

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ РЕГУЛЯЦИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

**10.53885/edinres.2022.91.84.023**

**Ш.Н.Кодиров**

*Преподаватель,*

*Бухарского государственного университета*

**М.Рамазонова**

*Студентка 1 го курса*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются психологические методы регуляции технико-тактических действий волейболистов. 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. 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.

**Ключевые слова:** психологические методы, волейболист, спортсмен, спорт, тактическое мышление.

**Annotation.** This article examines the psychological methods of regulation of technical and tactical actions of volleyball players. The most important element of the activity of athletes in playing sports is the solution to the problem of tactical thinking. Associated with it is the player's ability to quickly and correctly navigate the environment, process information during competitions, and make optimal decisions. The most important factor in the development of personality is self-education, the organization of which should be directed by a coach. The peculiarities of the formation of moral and volitional qualities of the personality of volleyball players and their manifestation are in close connection with the specificity of volleyball - the collective nature of the game.

**Key words:** psychological methods, volleyball player, athlete, sport, tactical thinking.

Успешность деятельности отдельных игроков а также и команд в целом зависит от внутренних детерминант игровой деятельности (ряда психологических факторов) индивидуальных особенностей спортсмена: свойств его личности, восприятия, мышления, степени его подготовленности и состояния, в котором он находится в игровом процессе. Внешние факторы процесса игры (темп, количество информации и т.д.) влияют на деятельность игроков через посредство внутренних детерминант, сама же игровая деятельность выступает как единство внутренних и внешних процессов [1].

В последнее время все больше внимания уделяется изучению «внутренних» условий деятельности человека, опосредствующих эффект внешних воздействий. Л.Н. Леонтьев отмечает, что деятельность – это реальная связь субъекта с объектом, в которую необходимым образом включена психика. Роль психических процессов состоит в том, что они, являясь процессами отражения действительности, обеспечивают регуляцию деятельности, ее адекватность тем условиям, в которых она протекает. В этой связи психика не может быть обособлена от деятельности человека, для регуляции которой она служит [9].

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

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

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].

К одной из характерных особенностей деятельности человека в стандартных условиях среды относится сенсомоторное реагирование, обуславливающее быстроту оценки ситуации и выбора конкретных ответных действий. Отмечено, что время сенсомоторного реагирования зависит от стажа занятия спортом и квалификации спортсмена [1].

В волейболе эффективность тактических решений зависит не только от быстроты реакции, но и от умения предвидеть развитие игровых ситуаций, т.е. от вероятностного прогнозирования. Отмечено, что в спортивных играх выдвигается система перспективно-интеллектуальных процессов, протекающих при остром дефиците времени на фоне широкой вариативности вариационных действий, требующих творческого принятия решения о методах борьбы. При этом, в основе защитных действий лежит антиципация как способность действовать с определенным пространственно-временным опережением [6].

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].

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

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 становится 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.

Чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения и помощь, сплоченность спортсменов - необходимое условие успешных выступлений команды. Поэтому тренеру по волейболу особое внимание следует уделять вопросам межличностных взаимоотношений, комплектованию команды

### **Лтературы**

1. Kadirov Shokhrux Nematovich, Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. USING OF INNOVATION TERMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT LESSONS AND THEIR SOCIAL AND EDUCATIONAL FEATURES. <http://www.jcreview.com/?mno=101988> [Access: April 10, 2021]. doi:10.31838/jcr.07.06.84 <http://www.jcreview.com/?mno=101988>

2. SH.Kadirov. Спорт как важный Фактор социализации учащихся. Professional formation of the future teacher Materials of the international scientific conference on May 22-23, Prague 2017

3. SH.Kadirov. Physical education as the necessary elements of sports culture. XIII international correspondence scientific and practical conference european research; innovation in science, education and technology doi:10 20861 2304-2338-2018-42

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

4. SH. Kadirov. Theory and methods of physical education, sports training, recreational and adaptive physical culture. I international scientific specialized conference international scientific review of the problems of pedagogy and psychology Boston, USA. April 18-19. 2018

5. SH. Kadirov. Didactic opportunities to form knowledge about healthy lifestyle to the students in physical education classes. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol.7 No.12, 2019 ISSN 2056-5852. <http://www.idpublications.org/wp-content/uploads/2019/11/Full-Paper-DIDACTIC-OPPORTUNITIES-TO-FORM-KNOWLEDGE-ABOUT-HEALTHY-LIFESTYLE.pdf>

6. Shoxrux Ne'matovich Kadirov Features of technical and tactical training of young football players (pp. 1056-1060) <http://scientificprogress.uz/storage/app/media/2-7.%20179.%201056-1060.pdf>

7. **PSYCHOLOGICAL METHODS OF REGULATION OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF VOLLEYBALL PLAYERS** Kadirov Sh.N. A Teacher of Bukhara State University, WEB OF SCIENTIST: INTERNATSIONAL SCIENTIFIC RESEARCH JOURNAL. ISSN: 2776-0979, Volume 3, Issue 2, Feb., 2022.

1. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).

2. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81

3. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

4. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96

5. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for students of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Management and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022

6. Джураева Махаста Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

7. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёни лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvcchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

8. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

9. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

10. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

11. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. [http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped\\_obraz/n2016\\_03.pdf#page=147](http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147)

12. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

13. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

14. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

15. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizatsiya.html>

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

16. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. "Ta'lim texnologiyalari" fanidan seminar mashg'ulotlarini bajarish bo'yicha metodik ko'rsatma.  
[http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM\\_TEXNOLOGIYALARI.pdf](http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf)