

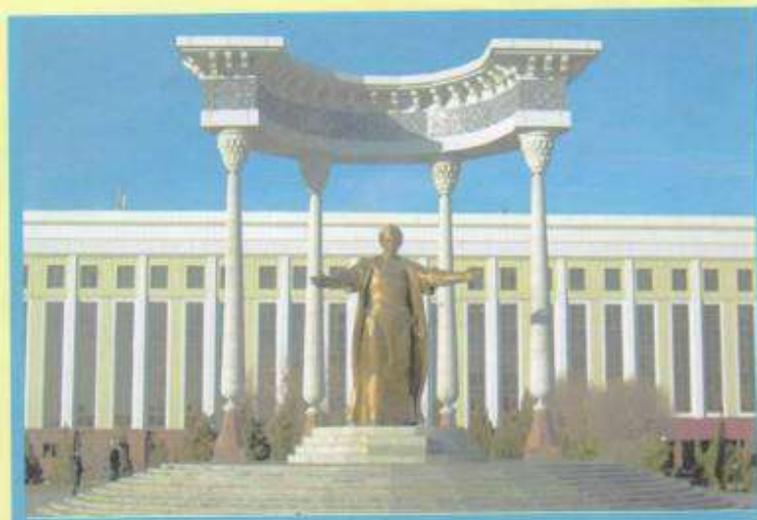


EZGU FIKR, EZGU SO'Z, EZGU AMAL!

QADR-QIMMATIM, TAYANCHIM VA
IFTIXORIMSAN, MUSTAQIL O'ZBEKISTON!

ILM SARCHASHMALARI

AL-XORAZMIY NOMIDAGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETINING
ILMIY-METODIK JURNALI



2013 – 8

METODIKA

Уктам Матвазаров, Хасан Матиязов, Д. Матпазарова (УрГУ)
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВОЛЕЙБОЛА В V – VII КЛАССАХ

Аннотация. Ушбу мақолада V-VIII синфларда волейбол техникасини ўргатиш ма-
салалари ўз ифодасини топган.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы изучения техники волейбола V –
VIII классах.

Annotation. This article is about studying and developing of volley-ball playing technics
in the 5th and 8th forms.

Калим сўзлар: волейбол, техника, таълим, ҳаракатли ўйноқлар, машқ.

Ключевые слова: волейбол, техника, образование, подвижные игры, упражнения.

Key words: valleyball, technics, education, active games, exercise.

В нашей стране уделяется особое внимание воспитанию физически здорового и духовно зрелого, никому ни в чем не уступающего молодого поколения. Ведь формирование высокодуховной, гармонично развитой молодежи является ключевым фактором обеспечения великого будущего Родины и достижения всех благородных целей. Для реализации этих важнейших задач проводится широкомасштабная работа. Последовательные реформы в сфере охраны семьи, материнства и детства, развития детского спорта, совершенствования системы образования дают свои высокие результаты.¹

Для этого надо своевременно контролировать физическое развитие физическую подготовленность, как качественные показатели процесса физического совершенствования. В этой связи важно проанализировать степень положительных изменений в исследуемых показателях в течение учебного года. По ним также можно судить и об эффективности учебного процесса по физическому воспитанию.²

Урок физической культуры в школе является ведущей формой организации учебной работы. Он проводится по расписанию и с постоянным составом учеников. Урочная форма занятий предоставляет учителю возможность применять разнообразные методы работы, обеспечивая наилучшие результаты обучения и воспитания.³

Уроки волейбола в V классе планируются так. В вводную часть каждого занятия включаем общеразвивающие упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, используем фрагменты разученных подвижных игр. Что касается специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение техникой игры в волейбол, формирующих физические качества, то включаем их как в вводную, так и в основную часть урока. Последовательность выполнения этих упражнений такова: вначале идут упражнения на быстроту реакции, наблюдательность координацию движений, ответных действий и перемещений; затем – игры и эстафеты с преодолением препятствий.⁴

В основной части уроков волейбола решаются задачи освоения, закрепления и совершенствования техники игры, создаются предпосылки для освоения занимающимися новых технических приемов при помощи подготовительных и подводящих упражнений,

¹ "Народное слово". Спорт – самый важный эффективный фактор воспитания гармонично развитого поколения, № 52 (5696), 16 марта 2013 года.

² Смурыгина Л. В., Салихов М. С. Контроль физического развития и физической подготовленности студентов в процессе физического совершенствования. "Педагогик тилим" (илимий-назарий ва методик журнал), № 5, Ташкент, 2003, стр. 28.

³ Яков Ю. А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. Ростов-на-Дону, 2005, стр. 59.

⁴ "Физическая культура в школе", № 2, 1991, стр. 15.

на каждом уроке в форме кратких бесед сообщаем теоретические сведения по основам техники, разъясняем правила игры.

Таким образом, обучение волейболу подчинено общим педагогическим принципам и осуществляется на основе трех взаимосвязанных компонентов: сообщение знаний, освоение техники и развитие специальных физических качеств. В соответствии с этим на этапе обучения применяем следующие методы: показ и объяснение основных приемов игры в волейбол, их разучивание (целостное и расчлененное), исправление ошибок, закрепление изученного технического приема. При непосредственном обучении техническому приему вначале ознакомим учащихся с его общей структурой, затем ребята разучивают прием в облегченных условиях, выполняют его в условиях, близких к игровым, и наконец, закрепляют в игре. Учитывая, что средства общей физической подготовки учащихся достаточно полно изложены в специальной литературе, остановимся лишь на некоторых упражнениях и игровых заданиях, направленных на успешное овладение техникой игры в волейбол. Все предложенные упражнения можно выполнять фронтальным, поточным, круговым способами, включая в каждый урок по 2 – 3 упражнения.

Примерные упражнения для развития силы мышц, участвующих в выполнении приема и передачи мяча.

1. Круговые вращения кистями, сгибание и разгибание пальцев рук.
2. В упоре о стену ладонями, пальцами рук. Одновременные и попеременные отталкивания правой и левой рукой от стены.
3. Передвижение на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.
4. В парах. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер. То же, но отталкиваясь руками от пола.

5. Имитация верхней передачи набивного мяча.

6. Броски набивного мяча (1 кг) из положения руки над головой во встречных колоннах, То же на дальность.

7. Многократные волейбольные передачи набивного мяча из положения руки над головой партнеру в движении.

Примерные упражнения, способствующие развитию прыгучести.

1. Ходьба на носках, наружном и внутреннем сводах стопы.
2. Приседания с резким выпрямлением ног и взмахом рук, То же с прыжком вверх, удерживая в руках набивной мяч (1 кг).
3. Приседания на одной ноге (с помощью партнера).
4. В парах, первые номера выполняют многоскоки на месте; вторые, положив обе руки на плечи партнера, оказывают ему сопротивление, слегка надавливая на плечи сзади.
5. Прыжки на обеих ногах через гимнастическую скамейку.
6. Скопки с возвышений (высота – 30 – 40 см) и вскопки на них.

Обучение перемещениям с остановками и стойками волейболиста.

В V классе учебной программой предусмотрено обучение ходьбе и бегу с остановками и выполнению заданий по сигналу в стойке игрока. В VI классе учащиеся осваивают перемещения приставными шагами (боксом, лицом и спиной вперед), а в VII классе – чередование способов перемещения, совершенствуя навыки перемещений с остановками и стойки волейболиста. Таким образом, эта учебная тема является как бы сквозной на этапе первых трех лет обучения волейболу, овладения техникой игры.

Уже на первых уроках волейбола, знакомя учащихся с особенностями этой спортивной игры, в коротких беседах постепенно, по мере надобности, раскрываем содержание игровых правил, сущность техники волейбола. От урока к уроку занимающиеся узнают, что техника игры разделяется на технику нападения (передачи, перемещения, подачи, нападающие удары и обманные перебивания мяча через сетку) и технику защиты

(перемещения, прием мяча, блокирование, страховка). Так, во время игры, прежде чем выполнить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Цель таких перемещений – выбор и занятие места для выполнения конкретного технического приема нападения или защиты. Для быстрого начала движения перед перемещением игрок должен принять стартовую стойку готовности. Выделяют следующие типы стартовых стоек: 1) стойка высокой устойчивости – одна нога (чаще левая) ставится вперед, другой, ноги согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях и вынесены вперед перед туловищем (применяется перед приемом подачи); 2) основная спортивная стойка, более низкая – ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях и вынесены перед туловищем. Вторая стойка используется при выполнении всех технических приемов, при этом можно стоять неподвижно (статическая стартовая стойка), что в известной мере облегчает начало движения и своевременность занятия места для выполнения технического приема.

Перемещения и стойки входят в технику игры, осваивать, которую учащиеся нашей школы помогают специально подобранные нами упражнения.

Примерные упражнения для овладения техникой перемещений, остановок и стоек волейболиста.

1. Бег с захлестыванием голени, высоким подниманием бедра.
2. Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем своде стопы.
3. Перемещения приставными шагами: лицом вперед, скрестным шагом, левым (правым) боком, спиной вперед.
4. Бег различными способами с изменением направления (обегая стойки, мячи, препятствия).
5. Бег с остановками и изменением направления. То же, но в пределах границ волейбольной площадки.
6. Стартовые рывки из различных исходных положений.
7. Передвижение приставными шагами противходом в средней и низкой стойке волейболиста.
8. Скачки вперед, назад.
9. Остановки скачком после бега по зрительному сигналу.
10. Передача и ловля баскетбольного (набивного) мяча во встречных колоннах (по 3 – 5 чело век), с переходом в другую колонну после броска мяча. Мяч партнеру немного недобрасывают. Выход под мяч и остановка двойным шагом, скачком. Ловля мяча выше уровня лица.
11. То же, но мяч набрасывается партнером в стороны. Ловля мяча с выпадом влево (вправо).
12. Перемещения выбранными способами по зрительному сигналу с остановками двойным шагом или скачком с принятием стойки волейболиста и имитацией передачи мяча сверху двумя руками и др.
13. Стоя в кругу многоскоки через вращающуюся веревку (высота вращения веревки постепенно увеличивается).
14. Фрагменты подвижных игр с использованием мяча.
15. Выполнение стоек волейболиста стоя на месте в шеренгах и после перемещений (ноги согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед, руки на уровне лица, кисти рук с расставленными пальцами образуют «ковш» – место для приема мяча).

Обучение передаче мяча сверху двумя руками.

Эту учебную тему начинаю осваивать в V классе, она изучается на уроках и в VI классе, где учащиеся осуществляют передачи мяча сверху двумя руками как на месте, так и после перемещений вперед, а уже в VII классе овладевают передачей мяча сверху двумя руками через сетку.

Овладение данной передачей мяча – один из решающих этапов обучения. Не будем останавливаться на описании методики обучения: она дана во многих методических пособиях. Отмечу лишь, что ведущими звеньями в освоении этой передачи являются своевременный выход игрока под мяч, правильное выполнение встречного движения рук при приближении мяча, правильное расположение кистей, а также пальцев в момент их соприкосновения с мячом, движение ног, туловища и рук при передаче мяча (подсед, встречное движение и сопровождение мяча до положения вытягивания рук и ног «в струнку»). При выходе и подседе под мяч очень важно, чтобы мяч находился на уровне лица.

Примерные упражнения для овладения техникой передачи мяча сверху двумя руками:

1. Имитация передачи мяча сверху двумя руками стоя на месте, в движении и после остановки.
2. В парах, по сигналу учащиеся выполняют встречное движение руками к мячу в сочетании с работой ног на месте. То же, но после беге вперед, перемещения приставными шагами, остановки.
3. Партнер подбрасывает мяч снизу, игрок ловит его после перемещения вперед в стойке волейболиста. Упражнение выполняют в колоннах по 4 – 5 человек, после выполнения задания игрок становится в конец своей колонны.
4. Игрок подбрасывает мяч вперед и вверх, затем перемещается под мяч (шагом, бегом, скачком) и ловит его в правильном исходном для передачи положении.
5. То же, но поймать мяч после отскока от пола.
6. То же, но послать мяч волейбольной передачей после отскока.
7. В парах на расстоянии 2 – 3 м друг от друга. Игрок, подбросив мяч над собой, передачей сверху двумя руками направляет его партнеру, который ловит мяч и в свою очередь повторяет то же упражнение.
8. То же, но расстояние между партнерами постепенно увеличивается.
9. В парах. Передача мяча над собой (2–3 раза) с последующей передачей партнеру. Партнер после выхода под мяч ловит его в стойке волейболиста и повторяет упражнение.
10. Игрок, ударив мячом об пол, перемещается под отскочивший от пола мяч и выполняет передачу партнеру. Упражнение выполнять во встречных колоннах, наполняемость которых зависит от количества учащихся в классе и наличия волейбольных мячей.
11. Во встречных колоннах. Передачи мяча партнеру в движении (до первой ошибки – кто больше сделает передач).
12. Во встречных колоннах. Передачи мяча с последующим переходом игрока в конец противоположной колонны.
13. Индивидуальные передачи у стены: над собой – в стену. То же, но три передачи в движении: над собой – в стену.
14. Стоя в круге. Передачи мяча на месте и в движении по кругу с водящим в центре.

Обучение приему мяча снизу двумя руками. Этот игровой навык впервые начинают закладывать на уроках волейбола в VI классе первоначально на месте, но уже в следующем, VII классе – после перемещения вперед. В последующих классах учащиеся совершенствуются в технике приема.

На каждом из этапов обучения сообщаем и напоминаем учащимся о том, что прием мяча снизу относится к технике защиты. Прием выполняют двумя руками и одной. При обучении приему мяча снизу двумя руками перед учащимися в технике его выполнения ставят те же задачи, что и при обучении передаче мяча сверху двумя руками.

После перемещения к месту встречи с мячом игрок вместе с последним стопорящим шагом выносит вперед руки, вытянутые и слегка напряженные, кисти соединены вместе, одна рука сжата в кулак, а другая обхватывает сжатый кулак. Целесообразно ста-

вить одну ногу (чаще левую) вперед. Ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено вперед. Руки располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча встречное движение начинают ногами, которые, выпрямляясь в коленных суставах, поднимают туловище вверх-вперед. Руки включаются в работу несколько позже. Удар по мячу выполняют предплечьем (в первой его трети). Ноги постепенно выпрямляют, руки после удара вытягивают в направлении передачи. Отрабатываем мы с учащимися эту технику при выполнении специально подобранных нами упражнений.

Примерные упражнения для освоения техники приема мяча снизу двумя руками:

1. Имитация приема мяча снизу на месте и в движении вперед, назад, в стороны.
2. В парах. Игрок подбрасывает мяч партнеру, который выполняет прием мяча снизу на месте, затем после перемещения.
3. То же, но один выполняет передачу сверху двумя руками, а второй приемом мяча снизу двумя руками возвращает мяч партнеру.
4. В парах. Игрок, выполнив двумя руками прием мяча снизу над собой, передачей сверху адресует мяч партнеру, который после приема мяча снизу над собой направляет его первому игроку передачей сверху.
5. Во встречных колоннах. Игрок после жонглирования мячом (выполнения 2 – 3 приемов мяча снизу над собой) передачей сверху двумя руками адресует мяч партнеру в другой колонне, который в свою очередь повторяет то же упражнение.
6. Жонглирование мячом над собой приемом его снизу двумя руками с одновременными повторами и перемещениями.

Выполняя упражнения, следует избегать следующих ошибок при приеме мяча: согнутое положение рук, мяч падает на кисти рук, несогласованность работы рук, ног, туловища, общая скованность.

После усвоения данного приема уже в процессе совершенствования навыка применяем следующие упражнения.

7. Чередование высоких и средних передач, выполняя прием мяча снизу двумя руками индивидуально и в тройках, стоя у стены и в движении.
8. Передачи мяча партнеру снизу и сверху в зависимости от удобства приема мяча на месте и после перемещений в парах и во встречных колоннах.
9. Передачи в колоннах через сетку: каждый игрок выполняет прием мяча снизу, две передачи над собой снизу и передачу сверху двумя руками через сетку.
10. Капитаны колон подбрасывают мяч в направлении первых номеров своих колонн: в стороны, с недолетом, вверх, около себя. Игроки поочередно приемом мяча снизу должны вернуть его капитану, а затем встать в конец своей колонны.

Обучение нижней прямой подаче мяча.

Первоначальные навыки выполнения нижней прямой подачи школьники вырабатывают на уроках волейбола в VI классе, осваивая технику данной подачи стоя на расстоянии 3–6 м от сетки; в VII классе это расстояние увеличивается с 4 до 6 м.

Учебная программа по разделу «Волейбол» рекомендует, начиная с V класса, проводить учебные игры. Проведение их всецело связано со степенью овладения учащимися навыками подачи, приема и передачи мяча. По традиции в конце основной части урока во всех классах предоставляем занимающимся 10–15 мин. на учебную двустороннюю игру.

Насиба Жумалиёва, Нилуфар Каримова (УрДУ)
ЁШЛАРДА ОҒОҲЛИК ВА ФИДОЙИЛИК МАДАНИЯТИНИ
ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Аннотация. Ушбу мақолада ёшларда оғоҳлик ва фидойилик маданиятини шакллантиришнинг хусусиятлари тўғрисидаги фикрлар баён қилинган бўлиб, бугунги глобал-

М. Якубова. Ўзбек мақолларининг гарб халқлари фольклоридagi маънодош муқобиллари.....	77
Б. Сапарбаев. “Фирдавс ул-икбол”да Муҳаммад Раҳимхон I фаолиятининг ойирги йиллари тасвири.....	80
Б. Гафуров. Понятие вариантности в лингвистике.....	83

МЕТДИКА

Ў. Матназаров, Х. Матниязов, Д. Матназарова. Обучение технике волейбола в V – VII классах.....	86
Н. Жуманиёлова, Н. Каримова. Ёшларда оғоҳлик ва фидойилик маданиятини шакллантиришнинг психологик хусусиятлари.....	90

МАХТУМҚУЛИ ТАВАЛЛУДИНИНГ 290 YILLIGIGA

Н. Abdullayev. Maxtumquli va Xorazm adabiy muhiti.....	94
---	----

ЎТЎҚИДИ

.....	12
-------	----

КАСАЛА VA DAVO

.....	20
.....	22
.....	28

ТИШНИСОЛ

.....	31
.....	34
.....	37
.....	41

АДАБИётНИСОЛ

.....	42
.....	44
.....	45

IL AZBOROT

.....	50
.....	50
.....	51
.....	56
.....	58
.....	57
.....	58