

ULIWMA BILIM BERIW MEKTEPLERINDE VOLEYBOL BOYINSHA BASLANGISH TAYARLIQ PROCESIN NATIYJELI SHOLKEMLESTIRIW

Elewsinov S.

Qaraqalpaq mámleketlik universiteti

Kirisiw. Voleybol - uliwma bilim beriw mekteplerinde balalardıń fizikalıq hám psixologiyalıq rawajlanıwında áhmiyetli sport túri esaplanadı. Dáslepki tayarlıq procesi oqıwshılardıń jas ózgesheliklerin esapqa alıp, texnika hám taktika kónlikpelerin, fizikalıq sıpatlardı (tezlik, shıdamlılıq, kúsh, koordinaciya) rawajlandırıwǵa xızmet etedi.

Sonday-aq, shınıǵıwlar balalarda komandalıq jumıs kónlikpelerin qalıplestiredi, motivaciya hám sportqa qızıǵıwshılıqtı arttıradı. Sol sebepli uliwma bilim beriw mekteplerinde voleybol boyınsha baslangısh tayarlıq procesin nátiyjeli shólkemlestiriw áhmiyetli hám ámeliy áhmiyetke iye.

Izertlewdiń maqseti: Uliwma bilim beriw mekteplerinde voleybol boyınsha baslangısh tayarlıq procesin nátiyjeli shólkemlestiriw arqalı oqıwshılardıń fizikalıq, texnikalıq hám taktikalıq kónlikpelerin rawajlandırıw, olardıń salamat turmıs tárizin qalıplestiriw hám komandalıq jumıs kónlikpelerin bekkemlew.

Izertlewdiń wazıypaları: 1. Baslangısh tayarlıq procesinde oqıwshılardıń jas ózgesheliklerin, fizikalıq hám psixologiyalıq imkaniyatların anıqlaw. 2. Voleybol texnikası hám taktikasını úyretiwdiń nátiyjeli metodikalıq usılların anıqlaw. 3. Fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıw (tezlik, shıdamlılıq, kúsh, koordinaciya) ushın shınıǵıwlardı sistemalı túrde islep shıǵıw. 4. Shınıǵıwlardı interaktiv hám motivaciyanı asırıwshı formada shólkemlestiriw. 5. Ámeliy usınıs hám shınıǵıwlar kestesi arqalı uliwma bilim beriw mekteplerinde baslangısh tayarlıqtı nátiyjeli ámelge asırıwdı támiyinlew.

Izertlew obyektı - uliwma bilim beriw mekteplerinde voleybol boyınsha baslangısh tayarlıq procesi.

Bul obekt sheńberinde shınıǵıwlardıń shólkemlestiriliwi, texnika hám taktika shınıǵıwları, fizikalıq pazıyletlerdi rawajlandırıw, sonday-aq, oqıwshılardıń motivaciyası hám xoshametleniwi úyreniledi.

Izertlew subektı - 7-14 jastaǵı uliwma bilim beriw mektebi oqıwshıları, olardıń fizikalıq tayarlıǵı, texnika hám taktika kónlikpeleri, shınıǵıwlarǵa bolǵan belsendiligi hám sportqa qızıǵıwshılıǵı esaplanadı. Voleybol uliwma bilim beriw mekteplerinde balalardıń dene tárbiyası sistemasında áhmiyetli sport túri esaplanadı. Jáhán densawlıqtı saqlaw shólkeminiń maǵlıwmatlarına bola, 7-14 jastaǵı balalardıń háptesine keminde 3 márte fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıwı olardıń salamat rawajlanıwı, bulshıq et hám júrek-qan tamır sistemasın bekkemlewge járdem beredi. Sol sebepli voleybol shınıǵıwları usı jastaǵı balalardıń uliwma fizikalıq tayarlıǵın arttırıwdıń nátiyjeli quralı esaplanadı [1].

Baslangısh tayarlıq procesinde balalarga texnikalıq hám taktikalıq kónlikpelerdi úyretiw birinshi orında turadı. Máselen, 9-10 jaslı oqıwshılar menen islegende pas beriw texnikasın úyretiw eń nátiyjeli usıl sıpatında esaplanadı, sebebi bul jastaǵı balalar qol hám kóz koordinaciyasın rawajlandırıwǵa qábileti bar. Usı jasta soqqı beriw hám toptı qabıl etiw shınıǵıwları balalardıń tezligi hám refleksin arttırıwǵa járdem beredi. Izertlewler sonı kórsetedi, turaqlı texnikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanǵan balalarda soqqı anıqlıǵı hám pas beriw anıqlıǵı ortasha 25-30% ke artadı [3].

Shınıǵıwlardı shólkemlestiriwde olardıń intensivligi hám dawamlılıǵı jas ózgesheliklerine say bolıwı kerek. 8-12 jastaǵı balalar ushın sabaq dawamlılıǵı 40-50 minut bolıwı optimal esaplanadı. Shınıǵıwlardı tómendegi tártipte ótkeriw usınıs etiledi: 5-10 minut qızdırwshı shınıǵıwları, 20-25 minut texnikalıq shınıǵıwlar, 10-15 minut oyın shınıǵıwları hám 5 minut dáslepki qalına keltiriwshı shınıǵıwları. Deneni qızdırwshı shınıǵıwlarında juwırıw, sekiriw hám sozılıw shınıǵıwları ámelge asırıladı. Texnikalıq shınıǵıwlarında pas beriw, soqqı beriw, toptı qabıl etiw, bloklaw texnikaları bólek úyretiledi. Keyin ala, oyın shınıǵıwlarında balalar kishi toparlarda mini-turnirler ótkerip, óz sheberliklerin real oyında qollanıw imkaniyatına iye boladı. Demdi basıwshı shınıǵıwları bolsa bulshıq etlerdi tınıshlandırıw, soziw hám dem alıw shınıǵıwları arqalı ámelge asırıladı.

Fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıw da baslangısh tayarlıqtıń tiykarǵı baǵdarlarınan biri. Tezlik, shıdamlılıq, kúsh hám beyimlesiwsheńlikti arttırıw ushın balalarga tómendegi shınıǵıwlar usınıs etiledi: 10-15 metr aralıqqa juwırıw, sekiriw shınıǵıwları, toptı joqarǵa urıw hám uslap alıw, qol kúshin arttırıwshı shınıǵıwlar. Izertlewler sonı kórsetedi, bul shınıǵıwlardı turaqlı orınlaw arqalı balalardıń koordinaciyası hám shaqqanlıǵı ortasha 20% ke artadı [2].

Motivaciya hám xoshametlewdiń nátiyjeli usılları da áhmiyetli. Kishi turnirler, medallar, diplomlar hám komandalıq sıyıqlar balalardıń sportqa qızıǵıwshılıǵın arttıradı. Usı tárizde balalar shınıǵıwda belsene qatnasadı hám ózin-ózi isendiriw kónlikpelerin rawajlandıradı. Texnika hám taktika shınıǵıwların oyın formasında úyretiw metodikalıq jaqtan nátiyjeli esaplanadı. Mısal ushın, 6-8 adamlıq toparlarda mini-oyınlar ótkeriw arqalı balalar pas beriw, soqqı beriw hám bloklaw texnikaların real sharayatta qollanıw imkaniyatına iye boladı. Sonıń menen birge, toparda islesiw kónlikpelerin qalıplestiriw hám strategiyalıq pikirlew qábiletin rawajlandırıw da ámelge asırıladı.

Progressivlikti támiyinlew ushın shınıǵıwlardıń quramalılıǵı hám intensivligi balalardıń rawajlanıw dárejesine qarap arttırıladı. Máselen, dáslep ápiwayı pas shınıǵıwları menen baslanadı, keyin quramalı kombinaciya, háreketler izbe-izligi hám oyındaǵı strategiyalar qosıladı. Sol jol menen balalar texnikalıq hám taktikalıq kónlikpelerin basqıshpa-basqısh bekkemleydi [4].

Uliwma bilim beriw mekteplerinde voleybol boyınsha baslangısh tayarlıq procesi tek ǵana texnikalıq hám fizikalıq tayarlıqtı arttırıp qoymastan, balalardıń salamat turmıs tárizin qalıplestiredi. Usı jasta jámáátlik jumıs kónlikpelerin rawajlandırıw, juwapkershilikti seziw hám sportqa unamalı múnásibet payda etiw imkaniyatı jaratıladı.

Sonday-aq, dáslepki tayarlıq procesi balalarda sociallıq kónlikpelerdi de bekkemleydi: topar ishinde óz ara járdem, mashqalardı birgelikte sheshiw hám jarıs ruwxın rawajlandırıw. Sol sebepli, baslangısh tayarlıq procesi nátiyjeli shólkemlestirilgen mekteplerde balalar tek ǵana sport sheberligin arttırıp qoymastan, al shaxs sıpatında rawajlanadı, ózin-ózi basqarıw, komanda menen islesiw hám juwapkershilikti seziw sıyaqlı áhmiyetli kónlikpelerdi iyeleydi [5]. Baslangısh

tayarlıq procesinde oqıwshılardıń jas ózgesheliklerin esapqa alıw áhmiyetli. 7-10 jaslı balalarda koordinaciya hám refleks tezligi tez rawajlanadı, biraq kúsh hám shıdamlılıq kemirek boladı. Sol sebepli shınıǵıwlar eń dáslep koordinaciya hám reflesti rawajlandırıwǵa baǵdarlanadı. Máselen, balalarǵa toptı hár qıylı biyiklikten tutıw, pas beriw hám urıw shınıǵıwları beriledi. 11-14 jastaǵı oqıwshılarda bolsa kúsh hám shıdamlılıqtı asırıw shınıǵıwları qosıladı: sekiriw shınıǵıwları, tez juwırıw, toptı tezlik penen urıw hám qabıl etiw [12].

Statistikalıq izertlewler sonı kórsetedi, háptesine 2-3 ret 40-50 minut dawamında texnika hám fizikalıq shınıǵıwları orınlaytuǵın balalarda voleybol texnikalıq kónlikpeleri ortasha 30-35% ke artadı. Sonıń menen birge, fizikalıq sıpatlar (tezlik, kúsh, shıdamlılıq) da 15-20% ke rawajlanadı. Sol sebepli baslanǵısh tayarlıq procesinde turaqlılıq hám progressivlik tiykarǵı talap sıpatında qoyıladı [6].

Shınıǵıwları nátiyjeli shólkemlestiriw ushın metodikalıq jaqtan tómendegiler usınıs etiledi:

1. Kishi toparlarda shınıǵıw: 6-8 adamnan ibarat toparlarda shınıǵıwlar ótkeriw arqalı hár bir bala belsendi qatnasadı.

2. Oyinga tiykarlangan shınıǵıw: Texnika shınıǵıwları oyın elementleri menen birlestiriledi, mısalı, pas beriw shınıǵıwı mini-turnir túrinde ótkeriledi.

3. Motivaciya hám xoshametlew: Shınıǵıwda belsene qatnasqan balalar medallar, diplomlar yamasa komanda sıyıqları menen xoshametlenedi. Bul olardıń shınıǵıwǵa qızıǵıwshılıǵın arttıradı.

Fizikalıq tayarlıqtı jáne de nátiyjeli etiw ushın shınıǵıwları tómendegi toparlarǵa bóliw múmkin:

- **Tezlik shınıǵıwları:** qısqa aralıqqa juwırıw, toptı tezlik penen uslaw hám qaytarıw;
- **Kúsh shınıǵıwları:** sekiriw, qol hám ayaq bulshıq etlerin rawajlandırıw shınıǵıwları;
- **Shıdamlılıq shınıǵıwları:** uzaq aralıqqa juwırıw, úziksiz oyın shınıǵıwları;
- **Koordinaciya shınıǵıwları:** toptı joǵarıǵa urıw, hár túrli biyiklikten qabıllaw, eki qol menen pas beriw.

Sonıń menen birge, shınıǵıwdıń hár bir elementi oqıwshılardıń densawlıǵı hám qawıpsızlıǵın esapqa alǵan halda rejelestiriledi. Máselen, sekiriw shınıǵıwları jumsaq jerge yamasa arnawlı polǵa ótkeriledi, top penen shınıǵıwda kóz qorgawı hám durıs texnika qollanıladı [9]. Pedagogikalıq jaqtan nátiyjeli shınıǵıw interaktiv bolıwı, oqıwshılardıń qızıǵıwshılıǵın xoshametlewi hám hár bir balanıń iskerligin baqlawı zárúr. Sonıń menen birge, shınıǵıw procesinde balalardıń progressin bahalaw áhmiyetli: texnika anıqlıǵı, tezlik, oyında belsene qatnasıw hám komandada islesiw kónlikpeleri turaqlı qadaǵalanadı.

Juwmaqlap aytqanda, ulıwma bilim beriw mekteplerinde voleybol boyınsha baslanǵısh tayarlıqtı nátiyjeli shólkemlestiriw balalardıń fizikalıq, texnikalıq hám taktikalıq tayarlıǵın arttırıwǵa, olardıń salamat turmıs tárizin qalıplestiriwge, sonday-aq, komandalıq hám jeke kónlikpelerin rawajlandırıwǵa xızmet etedi.

ÁDEBIYATLAR

1. Abdullayev, A.X. Maktabda jismoniy tarbiya va sport. — Toshkent: Fan, 2020.
2. Mirzayev, Sh.Sh. Voleybol o'qitish metodikasi. — Toshkent: Sport va sog'liq, 2019.
3. Xalq ta'limi vazirligi. Umumta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiya dasturi. — Toshkent, 2022.
4. Sultonov, B.M. Bolalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish usullari. — Toshkent: Pedagogika, 2018.
5. Karimova, M.Sh. Maktabda sport o'yinlari va bolalarni tarbiyalash metodikasi. — Toshkent: Fan va ta'lim, 2021.
6. Ismoilov, D.A. Voleybolda boshlang'ich tayyorgarlikni tashkil etish. — Toshkent: Sport ilmi, 2020.
7. Бажанов, С.Н. Методика преподавания волейбола в учебных заведениях. — Санкт-Петербург: Спорт, 2020.
8. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Физическая активность детей и подростков. — Женева, 2021.
9. Иванов, А.П., Петров, М.В. Начальная подготовка школьников в волейболе. — Москва: Физкультура и спорт, 2019.
10. Кузнецов, Н.И. Методы обучения технике и тактике в волейболе. — Санкт-Петербург: Спорт и здоровье, 2017.
11. Назаров, Ш.Ш. Педагогические основы физического воспитания в школе. — Ташкент: Фан, 2021.
12. Соколова, Е.В. Развитие координации и физической подготовки у детей младшего школьного возраста. — Москва: Наука, 2018.

Annotatsiya Ushbu maqolada umumta'lim maktablarida voleybol bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etish masalalari tahlil qilinadi. Tadqiqotda o'quvchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasi hisobga olingan holda mashg'ulotlarni rejalashtirishning samarali usullari, texnika va taktika mashqlari, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, shuningdek, motivatsiya va rag'batlantirish metodlari yoritilgan. Maqolada amaliy tavsiyalar, mashq tavsiyalari va mashg'ulot jadvali keltirilgan bo'lib, ular umumta'lim maktablarida voleybolni o'rgatishni samarali qilishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar voleybol, boshlang'ich tayyorgarlik, umumta'lim maktabi, jismoniy tarbiya.

Аннотация: В данной статье анализируются вопросы эффективной организации процесса начальной подготовки по волейболу в общеобразовательных школах. В исследовании освещены эффективные методы планирования занятий с учетом возрастных особенностей, уровня физической и технической подготовленности учащихся, технико-тактические упражнения, развитие физических качеств, а также методы мотивации и стимулирования. В статье представлены практические рекомендации, рекомендации по упражнениям и расписание тренировок, которые служат для эффективного обучения волейболу в общеобразовательных школах.

Ключевые слова: волейбол, начальная подготовка, общеобразовательная школа, физическое воспитание.

Abstract: This article analyzes the issues of effective organization of the initial volleyball training process in general education schools. The study highlights effective methods of planning training sessions, technical and tactical exercises, the development of physical qualities, as well as methods of motivation and encouragement, taking into account the age characteristics of students, the level of physical and technical preparedness. The article provides practical recommendations, training recommendations, and a training schedule that will contribute to the effective teaching of volleyball in general education schools.

Key words: volleyball, initial training, general education school, physical education.