

**O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim, fan va
innovatsiyalar vazirligi
Guliston davlat universiteti**



САМАРСКИЙ
ДОКЛАДЫ



**“SIRDARYO VILOYATINI INNOVATSION
HUDUDGA
AYLANTIRISH: MUAMMO, YECHIM VA
XALQARO TAJRIBA”**

**mavzusidagi xalqaro forsayt formatidagi
ilmiy-amaliy anjuman ishtirokchisi**



**“TRANSFORMING SIRDARYA REGION INTO
INNOVATION REGION:
PROBLEM, SOLUTION AND INTERNATIONAL
EXPERIENCE”**

**participant of the scientific-practical conference
in the format of the international website**

Guliston-2023

can focus better and have a clearer vision. These qualities are necessary for academic success. Students who engage in sports and physical exercises can achieve academic success.

REFERENCES:

1. Lantsevskaya N.S., Egorycheva E.V., Chernysheva I.V., Shlemova M.V. SPORT AS A MEANS OF EDUCATION AND UPBRINGING OF YOUTH // International Student Scientific Bulletin. – 2015. – № 5-3.
2. Bishaeva A.A., Malkov A.A. Physical culture. Textbook. Moscow: KnoRus, 2020. 312 p.
3. Borisov A.N. Commentary on the Federal Law "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation" (article by article). Moscow: Justicinform, 2009. 328 p.
4. Шавкиева Д.Ш., Роль и значение геймификации в развитии преподавания английского языка в вузах // Международная конференция академических наук., Россия 2023. ст. 23-26.
5. Bratanovskiy S.N., Vulakh M.G. The administrative and legal status of citizens in the field of physical culture and sports // Sport: economics, law, management. 2015. N 3. pp. 14-19.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ (ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ), СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ

Баирбеков Маматкул Гаибназарович

к.п.н., доцент

email: bairbekovmamatkul1965@gmail.com

ANNOTATION

The development of physical qualities needed for volleyball Abstract. This article discusses the impact of exercise in the form of volleyball on the physical development of schoolchildren and University students. The

purpose of the article is the consideration of the exercise, the implementation of which helps in preparing for the game of volleyball, thereby affecting the physical quality of students.

Keywords: volleyball, physical qualities

Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных жизненных условиях [8].

Между развитием физических качеств и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Из других физических качеств большое значение имеет прыгучесть. Значение в волейболе прыгучести как способности выполнять прыжки с максимальным подъёмом центра тяжести тела признаётся подавляющим числом специалистов [5]. Это качество игрока определяет эффективность таких важнейших технических действий игрока в нападении и защите, как нападающий удар и блокирование.

В связи с тем, что эффективная игровая деятельность в волейболе невозможна без проявления высокого уровня скоростно-силовых способностей, в том числе прыгучести, специалистами уделяется большое внимание вопросам их развития [1,4,6]. В этих исследованиях обобщены и усовершенствованы в соответствии со спецификой двигательной деятельности в волейболе методические подходы, изложенные в работах учёных, занимавшихся проблемами силовой подготовки во многих видах спорта [4].

В то же время в практике подготовки волейболистов, особенно массовых разрядов ещё бытует мнение, что скоростно-силовая подготовка может ограничивать рост спортсменов, отрицательно сказываться на точности выполнения некоторых игровых приёмов. Особенно остро эта проблема стоит у девушек-старшеклассниц, занимающихся в секциях волейбола, у которых недостаток внимания к развитию прыгучести может значительно снижать эффективность атакующих и защитных действий вследствие значительного увеличения пассивного компонента веса тела. В то же время, методики воспитания прыгучести у девушек старшего школьного возраста разработаны слабо, что отрицательно сказывается на темпах роста спортивного мастерства в этом возрасте.

Развитие прыгучести определяется многими факторами. Один из них - уровень межмышечной и внутримышечной координации. Это связано с вовлечением в работу значительного количества двигательных единиц, достижением высокой частоты импульсации мотонейронов и обеспечением их максимальной синхронизации. Чем выше уровень сочетания этих показателей, тем легче добиться оптимальных результатов внутримышечной координации.

Межмышечная координация характерна для согласованной деятельности определенных групп или отдельных мышц, выполняющих основную нагрузку. Большое значение имеют последовательность включения в работу определенных мышц и соотношение оптимальных величин их напряжения.

Высокая лабильность нервных центров - следующий фактор, определяющий развитие прыгучести, он позволяет спортсмену в минимальное время сконцентрировать усилия для выполнения главного действия. Важным фактором, обуславливающим развитие прыгучести, являются особенности морфофункционального состояния суставно-связочного и мышечного аппаратов. Растяжимость, эластичность, упругость мышечных волокон во многом определяют их сократительные способности. Скорость нарастания напряжения в мышечных волокнах влияет на число активируемых двигательных единиц. Чем больше их вовлечено в работу, тем большее напряжение они могут развить.

Нервно-психическое и эмоциональное состояние также оказывает определенное воздействие на проявление прыгучести. При устойчивом нервно-психическом состоянии, при концентрации волевых усилий спортсмен, как правило, достигает более высоких результатов. На эмоциональное состояние атлета могут воздействовать соревновательная атмосфера, уровень подготовленности соперника, поведение зрителей, состояние материально-технической базы. Положительные эмоции стимулируют все функции организма, повышают работоспособность.

Один из важных факторов развития прыгучести - степень проявления физических и координационных качеств. Известно, что на начальных этапах тренировки уровень развития силы - важная предпосылка для увеличения показателей взрывной силы - одного из основных компонентов прыгучести. Быстрота движений во многом определяется сократительными способностями мышц. Выносливость - также необходимое условие для развития и совершенствования прыгучести как длительного целенаправленного процесса. Развитие прыгучести в значительной мере определяется координационными качествами, в частности ловкостью. Овладение ритмом разбега, толчка, а также движениями в безопорной фазе требует высоких показателей ловкости.

Хорошая гибкость позвоночника позволяет прыгунам эффективно выполнять движения телом в фазе полета (в длину и высоту). Необходимая амплитуда движений различных звеньев тела - также важное условие успешного выполнения прыжка. Уровень развития ритмичности влияет на достижение согласованности движений в любой фазе прыжковых упражнений.

Сохранение равновесия во время разбега, и особенно в безопорной фазе, также существенно влияет на результат спортсмена. При выполнении прыжка в длину атлет дополнительными движениями тела, нижних и верхних конечностей удлинит фазу полета и способствует достижению устойчивости равновесия в безопорной фазе.

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

В связи с этим средствами для развития прыгучести являются:

- упражнения на развитие эластичности мышц ног – растягивание;
- упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
- упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
- упражнения для изучения и совершенствование техники приземления - схождение и спрыгивание с возвышения, отталкивания;
- пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук;
- прыжки в глубину;
- упражнения на высоту или длину отталкивания – на возвышение, через препятствие, на ориентир;

-упражнения на прыжковую выносливость – многоскоки, прыжки со скакалкой.

Какими бы мы не обладали природными задатками, высокой прыгучести мы можем достичь лишь при тщательно продуманной и систематически осуществляемой тренировке.

Основным условием воспитания прыгучести при любой квалификации спортсмена является осуществление на всех этапах тренировок разносторонней строго специализированной физической подготовки (работа над такими физическими качествами как сила, быстрота, выносливость).

Все методы воспитания прыгучести должны способствовать развитию комплекса физических качеств, которые, в конечном счёте, содействовали бы возможности большему повышению мощности толчка, специальных двигательных навыков [2,4].

Основными методами воспитания прыгучести являются:

-метод повторного выполнения упражнения, характеризующегося выполнением упражнения через определённые интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточное восстановление работоспособности;

-продолжительность интервалов отдыха определяется двумя физиологическими процессами;

-изменением возбудимости ЦНС;

-восстановлением показателей вегетативных функций, связанных с восстановлением дыхания оплатой кислородного долга);

-интервалы отдыха должны быть с одной стороны достаточно короткими, чтобы возбудимость ЦНС не успевала существенно снизиться, а с другой стороны достаточно длинными, чтобы более или менее полно восстановиться.

При применении повторного метода тренирующее воздействие на организм обеспечивает только в период утомления после каждого повторения. Повторный метод позволяет точно дозировать нагрузку, совершенствует опорно-мышечный аппарат, воздействует на сердечнососудистую и дыхательную систему. При таком методе уровень прыгучести повышается на 29-30%;

Интервальный метод. Внешне сходен с повторным методом. Но, если при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают и интервалы отдыха;

Игровой метод воспитания прыгучести. Однако этот метод обладает существенным недостатком - ограничена дозировка нагрузки.

В последнее время нашёл применение метод воспитания прыгучести, получивший название - метод круговой тренировки, который можно проводить по методу повторения упражнений.

Все методы воспитания прыгучести следует применять не в стандартных ситуациях, а в вариативных, изменяющихся ситуациях (метод сопряжённых воздействий) приближённых к игровым.

Литература

1. Абдель, С.Х. Особенности планирования развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов на этапе начальной подготовки к соревновательной деятельности / С.Х. Абдель, Е.П. Волков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). – 2001. – № 2. – С. 22-28.
2. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка). - Т: Изд-во им. Ибн Сины, 2004. - 165 с
3. Вертель, А.В. Скоростно-силовые способности спортсменов – волейболистов и методика их развития на начальном этапе обучения / А.В. Вертель // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). – 2005. – № 8. – С. 3-14.
4. Верхошанский Ю.В. "Ударный" метод развития "взрывной" силы // Теория и практика физкультуры. - 2004. - №8. - С. 59.
5. Волейбол: учеб. для ин-тов физ. Культуры / под ред. А.В. Ивойлова. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 239 с.
6. Гаворка, А. Значение мотивации и обратной информации для развития прыгучести волейболисток в предсоревновательном и соревновательном периодах / А. Гаворка, А.К. Зуза //

Современный олимпийский спорт и спорт для всех: 7 Междунар. науч. конгр.: материалы, 24-27 мая 2003 г. – М., 2003. – Т. 1. – С. 220-221.

7. Кудряшов, Е.В. Контроль за уровнем развития быстроты и скоростно-силовых качеств у волейболисток различной квалификации / Е.В. Кудряшов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). – 2002. – № 5. – С. 27-31.

8. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 352 с

BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARIDA AXBOROT BILAN ISHLASH MADANIYATINING HUQUQIY ASOSLARI

Abrorxonova Kamolaxon Abrorxon qizi, Bo‘riyeva Shaxnoza Inat qizi.

Boshlang‘ich ta‘lim pedagogikasi kafedrasini mudiri, pedagogika bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent.

kabrorxonovna@mail.ru. Tel: +998933052904

Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti 2-bosqich talabasi

buriyevashaxnoza076@gmail.com Tel: +998993784636

Annotatsiya: Mazkur maqolada boshlang‘ich sinif o‘quvchilarida axborot bilan ishlash, ularning mediamadaniyatini shakllantirish, kichik maktab o‘quvchisining ijtimoiy-huquqiy me‘yorlari haqida tushuncha berish, jamiyatimizda huquqiy ong va huquqiy madaniyatni yuksaltirib borish qonun ustuvorligini ta‘minlash va qonuniylikni mustahkamlash o‘quvchilarning ijtimoiylashuvini shakllantirish haqida so‘z yuritilgan.

Kalit so‘zlar: ijtimoiy, huquq, kompetensiya, ta‘lim, o‘qituvchi mahorati, qadriyatlar, ma‘naviy meros, shaxs kamoloti.

“Bola huquqlarini ta‘minlash hozirgi zamonning global muammolaridan biri bo‘lib, uni hal etish bilan bog‘liq masalalar jahon hamjamiyatining doimiy diqqat e‘tiborida turibdi. Bu bejiz emas, chunki yosh avlod jamiyat taraqqiyoti va istiqbolini ta‘minlovchi yetakchi kuch hisoblanadi”.

Ma‘lumki bugungi kunda jamiyatda huquqiy ong va huquqiy madaniyatni yuksaltirib borish qonun ustuvorligini ta‘minlash va qonuniylikni mustahkamlashning eng muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Kichik maktab o‘quvchisining ijtimoiy-huquqiy tarbiyasini yoshlikdan shakllantirilmog‘i lozim. Yoshlarning ta‘lim-tarbiyasi doimo dolzarb muammo sifatida e‘tirof etiladi. Uning ikkinchi muhim jihati esa yoshlarning ijtimoiy-huquqiy ongini shakllantirishda huquqiy tarbiyaning rolidir. Ijtimoiy-huquqiy tarbiya yoshlikdan boshlanmog‘i lozim. Har qanday zamonaviy davlatda axborot hamisha jamiyat hayotida sodir bo‘layotgan voqea va hodisalarni iste‘molchiga xolis yetkazib berish va kishilarning ongi, dunyoqarashi, ijtimoiy-siyosiy hamda huquqiy madaniyatini shakllantirishda asosiy vosita bo‘lib xizmat qilib kelmoqda. Ayni paytda shiddat bilan o‘zgarib borayotgan globallashuv jarayonida hayotimizning biror bir sohasini ommaviy axborot vositalari siz tasavvur qilib bo‘lmaydi. hozirda internet ham ommaviy axborot vositalarining bir ko‘rinishi sifatida talqin qilinmoqda. Internet tarmog‘i orqali kun davomida qanchadan-qancha axborotlar qabul qilinadi. Internet (International Network- xalqaro kompyuter tarmog‘i) bu - vaqt, makon va geografik chegaralarning mavjudligiga qaramay, kompyuter va kichik tizimlarning o‘zaro aloqa bog‘lab global axborot infratuzilmasini shakllantiruvchi butun jahon kompyuter tarmog‘idir har qanday jamiyatning ijtimoiy, iqtisodiy, madaniy taraqqiyoti bevosita uning ma‘naviy-axloqiy negizlarining rivojlanishi bilan bog‘liqdir. Globalizatsiya ijobiy jihatlari bilan birga qator jiddiy muammolarni ham tug‘ dirdi. Ularning muayyan qismini hozirgi davrning global muammolari deb atash qabul qilingan. Kelib chiqishi, mavjudligi va hal etilishi

РЕФОРМЫ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН В СФЕРЕ ВНЕШНЕЙ ТРУДОВОЙ МИГРАЦИИ Алимов Темур Эркинович	155
VILOYATDA ISHLAB CHIQRISH VA FAN INTEGRATSIYASINI YANADA RIVOJLANTIRISH	160
PAXTANI MAYDA IFLOSLIKDAN TOZALASH MASHINASINI TAKOMILLASHTIRISH Xodjiyev Muksin Tadjiyevich, Isayev Shaxbozbek Shavkatjonovich.....	161
YANGI POLIMER KOMPOZITSION MATERIALLI KOLOSNIKLI PANJARANI UXK PAXTA TOZALASH MASHINASI UCHUN TEBRANISH CHASTOTALARINI ANIQLASH Xodjiyev Muxsin Tadjiyevich, Murodov Orif Jumayevich.....	165
IKKI QARAMA-QARSHI QUVURDAN KELAYOTGAN HAVO VA TOLALI ARALASHMANI O‘ZARO HARAKATLANISHINI HISOBLASH M.T. Xodjiyev, O.N.Alimov	170
OTM TALABALARINI ISH BILAN BANDLIKKA TAYЁRLAH ASOSIDA MEХНАТ БОЗОРИНИНГ САМАРАЛИ RIVOJLANISHINI STRATEGIK KONCEPTSIYASI Ф.М.Зикрияев, Н.Расулова, С.Қаюмова.....	175
OTM TALABALARINI ISH BILAN BANDLIKKA TAYЁRLAH ASOSIDA IKTISODIЁTNI INNOVACION RIVOJLANITIRISHNING MAVJUD ХОЛАТИ З.Зикрияев, Б.Норбўтаев, Н.Расулова, З.Негматуллаева.....	179
PEDAGOGICAL COMMUNICATION IN STRATEGY AND TACTICS PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL IMPACT F. Niyazov	183
SPORT TRENIROVKASI TIZIMIDA ISH QOBILIYATINING JISMONIY VA FUNKSIONAL KOMPONENTLARINI RIVOJLANTIRISH Bairbekov Mamatqul Gaibnazarovich..	185
WAYS TO DEVELOP STUDENTS' INTEREST IN PHYSICAL CULTURE Bairbekov Mamatkul Gaibnazarovich	188
ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ (ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ), СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ Баирбеков Маматкул Гаибназарович....	190
BOSHLANG‘ICH SINFI O‘QUVCHILARIDA AXBOROT BILAN ISHLASH MADANIYATINING HUQUQIY ASOSLARI Abrorxonova Kamolaxon Abrorxon qizi, Bo‘riyeva Shaxnoza Inat qizi.	193
КЛАССИФИКАЦИЯ СУШИЛЬНЫХ УСТАНОВОК, ПРИМЕНЯЕМЫХ В КОЖЕВЕННО-МЕХОВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ Давлатов Пулат ХХХ.....	195
АНАЛИЗ ИНТЕГРАЦИОННОГО ПРОЦЕССА ПЕРЕРАБОТКИ СЕЛЬХОЗПРОДУКЦИИ Давлатов П., Омонова Гулнозабону	198
ВЫСОКОЭФФЕКТИВНАЯ КОНСТРУКЦИЯ КРЕПЛЕНИЯ ПОЧВОРЕЖУЩЕГО РАБОЧЕГО ОРГАНА Элибаев Анвар Ахматович	199
ВЛИЯНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВ НА БЕЗОПАСНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ Элибаев Анвар Ахматович, Худойбердиев Икром Акрамович	201
5LP LINTERNING ARRALI SILINDRI BЎЙИЧА ИЗЛАНИШЛАР Эшқувватов Шокир Фахриддинович	203
5LP LINTERNING ARRALI SILINDRI Eshquvvatov Shokir Faxriddinovich, Yangiboyev Ikromjon Berdikul o‘g‘li, Berdimurodov Bekzod Qurbonovich	206
КО‘YЛАК VA BLUZKALARINING PASTKI QIRQIMLARIGA ISHLOV BERISH VA PARDOZLASH JARAYONINI TRAKOMILLASHTIRISH Isayeva Rano Mardiyevna	208
KIYIM ISHLAB CHIQRISHDA DIZAYN VA KONSTRUKSIYANING O‘RNI Islamova Rahbarxon Ravshanovna	212
MUHANDISLIK VA KOMPYUTER GRAFIKASI FANIDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI QO‘LLASH ZARURATI Kasimov Ablakul Saitkulovich....	216
СОЗДАНИЯ ПОДВИЖНОГО УСТРОЙСТВА ДЛЯ ТРАНСПОРТИРОВКИ ХЛОПКА И АНАЛИЗ ЕГО МОБИЛЬНЫХ ТРАНСМИССИЙ Максудов Равшан Хасанович, Шухратов Шароф, Якубов Ином.....	219
MUHANDISLIK GRAFIKASI FANLARINI O‘QITISHDA BO‘LAJAK CHIZMACHILIK O‘QITUVCHILARINING KASBIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH Panjiyev Orifjon Erkinovich.....	226