

Иманканов М. И.

ага окутуучу

И.Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети

Бишкек ш.

mimankanov@mail.ru

Абдыйсаев Ж.

окутуучу

И.Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети

Бишкек ш.

БАЛДАР МЕНЕН ВОЛЕЙБОЛ САБАКТАРЫН ӨТКӨРҮҮНҮН МЕТОЛОГИЯСЫНЫН ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ

Аннотация. Автор бул макаласында мектепте волейбол ойноп жүрүп окуучулар мугалимдерден волейболдун дүйнөдөгү өнүгүү тарыхы тууралуу тарыхый маалыматтарды үйрөнүп, оюндун шарты, эрежелери менен таанышып, ыкмаларын үйрөнүп, машыгып жаткандыгы тууралуу маалымат берет. Алар машыгууну уюштуруунун физикалык, техникалык, психологиялык, тактикалык аспектилерин иштеп чыгышат.

Волейбол ойноо менен көрсөтүлгөн физикалык активдүүлүк окуучулардын физикалык сапаттарын өнүктүрүүгө чоң таасирин тийгизет. Волейбол оюнунун ыкмаларын жана ыкмаларын өркүндөтүүнүн актуалдуулугун эске алуу менен, бул макаланын максаты волейбол оюнуна даярданууга жардам берген, демек, окуучулардын физикалык өзгөчөлүктөрүнө таасир этүүчү көнүгүүлөрдү карап чыгуу болгон.

Физкультура боюнча ар турдуу чаралардын арасында волейбол маанилуу орунду ээлейт. Үйрөнүү жана эрежелердин жеңилдиги анын өлкөбүздүн бардык булуң-бурчтарына тез таралышына өбөлгө түзөт. Волейболду ар кандай жашта жана жылдын каалаган убагында ойносо болот. Бул оюн ден соолукту чыңдоонун жана физикалык жөндөмдөрдү өнүктүрүүнүн эффективдүү жолу. Волейболдогу бардык кыймылдар табигый жана чуркоо, секирүү жана ыргытууга негизделген.

Негизги сөздөр: студенттер, дене тарбия, волейбол, методика, окуу процесси, даярдоо, оюн, өзгөчөлүк, методика.

Иманканов М. И.

старший преподаватель

Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева

г. Бишкек

mimankanov@mail.ru

Абдыйсаев Ж.

преподаватель

Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева

г. Бишкек

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ С ДЕТЬМИ

Аннотация. В данной статье автором представлена информация, что, занимаясь волейболом в школе, учащиеся узнают от педагогов исторические сведения об истории развития волейбола в мире, знакомятся с условиями и правилами игры, обучаются методике, тренируются. Развивают физическую, техническую, психологическую, тактическую стороны организации обучения.

Физические нагрузки, представляемые игрой в волейбол, оказывают значительное влияние на развитие физических качеств обучающихся. В свете актуальности совершенствования способов и методов проведения игры в волейбол, целью данной статьи стало рассмотрение упражнений, которые помогают при подготовке к игре в волейбол и, следовательно, воздействуют на физические характеристики обучающихся.

Волейбол занимает важное место среди разнообразных мер физического воспитания. Простота обучения и легкость правил способствуют его быстрому распространению во всех уголках нашей страны. Волейбол можно играть в любом возрасте и в любое время года. Эта игра является эффективным средством для укрепления здоровья и развития физических способностей. Все движения в волейболе естественны и основаны на беге, прыжках и метаниях.

Ключевые слова: обучающиеся, физическая культура, волейбол, методика, процесс тренировок, подготовка, игра, специфика, методика.

Imankanov M. I.

Senior Lecturer

Kyrgyz State University named after I. Arabaev

Bishkek c.

mimankanov@mail.ru

Abdyysaev J.

Lecturer

Kyrgyz State University named after I. Arabaev

Bishkek c.

FEATURES OF THE METHODOLOGY FOR CONDUCTING VOLLEYBALL CLASSES WITH CHILDREN

Annotation. In this article, the author provides information that while playing volleyball at school, students learn from teacher's historical information about the history of the development of volleyball in the world, get acquainted with the conditions and rules of the game, learn techniques, and train. They develop the physical, technical, psychological, tactical aspects of training organization.

Physical activity represented by playing volleyball has a significant impact on the development of physical qualities of students. In light of the relevance of improving the ways and methods of playing volleyball, the purpose of this article was to consider exercises that help in preparing for a game of volleyball and, therefore, affect the physical characteristics of students.

Volleyball occupies an important place among a variety of physical education measures. The ease of learning and ease of rules contribute to its rapid spread in all corners of our country. Volleyball can be played at any age and at any time of the year. This game is an effective way to improve health and develop physical abilities. All movements in volleyball are natural and based on running, jumping and throwing.

Key words: students, physical education, volleyball, methodology, training process, preparation, game, specifics, methodology.

Физическое воспитание школьника должно отвечать единой цели – «разностороннему физическому воспитанию в интересах формирования здорового образа жизни». Воспитать у школьника потребность в двигательной активности, стремление к физическому совершенствованию, укреплению здоровья можно только тогда, когда каждый учащийся на себе почувствует преимущество крепкого здоровья и духа, надежность и защищенность, наличие у себя необходимой силы, быстроты, выносливости и ловкости, большого разнообразия двигательных навыков и умений.

Сегодня физическое воспитание учащихся практически отодвинуто на задний план, и неудивительно, что уровень физической подготовленности детей и молодежи оценивается как крайне неудовлетворительной. Ухудшается их адаптация к режиму предстоящей трудовой деятельности, особенно условиям воинской службы. Дети испытывают гиподинамию, а организованные формы физического воспитания, предусмотренные школьной программой, составляют в среднем только 32% от общей суточной потребности ребенка в движении.

В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех слоев населения.

Осуществление на практике положений реформы общеобразовательной и профессиональной школы требует совместных усилий педагогов, учителей физической культуры и спортивных специалистов, родителей, самих учащихся, направленных на всестороннее физическое развитие в интересах формирования здорового образа жизни.

Среди большого разнообразия средств решения задачи укрепления здоровья и всестороннего физического развития в школе важное место занимает игра в волейбол. Это объясняется не только ее доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего, основных свойств внимания, что имеет исключительное значение в школьном возрасте.

Волейбол – это одна из наиболее популярных и распространенных игр среди населения. Он стал одним из самых популярных видов спорта благодаря своей простоте в обучении, доступности и динамичности во время игры. Особую популярность волейбол получил среди молодежи, что свидетельствует о его значимости в рамках учебной программы "физическая культура".

Волейбол представляет собой атлетический вид спорта, который может заниматься спортсмен, обладающий высоким уровнем физических требований. По результатам пульсографических исследований и наблюдений за потерей веса спортсменов можно сделать вывод, что волейбол характеризуется высоким уровнем нагрузок и интенсивности тренировок. Эти особенности требуют от обучающихся, участвующих в игре, иметь хорошую физическую подготовку.

Физическая культура играет важную роль в удовлетворении потребностей личности и общества в здоровой физической активности. Особенно сейчас, когда большинство молодых людей проводят много времени перед экранами компьютеров, вредя своему здоровью своей бездействием. Поэтому одной из наиболее срочных задач физкультурно-спортивного движения в нашей стране является вовлечение детей, подростков и молодежи в активные занятия спортом и физической культурой [2].

Занятия массовыми видами спорта, такими как баскетбол, волейбол и легкая атлетика, стали особенно популярными. Волейбол является неотъемлемой частью программы физической культуры во всех образовательных учреждениях – школах, колледжах и вузах. Волейбол входит в программу по физической культуре в школе и является одним из средств решения основных задач физического воспитания учащихся: укрепления здоровья, формирования двигательных навыков и умений, развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости. В силу универсальности волейбола как средства физического воспитания упражнения из его арсенала в той или иной мере применяются практически во всех формах физического воспитания, предусмотренных школьной комплексной программой по физической культуре. Мероприятия в режиме учебного дня средства волейбола применяются на удлиненных переменах и во время ежедневных физкультурных мероприятий в группах продленного дня.

На уроках не готовят волейболистов, нельзя отдавать предпочтение тем учащимся, которые научились играть в волейбол в секции или спортивной школе. Более того, они должны помогать учителю в проведении уроков.

При проведении уроков по волейболу должны присущие игровому методу: сюжетная организация действий, повышенная заинтересованность, основанная на коллективной деятельности, создание условий для самостоятельных решений и проявления. Необходимо, чтобы состязательные начала присутствовали не только во время проведения учебных игр, но и в отдельных упражнениях (кто точнее выполнит прием, кто дольше жонглирует мячом и др.)

Волейбол – это одна из разновидностей спортивных игр, которая характеризуется соревнованием двух команд. Игра проводится на специальной площадке с волейбольной сеткой, и целью каждой команды является ударить мяч рукой таким образом, чтобы он переправился на половину соперника и тот не смог вернуть его обратно, соблюдая все правила игры[1].

Успешное освоение волейбола требует должной подготовки в различных аспектах. Основные компоненты, которые необходимо развить:

- Физическая подготовка, для достижения оптимальной физической формы;
- Техническая подготовка, для овладения различными ударными приемами и навыками игры;
- Тактическая подготовка, чтобы понимать и применять оптимальные стратегии в игровой ситуации;
- Психологическая подготовка, для управления эмоциями, мотивацией и концентрацией во время игры;
- Теоретическая подготовка, для углубленного понимания правил и основных концепций игры;
- Восстановительные мероприятия, чтобы обеспечить оптимальное восстановление после тренировок и соревнований[4].

Важной составляющей успешной игры является специально организованный процесс тренировок, который обеспечивает развитие каждого из перечисленных компонентов и улучшение игровых навыков.

Методика проведения занятий по волейболу с детьми отличается от обычных тренировок взрослых игроков. С учетом особенностей детского организма, тренеры применяют индивидуальный подход, который учитывает возрастные особенности и специфику развития детей. Основной целью таких занятий является не только обучение основным навыкам волейбола, но и развитие физических и психологических качеств детей. Важным аспектом

методики является игровой подход, который позволяет детям успешно обучаться и получать удовольствие от тренировок. Помимо этого, в процессе занятий используются специальные упражнения и дидактические игры, направленные на развитие координации движений, гибкости и ловкости [4]. Стоит отметить, что для осуществления успешных тренировок с детьми важна позитивная и доброжелательная атмосфера, которая способствует развитию лидерских качеств, сотрудничеству и командному духу. В итоге, через систематические тренировки и использование данной методики, дети получают не только волейбольные навыки, но и формируют физическую подготовку, ментальную устойчивость и навыки работы в коллективе.

Обучение игре в волейбол рекомендуется начинать в возрасте 11-12 лет, когда дети находятся в стадии активного физического развития. Их организм стремительно растет, развивается и крепнет. Костно-мышечная система достигает оптимального уровня, а руки становятся достаточно сильными и гибкими для занятий волейболом [5].

У девочек этот период совпадает с началом полового созревания, когда происходят физические и функциональные изменения. Их тело меняется, таз повышает свои размеры, а вес значительно увеличивается. У мальчиков данного возраста происходит укрепление мышц конечностей – их сила увеличивается как в абсолютном, так и в относительном выражении. Наблюдается также рост силы сердечной мышцы, ударного объема сердца и снижение пульсации [6].

Детский организм обладает удивительной способностью быстро адаптироваться к нагрузкам, благодаря своей высокой нервной подвижности. У детей меняется психика, они начинают ощущать себя более "взрослыми" и стараются учиться похотим на взрослых. Поэтому важно показывать им точные и правильные технические упражнения, чтобы они могли подражать им [3].

В возрасте 11-12 лет дети активно развивают внимание, память, волю и быстроту мышления. Они улучшают свою способность к запоминанию сложных движений и анализу своего собственного поведения. Когда они сосредоточены и фокусируются, они способны выполнять сложные упражнения и улучшать свою технику. Однако, следует помнить, что дети в этом возрасте быстро утомляются, но и быстро восстанавливаются, поэтому важно включить разнообразные упражнения в тренировочную программу [4]. Для волейболиста характерна умелая игра с движущимся мячом, что требует отличной работы зрительного анализатора. В возрасте 11-12 лет у детей происходит формирование центрального и периферического зрения, что способствует более точной оценке расстояния и скорости мяча. Это существенно облегчает общую координацию при выполнении игровых приемов. Со временем, тренируясь в волейболе, эти навыки постепенно улучшаются и совершенствуются [7].

Занятия волейболом способствуют развитию личностных качеств, таких как сила, ловкость, быстрота и выносливость. Все движения, применяемые в этом виде спорта, естественны и основаны на беге, прыжках и метаниях, поэтому учащиеся достаточно легко осваивают их при правильном обучении.

Несмотря на большую эмоциональность и физические нагрузки, занятия волейболом не приводят к переутомлению, так как этот вид спорта является саморегулирующимся. Гибкость волейбола позволяет людям любого возраста заниматься им, а также достигать высокого уровня физической подготовленности.

На занятиях разрешены значительные нагрузки, но важно помнить, что они должны быть непродолжительными и чередоваться с активным отдыхом. Поэтому в обучении

рекомендуется использовать подвижные игры с элементами волейбола, упражнения, имитирующие игровые приемы, учебные игры по упрощенным правилам и с уменьшенным количеством участников, а также соревнования в выполнении отдельных игровых приемов [1].

Дети имеют лучшую способность воспринимать и осваивать игровые приемы в ходе учебных игр, где присутствуют ограничения на исправление технических ошибок. Распространенное мнение о том, что "грязная игра" быстро прилипает и трудно исправить, не является существенным. С возрастом и опытом, дети легче исправляют технические ошибки, чем психологическую травму, вызванную постоянной фиксацией ошибок, недовольством или критикой, что уменьшает их интерес к волейболу.

При обучении игровым приемам рекомендуется уделить особое внимание основам техники (позиционирование, перемещение, прыжки, передача), точной координации движений, а затем – совершенствованию техники в условиях повышенной нагрузки [4].

Для более плотного расписания тренировок и более эффективного освоения технических приемов, рекомендуется проводить индивидуальную работу с мячом, а также упражнения в парах или группах. Изучение игровых приемов начинается с имитации и после этого, для закрепления техники, рекомендуется многократное повторение упражнений и заданий. По мере освоения простейших игровых приемов (для закрепления), они включаются в учебные игры, вместе с информацией о расстановке игроков на поле, элементах тактики и правилах игры [7].

Обучение техническим приемам волейбола на уроках физической культуры строится в следующей последовательности: подготовительные упражнения, с помощью которых происходит развитие специальных физических качеств, а так же органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого приема; подводящие упражнения, которые служат для овладения техникой приемов в целом или его отдельных элементов; упражнения по технике, благодаря которым происходит соединение частей технического приема в целостный двигательный акт; совершенствование технического приема в учебной игре. Обозначенная последовательность продуманному подбору упражнений и системе специальных заданий, которые ставились перед учащимися в игре.

Волейбол – один из самых увлекательных и популярных видов спорта, который нашел широкое признание среди масс. Его отличает разнообразие движений, требующихся для игры. Для активной игры в волейбол необходимо умение бегать быстро, мгновенно менять направление и скорость, высоко прыгать, обладать силой, гибкостью и выносливостью.

Все образовательные заведения в нашей стране включают в свои программы основы волейбола. Занятия по волейболу направлены на физическое развитие учащихся и студентов, а также на воспитание таких качеств, как настойчивость, дисциплина, чувство коллективизма, дружбы и сотрудничества.

Эмоциональное напряжение, испытываемое во время игры, вызывает сдвиги в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра в волейбол также положительно влияет на двигательный аппарат, укрепляет костную систему благодаря прыжкам при передачах мяча, ударах нападающих и блокировании. Это делает суставы более подвижными, а мышцы сильными и эластичными.

Постоянное взаимодействие с мячом улучшает глубинное и периферическое зрение, а также точность и ориентацию в пространстве. Игра в волейбол также развивает мгновенную

реакцию на зрительные и слуховые сигналы, улучшает чувство мышц и способность к быстрым перемещениям [2].

Выводы: для детей данного возраста волейбол рассматривается, как одна из возможностей проявить себя, принять участие в различных соревнованиях. Обучение игре в волейбол способствует формированию и развитию личностных качеств человека, которые помогают ориентироваться и принимать решения в трудных жизненных ситуациях.

Волейбол является универсальным средством физического воспитания всех категорий населения – от детей дошкольного возраста до пенсионеров – формирования основ физической и духовной культуры личности, повышения ресурсов здоровья, пропаганды здорового образа жизни.

Волейбол – это не только вид спорта, способствующий достижению высоких спортивных результатов, но и средство подготовки к производственному труду людей, профессия которых требует физических качеств, интенсивности, устойчивости, быстроты и точности внимания, а также быстрой реакции и точного восприятия мускульных усилий. Несомненно, волейбол является эффективным средством развития физических качеств обучающихся. Игра в волейбол не требует больших статических усилий и нагрузок, что положительно влияет на рост юных спортсменов. Это требует от них максимального использования своих физических способностей, а также сильной воли и умения использовать приобретенные навыки. В процессе игры, участники проявляют положительные эмоции, такие как радость, бодрость, инициативность и желание победить. Игра в волейбол является не только средством физического развития детей, но и активным способом проведения свободного времени.

Список использованной литературы:

1. Булыкина, Л.В., Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение; Издательство «Спорт», –М, 2015. – С. 82.
2. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. – С. 368.
3. Волейбол для всех: учебно-методическое пособие / [под общ. ред. Л. В. Булыкиной, Е. В. Фомина]. – М: ТВТ Дивизион, 2012. – С. 79.
4. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист: Учебник. – М: Физкультура и Спорт, 2009 г. – С. 231.
5. Махов С.Ю. Волейбол; учебное пособие. МАБиВ, Орёл, 2016. – С. 40.
6. Новикова, С.В. Развитие физических качеств у студентов высших учебных заведений на занятиях по волейболу / С.В. Новикова // Вестник Кыргызского государственного университета имени И. Арабаева. – 2021. – № 2. – С. 142-146.
7. Селезнева О.В. Начальное обучение техническим приемам волейбола высокорослых девочек 13-14 лет. – Белгород, 2012. – С. 24.
8. Фомин Е.В. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. / Фомин Е.В. // методические рекомендации. ВФВ. – М.: 2012 г. – С. 23.

Рецензент: кандидат педагогических наук, и.о. доцента Новикова С.В.