



ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Курбонов Гайрат Режапович

Ферганский государственный университет

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8045856>

Аннотация: Теоретической основой технической подготовки волейболистов является не только процесс усвоения и приобретения ими специальных знаний спортивной деятельности, а также необходимые знания в анатомии, физиологии спорта, биомеханики, психологии, целенаправленные на расширение познавательного интереса спортсмена для преобладания необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, связанных с ней явлений, процессов, направленных на развитие интеллектуальных способностей, без которых не возможно достижение высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: волейбол, техническая подготовка, физическая культура, физические упражнения, волейболисты.

Наиболее общим понятием теории и методики физического воспитания является физическая культура. Физическое воспитание входит в понятие «физическая культура» как ее деятельная часть в виде трех направлений педагогического процесса (общей физической, профессиональной физической и спортивной подготовки). Понятие «физическая культура» относится к понятию «культура» как частное к общему. Другими словами, физическая культура является частью общей культуры народа. Физическая культура – совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей. К материальным ценностям можно отнести разнообразные сооружения для занятий, специальный инвентарь и оборудование, финансирование, уровень физического совершенства людей (включая их спортивные достижения); под духовными – социальные, политические, специальные научные и практические достижения, обеспечивающие идеологическую, научную и организационную прогрессивность системы физического воспитания. Создание и непрерывное развитие этих ценностей немислимо вне экономического и политического уклада общества. Однако это не лишает физическую культуру относительной самостоятельности, отражающей специфичность явления. Например, производительная деятельность людей выступает как существенный фактор, влияющий на развитие физической культуры, но не как элемент этой культуры. Все материальные и духовные ценности составляют не только культурные традиции, помогающие судить о результатах деятельности общества в области физической культуры, но и стимулируют их использование, а, следовательно, и дальнейшее пополнение. В фонд ценностей попадает не абсолютно все, создаваемое наукой и практикой, а лишь то, что действительно служит прогрессу физического совершенствования.

Создание материальных и духовных ценностей осуществляется в сфере производства, общественной, научной и педагогической деятельности людей. Использование же ценностей происходит в специально организованном педагогическом процессе в виде занятий физическими упражнениями в бытовых условиях, а также в различных формах убеждения людей заниматься физическими упражнениями (печать, радио и т.п.). Деятельной стороной физической культуры является физическое воспитание. В педагогике воспитанием называют целеустремленный процесс воздействия на человека, направленный на развитие способностей, отвечающих социально - политическим и нравственно - эстетическим идеалам общества. Воспитание есть область культурной деятельности людей, способ передачи, освоения и совершенствования достижений культуры. В физическом воспитании можно выделить три основных направления, в рамках которых осуществляется физическое воспитание людей: общая физическая подготовка, профессиональная физическая подготовка, спортивная подготовка. Общая физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, приобретение возможно широкого круга двигательных умений и навыков, развитие основных двигательных качеств, служащих основой для последующей специальной подготовки. В целях общей физической подготовки используется все многообразие средств физического воспитания, включая разнообразные физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Общая физическая подготовка осуществляется на всех этапах физического воспитания, но более всего в школьном физическом воспитании, в массовой физкультурной работе и в индивидуальных формах использования физических упражнений. Профессиональная физическая подготовка (профессионально-прикладная физическая подготовка) – это специализированный процесс физического воспитания, направленный на подготовку к конкретным видам трудовой и оборонной деятельности. В ней используются главным образом те физические упражнения, которые наиболее адекватны виду профессиональной деятельности. Применение средств профессиональной физической подготовки ускоряет процесс овладения трудовыми двигательными навыками, повышает производительность труда, улучшает сопротивляемость организма к воздействиям неблагоприятных факторов среды (см. «Профессиональная физическая подготовка в основных звеньях системы физического воспитания»). Выделение общей и профессиональной физической подготовки в известной мере условно: оба направления дополняют друг друга.

Спортивная подготовка в физическом воспитании представляет особое направление. В ее задачи входит подготовка человека к высоким достижениям в избранном виде спорта. В физическом воспитании спортивная подготовка находит исключительно широкое применение на этапах, связанных с совершенствованием функциональных возможностей организма, где высокие спортивные достижения становятся критерием оценки физической подготовленности людей и ориентирами в физическом воспитании. Существует понятие «оптимум двигательной активности», которое дает объективное представление о мере целесообразного сочетания теоретической и практической подготовки, которое в наибольшей степени содействует становлению студента. Установлено, что уровень двигательной активности студентов самый высокий на II курсе, самый низкий – на IV. Сохранение

высокого уровня двигательной активности – основной резерв спортивной подготовки студентов.

Особенностью новой программы является сочетание оздоровительных, развивающих и тренировочных задач с ее образовательной и воспитательной направленностью. Такая подготовка позволяет студенту дополнительно заниматься физическими упражнениями самостоятельно, а выпускнику вуза, владеющему основами физической культуры, дает возможность организовывать со знанием дела здоровый образ жизни не только для себя, но и в кругу своей семьи, друзей и сослуживцев. 4-годичный курс «Физическая культура» входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин и рассчитан на двухразовые занятия в неделю по 2 учебных часа каждое на I и II курсах и одно занятие в неделю на III и IV курсах. Этот обязательный базовый курс объемом 408 учебных часов наряду с общим для всех студентов освоением основ физической культуры включает в себя и большую по учебно-тренировочной нагрузке специальную эффективную часть, учитывающую состояние здоровья, физическую направленность и интерес каждого студента к занятиям определенной направленности. Базовый курс может быть дополнен каждым студентом факультативными и самостоятельными занятиями по интересам. Ежегодно проводится медицинское обследование для контроля за состоянием здоровья студентов. Распределение студентов в основное, специальное и спортивное учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом состояния здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовленности, а также интересов самих студентов. В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Численный состав учебных групп 12–15 человек. В специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования к специальной медицинской группе. Численный состав группы 8–10 человек. В спортивное отделение (учебные группы по видам спорта) зачисляются студенты II и старших курсов основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в вузе. Студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов. Все студенты спортивного отделения выполняют зачетные требования контрольного раздела программы основного отделения. В отдельных случаях к занятиям в спортивном отделении могут быть допущены студенты I курса, имеющие достаточную спортивную подготовленность. Этот обязательный базовый курс объемом 408 учебных часов наряду с общим для всех студентов освоением основ физической культуры включает в себя и большую по учебно-тренировочной нагрузке специальную эффективную часть, учитывающую состояние здоровья, физическую направленность и интерес каждого студента к занятиям определенной направленности. Базовый курс может быть дополнен каждым студентом факультативными и самостоятельными занятиями по интересам. Ежегодно проводится медицинское обследование для контроля за состоянием здоровья студентов. Распределение студентов в основное, специальное и спортивное учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом состояния здоровья, физического развития, физической и спортивной

подготовленности, а также интересов самих студентов. В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Численный состав учебных групп 12–15 человек. В специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования к специальной медицинской группе. Численный состав группы 8–10 человек. В спортивное отделение (учебные группы по видам спорта) зачисляются студенты II и старших курсов основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в вузе. Студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов. Все студенты спортивного отделения выполняют зачетные требования контрольного раздела программы основного отделения. В отдельных случаях к занятиям в спортивном отделении могут быть допущены студенты I курса, имеющие достаточную спортивную подготовленность в избранном виде спорта, но без освобождения от теоретических и методико - практических занятий. Перевод студентов из одного учебного отделения или группы в другую осуществляется по их желанию только после успешного окончания семестра или учебного года. Перевод студентов в специальное учебное отделение по медицинскому заключению может проводиться в любое время учебного года. Обязательный минимум содержания дисциплины «Физическая культура» на основе государственного образовательного стандарта включает в себя следующую тематику базового курса: - физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; - социальные и биологические основы физической культуры; - основы здорового образа и стиля жизни; - оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика); - профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Учебный материал базового курса имеет свой теоретический, практический и контрольный разделы.

Список используемой литературы:

- 1.Khasanov, A. T., Kurbanov, G. R., & Mamatov, U. E. (2022). Experimental substantiation of efficiency accented physical education classes students of the faculty of "Military education". INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 157-164.
- 2.Rejapovich, K. G. (2021). Issues of formation of physical work ability and its functional components in young volleyball players. Zien Journal of Social Sciences and Humanities, 2, 27-30.
- 3.Qurbonov, G. (2022). Development of physical working capacity and its functional components in young volleyball players.
- 4.Kurbanov, G., Qurbanali, S., & O'tkir, R. (2023). VOLLEYBALL OUTDOOR GAMES. American Journal of Pedagogical and Educational Research, 12, 62-71.
- 5.Маматов, У., & Курбонов, Ф. (2023). МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ К БОРЬБЕ ЛЁЖА. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4), 570-573.

6. Qurbonov, G. A., & Mamatov, U. (2023). VOLLEYBALL GAME TECHNIQUE AND ITS RULES. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4), 86-88.
7. Rejapovich, Q. G. (2022). VOLEYBOL O'YINIGA DASTLABKI O'RGATISH VA UNING MOHIYATI. Ta'lim fidoyilari, 28, 30-36.
8. Qurbonov, G. (2023). VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIKDA HARAKAT FAOLIYATLARIGA O'RGATISH. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(30), 138-143.
9. Козлова, Г. Г. (2023). Социально-педагогическая необходимость развития волевых качеств у будущих преподавателей физической культуры. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(5), 346-352.
10. Козлова, Г. Г. (2022). Содержательное наполнение системно-функциональной модели развития волевых качеств у будущих преподавателей физической культуры. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(25), 71-79.
11. Козлова, Г. Г. (2022). САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 22-29.
12. Козлова, Г. (2023). Формирование и развитие волевых качеств у будущих преподавателей физической культуры начальных классов. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4), 187-191
13. Козлова, Г. Г. (2022). САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 22-29.
14. Геннадиевна, К. Г., и Гильфановна, К. С. (2022). Профилактика травматизма в легкой атлетике. Евразийское периодическое издание медицинских исследований, 12, 56-62.
15. Геннадиевна, К. Г., И Гильфановна, К. С. (2022). Средства и методы формирования у учащихся положительного отношения к физическим упражнениям. МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБЛАСТИ КОММЕРЦИИ, ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИНЖЕНЕРИИ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК ISSN: 2349-7793 Импакт-фактор: 6.876, 16(10), 133-139.
16. Козлова, Г. Г. (2023). ИННОВАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОВЫШЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА СТУДЕНТОВ. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(19), 38-42.
17. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. Current research journal of pedagogics, 2(06), 85-89.
18. Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 1(1.5 Pedagogical sciences).
19. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. Electronic journal of actual problems of modern science, education and training.
20. Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). Science and innovation, 1(B2), 295-299.
21. Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODOLOGICAL JOURNAL, 3(4), 7-11.

22. Azimkhujayevich, I. I., & Madaminovich, D. E. (2022). SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN). *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 15-21.
23. Azimxo'jayevich, I. I. J. (2022). Training of Personnel in the Field of Physical Education and Sports. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching*, 15, 156-160.
24. Исломов, И. (2023). АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО, ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 596-600.
25. Исломов, И. А. (2022). ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(25), 80-85.
26. Islamov, I. A. J., & Parpiev, O. A. (2020). SOME MODERN PEDAGOGICAL FEATURES OF THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(1), 313-316.
27. Исломов, И. А., & Джураев, Э. М. (2023). РОЛЬ ЖЕНЩИН В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СЕМЬЕ. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(18), 1270-1275.
28. Исломова, Н. Л. (2022). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ. *IJTIMOIIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI*, 2(12), 12-17.
29. Ergasheva, O. A. (2022). 11-12 YOSHLI O'QUVCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 150-153.
30. Салимов, Г. М., Холлиев, А. Э., Норбоева, У. Т., & Эргашева, О. А. (2015). Организация методов исследования через национальные подвижные игры. *Молодой ученый*, (11), 1484-1486.
31. Эргашева, О. А. К. (2022). РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. *Вестник науки и образования*, (10-2 (130)), 58-61.
32. Namroyev, A. R., & Ergasheva, O. A. (2023). THE EFFECT OF ACTION GAMES ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. *FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES*, 2(18), 67-71.
33. Raximov M., Nurmatova M. МОРФОЛОГИЧЕСКИЙ И БИОХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ КРОВИ БЫЧКОВ КРУПНОГО РОГАТОГО СКОТА // *Science and innovation*. – 2022. – Т. 1. – №. D8. – С. 12-16.
34. Nurmatova M. M., Nurgaliev I. N., Rashidova S. S. Study of the complex-forming ability of polygalacturonic acid with tin ions // *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL*. – 2021. – Т. 11. – №. 2. – С. 1414-1421.
35. Kayumovna, R. M. (2021). Wellness Swimming as a Part of the Physical Education of Students. In *Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences* (pp. 149-152).
36. Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypo dynamic factors on the state of physical fitness in students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 40-43.

- 37.Козлова, Г. Г., & Рузиева, М. К. (2022). Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 12-17.
- 38.Козлова, Г. Г., & Рузиева, М. К. (2022). Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 12-17.

