



13-14 JAS VOLEYBOL OYINSHILARINIŇ TEZLIK SAPASIN HAREKETLI OYINLAR JARDEMINDE RAWAJLANDIRIW

Qaljanov R.

Nawayı mámleketlik kanshilik hám texnologiyalar universiteti janındaǵı Nókis kanshilik instituti dene tárbiya oqıtıwshısı

Tayanch so'zlar: voleybolshı, harakatli oyinnlar, tezlik, tanlov, texnik, taktik uquv, takomillashtirish, texnologiya, sport, trenirovka, mashq.

Ключевые слова: волейбол, подвижных игр, скорость, соревновательная, техническая, тактическая подготовка, совершенствование, техника, спорт, тренировка, упражнение.

Key words: volleyball, action games, speed, selection, tactical training, technique, technology sports, training, technique.

Bugingi kunde sportqa qaratılıp atırǵan itibar — salamat ortalıqtı jaratıwda, keleshekke hár tárepleme fizikalıq ham aqılıy awladtı kámal taptırıwda ulken áhmiyetke iye.[3] Respublikada aqırǵı jıllarda dene tárbiyası hám sporttı ǵalabalastırıw, xalıq ortasında salamat turmıs tárizin ámel qılıw, múmkinshilikleri sheklengen adamlardıń fizikalıq reabilitasiyasi ushın zárúr shárt-shárayatlar jaratıw hám de mámleketiń xalıq aralıq sport maydanlarında múnásip qatnasıwın támiyinlew boyınsha izbe-iz ilajlar ámelge asırılıp atır.[1]

Tezlik dep, arnawlı bir iskerlikti qısqa múddet ishinde atqarılıwına ayıladı. Tezlik kórinetuǵın bolıwınıń ush tiykarǵı formaları bar bolıp tabıladı:

1. Háreket reaksiyalarınıń latent (jasırın) waqıtı.
2. Ayırım háreketler tezligi (sırtqı qarsılıq kishi bolǵanda).
3. Háreketler chastotası.

Tezlik kórinetuǵın bolıwınıń formaları bir-birine salıstırǵanda baylanıslı emes.

Kórsetip ótilgen ush formanıń birgelikte keliwi tezlik kórinetuǵın bolıwınıń barlıq halların belgileydi. Biraq quramalı - koordinatsion pútin háreketlerdegi tezlik tek operativlik dárejesine emes, bálki basqa sebeplerge de baylanıslı. Sol sebepli pútin háreket tezligi adamnıń operativligin tikkeley ańlatadı.[2]



Insannıń tezlik qábiletleri ulıwma ayırıqsha boladı. Tek bir-birine uqsas háreketlerdeǵana operativlik tuwrıdan-tuwrı yamasa tikkeley bir-birine kóshiwi múmkin.

Balalar hám óspirimler sportınıń jedel rawajlanıwı, jas sportshılardı tayarlaw aldında turǵan jańa wazıypalar, tárbiyashılar tárepinen qollanılatuǵın qural hám usıllardı jáne de maslasıwshı uyqaslastırıwdı talap etpekte. Oyin júdá sezimiy iskerlik, sol sebepli ol balalar hám jaslar menen oqıw jumıslarında úlken áhmiyetke iye. Balalar hám óspirimler oyınlarınıń hár qıylı túrleri arasında ashıq oyınlar keń tarqalǵan. Ashıq oyınlardıń ayırıqsha ózgesheligi - oyın mazmunı daǵı háreketlerdiń anıq roli (juwırıw, sekiriw, ılaqtırıw, atıw, toptı uzatıw hám ustaw, qarsılıq hám basqalar). Bul qural háreketleri oyın syujeti (tema, ideya) menen dúmpish boladı. Olar túrli qıyınshılıqlardı, oyın maqsetine erisiw jolında qoyılǵan tosqınlıqlardı jeńip ótiwge qaratılǵan. Barlıq oyınshılarda báseki elementi (hár biri ózi ushın yamasa hár biri óz komanda ushın), sonıń menen birge, maqsetke erisiw máplerinde óz-ara járdem, óz-ara járdem bar. Kollektiv oyınlar oyın daǵı turaqlı ózgeriwshen jaǵday menen xarakterlenedi, oyınshılardan operativ reakciyanı talap etedi. Usınıń sebebinen, oyın dawamında munasábetler mudami ózgerip turadı : hár bir kisi ózi yamasa komanda ushın « qarsılas» menen salıstırǵanda eń paydalı jaǵdaylardı jaratılıwına ıntıladı.[3]

Ashıq oyınlar fizikalıq pazıyletlerdi tárbiyalaw hám jaqsılawǵa járdem beredi. Bunnan tısqarı, olar gimnastika, jeńil atletika, basketbol, voleybol hám basqa sport túrleri boyınsha alınǵan tábiy háreketler hám individual kónlikpe hám kónlikpelerdi rawajlantıradı hám bekkemleydi. Ashıq oyınlardan paydalanıwda sonı este saqlaw kerek, oyınlar oqıw processinde qollanılatuǵın qurallar sistemasında járdemshi, qosımsha shınıǵıw wazıypasın atqaradı. Olardıń áhmiyetin artıqsha bahalamaw, sonıń menen birge, sporttı qayta islewdiń túrli basqıshlarında pedagogikalıq mashqalalardı sheshiw ushın olardan paydalanıwdı itibarsız qaldırmaw kerek.

Tayarlıq boyınsha oqıw hám oqıw jumıslarında ashıq oyınlar hám estafeta báygeleleri qorǵaw hám hújim oynaw usılların birlestiriw ushın da, taktik háreketlerdi úyretiw ushın da qollanıladı. Arnawlı saylanǵan shınıǵıwlar toptıń háreketleri hám uzatılıwın jaqsı ózlestiriw, sonıń menen birge, vizual signalǵa itibar qaratıw ushın xızmet etedi. Toptı uzatıw menen baylanıslı jetekshi shınıǵıwlar bólek áhmiyetke iye. Bul hújimde oyındı shólkemlestiriwdiń tiykarǵı usıllarınan biri bolıp tabıladı. Tezlik kóplegen ashıq oyınlarda rawajlanadı, bul erda tezliktiń tiykarǵı kórsetkishleri signalǵa juwap retinde hám bulshıq etlerdiń qısqarıw tezligi birlestiriledi. Tezlikti rawajlandırıw ushın shınıǵıwlar júdá tez yamasa maksimal tezlikte orınlanǵanlıǵı sebepli, bul «



toptı uslawshıǵa», « sheńber « oynılarınıń kóbisiniń tábiyaatına sáykes keledi. Shaqqanlıqtı rawajlandırıwdıń zárúrli shártleri - bul reaksiyalardı rawajlandırıw hám háreketler hám muwapıqlastırıw kombinatsiyaların rawajlandırıw. Háreketlerdiń tezligi hám anıqlıǵı, teń salmaqılıq hám muwapıqlastırıw, tezlik hám ritm ushın hár qıylı sırtqı oynılar arnawlı epsillikti rawajlandırıw ushın jaqsı tiykar jaratadı. Maslasıwshańlıqtı rawajlandırıwǵa qaratılǵan oynılar bulshıq et talshıqlarınıń jarılıwı hám jarılıwınıń aldın alıw ushın tiyisli isiniw menen usınıs etiliwi kerek. Maslasıwshańlıqtı rawajlandırıw ushın úlgili oynılar: « toptı uzatıw», « dizelerde regbi» h.t.b.

Tezlikti tárbiyalaw usılları ishinde qayta shınıǵıw usulı keń qollanıladı. Bundaǵı tiykarǵı tendensiya shınıǵıwda óz maksimal tezligin asırıp barıwǵa umtılıw bolıp tabıladı. Usıldıń barlıq qásiyetleri (aralıqtıń uzınlıǵı, orınlaw kúshi, dem alıw aralıqları, tákirarlaw sanı hám basqalar) soǵan boysındırılǵan. Aralıqtıń uzınlıǵı (yamasa shınıǵıwdıń qansha dawam etiwı) hár gezektegi shınıǵıw orınlaw aqırında jılısıw tezligi (jumıstıń kúshi) kemeymeytuǵın etip saylanadı. Háreketler maksimal tezlikte atqarıladı ; shuǵıllanatuǵınlar hár sapar ózleri ushın eń jaqsı nátiyje kórsetiwge ıntıladılar. Shınıǵıw orınlaw gezekleri ortasındaǵı dem alıw aralıqları kúshdiń salıstırǵanda tolıq tikleniwın támiyinleytuǵın dárejede úlken bolıwı kerek. Háreketler tezligi tákirarlawlar ortasında sezilerli dárejede azaya barıwına jol qoymaw kerek [2]

Jas voleybolshılardıń tezlik hám shaqqanlıqtı rawajlandırıwǵa járdem beretuǵın oynılar:

1. Voleybol maydanında eki teń komanda bar. Bir komanda oynıshıları gezek penen tennis topların sekirip, bos orıńǵa barıwǵa háreket qıladı. Ekinshi komanda taslangan toptı ustap alıwǵa háreket etedi. 10 -15 atıwdan keyin komandalar orınlarını alımaıradı.

2. Oynıshılar sheńber boylap turadı Tárbiyashı jiptiń aqırına baylangan júk (qum menen toldırılǵan sumka) penen aylantıratuǵın oraylıq adamdı tayınlaydı. Sheńberde turǵanlar jaqınlasıp kiyatırǵan jipten sekiriwleri kerek. Júkti teygizgen oynıshı sheńberde turadı hám aylandırdıwda dawam etedi.

3. “Toldırılǵan toptı jumalatıw” oynıınıń mazmunı tómendegishe. Oynıshılar bir-birine keri bolǵan voleybol maydanınıń aldınǵı sızıǵında eki qatarda turılǵan halatta boladı. Hár bir qatarda 5-6 top bar. Maydan orayındaǵı orta sızıqta - salmaǵı 4-5 kilogramm bolǵan toldırılǵan top. Signalǵa kóre, oynıshılardıń eki komandası da toldırılǵan toptı voleybol topı menen urıwǵa háreket etediler, sonda ol keri komanda hújim sızıǵı arqasına qayıtıp ketedi. Hár bir tabıslı rulon ushın komanda bir ochko aladı. Hár bir sızıqtan aylanıp ótkennen keyin, toldırılǵan top jáne maydandıń ortasına qoyıladı hám eki



komandadağı toplar sanı teñlestiriledi. Top « soqqı háreketi» menen taslanadı. Oyındıń 5-7 minutında kóbirek ochko toplağan komanda jeńiske erisedi.

Tezlik hám tezlik-kúsh shıdamlılıǵı — bul maydansha boylap háreketleniw hám oyun ilmiy tájriyelerin úlken tezlikte kóp ret nátiyjeli jırlaw múmkinshiligin ańlatadı. Bul sapalardı rawajlandırıw joqarı tezlikte atqarılatuǵın arnawlı shınıǵıwlardı kóp ret qaytalaw járdeminde ámelge asırıladı. [4]

Voleybol elementleri menen estafeta

Pedagogikalıq wazıypası. Toptı uzatıw hám qabıl qılıp alıw texnikasını úyreniw. Shaqqanlıqtı, dıqqatı, tezlikti rawajlandırıw.

Psixologiyalıq áhmiyeti. Oqıwshılarda psixologiyalıq (dıqqat, shıdamlılıq) hám psixofiziologikalıq (tezlik, operativlik, koordinatsiya) qásiyetlerin qalıplestiriw.

Tayarlanıw. Oyınshılar teń eki komandaǵa bólinediler hám hár biri ekewden oyınshı qatar bolıp, saplanadı - bir komanda basqasına parallel bolıp bir-birinen 3-4 metr aralıqta turadı. Qatarlar aldında start sızıǵı sızıladı. Start sızıǵınan 10 -15 metr aralıqta start sızıǵınıń aldınanında ústinshe yamasa basqa buyımlar qóyılardı (toldırma top, baklashka, fishka, bayraqlar qóyılardı hám b. k). Qatar aldında turǵan juplıqlarǵa volleybol topı beriledi.

Oyınklassifikaciyası. Oqıtıwshınıń buyrıǵınan keyin birinshi juplıqlar hawada bir-birine toptı uzatıp, aldınǵa júgiredi, eki qolda toptı joqarıdan, tómden ózleriniń ústinlerine shekem kiredi hám toptı asırıwdı dawam ettirib keyin basıp qaytıp kelediler. Baslanǵısh start sızıǵınan júgirip barıp, olar toptı qaytaradı (uzatadı), qatardaǵı nábettegi juplıqqa uzatadı, olar da tap birinshi juplıqtı atqarǵanın atqaradı. Juplıqlar qaytıp kelgenlerinen keyin ózleriniń qatarları aqırına barıp turadılar. Oyun sol waqıtqa shekem dawam etedi, qashanda oyun hámme juplıqlar volleybol topın uzatıw menen juwırıwda qatnaspaǵanlarınsha dawam etedi. Kóp ochko toplağan komanda utqan esaplanadı. Oyun – estafeta qaǵıydası boyınsha juwmaqlanadı.

Oyın qaǵıydası. 1. Juwırıw waqtında toptı taslamastán volleybol oyınında qaytarıw kerek. 2. Eger uzatıw waqtında túsip ketsa, toptı túsirip jibergen oyınshı, onı jerden alıwı shárt hám oyın taǵı dawam ettiriledi. 3. Toptı nábettegi juplıqqa, tek baslanǵısh sızıqtan yamasa kelisim jayǵa shekem júgirip barıp uzatıwı múmkin. 4. Qatege jol qóyılsa járiyma ochko beriledi.

Joqarı maman voleybolshılardı tayarlaw menen baylanıslı bolǵan kop jıllıq trenirovka processinde belgilengen estafetali - oyun shınıǵıwların úzliksiz qollaw tekǵana operativlik, shıdamlılıq, kúsh hám sakiriwsheńlik, tezlik sapaların ónimli qalıplestiriwge múmkinshilik jaratıp qoymastan, sol tiykarda



texnikalıq-taktik múmkinshiliklerdi qısqa múddetlerde ozlestiriwge tiykar boladı.[5]

Zamanagóy voleybolda derlik barlıq oyın ilmiy tájriybeleri (top kirgiziw, qabıllaw hám uzatıw, zarba beriw hám tosıq qoyıw) kópshilik jaǵdaylarda sekirip atqarıw etiledi. Sonday eken, bir ushırasıw (oyın)dawamında sekirip oyın mamanlıǵın jırlaw júdá kóp ret qaytarıladı. Sol sebepli bul sapa tiykarınan operativ-kúsh sapasın ańlatpa etse-de, onı rawajlandırıwǵa jáne bul sapanı tárbiyalaytuǵın shınıǵıwlarǵa bólek itibar qaratıw maqsetke muwapıq bolıp tabıladı.[6]

Voleybol boyınsha arnawlı - qánigelestirilgen shınıǵıwlar 10 -12 jastan baslap ótkeriledi. Lekin “teren” qániygeleshtirilgen tayarlıq procesige shekem jas sportshılar hár táreplama fizikalıq, texnikalıq hám taktik tayarlıqqa iye bolıwları maqsetke muwapıq. 15-16 jasqa toıǵan óspirimler menen islewde universalizatsiya Principi joqarı turadı. 17-18 jasda - oqıw -trenirovka procesi individuallasqan jóneliste boladı. Oyınshılardı uqıp -uqırıp sheńberinde unamı iyelegen oyın funksiyaları jáne de teren qániygelestirilip, formalanıp barıladı. [4]

Voleybolda qatar oyın ilmiy tájriybeleri - top kirgiziw, soqqı beriw,tosıq qoyıw - kópshilik kúsh sapasınıń joqarı dárejede rawajlanǵılıǵın talap etedi. Sonlıqtan. bul ilmiy tájriybelami nátiyje) iorınlaw ushın qol hám ayaqlar, ulıwma dene bólimlerinińbulshıq etleri tez hám kúshli qısqarıw múmkinshiligine iyelewi kerek. Basqasha etip aytqanda, bulshıq etlaming qısqarıwı portlaytuǵın kúsh menen ámelge oishirilishi kerek.Sonday eken, voleybolchi kúshin qalıplestiriwde tiykarǵı itibar operativ-kúsh sapasın rawajlandırıwǵa tiyisli arnawlı shınıǵıwlarǵa qaratılıwı dárkar. Bul arnawlı shınıǵıwlardı oyın ilmiy tájriybeleri menen bir waqıtta qollanılishi jaqsı nátiyje beredi. [4]

Juwmaq : Jas voleybol oyınshılarınıń tezlik sapası,taktik hám texnikalıq tayarlıǵı sportshılardıń nátiyjeleri ushın ayırıqsha áhmiyetke iye. Durıs dúzilgen taktika oyın waqtında isenimli ótkiziw hám qarsılas komandanı utıw imkaniyatın beredi. Texnikalıq hám taktik tayarlıqsız joqarı nátiyjelerge erisip bolmaydı. Oyınshılardıń fizikalıq sapaların (kush tezlik, shıdamlılıq,shaqqanlıq, iyilewshenlik) rawajlandırmay turıp olardıń oyın dawamında taktika-texnika usılarınan paydalanıw qıyın boladı.

Jas voleybolshılardı tayarlawda olardı psixologiyalıq sapaların da parallel tárzde qalıplestire barıw zárúrli áhmiyetke iye boladı. Ekenin aytıw kerek, voleybol oyınında yamasa oyındıń ayırım jaǵdaylarında tabısqa erisiw barlıq sapa, uqıp hám qábiletlerdi joqarı jetiliske etkenligi menen bir qatarda tez pikirlew, analiz qılıw, parıqlay biliw, tuwrı bahalaw, dıqqat, yad, aldınan



seziw (ansipatsiya), shıdamlılıq, ziyeklilik hám de «ayuurlıq» páziyletleriniń qalıplesken bolıwın talap etedi.

Balalardı voleybol sportına jóneltiriw hám saralaw ilajların stilistik tärepten tuwrı shólkemlestiriw, voleybol boyınsha joqarı maman sportshılar tayarlaw wazıypaları atqarıladı. Sport túrlerine balalardı jóneltiriw hám saralawda olardıń jeke qızıǵıwshılıqları hám de fizikalıq uqıplarıń itıbarǵa alıw ulken áhmiyetke iye.

Ádebiyatlar:

1. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń « Dene tárbiyası hám sporttı jáne de jetilistiriw hám ǵalabalastırıw ilajları tuwrısında» ǵı pármamı 2020 yil 24 yanvar
2. L.R.Ayrapetyans, A.A.Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. -T.: «Fan va texnologiya», 2012., 117-119 bet
3. T.S. Usmanxodjayev, A.A. Pulatov, S.S. Tajibayev, F.A. Pulatov, Sport va harakatli oyinlar T., 2018 6-bet.
4. M.A. Kdirova , A.A Pulatov , A.A. Ummatov Voleybol nazariyasi va uslubiyati Tashkent 2018 y 288, 336 ,338-bet.
5. F. Xo'jayev, R.Abdurasulov, M. Xo'jayeva. Milliy harakatli oyinlar hám estafetalar.- Toshkent., 2021 135- bet
6. M.A. Kdirova , A.A Pulatov Sport pedagogik mahoratini oshirish(voleybol) Taskent 2018 y 189 – bet.

РЕЗЮМЕ

Maqolada voleybolshılardıń tezlik sifati rivojlanichi, yosh voleybolchılarning shug'ullanishida harakatli oyinlarning róli, yosh voleybolchılarnı tanlov va ularning texnik, taktik mahoratini takomillashtirish texnologiyasi haqqindagi nazariy va amaliy tajribalar bayon etilgan.

РЕЗЮМЕ

В статье описаны развитие качества скорости у волейболистов, роль подвижных игр в подготовке юных волейболистов, отбор юных волейболистов и технология совершенствования их технико-тактического мастерства.

SUMMARY

The article describes theoretical and practical experiences about the development of the quality of speed of volleyball players, the role of movement dances in the training of young volleyball players, the selection of young volleyball players and the technology of improving their technical and tactical skills.