

умумий кўтаринги рух, спорт машғулот ва мусобақаси жараёнида йўл қўйган хатолардан хафа бўлиш ҳаммаси ёшлар шахсиятига таъсир қиладиган муҳим омиллардир. Шу омил психологик жараёнлар ва хусусиятлар билан бирга ҳар бир ёшнинг бой ички дунёсини ташкил этадики, у психологик ҳолат деб номланади. Ёшларнинг спорт машғулотига қизиқиш билан қатнашиши ўқитувчи ва мураббийнинг ёшларни ўз кучига ишонтира билиши, мусобақада ҳар қандай қийинчиликларни енгишда ўзига ишонч ва саботли бўлиш лозимлигини ўқира билишига боғлиқ.

Юқори даражали спортчиларни руҳий тайёргарлигининг тузилиши танланган спорт тури билан шу спорт тури хусусиятларига ҳос руҳий имкониятлар сони ва уларнинг ҳар хиллиги, қийинчиликлари билан фарқ

қилади. Руҳий тайёргарликнинг асосий омилларидан бири кейинги бўладиган мусобақалар йўналишини башорат қила билиш қобилиятидир. Агар башорат қилишда фавқуллоддаги ҳаракатлар тушиб қолмаса, содир бўлиши мумкин бўлган ҳаракатлар воқеалар муваффақиятли башорат қилинади. Башоратнинг аниқлиги спортчининг тажрибасига рақибини яхши билишига, ўз имкониятларини тўғри баҳолашига боғлиқдир.

Мусобақа курашини башорат қила билиш қобилияти асоси галаба омилларидан деб билувчи тажрибали мураббийлар юқори даражали педагогик кўникмалари билан ажралиб, улар бу қобилиятини техник – тактик жисмоний руҳий тайёргарликлар билан бирга қўшиб олиб борадилар.

Адабиётлар

1. Ёшларнинг акмеологик қарашларини шакллантиришда соғлом турмуш тарзининг ўрни. //Халқаро илмий-амалий конференция материаллари, 2008 йил 30 май. – Т.: 2008.
2. Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари // Республика илмий – амалий анжумани материаллари, 2004 йил 27 август. – Самарқанд: 2004.
3. Ўзбекистон ёшлари орасида жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш муаммолари. Олий таълим муассасалари илмий-назарий анжумани материаллари. –Т.: 2008.

РЕЗЮМЕ. Ушбу мақолада спортга тайёрлаш жараёнининг шаклланишида асосий психологик-педагогик шароитлардан бири ёшларнинг психик хусусиятларини ҳар томонлама ўрганишдир. Бунга характер, темперамент, қобилият, фаолиятнинг йўналиши ва мотивлари қиради. Юқори даражали спортчиларни руҳий тайёргарлигининг тузилиши танланган спорт тури билан шу спорт тури хусусиятларига ҳос руҳий имкониятлар сони ва уларнинг ҳар хиллиги, қийинчиликлари билан фарқ қилади. Руҳий тайёргарликнинг асосий омилларидан бири кейинги бўладиган мусобақалар йўналишини башорат қила билиш қобилиятидир. Башоратнинг аниқлиги спортчининг тажрибасига, рақибини яхши билишига, ўз имкониятларини тўғри баҳолашига боғлиқдир. Мусобақа курашини башорат қила билиш қобилияти асосий галаба омилларидан деб билувчи тажрибали ўқитувчи – мураббийлар юқори даражали педагогик кўникмалари билан ажралиб, улар бу қобилиятини техник-тактик жисмоний руҳий тайёргарликлар билан бирга қўшиб олиб боришлари лозим.

РЕЗЮМЕ. В этой статье изучено уровень физического развития в организме человека определение не только физиологические возможности человека, но и духовные качество человека физическая подготовка спортсмена, физическая подготовка воспитания сила выносливости и скольжения. Структура психологической подготовке высокого ранга отличается от выбранного вида спорта количеством и характером с психики уникальной для этих видов спорта. Одним из ключевых моментов духовного обучения является умение предсказывать будущие тенденции. Определение пророчество зависит от опыта спортсмена его/её конкурента, его/её полной потенциальной оценки. Опытный тренер - тренер, который считает, что умение предсказывать соревнования является одним из ключевых игроков в высоких педагогических навыках, которые они могут сочетать с их технической и тактической физической и психологической подготовкой.

SUMMARY. This article examines the level of physical breakdown in the human body, determining not only the physiological capabilities of a person, but also the spiritual quality of a person; physical training of an athlete, physical training, education, strength of endurance and sliding. The structure of psychological training of a high rank differs from the chosen kind of sport by the number and character of the picture, which is unique for these sports. One of the key aspects of spiritual training is the ability to predict future trends. The definition of a prophecy depends on the athlete's experience of his / her competitor, his / her full potential assessment. Experienced Trainer - A trainer who believes that the ability to predict competitions is one of the key players in high teaching skills that they can combine with their technical and tactical physical and psychological preparation.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

А.Т.Ниязов – кандидат педагогических наук, доцент

Нукусский государственный педагогический институт имени Ажиянияз

Ф.Баватов – преподаватель

Джизакский государственный педагогический университет

А.А.Толыбаева – студент

Нукусский государственный педагогический институт имени Ажиянияз

Таянч сўзлар: жисмоний фазилятлар, жисмоний тайёргарлик, спорт, жисмоний тарбия.

Ключевые слова: физические качества, физическая подготовка, спорт, физическое воспитание.

Key words: physical qualities, physical training, sports, physical education.

Волейбол это игра с быстрой реакцией, но нельзя только ей довериться, ведь у волейболистов необходимо предвидеть различные игровые ситуации. Игра в волейбол требует от каждого занимающегося максимальной скорости реагирования. Следовательно, в условиях острого дефицита времени, деятельность волейболиста взаимосвязана с готовностью выполнения отдельных действий. На занятиях по волейболу, выполняется много упражнений на скорость и быстроту реакции, где игроки должны быстро перемещаться, упражнения, в которых надо сокращать расстояние, увеличивать скорость, а также хорошо реагировать на неожиданные продолжения в игре. Выполняя броски, быстрые перемещения, прыжки, неожиданные изменения направления движения, резкие рыбки, падения, быстрые повороты головы при ориентировке, все это оказывает влияние на вестибулярный аппарат.

В процессе игры мы знаем, что все действия меняются. Поэтому на занятиях волейболисту надо овладеть системой двигательных навыков, которые вырабатываются из большого количества приемов защиты и нападения. В игровых ситуациях присутствует определенная сложность применения всех технических приемов, где от игрока требуется точность движений, а так же переключаться с одних движений на другие, которые могут быть разные по скорости, характеру и ритму.

Таким образом, чтобы у занимающихся волейболом были высокие физические показатели у школьников и студентов должна быть мотивация к занятиям. Для этого проводятся соревнования по ОФП, по волейболу между учащимися, а так же областные соревнования и различные турниры. Все это вызывает у школьников и студентов интерес к занятиям, на которых они хотят быть лучшими в общей физической подготовке и войти

в основной состав для участия в соревнованиях различного ранга.

Для воспитания различных физических качеств можно предложить специальные физические упражнения для развития быстроты.

1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения, сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Дозировка: [5-6 раз по 10-15 метров с интервалом в 1,0-1,5 минуты] x 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно, но, желательно, с контролем времени.

2. Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. Дозировка: 3-5 раз x 1-3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.

3. Бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-30 метров с 30-метрового разбега. Выполнять, как и предыдущее упражнение.

4. Быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров с 30-метрового разбега. Дозировка: 3-5 раз 1-2 серии.

5. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Дозировка: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1-2 минуты. Всего выполнить 3-4 серии. Обратить внимание на меры безопасности.

6. Передвижения в различных стойках вперед-назад, или вправо-влево или вверх-вниз. Дозировка: 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется упражнениями на гибкость и расслабление.

7. Передвижение на четвереньках с максимальной возможной скоростью. Стараться выполнять в соревновательной форме, в эстафетах.

8. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух или на снарядах. Для проверки своей быстроты можно использовать следующий прием: подвесить газетный лист и наносить по нему удары. Если скорость в финальной части удара достаточно высока, то газетный лист легко «протыкается» ударной частью руки или ноги. Дозировка: 3-5 серий по 5-10 одиночных ударов. При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить.

9. Нанесение серий ударов руками или ногами с максимальной частотой в воздух или на снарядах. Дозировка: 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд. Такие фрагменты повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнении.

10. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Упражнение выполняется с разными вариациями ударов в течение 3 минут.

11. Поочередное выполнение с максимальной частотой по 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте, с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3 минут.

12. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте. 13. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов в каждой серии, затем постепенно увеличивать их количество.

14. Ритмичные подскоки со скакалкой, стараясь периодически «прокрутить» ее руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук.

15. Подскоки через скакалку, вращаемую двумя партнерами, с периодическим ускорением ее вращения для увеличения быстроты отталкивания подряд в 1-3

прыжках: 3- 4 подскока в обычном темпе + 1-3 раза в ускоренном.

16. Уклоны от брошенного партнером мяча, постепенно сокращая дистанцию или увеличивая скорость бросков. Это упражнение является основой целого ряда подвижных игр.

17. Ловля брошенного партнером мяча, защищая «ворота».

18. Бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью. Это упражнение обычно выполняется по ступенькам лестницы на стадионе. Дозировка: 10-20 м x 5-6 раз.

19. Однократные прыжки в длину с места, с подхода или с разбега. Дозировка: [5-6 прыжков] x 4 серии.

20. Многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный) одной или двумя ногами. Дозировка: [3-4 прыжка] x -3 серии.

21. Прыжки через равномерно расставленные легкоатлетические барьеры: [5-6 барьеров высотой 76-100 см] x 5-10 раз. Выполнять с установкой на «мгновенное» отталкивание.

22. Спрыгивание с подставки высотой 30-60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперед. Это упражнение требует достаточно хорошей скоростно-силовой подготовленности. Поэтому, выполнять его надо после предварительной тренировки в прыжковых и спринтерских упражнениях. Дозировка: [5-8 прыжков] x 1-3 серии. Примерные упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболистов: - челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии; то же, что и первое упр., но с падением на линиях; - имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3, 4); имитация нападающего удара с падением после приземления на грудь – живот (бедро – спину); - защитные действия в паре (защищается только один спортсмен); нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 с; - серия падений, между падениями – перемещения в два – три шага. - упражнения для воспитания скоростной выносливости используют в середине и в конце учебно-тренировочного занятия. - нападающий удар с разбега из зоны 4 с первой передачи мяча (5-6 ударов) без пауз отдыха между ударами. После серии ударов нападающий «поднимает» 3-4 мяча в защите - выполнение второй передачи мяча с предварительным выходом из зоны 1(5) После выполнения передачи быстрое возвращение пасующего игрока в исходную позицию. Наиболее приемлемыми средствами для силовой подготовки волейболистов являются: - упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.); - упражнения с партнером (приседания, перетягивания, выталкивания, вырывания и др.); - упражнения с отягощением (гирей, штангой и др.); - упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и др.); - упражнения с использованием тренажерных устройств; основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т. д.). - ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с тумбы с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх) Примерные упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (варианты: одна кисть на другой; с поочередным подниманием ног; с хлопком ладонями в момент отталкивания; поочередные отталкивания с поворотом вокруг ступней; с опорой на пальцы и др.). - передвижение на руках, ноги поддерживает партнер. - броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу. - стоя на резиновом амортизаторе, держа концы

амортизатора в руках, сгибание рук в локтях до груди (варианты: поднимание рук вперед-вверх, в стороны - вверх, круговые вращения руками). - ударное движение руки при нападающем ударе с резиновым амортизатором. - в парах: при сопротивлении партнера поднять руки вверх, опустить вниз, развести в стороны, свести вместе. - круговые вращения кистей рук с отягощением. - передвижение, в упоре сидя, перебирая руками и ногами. - передвижение на руках в упоре лежа без помощи ног. Примерные упражнения для развития силы мышц туловища: - лежа на спине руки за головой - поднять туловище с наклоном вперед до касания локтями пола. - то же, но руки на полу ладонями вниз, ноги вместе, поднять прямые ноги вверх и опустить их вправо, затем влево. - лежа на полу лицом вниз, поочередное или одновременное поднимание и удерживание рук и ног, прогнувшись. - наклоны вперед и назад, лежа бедрами на гимнастической скамейке, ноги удерживает партнер. - то же с отягощением. Примерные упражнения для развития силы мышц ног. - бег по лестнице вверх и вниз. - приседания на двух ногах, на одной ноге. Перетягивание и отталкивание партнера. - «Петушинный» бой (оба партнера, прыгая на одной ноге, толкаются плечами). - приседания с отягощением (полуприсед; медленный присед). - выпрыгивания с отягощением на плечах. - в выпаде в сторону - перенос тяжести тела с одной ноги на другую. - перенос партнера на плечах (спине). Примерные упражнения для развития прыгучести: - прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. - прыжки из глубокого приседа. - прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; то же с отягощением. - прыжки - многоскоки у щита с прикосновением на максимальной для занимающегося высоте. - прыжки с разбега с доставанием метрической отметки возможно выше. - прыжки через препятствия, (в качестве препятствий можно использовать резину, бечевку, набивные мячи и т. д.) - спрыгивание и напрыгивание на тумбу (высота тумбы 0,5 - 0,8 м). - прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу, с

продвижением вперед, на одной ноге, в приседе, с двойной прокруткой скакалки). - имитации нападающих ударов в прыжке с места, с разбега. - имитации блокирования на месте и после перемещения. - имитации блока, нападающего удара, блока, нападающего удара и т.д. - нападающие удары через сетку после разбега с различных по траектории передач. - примерные упражнения для развития прыжковой выносливости волейболистов: - прыжки со штангой на плечах из глубокого приседа (вес штанги - 20 кг) - 1,5 мин; - прыжки на возвышение высотой 80 - 100 см (60 - 80 см для женщин) - 1 мин; имитация блокирования - 1 мин; - игрок последовательно имитирует нападающий удар и блокирование (удар - два блока), после чего быстро отходит на линию нападения, чтобы вновь выполнить упражнение - 1,5 - 2 мин; - блокирование поточных нападающих ударов в зоне 2, 3, 4 - 1,5 - 2 мин. блокирование поочередных нападающих ударов в зонах 2,3,4,3,2,3,4,3,2. - нападающий удар с первой передачи в зоне 4, здесь же блокирование - нападающего удара с противоположной стороны площадки. Выполнить эти же действия в зонах 3,2,3,4. Примерные упражнения для развития игровой выносливости волейболистов: - прыжки на одной ноге, подтягивая бедра к груди, - 15 прыжков на каждой ноге; - кувырок вперед, рывок на 6 м, бросок на грудь (перекат на спину), 10 прыжков из глубокого приседа - 2 - 3 раза; - челночный бег от линейной линии до линии нападения и обратно броском с броском (падением) на грудь (спину) на линиях, без пауз отдыха - 5 падений; через 30 с. выполнить еще раз; - имитация нападающего удара с разбега с падением (броском) на грудь - спину после приземления - 10 прыжков и падений; - подвижная игра «Борьба за мяч» (каждая команда на своей площадке) - 3 мин. Упражнения выполняют в максимально быстром темпе. В каждой паузе используют упражнения, различные по своему воздействию. Такой вид тренировочной работы дает возможность совершенствовать технико-тактическое мастерство, способствует воспитанию скоростно-силовых и волевых качеств.

Литература

1. Беляев А.В. Волейбол [Текст] : учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 - Физ. культура и спорт / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ФиС : Спорт Академ Пресс, 2006, -С. 358.
2. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2011, -С. 176.
3. Боталова Л.И. Режим доступа: <http://www.629511.ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14.html>
4. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу учеб. пособие / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1970. -С. 189.
5. Железняк, Ю.Д. Подготовка юных волейболистов / Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, О.С. Чехов. - М.: Физическая культура и спорт, 1967. -С. 294.

РЕЗЮМЕ. Ушбу мақолада ўйинда юқори натижаларга эришишнинг мумкин бўлган волейболчиларда жисмоний фаизлашларни ривожлантириш методологияси тасвирланган, волейбол жисмоний тарбиянинг бир қисми сифатида жуда машхур ва ажайиб спорт туридир, мақолада олий ўқув юртлари талабалари учун волейболнинг ўрни тасвирланган.

РЕЗЮМЕ. В данной статье описана методика развития физических качеств у волейболистов при помощи которой можно достичь высоких результатов в игре, волейбол как часть физического воспитания довольно популярный и зрелищный вид спорта, в статье описана роль занятий волейболом для студентов высших учебных заведений.

SUMMARY. This article describes the method of developing physical qualities in volleyball players with which you can achieve high results in the game, volleyball as part of physical education is quite a popular and spectacular sport, the article describes the role of volleyball classes for students of higher educational institutions.

STEAM TEXNOLOGIYASIN ENGIZIW ARQALI ULIWMA KASIPLIK HAM QANIGELIK PÄNLERDİN INTEGRACIYASINDA KASIPLIK KOMPETENTLIKTI JETILISTIRIW

N.Orinbetov – docent

Ájiniyaz atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogikalıq instituti

Tayanch so'zlar: raqamli ta'lim va zamonaviy axborot texnologiyalari, texnopark, foresight, texnologiya transferi, startup, akselerator markazlari, zamonaviy muhandislik kommunikatsiyalari, intellektual texn, innovatsion infratuzilma, dizayn, robototexnika, elektronika, innovatsion texnologiyalar, elektron ta'lim resurslari, kasb-hunar ta'limi.

Ключевые слова: цифровое образование и современные информационные технологии, технопарк, форсайт, трансфер технологий, стартап, акселераторные центры, современные инженерные коммуникации, интеллектуальная собственность, инновационная инфраструктура, дизайн, робототехника, электроника, инновационные технологии, электронные образовательные ресурсы, профессиональное образование

Key words: digital education and modern communication technologies, technopark, foresight, technology transfer, start-up, accelerator centers, modern engineering communications, intellectual property, innovative infrastructure, design, robotics, electronics, innovative technologies, electronic educational resources, vocational education.

Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń Oliy Májiliske Múrájatında rawajlanıwǵa erisiw ushın sanlı tálimler hám

zamanagóy xabar texnologiyaların iyelew zárúr hám shártligi, bul rawajlanıwdıń eń qısqa jolınan barıw