BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINI VOLEYBOL ELEMENTLARIGA O‘RGATISHDA HARAKATLI O‘YINLARDAN FOYDALANISH METODIKASI

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПРИ ОБУЧЕНИИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ЭЛЕМЕНТАМ ВОЛЕЙБОЛА

METHODOLOGY FOR USING ACTIVE GAMES TO TEACH PRIMARY SCHOOL PUPILS THE ELEMENTS OF VOLLEYBALL

Ozod Umarov Temirovich
Qarshi davlat universiteti dotsenti

Annotatsiya: Maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini voleybol elementlariga o‘rgatishda harakatli o‘yinlardan foydalanish metodikasi yoritilgan. Kichik maktab yoshidagi bolalarning anatomik-fiziologik va psixologik xususiyatlari hisobga olingan holda voleybolga o‘rgatishning bosqichlari, har bir bosqich uchun harakatli o‘yinlar va tayyorlov mashqlari tanlangan. Mini-voleybol o‘yinining boshlang‘ich ta’limdagi ahamiyati, o‘yinlarni tanlash va o‘tkazishga qo‘yiladigan metodik talablar asoslangan.

Аннотация: В статье освещена методика использования подвижных игр при обучении учащихся начальных классов элементам волейбола. С учётом анатомо-физиологических и психологических особенностей детей младшего школьного возраста определены этапы обучения, подобраны подвижные игры и подготовительные упражнения для каждого этапа, обоснованы значение мини-волейбола и методические требования к проведению игр.

Annotation: The article describes a methodology for using active (movement) games to teach primary school pupils the elements of volleyball. Taking into account the anatomical, physiological and psychological characteristics of young schoolchildren, the stages of teaching are defined, active games and lead-up exercises are selected for each stage, and the importance of mini-volleyball and methodological requirements for conducting games are substantiated.

Kalit so‘zlar: voleybol, boshlang‘ich sinf, kichik maktab yoshi, harakatli o‘yin, mini-voleybol, jismoniy tarbiya darsi, tayyorlov mashqlari, o‘rgatish bosqichlari.

Ключевые слова: волейбол, начальные классы, подвижная игра, мини-волейбол, урок физической культуры, этапы обучения.

Keywords: volleyball, primary school, active games, mini-volleyball, physical education lesson, teaching stages.

KIRISH

Kichik maktab yoshi bolaning harakat ko‘nikmalari va koordinatsion qobiliyatlari jadal rivojlanadigan, sportga bo‘lgan qiziqish shakllanadigan davrdir. Bu davrda egallangan harakat malakalari keyinchalik murakkab sport texnikasini o‘zlashtirish

uchun poydevor bo‘lib xizmat qiladi [4; 9]. Shu bois boshlang‘ich sinflarda sport o‘yinlari elementlarini o‘rgatish jismoniy tarbiyaning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Voleybol bolalar uchun qiziqarli, jamoaviy va jarohat xavfi nisbatan past bo‘lgan sport o‘yini. Biroq uning texnik usullari – to‘pni yuqoridan va pastdan uzatish, qabul qilish, to‘pni o‘yinga kiritish – kichik maktab yoshidagi bola uchun ancha murakkab. Bolaning qo‘l panjalari hali yetarli mustahkam emas, diqqatini uzoq vaqt bir joyda jamlay olmaydi, bir xil mashqlarni ko‘p takrorlashdan tez zerikadi. Shuning uchun voleybol elementlarini an’anaviy, ko‘p takrorlashga asoslangan usulda o‘rgatish bu yoshda kutilgan natijani bermaydi.

Harakatli o‘yinlar esa bolaning tabiiy ehtiyojiga mos keladi: ular emotsional, qiziqarli va turli harakatlarni o‘z ichiga oladi. Voleybol elementlarini harakatli o‘yinlar orqali o‘rgatish bolalarda to‘pni his qilish, uning uchishini kuzatish, sherik bilan hamkorlik qilish ko‘nikmalarini tabiiy ravishda shakllantiradi [6; 7].

Tadqiqot maqsadi – boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini voleybol elementlariga o‘rgatishda harakatli o‘yinlardan foydalanish metodikasini nazariy asoslash va o‘rgatish bosqichlariga mos o‘yinlar tizimini ishlab chiqish.

MATERIALLAR VA METODLAR

Tadqiqotda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi [3; 4], bolalar va o‘smirlar voleyboli [5; 6], harakatli o‘yinlar [7; 8] hamda kichik maktab yoshidagi bolalarning yosh xususiyatlariga oid [9] adabiyotlar tahlil qilindi. Umumta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani bo‘yicha o‘quv dasturi mazmuni o‘rganildi. Tadqiqotda nazariy tahlil, qiyosiy taqqoslash, umumlashtirish, tizimlashtirish va pedagogik modellashtirish metodlaridan foydalanildi.

NATIJALAR

7–10 yoshli bolalarda suyak tizimi hali to‘liq qotmagan, qo‘l panjasi va barmoqlar suyaklari elastik, mushaklar nisbatan zaif bo‘ladi. Shu sababli standart voleybol to‘pi bilan uzoq mashq qilish barmoqlarga ortiqcha yuklama tushiradi. Bu yoshda yengil (200–230 g) yumshoq to‘plar, rezina yoki ko‘pikli to‘plar, havo sharlaridan foydalanish tavsiya etiladi [5; 6].

Psixologik jihatdan kichik maktab yoshidagi bolalarda ko‘rgazmali-obrazli tafakkur ustun, diqqat beqaror, o‘yin faoliyatiga ehtiyoj yuqori bo‘ladi [9]. Bola harakatni tushuntirishdan ko‘ra ko‘rsatish va taqlid orqali yaxshiroq o‘zlashtiradi. Shuning uchun o‘rgatish jarayonida ko‘rsatish, obrazli taqqoslashlar (“to‘pni qushdek ehtiyot qilib ushla”, “qo‘llaring savatcha bo‘lsin”) va o‘yin vaziyatlaridan keng foydalanish lozim.

Bu yosh koordinatsion qobiliyatlar, reaksiya tezligi va harakatlar aniqligini rivojlantirish uchun eng qulay (sensitiv) davr hisoblanadi [3; 4]. Aynan shu sifatlar voleybol texnikasini egallashning asosini tashkil etadi.

Tahlil asosida voleybol elementlarini o‘rgatishning to‘rt bosqichli tizimi taklif etiladi. Har bir bosqichda harakatli o‘yinlar yetakchi vosita sifatida qo‘llaniladi (1-jadval).

1-jadval. Boshlang‘ich sinflarda voleybol elementlariga o‘rgatish bosqichlari va harakatli o‘yinlar

Bosqich	Vazifalar	Harakatli o‘yinlar va mashqlar
I. To‘pni his qilish (1-sinf)	To‘p bilan tanishish; uni ushlash, otish, ilib olish; to‘pning uchishini kuzatish	“To‘pni uzat – o‘tir”, “Doiradagi to‘p”, “To‘p haydovchi”, havo shari bilan o‘yinlar
II. Tayyorlov harakatlari (1–2-sinf)	Voleybolchi turishi, maydonda siljish, signalga reaksiya; ikki qo‘l bilan yuqoridan otish	“Kim tezroq”, “Bo‘sh joyni egalla”, “To‘pni devorga ur va ilib ol”, “Uchar to‘p”
III. Asosiy elementlar (2–3-sinf)	To‘pni yuqoridan ikki qo‘llab uzatish, pastdan qabul qilishning soddalashtirilgan shakli; to‘r orqali otish	“To‘r osha to‘p” (pionerbol tipidagi o‘yin), “To‘pni tushirma”, juftlikda uzatish o‘yinlari
IV. O‘yin faoliyati (3–4-sinf)	Elementlarni o‘yin sharoitida qo‘llash, oddiy jamoaviy harakatlar	Pionerbol, soddalashtirilgan qoidalar bilan mini-voleybol (2×2, 3×3), estafetalar

Bosqichlar o‘rtasidagi o‘tish qat’iy sinflar bilan chegaralanmaydi: o‘qituvchi o‘quvchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab bosqichlar muddatini moslashtiradi. Har bir keyingi bosqichda oldingi o‘yinlar murakkablashtirilgan shaklda takrorlanadi.

Pionerbol – to‘pni to‘r orqali qo‘l bilan otib-ilib olishga asoslangan o‘yin bo‘lib, voleybolga o‘tish uchun eng qulay tayyorlov o‘yini hisoblanadi. U bolalarni maydonda joylashish, to‘r ustidan to‘pni o‘tkazish, jamoada harakat qilish qoidalari bilan tanishtiradi. Asta-sekin o‘yinga voleybol elementlari kiritiladi: avval to‘pni ilib olib, keyin yuqoridan uzatish bilan qaytarish, so‘ng ilib olmasdan uzatishga o‘tiladi.

Harakatli o‘yinlar voleybol elementlarini o‘rgatish vositasi sifatida samarali bo‘lishi uchun quyidagi talablarga rioya qilish lozim:

o‘yin mazmuni o‘rgatilayotgan voleybol elementi bilan bevosita bog‘liq bo‘lishi, ya’ni o‘yinda shu harakat ko‘p marta takrorlanishi;

o‘yin qoidalari sodda va tushunarli bo‘lishi, tushuntirish 1–2 daqiqadan oshmasligi;

barcha o‘quvchilar faol ishtirok etishi, o‘yindan chiqarib yuborish o‘rniga jarima ochkolari kabi variantlardan foydalanish;

o‘yinlar oddiydan murakkabga qarab tanlanishi, bir o‘yinning bir nechta murakkablashtirilgan variantlari qo‘llanishi;

jismoniy yuklama bolalarning yosh imkoniyatlariga mos bo‘lishi, o‘yin davomiyligi va dam olish oraliqlarini nazorat qilish;

xavfsizlik qoidalariga rioya qilish: yengil to‘plardan foydalanish, o‘yinchilar orasidagi masofani saqlash, zal jihozlarini oldindan tekshirish;

o‘yin yakunida natijani adolatli baholash, nafaqat g‘alabani, balki texnikani to‘g‘ri bajarish va jamoaviy harakatni ham rag‘batlantirish.

Jismoniy tarbiya darsida harakatli o‘yinlarni darsning asosiy qismida, voleybol elementini tushuntirish va ko‘rsatishdan keyin qo‘llash maqsadga muvofiq. Darsning tayyorlov qismida signalga reaksiya va siljishga oid o‘yinlar, yakuniy qismida esa kam harakatli, diqqatni jamlashga qaratilgan o‘yinlar o‘tkaziladi.

MUHOKAMA

Olingan natijalar bolalar voleyboli bo‘yicha mutaxassislarning boshlang‘ich tayyorgarlikda o‘yin metodining ustuvorligi haqidagi xulosalariga mos keladi [5; 6]. Yu.D. Jeleznyak yosh voleybolchilarni tayyorlashda tayyorlov va harakatli o‘yinlarni texnikani o‘rgatishning asosiy vositasi sifatida tavsiya etadi [5].

Shu bilan birga, faqat harakatli o‘yinlar bilan cheklanib qolish ham to‘g‘ri emas. O‘yinda bola harakatni tez, ammo har doim ham to‘g‘ri bajarmasligi mumkin; noto‘g‘ri harakat esa mustahkamlanib qoladi. Shu sababli o‘yinlar alohida elementni ko‘rsatish, juftlikda va devor oldida bajariladigan qisqa mashqlar bilan almashtirib turilishi zarur. Ya’ni “mashq – o‘yin – mashq” tamoyili asosida ishlash samaraliroq hisoblanadi.

Umumta’lim maktablarida voleybol uchun maxsus zal va jihozlarning yetishmasligi ham amaliy muammo bo‘lishi mumkin. Bunda maktab hovlisidagi ochiq maydonlar, arqon yoki rezina tasmadan yasalgan “to‘r”, havo sharlari va yengil to‘plardan foydalanish orqali o‘rgatishni tashkil etish mumkin.

Maqola nazariy-metodik xarakterga ega bo‘lib, taklif etilgan bosqichlar va o‘yinlar tizimining samaradorligini keyingi tadqiqotlarda pedagogik tajriba-sinov orqali tekshirish ko‘zda tutiladi.

XULOSA

Kichik maktab yoshidagi bolalarning anatomik-fiziologik va psixologik xususiyatlari voleybol elementlarini o‘rgatishda harakatli o‘yinlarni yetakchi vosita sifatida qo‘llashni taqozo etadi.

Voleybol elementlarini to‘rt bosqichda – to‘pni his qilish, tayyorlov harakatlari, asosiy elementlar va o‘yin faoliyati bosqichlarida – o‘rgatish hamda har bir bosqichga mos harakatli o‘yinlarni tanlash maqsadga muvofiq.

Pionerbol va mini-voleybol bolalarni to‘liq voleybolga bosqichma-bosqich olib o‘tishning samarali vositasidir.

Harakatli o‘yinlarning samaradorligi ularni tanlash va o‘tkazishga qo‘yiladigan metodik talablarga rioya qilish hamda “mashq – o‘yin – mashq” tamoyiliga amal qilishga bog‘liq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni (yangi tahriri). 2015-yil 4-sentabr, O‘RQ-394-son // lex.uz.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni. 2020-yil 24-yanvar, PF-5924-son // lex.uz.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Физкультура и спорт; СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
4. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник. – М.: Академия, 2004. – 520 с.
7. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
8. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник. – М.: Академия, 2000. – 160 с.
9. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
10. FIVB. Official Volleyball Rules 2025–2028. – Lausanne: Fédération Internationale de Volleyball, 2025.