

# XALQ TA'LIMI

ISSN 2181-7839

---

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGINING  
ILMIY-METODIK JURNALI

---

Muassis:  
O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi

**PUBLIC EDUCATION**

SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL  
MINISTRY OF PUBLIC EDUCATION OF THE  
REPUBLIC OF UZBEKISTAN

**2021**

**5-son**  
(maxsus)

Jurnal 1918-yil dekabr oyidan chiqa boshlagan  
O'zMAA tomonidan 2013-yil 4-martda qaytadan ro'yxatga olinib, 0104-raqamli guvohnoma berilgan.

TOSHKENT



**TAHRIRIYAT**

- 4** Sog'lom turmush tarzi – farovon hayot asosi ekanligini targ'ib qilish dolzarb ijtimoiy-pedagogik muammo



**TA'LIM VA TARBIYA NAZARIYASI**

- T. Achilov 6** Pedagogik ta'lim innovatsion klaster yondashuvida o'zaro hamkorlikning didaktik imkoniyatlari
- A. Abdulaxatov 10** Kurash orqali talabalarga milliy va umuminsoniy qadriyatlarni singdirishning ilmiy-nazariy asoslari
- A. Tursunov 13** Tarbiyaviy ishlarni tashkil etishda chaqiriqqacha harbiy ta'lim o'qituvchilarining pedagogik imkoniyatlari
- A. Abdulaxatov, B. Muxtorov 16** Talaba-yoshlarda kurash sport turini tatbiq etish ma'naviy-axloqiy tarbiya vositasi sifatida
- A. Shadiyev 20** Bolalar va o'smirlar bilan o'tkaziladigan yengil atletika mashg'ulotlarining ilmiy-amaliy ahamiyati
- M. Shermatov 24** Umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quv dasturida voleybol darsining ahamiyati
- J. Shukurllayev 28** Voleybol sport turi vositasida maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda akmeologik yondashuvning didaktik imkoniyatlari
- J. Xudoyberganov 31** Ta'lim muassasalarida o'quvchilar jismoniy tarbiyasining amaliy ahamiyati



**TA'LIM VA TARBIYA METODIKASI**

- F. Nurmatov 34** Harakatli o'yinlar bola tarbiyasining asosiy usuli sifatida
- U. Zokirov 38** Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiyada sinfdan tashqari ishlarni tashkil etishning shakllari
- A. Yusupbayeva 42** Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishida harakatli o'yinlarni tashkil etish usullari
- R. Atajanova 46** Ishchi daftarning boshlang'ich sinf o'quvchilari ijodiy qobiliyatini shakllantirishdagi o'rni
- B. Ko'kiyev 49** Yordamchi proyeksiyalash usulida pozitsion masalalarni yechishning metodik qulayligi



**TA'LIM SIFATI: MAZMUN VA MOHIYAT**

- S. Xabibullayev 53** Umumiy o'rta ta'lim maktablarida sport o'yinlari futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil etishning ahamiyati
- J. Shukurllayev 57** Klaster yondashuv asosida voleybolchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini rivojlantirish
- A. Sultonov 60** Belbog'li kurash qoidalarining xususiyatlari
- V. Karayev 63** Kompetensiyalarning innovatsion ta'lim klasteridagi ahamiyati
- D. Umaraliyeva 66** Sportchilarda dispanser nazoratini tashkil etishning xususiyatlari



**MILLIY TA'LIM TEXNOLOGIYALARI**

- I. Marasulova, N. Boymurotov 69** O'zbekiston me'moriy yodgorliklarida naqsh bezaklarining ahamiyati
- S. Sobirov 73** Talaba-yoshlarning mafkuraviy immunitetini mustahkamlash, ularda yuksak axloq, kasbga sadoqat kabi insoniy fazilatlarini shakllantirishda tasviriy san'atning o'rni



### TA'LIM VA TARBIYA FIDOYILARI

- B. Baymetov 76** El sevgan ijodkor rassom, maktab yaratgan mehribon ustoz
- S. Ataxanova 80** Chizma geometriya va chizmachilik fanini o'qitishda zamonaviy yondashuvlar
- M. Achilova 84** Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning tasviriy faoliyatda ijodkorligini rivojlantirish
- E. Achilova 88** O'tkir Hoshimov asarlarida badiiy psixologizm muammosi



### ILM, MA'RIFAT VA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR

- X. Muratov 92** Mustaqil ta'limni tashkil etish va boshqarishda elektron ta'lim resurslari hamda multimediali o'qitish vositalaridan foydalanishning dolzarbligi
- U. Zokirov 97** Oliy pedagogik ta'lim magistrlarida axborot-kommunikativ kompetentlikni rivojlantirish usullari
- Sh. Jo'rayev 101** Chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik fani o'qituvchilarining pedagogik qobiliyatlarini rivojlantirish



### ТЕОРИЯ В ОБРАЗОВАНИИ

- Т. Ачилов 105** Кластеризация методических задач учебной дисциплины "Физическая культура" в высшем образовании
- И. Чориев 109** Педагогическое проектирование кластерного подхода в системе повышения квалификации
- Р. Маматкулов 112** Научно-теоретические основы развития физической культуры студентов высших учебных заведений кластерным методом
- В. Караев 115** Развитие профессиональной компетентности преподавателей школы на основе кластерного подхода



### МЕТОДИКА ОБРАЗОВАНИЯ

- А. Султонов 118** Значение кластерного метода в развитии физической культуры детей школьного возраста
- Т. Зуфаров 121** Методика развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста
- С. Хабибуллаев 126** Совершенствование педагогических механизмов обучения правилам спортивных игр на уроках физической культуры
- А. Жумаев 131** Методика специальной физической подготовки студентов по волейболу в соревновательном периоде методом кластера
- Т. Зуфаров 135** Общепедагогические методы используемые на уроке физического воспитания в школе



### ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

- И. Чориев 139** Андрагогический подход к педагогическим проектированиям в системе переподготовки и повышения квалификации

**Абдильхаким ЖУМАЕВ,**

Чирчикский государственный педагогический институт,  
преподаватель, кафедры "Межфакультетного физического воспитания"

## **МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ МЕТОДОМ КЛАСТЕРА**

### **Annotatsiya**

Maqolada TDPIda voleybol bo'yicha talabalarning maxsus jismoniy tayyorgarligi mazmuni va metodikasining asoslari keltirilgan. Voleybolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi texnikasi ishlab chiqilgan bo'lib, raqobat davrida o'yinchilarning maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini ta'minlashga qaratilgan. Raqobat davrida voleybolchilarni tayyorlash jarayonining asoslari sifatida mikrosikllarni qurishning o'ziga xos xususiyatlari aniqlandi.

**Kalit so'zlar.** Maxsus jismoniy tayyorgarlik, yuqori malakali voleybolchilar, maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik.

В статье представлено обоснование содержания и методика специальной физической подготовки студентов по волейболу в ЧГПИ: ТО в соревновательном периоде. Разработанная методика специальной физической подготовки волейболистов направлена на поддержание специальной физической и технико-тактической подготовленности игроков в соревновательном периоде.

**Ключевые слова.** Специальная физическая подготовка, волейболисты высокой квалификации, специальная физическая и технико-тактическая подготовленность

The article presents the substantiation of the content and the methodology of special physical training of students in volleyball at the Tashkent region Chirchik state pedagogical institute: TO in the competitive period. The developed methodology of special physical training of volleyball players is aimed at maintaining the special physical and technical-tactical readiness of the players in the competitive period. The features of building microcycles as the basis of the training process of training volleyball players in the competitive period have been determined.

**Key words.** Special physical training; highly qualified volleyball players; special physical and technical-tactical readiness.

**А**ктуальность спортивная деятельность волейболистов связана с высокой интенсивностью нагрузок. Эффективное выполнение игровых действий, технических приемов и тактических комбинаций на протяжении всей игры основано на высоком уровне развития двигательных способностей волейболистов. На соревнованиях команд высокой квалификации резко обострилась спортивная конкуренция, встречи волейбольных команд становятся все более напряженными. Специфика игры, которая протекает с переменной интенсивностью в динамическом режиме мышечных сокращений при длительном и быстром реагировании спортсменов на изменяющуюся обстановку, предъявляет высокие требования к их морфофункциональным показателям и уровню специальной физической подготовленности, особенно в соревновательном периоде. Тренеры по-разному подходят к технологии построения соревновательного периода подготовки волейбольных команд высокой квалификации. В литературе слабо изучены

закономерности формирования и поддержания уровня специальной физической подготовленности квалифицированных волейболистов в соревновательном периоде. Исследования данной проблемы сегодня актуально, имеет существенное теоретическое и практическое значение [4]. Методы и организация исследования. Для научного обоснования методики специальной физической подготовки (СФП) волейболистов высокой квалификации в соревновательном периоде с учетом их амплуа использованы педагогические, соматометрические, физиологические методы исследования, методы математики и математической статистики. Из педагогических методов исследования применяли обобщение передового педагогического опыта, видеозапись игр команд высококвалифицированных волейболистов и их анализ с использованием компьютерных программ DATA VOLLEY Professional и DATA Videosystem, педагогические наблюдения с хронометрированием тренировочных занятий команд по волейболу, анкетирование и опрос специалистов, тестирование уровня физической и технико-тактической подготовленности волейболистов, педагогический эксперимент. В исследовании приняли участие волейболисты команды Чирчикского государственного педагогического института Ташкентской области – участника Чемпионата по волейболу команд Высшей лиги "А" в количестве 16 человек, имеющих спортивную квалификацию мастер спорта или кандидат в мастера спорта.

Эффективность внедрения разработанной методики выявляли путем сопоставления результатов деятельности экспериментальной группы, использующей в тренировочном процессе соревновательного периода сезона 2018/2019 г.г. разработанную нами методику специальной физической подготовки волейболистов, и эмпирических показателей уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности игроков той же команды, полученных в результате исследований в соревновательном периоде сезона 2018/2019 г.г. при использовании в тренировочном процессе традиционных средств и методов подготовки. Основанием для проведения сравнительного анализа эффективности методики и формулировки соответствующих выводов послужило наличие одного и того же состава игроков в деятельности соревновательных периодов обоих сезонов и отсутствие достоверных различий ( $p > 0,05$ ) в показателях волейболистов группы перед началом соревновательных периодов сезонов 2010/2011 г.г. и 2018/2019 г.г.

По результатам экспертной оценки важнейшей задачей подготовки волейболистов высокой квалификации является поддержание на протяжении всего соревновательного периода высокого уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности (6,5 баллов по 7-ми балльной шкале). Высокое значение для деятельности игроков в соревновательном периоде имеют специальные двигательные способности: скоростно-силовые ( $6,5 \pm 0,7$  балла), быстрота ( $6,2 \pm 0,7$  балла), выносливость ( $5,9 \pm 0,8$  баллов), силовые способности ( $5,8 \pm 0,9$  балла). При определении согласованности оценок специалистов получены высокие коэффициенты конкордации ( $0,76 \pm 0,81$ ).

Для игроков разных амплуа наиболее значимыми специальными двигательными способностями в игровой деятельности являются: для связующих – быстрота перемещений (94,6% опрошенных специалистов), скоростная выносливость (83,8%), прыгучесть (59,5%); для нападающих – прыгучесть (91,9%), прыжковая выносливость (86,5%), быстрота движения рук в ударном движении (81,1%); для либеро – быстрота перемещений (97,3% опрошенных), скоростная выносливость

(91,9%), координационные способности (75,7%). Градация двигательных способностей позволяет расставить методические акценты в процессе специальной физической подготовки волейболистов высокой квалификации с учетом их амплуа в соревновательном периоде.

От начала к концу соревновательного периода сезона 2018/2019 г.г. по всем исследуемым показателям специальной физической подготовленности волейболистов отмечено их снижение. У нападающих и связующих игроков в среднем по силовым способностям – на 18,9%, по быстроте – на 21,0%; по скоростно-силовым способностям – на 22,2%, по выносливости – на 22,0%, в целом обобщенный показатель снижения специальной физической подготовленности составил 21,0%. У игроков амплуа “либеро” – по показателю тройного прыжка с места – на 18,1%, в целом по показателям быстроты – на 23,1%, по показателю прыжка вверх с места – на 24,1%, по показателю специальной скоростной выносливости – на 19,4%, в целом по исследуемым показателям специальной физической подготовленности игроков “либеро” их снижение от начала к концу соревновательного периода составило 21,2%.

Динамика показателей специальной физической подготовленности волейболистов на этапах соревновательного периода носит характер близкий к линейному: показатели вероятностей, отражающие их эмпирические значения, и теоретические расчеты линейных функций в суммарных показателях по разделам и обобщенному показателю специальной физической подготовки близки друг к другу (разница составляет  $\pm 4,0\%$ ), что является недостоверным ( $P > 0,05$ ), вследствие чего траектория перехода подготовленности из начального в конечное состояние может описываться линейными уравнениями. На этой основе разработаны рекомендации по управлению тренировочным процессом специальной физической подготовки волейболистов в соревновательном периоде, включающие схему и последовательность действий по управлению, формирование конечной и этапных моделей по каждому из показателей специальной физической подготовленности игроков методом кластера. Разработанная методика специальной физической подготовки волейболистов высокой квалификации реализована в соревновательном периоде сезона 2018/2019 г.г. в процессе комплексов специальных упражнений скоростно-силовой направленности (55,5 часов), специальной выносливости (24 часа), быстроты (15 часов), силовых способностей (13 часов), координационных способностей (5,5 часа) с учетом амплуа спортсменов. В экспериментальной методике по сравнению с показателями сезона 2017/2018 г.г. повышена интенсивность тренировочного процесса за счет увеличения на 13,8% доли нагрузки анаэробного воздействия, уменьшения на 11,3% доли аэробной нагрузки, снижения на 2,5% доли смешанной (аэробно-анаэробной) нагрузки.

Соотношение аэробной/аэробно-анаэробной/анаэробной нагрузки в разработанной методике составило 16,1/48,8/35,1%. Повышена моторная плотность занятий до 65+80% по сравнению с 60+70% в сезоне 2017/2018 г.г. Стандартизированы типы микроциклов путем приведения к «средней» по их величине (4:1,5:1) до 83,9% в соревновательном периоде экспериментального сезона в сравнении с 73,4% сезона 2017/2018 г.г.

Эффективность разработанной методики специальной физической подготовки подтверждена более низкими темпами снижения показателей специальной физической и технико-тактической подготовленности волейболистов в ходе

соревновательного периода экспериментального сезона: в экспериментальной группе получены положительные значимые ( $p < 0,05$ ) и достоверные сдвиги – на 9,8% по показателям специальной физической подготовленности нападающих и связующих и 8,9% либеро; на 7,2% – по показателям технико-тактической подготовленности нападающих и связующих и 11,6% либеро). Все показатели специальной физической подготовленности волейболистов в экспериментальном сезоне имели отклонения в передачах  $\pm 1,5\%$  от этапных и конечных моделей, что свидетельствует о правомерности и эффективности их использования. Изменения уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности, полученные в ходе эксперимента, не случайны, а явились результатом применения разработанной методики ( $\chi^2 = 3,85$  – значение выше критического).

Выводы. Таким образом, исследована структура соревновательного периода команд по волейболу Высшей лиги "А" в соответствии с календарем соревнований Чемпионата Узбекистана как основного соревнования в годичном цикле подготовки; исследованы особенности построения микроциклов как основы тренировочного процесса подготовки волейболистов и направленность тренировочных нагрузок в соревновательном периоде;

Определены наиболее важные специальные двигательные способности волейболистов высокой квалификации в соревновательном периоде, в том числе с учетом их амплуа; определена динамика и исследована взаимосвязь показателей специальной физической и технико-тактической подготовленности волейболистов высокой квалификации в ходе соревновательного периода. Разработана методика специальной физической подготовки волейболистов высокой квалификации с учетом их амплуа, направленная на поддержание специальной физической и технико-тактической подготовленности игроков в ходе соревновательного периода. Разработанная методика прошла проверку эффективности в ходе педагогического эксперимента. Методика может быть использована в практической работе тренеров команд по волейболу высокой квалификации, а также в учебном процессе вузов физической культуры при преподавании теории и методики волейбола.

#### Использованная литература:

1. Волейбол: учебник для высших учебных заведений / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М.: Физкультура, образование, наука, 2006. – С.360.
2. Спортивные игры: (Техника, тактика, тренировка) / Л. Р. Айрапетьянц, М. А. Годик. – Т.: Изд-во им. Ибн Сины, 1991. – С.160. : ил.; ISBN 5-638-00627-3
3. Железняк, Ю. Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. А. Чачин. – М.: Терра-спорт, 2005. – С.112.
4. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций: монография. М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – С.258.
5. Немцов О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств // Теория и практика физической культуры. 2003. № 8.– С. 22–26.
6. Лахно, В. Д. Кластеры в физике, химии, биологии / В.Д. Лахно. – М.: Регулярная и хаотическая динамика, 2012. – С.256.