

ПЕДАГОГИКА ИЛИМДЕРИ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
PEDAGOGICAL SCIENCES

Камилов Р.А., Алдашукуров Ы.А., Омурбек кызы А., Адамбаева Ж.И.

**ВОЛЕЙБОЛ ЧЕБЕРЧИЛИГИН ҮЙРӨТҮҮ ПРОЦЕССИНДЕ УЛАНДАРДЫН
ФИЗИКАЛЫК ДАЯРДЫКТАРЫН АНЫКТОО**

Камилов Р.А., Алдашукуров Ы.А., Омурбек кызы А., Адамбаева Ж.И.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛЬНЫМ НАВЫКАМ**

R. Kamilov, Y. Aldashukurov, Omurbek kuzu A., J. Adambaeva

**DETERMINATION OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG MEN IN THE
PROCESS OF TEACHING VOLLEYBALL SKILLS**

УДК: 372.879.6

Макалада волейбол оюнундагы чабуул жана коргонуу аракеттерин ишке ашырууга изилдөө жүргүзүлүп, колдонулган тажырыйбалар жана алардын жыйынтыктарынын талкуулары берилген. Жааштар арасында волейболду массалык түрдө өнүктүрүүдө мектеп чоң роль ойнойт. Мектептерде волейбол оюнунун жакшы уюштурулушу мектептерде физкультуранын милдеттерин аткарууга олуттуу жардам гана болбостон, ошондой эле жааштардын кеңири массасынын оюнга болгон кызыгуусун арттыруунун эң сонун куралы болуп саналат. Жакшы уюштурулган физкультура, волейболго болгон чоң кызыгууну жаратып, аны чыңдай алат. Жааштардын дене тарбиясына топ оюндарынын киргизилиши топ менен таанышууга, алар топтун учуу багытын туура болжолдоого жана туура багытка ылайыктуу позицияны, керектүү координацияны өздөштүрүүгө мүмкүндүк берет. Волейбол оюнунун жүрүшүндө балдар топ менен таанышып гана тим болбостон, ошол эле учурда волейболдун негизги эрежелерин да өздөштүрүшөт. Даярдык, топтун учуусун, талаадагы кыймылын жана абалын болжолдоо, ошондой эле топту ыргытуу жана кармоо сыяктуу волейболдун элементтерин тез өздөштүрбөгөн балдар оюн менен таанышып, көпкө машыгуусу керек. Волейбол башка спорттук оюндарга салыштырмалуу бир катар артыкчылыктарга ээ. Волейболду сыртта ойноого болот, оюн аянтча үчүн чоң аянтты талап кылбайт, жабдууларга чоң талаптарды койбойт жана ар кандай оюнчулар же аралаш командалар менен ойносо болот. Иштин аягында тыянактар жана колдонулган булактар берилген.

Негизги сөздөр: дене тарбия, спорт, волейбол, чабуул, коргонуу, тактика, координация, ыргытуу, кармоо, кыймыл.

В статье проведено исследование реализации наступательных и оборонительных действий в игре в волейбол, представлены использованные эксперименты и обсуждение их результатов. Школа играет большую роль в массовом развитии волейбола среди молодежи. Грамотно организованная игра в волейбол в школах является не только значительным подспорьем в выполнении задач физического воспитания в школах, но и прекрасным средством повышения интереса к игре широких масс молодежи. Хорошо организованное физическое воспитание может создать большой интерес и усилить его. Включение игр с мячом в занятия по физическому воспитанию молодежи позволяет им познакомиться с мячом, правильно прогнозировать направление полета мяча и освоить соответствующую

позе положение в нужном направлении, освоить необходимую координацию и отработать броски и ловить мяч. Во время игры в волейбол дети не только знакомятся с мячом, но и осваивают основные правила игры в волейбол. Детям, которые недостаточно быстро овладевают элементами волейбола, такими как подготовка, прогнозирование полета мяча, его движения и положения на поле, а также броски и ловля мяча, необходимо ознакомиться с игрой и потренироваться на много времени. Волейбол имеет ряд преимуществ по сравнению с другими видами спорта. В волейбол можно играть на открытом воздухе, он не требует большой площадки для игрового поля, не требует большого количества оборудования, в него можно играть с разными игроками или смешанными командами. В конце работы даются выводы и использованные источники.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, волейбол, атака, защита, тактика, координация, бросок, ловкость, движение.

The article studies the implementation of offensive and defensive actions in the game of volleyball, presents the experiments used and discusses their results. The school plays a big role in the mass development of volleyball among young people. A well-organized game of volleyball in schools is not only a significant help in fulfilling the tasks of physical education in schools, but also an excellent means of increasing the interest in the game of the broad masses of young people. Well organized physical education can create a lot of interest and enhance it. The inclusion of ball games in the physical education classes of young people allows them to get to know the ball, correctly predict the direction of the ball's flight and master the appropriate position in the right direction, master the necessary coordination and practice throws and catch the ball. While playing volleyball, children not only get acquainted with the ball, but also master the basic rules of playing volleyball. Children who do not master the elements of volleyball quickly enough, such as preparation, predicting the flight of the ball, its movement and position on the field, as well as throwing and catching the ball, need to familiarize themselves with the game and practice for a long time. Volleyball has a number of advantages over other sports. Volleyball can be played outdoors, does not require a large area for the playing field, does not require a lot of equipment, and can be played with different players or mixed teams. At the end of the work, conclusions and sources used are given.

Key words: physical education, sports, volleyball, attack, defense, tactics, coordination, throw, dexterity, movement.

Киришүү. Дене тарбия сабагында волейбол оюнунун техникасынын негиздерин калыптандыруу процессинде командалардын атаандаштарынын кыймылына, оюндун жүрүшүнө байкоо жүргүзүү жөндөмүн калыптандыруулары зарыл [1]. Көптөгөн байкоолор көрсөткөндөй, топко байланыштуу бардык оюндардагы, оюнчунун негизги көңүлү кыймылдуу топко бурулушу керек, муну аткаруу так эмес соккуларга алып келет. Албетте, оюнчулар атаандашын байкоого үйрөнүшү керек, бирок ошол эле учурда түз байкоо белгилүү бир чекке чейин жүргүзүлөт жана соккуну түздөн-түз даярдоо жана аткаруу учурунда негизги көңүл топ, жана курчап турган кырдаалды байкоого болуусу зарыл [2].

Волейбол оюнунун практикасында топко байкоо салуу соккуга өтүүнүн башталышында гана жүргүзүлөрү (топтун ордун жана убактысын аныктоо үчүн), андан кийин бардык көңүл кыймыл-аракетке бурула турганы эчак эле аныкталган [3]. Адатта, күрөштүн ортосунда оюнчу айрым ыкмаларды (элементтерди) туура техникалык ишке ашыруу жөнүндө ойлонбой, автоматтык түрдө аткарат [4].

Оюндун жүрүшүндө оюнчу өзүнө туура эмес көндүмдөрдү жок кылуу милдетин коёт, бирок оюн учурунда ал эркинден баары бир эски каталарды кайталайт, бул адатта оюнга гана таасирин тийгизбестен, эски кемчиликтерди дагы тереңдетет. Бул туура эмес кыймыл көндүмдөрүн толугу менен жок кылуу, ошондой эле жаңы туура көндүмдөрдү үйрөнүү абдан кыйын жана кээде мүмкүн эмес [5].

Изилдөөнүн максаты 13-14 жаштагы балдар үчүн дене тарбия сабагында волейбол оюнунун техникасынын негиздерин калыптандыруу.

Максатка ылайык, изилдөө процессинде төмөнкү милдеттер чечилди:

1. Дене тарбия сабагында эркек балдардын волейбол оюнунун техникасын калыптандыруунун негиздерин үйрөнүү.
2. Дене тарбия сабагында 13-14 жаштагы улан-

дар үчүн волейбол ойноо техникасынын негиздерин калыптандыруу методикасы иштелип чыксын жана ишке киргизилсин.

3. Волейбол сабагынын 13-14 жаштагы эркек балдардын дене тарбиялык даярдыгынын өзгөчөлүктөрүнө жана оюн учурунда ыкмаларды эффективдүү ишке ашырууга тийгизген таасирин ачып берүү.

Изилдөөнүн уюштурулушу жана колдонулган ыкмалар. Изилдөөнүн жүрүшүндө салттуу изилдөө ыкмалары колдонулду:

1. Илимий жана адабий булактарды талдоо.
2. Контролдук тесттер.
3. Математикалык статистиканын методдору.

Балдардын дене тарбия даярдыгы контролдук тесттер боюнча текшерилди: 30 м чуркоо, бир жерден узундукка секирүү, бийик штангада тартылуу, челин чуркоо, турган абалдан алдыга ийилип, 6 мүнөттүк чуркоо. Контролдук нормаларды аткарууда техникалык даярдык изилденди: топту экиден жоготуусуз берүү (аралык 5-6 м, канча жолу), тейлөө (корттогу соккулардын саны), тордон тактык үчүн пас берүү (5 аракет), астыңкы пастар өзүнүздүн үстүнүздөн, үстүнкү тишиниз өзүңүздүн үстүндө ж.б.

Өздүк изилдөөнүн жыйынтыктары жана талкуулар. Биздин ишибизде педагогикалык эксперименттин башталышында эркек балдардын дене даярдыгынын көрсөткүчтөрүн изилдедик. Алынган маалыматтарды талдоо көрсөткөндөй, эркек балдарда ийкемдүүлүктүн (алдыга бүгүлүү), ылдамдык-күч сапаттарынын (чуркоо менен узундукка секирүү), жогорку буттун булчуңдарынын күчү (бийик штангада тартылуу) эки топко тең (башкаруу) өнүгүү деңгээли аныкталган. жана эксперименталдык) "ортодон төмөн" же "орточо" деп мүнөздөлгөн.

Ылдамдык (30 метрге чуркоо), чыдамкайлык (6 мүнөт чуркоо), координациялоо жөндөмдүүлүгү (чуркоо 3x10 м, с) эки тайпада тең "орточо" жана "ортодон жогору" деп мүнөздөлгөн [6].

1-таблица

Педагогикалык эксперименттин башталышындагы дене тарбиялык даярдыгынын жыйынтыгы

Тесттер	Тайпа		P
	КГ	ЭГ	
Ордунан 30 метрге чуркоо, секунда	4,5±0,06	4,3±0,05	p< 0,05
Ордунан узактыка секирүү, см	189,3±1,69	195,2 ±1,82	p< 0,05
Турнике тартынуу, жолу	7,4±0,26	7,9 ±0,29	p< 0,05
Челночтук чуркоо, секунда	7,7 ±0,14	7,1 ±0,19	p< 0,05
Тике туруп алдыга ийилүү, см	7,1 ±0,28	8,9 ±0,31	p< 0,05
6-минуталык чуркоо, метр	1385,3 ±20,47	1294,5 ± 19,24	p< 0,05

ИЗВЕСТИЯ ВУЗОВ КЫРГЫЗСТАНА, № 2, 2023

Ийкемдүүлүктүн төмөн көрсөткүчтөрү, жогорку буттардын булчундарынын күчү жана ылдамдык-күч сапаттары волейбол чеберчилигин үйрөнүү процессин бир топ татаалдаштырат (1-таблица). Биз волейбол боюнча кыймыл жөндөмдүүлүктөрүн ийгиликтүү өнүктүрүүгө жана өркүндөтүүгө көмөктөшүүчү зарыл болгон кыймыл сапаттарга оң таасирин тийгизген атайын физикалык көнүгүүлөр комплекстерин иштеп чыктык.

Ошондой эле биз өз ишибизде контролдук-эксперименталдык топтордогу эркек балдардын техникалык көрсөткүчтөрүнүн маалыматтык мазмунун изилдеп, натыйжаларды берилген курактагы коорди-

нация жөндөмдүүлүгүнүн, ылдамдык-күч жөндөмдүүлүгүнүн жана эптүүлүгүнүн көрсөткүчтөрүнүн стандарттары менен салыштырдык [6].

Тактоо экспериментинин жүрүшүндө координациялоо жөндөмдүүлүгүнүн көрсөткүчтөрүнүн өнүгүү деңгээли орточо деңгээлде болгон. Контролдук тес-тирлөөнүн жүрүшүндө студенттер координациялоо жөндөмдүүлүгүнүн өнүгүүсүнүн жана эпчилдиктин өнүгүүсүнүн орточо деңгээлин, ылдамдык-күч жөндөмдүүлүгүнүн төмөнкү деңгээлин көрсөтүштү, ал эми эксперименталдык топтун балдарынын техникалык көндүмдөрүнүн натыйжалуулугунун төмөндүгү белгиленди (2-таблица).

2-таблица

Балдардын техникасынын ар тараптуулугунун көрсөткүчтөрү боюнча маалыматы

Көрсөткүчтөр	Критерийлер	Маалымдуулугу
Волейболдогу чабуул жана коргонуунун ар түрдүүлүгү	а) техникалык чеберчиликтин эффективдүүлүгү	0,36 (төмөн)
	б) күч жана ылдамдык боюнча деңгээли	0,25 (төмөн)
	в) шамдагайлык деңгээли	0,70 (орто)
	г) координациялык өрчүү деңгээли	0,65 (орто)

Демек, жүктүн деңгээли 13-14 жаштагы мектеп окуучуларынын жаш өзгөчөлүктөрүнө адекваттуу болушу керек. Интенсивдүү оюн жүктөмдөрү менен эмоционалдык толкунданууну, физикалык активдүүлүктүн адекваттуулугун көзөмөлдөө зарыл. Бир кыйла жогорку көрсөткүчтөрү аныкталды, волейбол оюнун колдонуу менен педагогикалык эксперименттен кийин эксперименталдык топтун уландарынын дене тарбиясы (3-табл.).

3-таблица

Эркек балдардын функционалдык көрсөткүчтөрү

Көрсөткүчтөр	Тайпа		Айрымачылык далилдери	
	КГ	ЭГ	t	P
Оң кол манжалардын күчү, кг	49,2 ±0,89	53,0 ±0,83	2,12	<0,05
Сол кол манжалардын күчү, кг	45,5 ±1,00	48,7 ±1,07	2,18	<0,05
Өпкөнүн дем алуу көлөмү, литр	4,2 ±0,08	4,5 ±0,07	2,82	<0,05
Дем албай туруу, сек	54,2 ±1,15	58,5 ± 1,11	2,69	<0,05
Жүрөктүн согушу, жолу/мин	71,6 ±2,24	64,8 ±2,12	2,32	<0,05
Туруу күчү, кг	78,4 ±8,2	87,9 ±7,5	0,85	<0,05
Бою, см	167,0 ±0,71	166,2 ±0,82	0,74	<0,05
Салмагы, кг	58,3 ±0,73	56,9 ±0,75	1,34	<0,05
Көкүрөктүн айланасы, см	86,2 ±0,53	85,8 ±0,72	0,45	<0,05

Бул өзгөрүүлөр контролдук топтогу балдардан алынган маалыматтарга салыштырмалуу эксперименталдык топто кыйла маанилүү. Башкалар омуртка бекемдигинин, дененин узундугунун жана салмагынын көрсөткүчтөрү, ошондой эле көкүрөк тегерекчеси болгон, мында контролдук жана эксперименталдык топтордун балдарынын ортосунда статистикалык маанилүү айырмачылыктар болгон эмес [7].

Волейбол оюнун эркек балдардын дене тарбия сабагында күч, ылдамдык, ылдамдык-күч көрсөткүчтөрүн, ошондой эле чыдамкайлыкты жакшыртуу үчүн өз алдынча бөлүм катары колдонсо болот [8].

Волейболдо ийгиликке жетүү жөндөмдүүлүгү – бул тынымсыз машыгуу аркылуу өнүгүп, өркүндөтүлүшү керек. Оюнчунун аракетинин эффективдүүлүгү анын оюндун ар бир көз ирмеминде калыптанып жаткан кырдаалды эске алуу менен техникалык жана тактикалык ыкмаларды канчалык чебер жана эффективдүү колдонгонуна жараша болот (4-таблица).

Техникалык окутуунун эффективдүү коэффициенти эксперименталдык топтун балдары

№	Техникалык даярдык көрсөткүчтөрү	Экспериментке чейин	Эксперименттен кийин	Өсүү %
1.	Техниканын көлөмү	0,5	0,7	20
2.	Техниканын ар түрдүүлүгү	0,3	0,6	30
3.	Техниканын эффективдүүлүгү	0,4	0,7	30
4.	Техниканы өздөштүрүүсү	0,2	0,6	40
5.	Чабуул коюунун натыйжалары	0,3	0,7	20
6.	Коргонуунун натыйжалары	0,3	0,8	30
7.	Чабуулдагы активдүүлүктөрү	0,3	0,5	20
8.	Коргонуудагы активдүүлүктөрү	0,4	0,7	30

Трениндин бардык аспектилери иш-аракеттерде чагылдырылышын камсыз кылуу маанилүү жана бул көбүнчө окуучулардын кыймыл жөндөмдүүлүгүнө, алардын физикалык сапаттарынын өнүгүшүнө жараша болот. В.Л. Свиридов өзүнүн эмгектеринде белгилегендей: «волейболдо сапаттарды өнүктүрүүдөгү оптималдуу катыш жана технологияны өркүндөтүү оюн чеберчилигин эффективдүү өздөштүрүү үчүн жагымдуу өбөлгөлөрдү гана түзөт. Техникалык жана тактикалык даярдыктын өз ара байланышы, анын аркасында техникалык көндүмдөр оюнда ийгиликтүү

ишке ашат, бул жерде эң чоң мааниге ээ».

Көбүнчө дене тарбия сабагы окуучулар тарабынан көңүл ачуунун объектиси катары кабыл алынат, балдарды дене тарбия жана спорт менен машыгууга кызыктыруу зарыл, бул балдардын башка предметтер боюнча оор жүктөмүнөн улам болушу мүмкүн. Окутуунун формаларын, ыкмаларын жана каражаттарын тандоодо мугалимдин жөндөмү бир топ чоң, окуу процессинин оозеки, визуалдык жана практикалык айкалышындагы эффективдүүлүгү билимдин, кыймыл-аракеттин калыптанышына өбөлгө түзөт.

Техникалык окутуунун контролдук стандарттарынын натыйжалары

Текшерүү нормативи	Жыйынтыгы	Жыйынтыгы	Айырмачылык далилдери
Топту түшүрбөй 5-6 метр аралыкта бири бирине берүү	22,5±0,5	27,4±0,6	p< 0,05
Подач беүү (площадкага түшүүсү)	18,3±0,7	22,4±0,6	p< 0,05
Сеткадан өткөрүү тактыгы (5жолу)	3,5±0,5	4,8±0,2	p< 0,05
Топту астынан алуу	29,5±0,5	32,6±0,4	p< 0,05
Топту үстүнөн алуу	22,7±0,3	31,6±0,4	p< 0,05

Контролдук жана эксперименталдык топтордун педагогикалык экспериментинин катышуучуларынын ортосунда уюштурулган турнирде физикалык даярдыгына жараша мелдеш оюндарында кыймыл аракеттеринин эффективдүүлүгү аныкталды.

Жеке элементтерди изилдеп жатканда, оюнчулар аларды колдонуунун тактикалык мүмкүнчүлүктөрүн түшүнүшөт. Тактикалык ырааттуулук – бүтүндөй оюндун негизи, ал эми командалык тактика бүтүндөй команданын жеңишин камсыздайт. Топту кабыл алууда жана чабуул жасоочу соккуга бөгөт коюуда эксперименталдык топ контролдоо тобунан алдыга озуп чыкты. Эркектердин эксперименталдык тобунун оюнчулары топту кармоонун 54,6% жана бөгөт коюунун 52,7%ын ийгиликтүү аткарышты, ал эми контролдук топто - 39,2% жана 20,95, айырмачылыктар p<0,05те олуттуу болуп саналат (1-сүрөт).



1-сүрөт. Техникаларды аткаруунун натыйжалары (%).

Беш мелдеште бир оюн контролдук топтун оюнчуларынын жеңиши менен аяктаса, терт оюнда эксперименталдык топтун уландары жеңишке ээ болушту. Физикалык даярдыгын текшерүүнүн жыйынтыгына жана мелдештик оюндардын жыйынтыгына таянып, педагогикалык эксперименттин жыйынтыгы боюнча эксперименталдык топтун жыйынтыгы контролдук топтун балдарына караганда жогору деп айтууга болот.

Тыянак:

1. Физикалык даярдыгына жараша мелдеш оюндарында кыймыл аракеттеринин эффективдүүлүгү контролдук жана эксперименталдык топтордун экспериментинин катышуучуларынын ортосунда уюштурулган турнирде аныкталды. Топту кабыл алууда жана чабуул жасоочу соккуга бөгөт коюуда эксперименталдык топ контролдоо тобунан алдыга озуп чыкты.

2. Эркектердин эксперименталдык тобунун оюнчулары топту кабыл алууну 54,6% жана бөгөт коюуну 52,7% ийгиликтүү аткарышты, ал эми көзөмөл тобу – тиешелүүлүгүнө жараша 39,2% жана 20,95%. Физикалык даярдыгын текшерүүнүн жыйынтыгына жана мелдештик оюндардын жыйынтыгына таянып, педагогикалык эксперименттин жыйынтыгы боюнча эксперименталдык топтун жыйынтыгы контролдук топтун балдарына караганда жогору деп айтууга болот.

Адабияттар:

1. Иорданская Ф.А. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации / Ф.А. Иорданская. - Москва: Спорт-Человек, 2016. - 176 с.
2. Гайворонский И.В. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие. / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский, С.В. Виноградов. СПб.: СпецЛит, 2013. - 311 с.
3. Денисова О.П. Психология и педагогика: учебное пособие / О. П. Денисова. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2019. - 237 с.
4. Донской Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений / Д. Д. Донской. - 2-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2015. - 178 с.
5. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник / М. Ф. Иваницкий. - 14-е изд. - Москва : Спорт-Человек, 2018. - 624 с.
6. Иванов А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А. А. Иванов. - 3-е изд., дополн. - Москва: Спорт-Человек, 2016. - 116 с.
7. Алдашукуров Ы.А. Адам анатомиясы: Окуу китеби. / Алдашукуров Ы.А. Шайимкулова, М.А. - Ош, 2018.
8. Лемов Д. От знаний к навыкам. Универсальные правила эффективной тренировки любых умений. / Д. Лемов, Э. Вулвей, К. Енци. -М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 304 с.
9. Арыкбаев М.Ж., Рахманов М.А., Караев О.С. Планирование и организация тренировочного процесса волейболистов. / Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. 2021. №. 6. С. 207-211