельность в современном волейболе протекает в условиях разнонаправленных и разноплоскостных ускорений, рывков, прыжков, падений для приеме мяча, поворотов и вращений, выполняемых в ходе скоростных перемещений по зонам. Нет сомнения в том, что все эти нагрузки, оказывая суммарное воздействие на рецепторы вестибулярного анализатора, приводят к нарушению равновесия, сопровождающееся дискоординацией движений [В.И.Лях, 2006, с.133-142; Л.Д.Назаренко, 2015, с.99-101; А.С.Назаренко, А.С.Чинкин, 2015, с.19-23; Е.Козлова, А.Климашевский, 2017, с.29-39; А.А.Пулотов, 2025, с.33-57]. Предполагается, что такого рода нагрузки могут оказать негативное влияние и на координацию разбега и прыжка, в том числе и точность атакующего удара.

Для решения выдвигаемой нами цели исследования был организован 10-месячный педагогический эксперимент, куда были привлечены две группы волейболистов 18-20 лет, одна из которых участвовала как контрольная (КГ – 14 чел.), а другая – экспериментальная (ЭГ – 14 чел.).

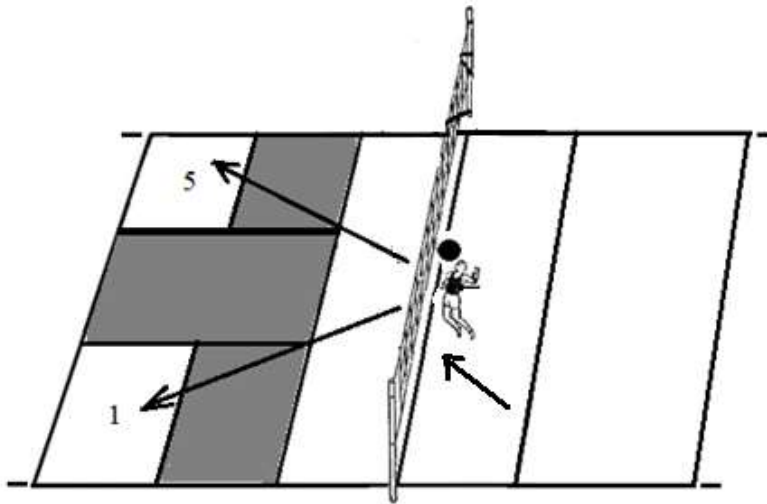


Рис. Схема выполнения точных ударов из зоны 4 в зоны 1 и 4.

Волейболисты обеих групп, отобранные для участия в эксперименте, были одинаковы по уровню физической и технико-тактической подготовленности с небольшим минусом и плюсом.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования, проведенные в режиме фоновой активности организма («в покое без нагрузки») волейболистов, показали, что прыгучесть по данным прыжка вверх с разбега в КГ, которая тренировалась по традиционной программе, до начала эксперимента составила $57,13 \pm 4,92$ см, а к концу завершения эксперимента она возросла до $60,02 \pm 5,06$ см ($P < 0,05$), где относительное развитие прыгучести оказалось равно



	ЭГ	2,35±0,47	3,96±0,76	68,51	4,80	<0,001
На фоне последействия 15-кратного вращения тела влево						
1	КГ	55,08±5,30	57,71±5,45	4,77	1,78	>0,05
	ЭГ	54,25±5,41	60,04±5,48	10,67	3,89	<0,001
2	КГ	1,62±0,09	2,08±0,11	28,64	1,73	>0,



1,55±0,20 раз. А точность удара из этой же зоны в зону 5 в КГ снизилась до 2,12±0,14 раз, а в ЭГ – до 2,01±0,34 раз.

Как было уже отмечено, что перечисленные показатели еще больше снизились как по сравнению с данными, зафиксированными «в покое», так и с данными, установленными на фоне последствий 15-кратного вращения тела влево и выражались в следующих величинах: в КГ – прыгучесть снизилась до 53,11±2,98 см; точность удара в зону 1 – на 1,37±0,08 раз; в зону 5 – на 1,78±0,12 раз; в ЭГ – до 52,07±5,19 см; 1,33±0,24 раз; 1,67±0,20 раз соответственно.

Представленные выше показатели прыгучести и точности атакующего удара, зафиксированные до начала эксперимента, в КГ, которая тренировалась по традиционной программе, к концу завершения эксперимента не отлич



повышения устойчивости проявления специальных качеств и навыков, свойственных игровым действиям волейболистов.

Но несмотря на это следует отметить, что для окончательного вынесения такого «вердикта» и определения состоятельности данного предложения необходимо провести более детальные и кратные исследования вопроса о приоритетности развития специфических качеств и совершенствования навыков волейбола в условиях последствия разнонаправленных и разноплоскостных вестибуло-кинетических нагрузок.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебник / Под ред. Железняка Ю.Д. Москва: Академия, 2012. - 397с.
2. Козлова Е., Климашевский А. Динамическое равновесие как фактор повышения эффективности двигательных действий в спорте / Ж.: Наука в Олимпийском спорте, № 3, 2017, - С. 29