

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРУДОВЫХ НАВЫКОВ У ДЕВУШЕК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК 15–16 ЛЕТ

Пўлатова Шахноза Икром кызы

*Независимый исследователь Института исследований
физического воспитания и спорта,*

*Преподаватели кафедры «Теория и методика спортивных игр»
факультета спортивной деятельности*

Ферганского государственного университета

Аннотация: В статье рассматриваются методы и упражнения, направленные на развитие специальных трудовых навыков у девушек-волейболисток в возрасте 15–16 лет. На основе исследования, проведённого с участием 30 спортсменок, определено влияние целенаправленных упражнений на улучшение координации, точности движений, выносливости и технической подготовки. Результаты оформлены в виде таблиц, демонстрирующих положительную динамику.

Ключевые слова: волейбол, девушки 15–16 лет, специальные трудовые навыки, упражнения, физическая подготовка.

Введение

Развитие специальных трудовых навыков у юных волейболисток – важный этап в формировании полноценного спортсмена. Эти навыки включают в себя координацию, реакцию, точность движений, ловкость, а также устойчивость к физическим нагрузкам. Актуальность работы определяется необходимостью оптимизации тренировочного процесса за счёт внедрения упражнений, приближённых к условиям игровых и трудовых действий.

Цель исследования

Разработать и обосновать комплекс упражнений, направленных на развитие специальных трудовых навыков у девушек-волейболисток 15–16 лет, и экспериментально доказать его эффективность.

Объект и методы исследования

Объект: тренировочный процесс девушек-волейболисток 15–16 лет.

Методы:

- ❖ педагогическое наблюдение;
- ❖ тестирование (до и после эксперимента);
- ❖ математико-статистический анализ;
- ❖ эксперимент (в течение 8 недель).

В исследовании приняли участие 30 девушек, которые были разделены на контрольную (n=15) и экспериментальную (n=15) группы.

Основные упражнения, использованные в эксперименте:

1. Имитация трудовых движений (метание мешочков, работа с грузом).
2. Комбинированные упражнения на координацию (работа на лестнице + передача мяча).
3. Упражнения с отягощением на точность (метание мяча в цель после вращения).
4. Работа в парах с элементами сопротивления.
5. Упражнения на точность и скорость реакции.

Результаты исследования

Таблица 1. Изменения уровня координационных способностей (в секундах)

Группа	До эксперимента	После эксперимента	Разница	Прирост (%)
Контрольная	12,8	12,4	-0,4	3,1%
Экспериментальная	12,7	11,1	-1,6	12,6%

Научное объяснение:

Координация является основой выполнения трудовых и игровых задач в волейболе. Упражнения, приближенные к трудовой деятельности, требовали от спортсменов точного управления телом и синхронности движений, что привело к значительному прогрессу в экспериментальной группе.

Таблица 2. Уровень точности передачи мяча в цель (кол-во точных попаданий из 10)

Группа	До эксперимента	После эксперимента	Разница	Прирост (%)
Контрольная	5,2	6,0	+0,8	15,4%
Экспериментальная	5,1	7,9	+2,8	54,9%

Научное объяснение:

Рост точности объясняется применением упражнений на меткость в динамике и под нагрузкой, что активизирует двигательные центры и развивает глазомер – навык, критически важный в условиях трудовой и спортивной деятельности.

Таблица 3. Показатели общей физической выносливости (тест Купера, м)

Группа	До эксперимента	После эксперимента	Разница	Прирост (%)
Контрольная	1900	1950	+50	2,6%
Экспериментальная	1920	2140	+220	11,5%

Научное объяснение:

Упражнения, моделирующие трудовую деятельность, активизировали работу сердечно-сосудистой системы в условиях, приближенных к игровым и бытовым, что обеспечило улучшение выносливости в большей степени, чем стандартная тренировка.

Обсуждение

Применение упражнений, ориентированных на трудовые и прикладные действия, позволило значительно повысить эффективность тренировок. Это связано с тем, что данные упражнения способствовали более глубокому включению функциональных систем организма в работу, повышали мотивацию и формировали навыки, применимые не только в волейболе, но и в повседневной жизни.

Заключение

Предложенная методика показала высокую эффективность в развитии специальных трудовых навыков. Результаты экспериментальной группы подтверждают, что такие упражнения оказывают комплексное воздействие, улучшая точность, координацию, реакцию и физическую выносливость.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Voleybolda yuklama, toliqish, uni bartaraf etish va ish qobiliyatini tiklash metodikasi. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.
2. Voleybolda musobaqa turlari, musobaqa taqvim rejasi, musobaqa nizomi, uni tashkil qilish. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.
3. Voleybolda musobaqa o'tqazish joylarini tayyorlash, uni o'tkazishda hakamlarning vazifalari, huquqlari va majburiyatlari. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.
4. Yuqori razryadli voleybolchilar bilan mashg'ulot o'tkazish uslubi. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.
5. Voleybolda hakamlarlik qilish va o'yinlar davomida hakamlarning o'zaro munosabatlari. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.
6. Voleybolda mashg'ulot bilan o'yinning bog'liqlik jihatlari. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.
7. 15-16 yoshli voleybolchi qizlarning jismoniy rivojlanishining yoshga bog'liq xususiyatlari. Maktabgacha va maktab ta'limi 2025-yil, aprel, №4-son.
8. 15-16 yoshli qizlarning sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi va ularning sport amaliyotidagi o'rni. Maktabgacha va maktab ta'limi 2025-yil, aprel, №4-son.