



НАЧАЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ, КОТОРЫЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЮТ ИГРАТЬ В ВОЛЕЙБОЛ

Сулаймонов Джахонгир Солидждонович¹,

Пўлатова Шахноза Икром кызы

*Независимый исследователь Института исследований физического
воспитания и спорта,*

*Преподаватели кафедры «Теория и методика спортивных игр»
факультета спортивной деятельности Ферганского государственного
университета*

Аннотация: В статье представлены результаты исследования эффективности применения начальных технических упражнений при обучении игре в волейбол школьников 15–16 лет. Целью исследования стало выявление наилучших методических приёмов формирования технической базы у начинающих спортсменов. В исследовании участвовали 30 школьников. В результате внедрения специально подобранных упражнений были получены значимые улучшения технических показателей. Представлены таблицы с результатами, сопровождаемые научными пояснениями.

Ключевые слова: волейбол, школьники, технические упражнения, обучение, начальная подготовка, передача мяча, прием, подача, исследование.

Введение

Обучение техническим приёмам в волейболе на начальном этапе является важным фактором формирования игровой компетентности. Наиболее уязвимы к ошибкам в технике игроки-новички, особенно школьники 15–16 лет, для которых важно создание прочной базы с использованием доступных и педагогически обоснованных упражнений. В статье рассматривается подход к формированию базовых волейбольных





навыков через систему упражнений и анализируются результаты их применения.

Цель исследования

Разработать и оценить эффективность системы начальных технических упражнений для школьников 15–16 лет, впервые приступающих к обучению волейболу.

Объект и предмет исследования

Объект — учебно-тренировочный процесс школьников 15–16 лет.

Предмет — воздействие начальных технических упражнений на овладение основами волейбольной техники.

Методы исследования

- Педагогическое тестирование;
- Педагогический эксперимент;
- Статистическая обработка данных (среднее арифметическое, прирост, t-критерий Стьюдента);
- Метод экспертных оценок.

Организация исследования

В исследовании участвовали 30 учащихся (15 мальчиков и 15 девочек), не имеющих спортивной подготовки по волейболу. Эксперимент длился 8 недель (3 занятия в неделю по 45 минут). На начальном этапе было проведено входное тестирование, затем реализована программа начальных упражнений, и в конце проведено итоговое тестирование.

Основные этапы и содержание программы

Этап	Цель	Упражнения
Подготовительный (1–2 неделя)	Развитие чувства мяча, координации	Перекаты, подбрасывания, ловля мяча





Базовый (3–6 неделя)	Освоение основных элементов	Передачи сверху/снизу, прием мяча
Итоговый (7–8 неделя)	Закрепление и элементарная игра	Связанные упражнения, мини-игры 3х3

Таблица 1. Оценка техники передачи мяча (макс. 10 баллов)

Группа	До эксперимент а (М ± δ)	После эксперимент а (М ± δ)	Прирост т (%)	t-критери й
Мальчик и (n=15)	4,2 ± 0,7	7,6 ± 0,6	+81%	8,42 *
Девочки (n=15)	4,0 ± 0,6	7,2 ± 0,5	+80%	8,08 *

$p < 0,01$ — статистически значимое улучшение.

Пояснение: Значительное улучшение навыков передачи мяча свидетельствует о высокой эффективности начальных упражнений, акцентирующих внимание на стабильности и точности движений.

Таблица 2. Результаты теста на прием мяча снизу (успешные попытки из 10)

Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост (%)
Мальчики	3,1	7,2	+132%
Девочки	2,8	6,6	+136%

Пояснение: Резкий прирост результатов демонстрирует, что упражнения с поочередной ловлей, перемещением и контрольным удержанием мяча эффективно формируют навык приема.



Таблица 3. Успешность выполнения подачи (процент попаданий в зону)

Группа	До (%)	После (%)	Разница
Мальчики	24%	66%	+42%
Девочки	22%	62%	+40%

Пояснение: Подбор упражнений на точность подачи (например, подача на мишень) позволил существенно повысить результативность, что особенно важно для начинающих.

Таблица 4. Комплексная оценка техники (в среднем по 5 критериям)

Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост
Мальчики	3,8	7,1	+87%
Девочки	3,5	6,8	+94%

Пояснение: Комплексный прирост в среднем почти в 2 раза подтверждает эффективность целенаправленной системы упражнений.

Обсуждение результатов

Анализ данных показывает, что применение специально разработанных упражнений приводит к достоверным улучшениям в освоении начальной техники. Особенно эффективно сработали упражнения с партнером, в парах и тройках, а также мини-игры с элементами игровой имитации.

Основные принципы эффективности:

-  Пошаговое обучение от простого к сложному;
-  Использование наглядности и повторяемости;
-  Постепенное усложнение заданий;
-  Включение игровых моментов и командной работы.



Выводы

1. Начальные технические упражнения способствуют быстрому освоению базовых навыков волейбола.
2. Учащиеся 15–16 лет восприимчивы к игровому подходу с включением структурированных упражнений.
3. Результаты подтвердили эффективность программы — все участники значительно улучшили технику.
4. Методика может быть рекомендована для уроков физкультуры и спортивных секций.

Практические рекомендации

- ✓ Начинать обучение с игровых упражнений на чувство мяча.
- ✓ Использовать простые передачи и ловли как основу тренировочного процесса.
- ✓ Постепенно переходить к элементам подач и приёмов с партнёром.
- ✓ Завершать занятия мини-играми для закрепления материала.

Заключение

Проведённое исследование позволило установить высокую эффективность разработанной системы начальных технических упражнений при обучении волейболу школьников 15–16 лет. Полученные экспериментальные данные, подтверждённые статистически значимыми улучшениями технических показателей (передача мяча, приём, подача, общее техническое исполнение), свидетельствуют о том, что даже при отсутствии предварительной спортивной подготовки школьники могут достичь уверенного уровня владения базовыми элементами волейбольной техники за сравнительно короткий срок — в течение восьминедельной тренировочной программы.

Анализ динамики результатов показал, что:





- Уровень овладения передачей мяча улучшился более чем на 80%;
- Успешность приёма мяча возросла более чем в 2 раза;
- Точность подач повысилась на 40–42%;
- Комплексная техническая подготовленность выросла почти в 2 раза у обеих групп.

Таким образом, программа, основанная на пошаговом обучении с постепенным усложнением упражнений и обязательным игровым компонентом, обеспечивает прочную базу для последующего технико-тактического роста школьников в волейболе. Разработанные упражнения могут быть рекомендованы для внедрения в общеобразовательные учреждения, спортивные секции и кружки при школах как эффективное средство начального обучения игре в волейбол. Перспективой дальнейших исследований может стать разработка аналогичных программ для более младшего возраста, а также углубление в формирование игровых взаимодействий после освоения начальной технической базы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Voleybolda yuklama, toliqish, uni bartaraf etish va ish qobiliyatini tiklash metodikasi. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.

2. Voleybolda musobaqa turlari, musobaqa taqvim rejasi, musobaqa nizomi, uni tashkil qilish. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.

3. Voleybolda musobaqa o'tqazish joylarini tayyorlash, uni o'tkazishda hakamlarning vazifalari, huquqlari va majburiyatlari. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.



4. Yuqori razryadli voleybolchilar bilan mashg'ulot o'tkazish uslubiyati. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.

5. Voleybolda hakamlilik qilish va o'yinlar davomida hakamlarning o'zaro munosobatlari. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.

6. Voleybolda mashg'ulot bilan o'yinning bog'liqlik jihatlari. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.

7. 15-16 yoshli voleybolchi qizlarning jismoniy rivojlanishining yoshga bog'liq xususiyatlari. Maktabgacha va maktab ta'limi 2025-yil, aprel, №4-son.

8. 15-16 yoshli qizlarning sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi va ularning sport amaliyotidagi o'rni. Maktabgacha va maktab ta'limi 2025-yil, aprel, №4-son.

9. Solijonovich, S. J., & Davronjon o'g'li, A. D. (2025). Voleybolda musobaqa turlari, musobaqa taqvim rejasi, musobaqa nizomi, uni tashkil qilish. Scientific approach to the modern education system, 4(37), 209-212.

10. Solijonovich, S. J., & Davronjon o'g'li, A. D. (2025). Voleybolda yuklama, toliqish, uni bartaraf etish va ish qobiliyatini tiklash metodikasi. Scientific approach to the modern education system, 4(37), 205-208.

11. Solijonovich, S. J., & Rustamovich, A. O. (2025). Voleybolda mashg'ulot bilan o'yinning bog'liqlik jihatlari. Scientific approach to the modern education system, 4(37), 221-225.

12. Solijonovich, S. J., & Rustamovich, A. O. (2025). Voleybolda hakamlilik qilish va o'yinlar davomida hakamlarning o'zaro munosobatlari. Scientific approach to the modern education system, 4(37), 217-220.



13. Solijonovich, S. J., & Rustamovich, A. O. (2025). Voleybolda musobaqa o'tqazish joylarini tayyorlash, uni o'tkazishda hakamlarning vazifalari, huquqlari va majburiyatlari. Scientific approach to the modern education system, 4(37), 213-216.

14. Solijonovich, S. J., & Davronjon o'g'li, A. D. (2025). Yuqori razryadli voleybolchilar bilan mashg'ulot o'tkazish uslubiyati. Scientific approach to the modern education system, 4(37), 199-204.

15. Sulaymonov, J. (2025). 15-16 yoshli voleybolchilardan iborat nazorat va tajriba guruhlarida sakrash chidamkorligining pedagogik tajriba davridagi rivojlanish ko'rsatkichlarini shakllanish dinamikasi. MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI JURNALI, 3(5).

