

# ПЕДАГОГИКА ВА ПСИХОЛОГИЯДА ИННОВАЦИЯЛАР

6 ЖИЛД, 3 СОН

ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ  
ТОМ 6, НОМЕР 3

INNOVATIONS IN PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY  
VOLUME 6, ISSUE 3



# ПЕДАГОГИКА ВА ПСИХОЛОГИЯДА ИННОВАЦИЯЛАР

ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ | INNOVATIONS IN PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

№3 (2023) DOI <http://dx.doi.org/10.26739/2181-9513-2023-3>

**Бош муҳаррир:**  
**Главный редактор:**  
**Chief Editor:**

**Аскарлов Аброр Давлатмирзаевич**  
педагогика фанлари бўйича фалсафа  
доктори

Педагогика йўналиши

**Бош муҳаррир:**  
**Главный редактор:**  
**Chief Editor:**

**Мухамедова Дилбар Гафурджановна**  
психология фанлари доктори, профессор

Психология йўналиши

## ТАҲРИРИЙ МАСЛАҲАТ КЕНГАШИ EDITORIAL BOARD РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

**Муслимов Нарзулла Алиханович**  
*педагогика фанлари доктори, профессор*

**Джораев Мухамматрасул**  
*педагогика фанлари доктори, профессор*

**Тўракулов Олим Холбўтаевич**  
*педагогика фанлари доктори*

**Уразова Марина Батировна**  
*педагогика фанлари доктори*

**Шорена Дзамукашвили**  
*педагогика фанлари доктори*

**Шорена Вахтангишвили**  
*педагогика фанлари доктори*

**Нурманов Абдиназар Ташбаевич**  
*педагогика фанлари доктори*

**Халиков Аъзам Абдусаломович**  
*педагогика фанлари доктори*

**Муסיнова Рухшона Юнусовна**  
*PhD, доцент*

**Аюпова Мукаррам**  
*педагогика фанлари номзоди, профессор*

**Джумаев Маманазар Иргашевич**  
*педагогика фанлари номзоди, профессор*

**Ҳамидов Жалил Абдурасулович**  
*педагогика фанлари доктори*

**Асилова Гулшан Асадовна**  
*Педагогика фанлари доктори, доцент*

**Саипова Малоҳат Латиповна**  
*психология фанлари бўйича фалсафа  
доктори*

**Ҳажиева Ирода Адамбаевна**  
*филология фанлари номзоди, доцент*

**Азимова Насиба Эргашовна**  
*педагогика фанлари номзоди, доценти*

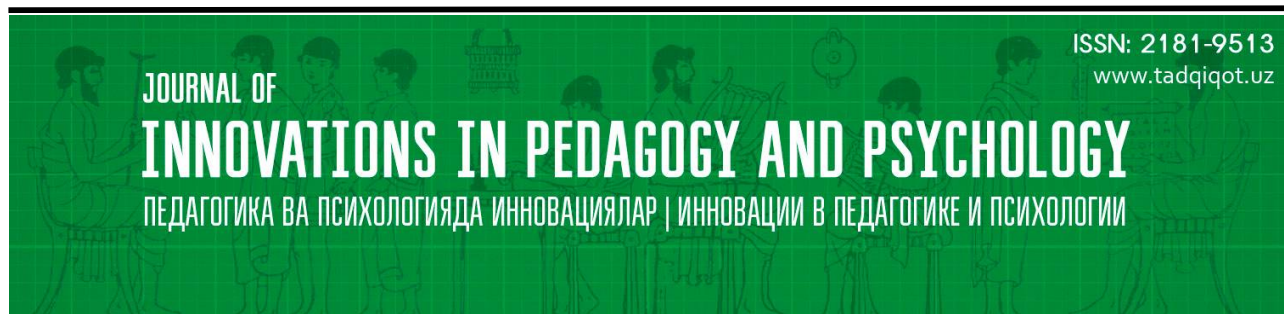
**Ахмедова Зебинисо Азизовна**  
*фалсафа фанлари номзоди*

Page Maker | Верстка | Саҳифаловчи: Хуршид Мирзахмедов

**Контакт редакций журналов. [www.tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)**  
ООО Tadqiqot город Ташкент,  
улица Амира Темура пр.1, дом-2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Тел: (+998-94) 404-0000

**Editorial staff of the journals of [www.tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)**  
Tadqiqot LLC the city of Tashkent,  
Amir Temur Street pr.1, House 2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Phone: (+998-94) 404-0000

<b>1. Кувондиков С.С.</b> СТРУКТУРА И МНОГОЛЕТНЯЯ ДИНАМИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	4
<b>2. Ernazarov Alisher Ergashevich</b> GLOBALLASHUV DAVRIDA MA'NAVIY XURUJLARNING MILLIY MENTALITETIMIZGA TA'SIRI.....	7
<b>3. Ernazarov Alisher Ergashevich</b> TA'LIM OLISH JARAYONIDA TA'LIM OLUVCHILARNING VAZIFALARI.....	11
<b>4. Ernazarov Alisher Ergashevich</b> INTERNET TARMOG'I AXBOROT XURUJLARI.....	14
<b>5. Ernazarov Alisher Ergashevich</b> TALABA YOSHLAR MEDIASAVODXONLIGI - DAVR TALABI.....	18
<b>6. Фатхулла Мирахмедов</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14–15 ЛЕТ К СОРЕВНОВАНИЯМ С УЧЕТОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ.....	22
<b>7. Сардорхон Кувондиков</b> ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ.....	25
<b>8. Шаназаров Отабек</b> ТЕХНОЛОГИЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ГИМНАСТОВ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	29



ISSN: 2181-9513

www.tadqiqot.uz

JOURNAL OF


INNOVATIONS IN PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

ПЕДАГОГИКА ВА ПСИХОЛОГИЯДА ИННОВАЦИЯЛАР | ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ

**Фатхулла Мирахмедов**

и.о. профессора Кафедра физического воспитания и спорта  
Ташкентский государственный педагогический  
университет имени Низами

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14–15 ЛЕТ К СОРЕВНОВАНИЯМ С УЧЕТОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

 <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8020501>

### АННОТАЦИЯ

Статья посвящена изучению личностно-мотивационной сферы юных волейболисток и специфических особенностей построения учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ.

**Ключевые слова:** волейболистки, эмоциональная устойчивость, соревновательная деятельность, процесс подготовки, методика.

**Fatxulla Miraxmedov**

Acting Professor Department of Physical Education and Sports  
Tashkent State Pedagogical University named after Nizami

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14–15 ЛЕТ К СОРЕВНОВАНИЯМ С УЧЕТОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

### ANNOTATION

The article is devoted to the study of the personal and motivational sphere of young volleyball players and the specific features of the construction of the educational and training process in the Youth sports school.

**Keywords:** volleyball players, emotional stability, competitive activity, preparation process, methodology.

**Введение.** Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства требует пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки спортсменов, от которой зависит эффективность соревновательной деятельности. К числу таких факторов в волейболе относится эмоциональная устойчивость, позволяющая спортсмену успешно выполнять целевые задачи спортивной деятельности благодаря оптимальному использованию нервно-психических резервов личности [1 и др.] В связи с обострением спортивной конкуренции и повышением требований к уровню выступлений спортсменов на соревнованиях роль психологического фактора в этой сфере деятельности становится все более ощутимой. Поэтому на современном этапе развития спорта проблема повышения эффективности самой системы психологической подготовки спортсменов занимает одно из первых мест. Таким образом, налицо противоречие между актуальностью проблемы

подготовки спортсменов к соревнованиям с учетом эмоциональной устойчивости, с одной стороны, и недостаточным методическим обеспечением – с другой. Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, требующий от спортсмена эффективного переживания эмоциональных состояний. Кроме того, игра в волейбол развивает мгновенное переключение внимания с одного объекта на другой, а также способность сосредоточить его на наиболее важном моменте в различных игровых ситуациях, поэтому при одинаковом уровне физической, технической и тактической подготовленности нескольких команд победу одержит та, которая будет готова к соревнованиям психологически. 14-15 лет с учетом эмоциональной устойчивости необходима сегодня для своевременной профилактики у них стрессовых состояний и состояний нервно психического напряжения, что будет способствовать повышению эффективности их соревновательной деятельности. Установлено, что на свойства внимания волейболистов влияет ряд условий:

- необходимость обеспечения концентрации и устойчивости внимания (тем лучше, чем больше тренирован волейболист);
- ослабление волевого напряжения;
- характер тренировки (монотонная работа, повышение тренировочной нагрузки, увеличение темпа, времени выполнения упражнений и т.д.).

Однако, как только уровень тревожности, продолжая повышаться, станет выше оптимального, дальнейшее рефлекторное сужение внимания окажется чрезмерным для решения простых задач и начнет снижать эффективность деятельности. Что же касается сложных задач, то здесь и небольшое повышение тревожности часто имеет существенные негативные последствия. Совокупность современных теоретико методических аспектов составляет основу эффективного функционирования системы многолетней подготовки волейболистов к соревновательной деятельности.

**Организация исследования.** Решение поставленных задач потребовало проведения исследований пять этапов в течение 2016–2017 гг.

**1-й этап** – организационный, посвященный изучению, подбору и анализу научнометодической литературы, касающейся проблем эффективности соревновательной деятельности спортсменов, подготовки их к соревнованиям; изучению средств и методов подготовки волейболистов. Проводился подбор контингента испытуемых, уточнялись их игровое амплуа, проблемы и темы исследования, постановка задач работы и т.д. Анализировались программы ДЮСШ в аспекте подготовки волейболистов к соревнованиям, а также программы зарубежных и отечественных авторов.

**2-й этап** – основной – посвящен разработке на основе полученных данных методики подготовки волейболистов разных амплуа к соревнованиям и методических рекомендаций тренерам.

**3-й этап** – экспериментальный – посвящен экспериментальной работе по предложенной нами методике. По данной программе занималась экспериментальная группа (ЭГ). Различия в приростах показателей в ЭГ и КГ подтверждают наше предположение о том, что тренировочный процесс, осуществляемый с учетом эмоциональной устойчивости и игровой функции по разработанной нами методике подготовки волейболистов 14-15 лет, является эффективным.

### **Выводы**

1. Проанализировано современное состояние подготовки волейболистов к соревнованиям, в результате чего выявлено, что уровень эмоциональной устойчивости воздействует на эффективность соревновательной деятельности спортсменов различных игровых функций: максимальная эффективность соревновательной деятельности достигается тем, что игрок, имеющий высокий уровень эмоциональной устойчивости, допускает меньше технических ошибок при выполнении элементов игры.

2. Проведена диагностика уровня эмоциональной устойчивости волейболистов. Выявлено, что из 8 нападающих с эффективным типом внимания и средними уровнями эмоционального возбуждения и тревожности ошибки на блоке допускали 6 игроков и 7

игроков из 8 справлялись с подачей. Нападающие игроки со всеми средними показателями ошибались чаще всего в защитных действиях и выигрывали в нападении, 2 игрока из 8 приносили очки на приеме и подаче и проигрывали в нападении. Нападающие игроки с неэффективным типом внимания теряли очки в приеме, нападении и при этом хорошо справлялись с блоком.

У большинства связующих игроков был высокий уровень или тревожности или эмоционального возбуждения. В связи с этим ошибки игроков с эффективным типом внимания проявлялись в основном в защите и на блоке (реже на приеме), но со второй передачей они справлялись. Связующие игроки со средним типом внимания, иногда выполняющие функцию 5-го нападающего, чаще ошибались на блоке, а при подаче не испытывали никаких затруднений. Два игрока с типом внутренней перегрузки превосходили в блоке и имели трудности в защите. А неэффективный тип внимания характеризовался надежной игрой в нападении и приеме и проблемами на подаче и блоке. 3 игрока-либеро имели средний тип внимания и 2 из них не справлялись с приемом, а 3-й почти не совершал ошибок и показал хорошую игру в защите ина приеме.

## Литература

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека: / Л.М. Аболин. – Казань, 1987. –273 с.
2. Волейбол: учебник для ин-тов и академий физ. культ. / Ю.Д. Железняк; под общ. ред. проф. А.В. Беляева. – М.:Физкультура, образование и наука, 2000. – 342 с. 3. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортив- ных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: Просвещение, 1981. – 331 с.
4. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания:учеб. пособие для студ. фак. физ. воспитания пед. ин-тов /Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1980. – 287 с.
5. Карполь, Н.И. Волейбол / Н.И. Карполь / Спорт-экспресс.– 1998. – С.15.
6. Киселев, Ю.Я. Психологическая проблема предсоревновательной подготовки спортсменов / Ю.Я. Киселев. – Л.: Физкультура и спорт, 1977. – С.5-25.
7. Лаптев А.П. Малышева И.Н. “Руководство к практическим занятиям по гигиены”. Москва. “Физкультура и спорт”, 1975.

# ПЕДАГОГИКА ВА ПСИХОЛОГИЯДА ИННОВАЦИЯЛАР

6 ЖИЛД, 3 СОН

ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ  
ТОМ 6, НОМЕР 3

INNOVATIONS IN PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY  
VOLUME 6, ISSUE 3

**Editorial staff of the journals of [www.tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)**  
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,  
Amir Temur Street pr.1, House 2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Phone: (+998-94) 404-0000

**Контакт редакций журналов. [www.tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)**  
ООО Tadqiqot город Ташкент,  
улица Амира Темура пр.1, дом-2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Тел: (+998-94) 404-0000