

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Азизов Мухаммаджон Азамович
Кокандский государственный педагогический институт
Старший преподаватель кафедры спортивных и подвижных игр

Аннотация. В статье рассмотрены основные понятия физической подготовки и технической подготовки, тесты по физической и технической подготовке, рассматривается понятие точность движений, целью работы является определение взаимосвязи физической и технической подготовки, для определения взаимосвязи физической и технической подготовки был использован коэффициент корреляции.

Ключевые слова: волейбол, физические качества, физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, точность движений, коэффициент корреляции.

В работе учебно-тренировочного процесса должен достигаться высочайший уровень овладения техникой игры в волейбол, развиваться физические качества спортсмена (сила, быстрота, выносливость, ловкость), а так же воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья, и на этой основе достижение высоких спортивных результатов. Все эти моменты должны быть рассмотрены в учебно-тренировочном процессе волейболистов. Прогресс подготовки высококвалифицированных волейболистов должен основываться на закономерностях и принципах соревновательной и тренировочной деятельности.

Физическая подготовка рассматривается как педагогический процесс, направленный на воспитание физических способностей и является фундаментом овладения навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

Различают общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка направлена на всестороннее гармоничное физическое развитие человека, совершенствование телосложения и укрепления здоровья, приобретение и воспитание двигательных качеств, она сохраняется на протяжении многих лет высокий уровень работо-способности, а так же является началом для специальной подготовки, которая отвечает за развитие способностей в данном виде спорта.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Отсюда следует, что разностороннее физическое развитие должно заключаться в гармоничном развитии всех физических качеств, которые нужны при игре в волейбол. Большая часть упражнений, применяемых, имея цель увеличения общей физической подготовки, оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена, но в тот же момент каждое из них в основном ориентировано на развитие того или иного качества. Например, упражнения с большими отягощениями в основном ориентированы на развитие силы волейболиста. Длительный бег по пересеченной местности - на развитие выносливости. Ускорения на коротких дистанциях - на развитие скорости, а акробатические упражнения направлены на развитие ловкости волейболиста. Занятия этими упражнениями преимущественно оказывают действие на какого-то одного качества, и в меньшей степени способствуют развитию иных физических качеств.

А.В. Ивойлов выделяет несколько физических качеств, необходимых для игровой деятельности волейболистов. Это скоростно-силовые качества, которые в особенности проявляются в прыгучести (в сочетании с выносливостью), в ударах по мячу, при передвижении и реагировании на раздражители, также выносливость с ее разновидностями (прыжковая и выносливость защитника), ловкость, акробатическая ловкость, гибкость.

В наше время ведется масштабный отбор средств и методов специальной физической подготовки волейболистов, позволяющих результативно управлять учебно-тренировочным процессом. Особое внимание представляет проблема взаимосвязи средств специальной физической и технической подготовленности.

Чтобы достичь желаемого результата используют определенные методические приемы и организацию проведения упражнений: чередование упражнений для развития физических качеств; чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике, тактике соединение качеств и способностей с приемом игры. В каждой спортивной игре задания выполняются на соответствующей предметной основе.

Успешное решение задач физического развития и учебно-тренировочного процесса во многом находится в зависимости от возможностей осуществления оперативного и правильного контроля над подготовленностью юных спортсменов. В связи с этим в особенности широкое распространение получила методика контрольных испытаний, проводимых при помощи нормативов, упражнений и тестов. Их использование позволяет тренерам определить состояние тренированности у занимающихся, уровень развития физических

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

качеств и других показателей, что позволяет говорить об эффективности учебно-тренировочного процесса.

В статье основании соответствующего анализа делается вывод, что «точность движений» имеет возможность рассматриваться в трех качествах: как качество отдельного движения, либо какой-нибудь суммы движений, как физическое качество, как физическая способность. Как физическое качество, физическая способность «точность движений» определяется развитыми возможностями к точному восприятию движений и способностями к точному исполнению движений. Движения на точность кроме того могут выполняться произвольно, с сознательным контролем точности, либо автоматизировано с помощью сформированного навыка.

Для определения направления взаимосвязи физической и технической подготовки мы использовали коэффициент корреляции. В основном определена сильная положительная связь. Но в беге и приеме мяча снизу после перемещения мы видим, что связь отрицательная. Поэтому были взяты еще два признака, чтобы определить, на что стоит обратить внимание, на скорость перемещения или на технику выполнения приема снизу. Мы выяснили, что у спортсменов недостаточна скорость перемещения к мячу, а связь между броском набивного мяча в мишень и нижней передачей двумя руками над собой оказалась положительной.

Были рассмотрены контрольные испытания по физической и технической подготовке, которые в дальнейшем могут быть использованы тренерами в процессе подготовки спортсменов в волейболе, а результаты исследования помогут значительно улучшить эффективность обучения технике игры в волейбол.

Список литературы:

1. Железняк Ю.Д., Ю.М.Портнов Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. Для студ. Высш. Пед.учеб.заведений. – М.:Издательский центр «Академия», 2001.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. М., Физкультура и спорт, 2008г. – 543с.
3. М.Азизов, Якубжонов И., Ф.Якубжонова. "Развитие физической подготовки и спорта в формировании здорового молодого поколения." Educational Research in Universal Sciences 1.3 (2022): 170-173.
4. Azizov Muhammadjon Azamovich, Yakubjonova Feruzakhon Ismoilovna, Aminov Batir Umidovich. "Methods of education of endurance in basketball players

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

of senior school age." *international journal of social science & Interdisciplinary research* 11.10 (2022): 105-109.

5. Azizov M. A., Yakubjonov I. A., Yakubjonova F. I. "Inson organizmini rivojlanishida jismoniy tarbiya va sportning o'rni." *International conference: problems and scientific Solutions.* (2022): 124-130.

6. Mirxojidinovna, Xudoynazarova Gullola, Axmadjonov Abduraxmon, and Tolibjonov Sardorbek Ravshan ogli. "PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND THEIR TEACHING PRINSPI." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.5 (2023): 604-607.

7. Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek, and Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna. "O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TEXNIK TAKTIK TAYYORGARLIGINI NAZORAT QILISH." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 23.5 (2023): 33-36.

8. Mirxojidinovna, Xudoynazarova Gullola, Axmadjonov Abduraxmon, and Tolibjonov Sardorbek Ravshan ogli. "PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND THEIR TEACHING PRINSPI." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.5 (2023): 604-607.

9. Abdukhamidovich, Muydinov Ikboljon, Sarukhanov Arsen Albertovich, and Azizov Mukhammadjon Azamovich. "Physical culture as a motor factor of mental performance of adolescents." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429* 11.11 (2022): 128-134.

10. Якубжонова, Ф., & Иномжонова, Д. (2023). Физические и психологические качества у волейболистов. *Models and methods in modern science*, 2(12), 129-134.

11. Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." *Eurasian Journal of Academic Research* 2.3 (2022): 132-137.

12. Ibragimovich, Sultonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429* 11.01 (2022): 129-132.