

УДК 796

*Курбанбаев Абатбай Даулетбаевич*

*Старший преподаватель*

*Машиарипов Расул Рахманович*

*Оразбаева Рахат Рахманович*

*Ассистенты кафедры «Физической культуры и спорта межфака»*

*Каракалпакский государственный университет им. Бердаха*

*г. Нукус, Республика Узбекистан*

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ВЫСШИХ  
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*Аннотация*

*В статье рассматриваются особенности физической подготовки волейболистов в высших учебных заведениях. Физическая подготовка волейболистов подразделяется на общую физическую и специальную.*

*Ключевые слова:* подготовка, процесс, игра, курс, физическая качества.

*Kurbanbaev Abatbay Dauletbaevich*

*Senior Lecturer*

*Masharipov Rasul Rakhmanovich*

*Orazbayeva Rakhat Rakhmanovich*

*Assistants of the Department of "Physical Culture and Sports of the*

*Interfaculty" Karakalpak State University. Berdakh*

*Nukus, Republic of Uzbekistan*

**PHYSICAL TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS IN HIGHER  
EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

*Annotation*

*The article discusses the features of the physical training of volleyball players in higher educational institutions. Physical training of volleyball players is divided into general physical and special.*

*Key words:* preparation, process, game, course, physical qualities.

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. «Волейбол», который включен в программу в высших учебных заведениях, является основой формирования у студентов навыков, необходимых для будущей профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту [5].

Основными задачами курса являются: обучение студентов технико-тактическим приемам волейбола и развития специальных физических качеств.

На занятиях студенты в основном знакомятся с основами волейбола для последующего участия в массовых соревнованиях, а также повышают физическую подготовленность средствами волейбола.

Волейбол (от англ. volley — удар с лёта и ball — мяч) в переводе с английского означает летающий мяч – это вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника [4].

Основателем волейбола является Уильяму Дж. Морган. Официально датой рождения игры считается 1895 год. Американский преподаватель физкультуры из Гелиокского колледжа (штат Массачусетс) Уильям Дж. Морган объявил об изобретении игры волейбол.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Игра очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

Широкое применение волейбола в физическом воспитании объясняется несколькими примерами: доступность игры для различного возраста; возможность его использования для всестороннего физического развития и

укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств. А также вовремя использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи, простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания, простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры [4].

Волейбол – это командная игра, где каждый игрок действует с учетом своего партнера. Для волейбола характерны чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают студентов подчинять свои действия интересам коллектива в достижении единой цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе соревнования, мгновенно оценивать сложившуюся обстановку и принимать правильные решения. Эти особенности волейбола способствуют воспитанию у студентов чувства коллективизма, целенаправленности, внимания и скорость реакции, способности управлять своими эмоциями, развитию основных физических качеств.

Физическая подготовка — важнейший раздел в учебно-тренировочном процессе. Физическая подготовка — это процесс воспитания физических способностей, неразрывно связанных с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием

Физическая подготовка волейболистов подразделяется на общую физическую и специальную. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее гармоничное развитие волейболиста, повышение уровня всех главных физических качеств, укрепления систем организма и органов, повышение функциональных возможностей и улучшение здоровья спортсмена [6].

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, в которых нуждается каждый волейболист.

Перед общей физической подготовкой волейболистов стоят следующие задачи:

- ✓ - разностороннее физическое развитие спортсменов;
- ✓ - развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости);
- ✓ - увеличение функциональных возможностей;
- ✓ - укрепления здоровья;
- ✓ - увеличение спортивной работоспособности;
- ✓ - стимулирование процессов восстановления;
- ✓ - расширение объема двигательных навыков [6].

Общая физическая подготовка волейболиста должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств.

Таким образом, использования волейбола в качестве основного средства занятий по физическому воспитанию и проведения факультативных занятий удалось добиться достоверного повышения интереса студентов к занятиям по волейболу, удалось добиться и статистически значимого прироста физической подготовленности студентов.

#### **Использованные источники:**

1. Акимов В.В., Сабарайкин С.В. Начальный этап в обучении технике игры в волейбол в вузе// международный научный журнал «инновационная наука» № 3 / 2015 с.70-71

2. Андреев В.И., Зюбанова И.А., Иценко Л.М., Капилевич Л.В.  
Совершенствование техники атакующих действий волейболистов /Изд- во  
Томский политехнический университет, 2010. – 100 с.
3. Георге С.В. Волейбол в физическом воспитании студентов высших  
учебных заведений // [http://naukarus.com/volleybol-v-fizicheskom-vospitanii-  
studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy](http://naukarus.com/volleybol-v-fizicheskom-vospitanii-studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy)
4. Волейбол // <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>
5. История волейбола// [https://works.doklad.ru/view/dw6LbFcH\\_Lo/all.html](https://works.doklad.ru/view/dw6LbFcH_Lo/all.html)
6. Общая и специальная физическая подготовка волейболистов //  
<https://sport.bobrodobro.ru/9820>