

Voleybol taktika texnikasini o'rgatish metodikasi

E.Astanov,

Qashqadaryo VXTXQTMOI Amaliy

fanlar va maktabdan tashqari ta'lim

kafedrasi o'qituvchisi

Har qanday mamlakatning ertangi kuni, kelajak taraqqiyoti birinchi galda xalqning, yoshlarning jismoniy va manaviy kamoloti bilan o'lchanadi. Ayni paytda xalqning jismoniy, intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarish, bu borada tegishli zaxiralarini shakllantirish XXI asrda taraqqiyot va yuksalish kafolatiga aylanib bormoqda.

Bu haqiqatni chuqur va har tomonlama idrok etib, mamlakatimiz Prezidenti Islom Karimov mustaqillikka erishgan dastlabki kunlarimizdan boshlab yurtimizda sog'lom va barkamol avlod tarbiyasini davlat siyosatining eng muhim va ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylantirish va o'ziga xos milliy tizim yaratish chora-tadbirlarini amalga oshirdi. Ana shu maqsadda istiqlolning dastlabki yilidayoq "Sog'lom avlod uchun" xalqaro xayriya jamg'armasi tashkil etildi, onalar va bolalar salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola, sog'lom nasl uchun kurash yo'lida salmoqli qadamlar qo'yildi. Birinchi davlat mukofotining "Sog'lom avlod uchun" ordeni deb atalgani bu intilishlar qanchalik qat'iy va uzoq maqsadlarni ko'zlaganidan dalolat edi.

Muhimi shundaki, davlatimiz rahbari mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish nafaqat bolalar va o'smirlarni, balki butun xalqni ommaviy sport harakatiga jalb qila oladigan o'ziga xos samarali tizimni shakllantirish, sog'lom va barkamol avlodni voyaga yetkazish ishlarining uzviy va ajralmas qismi deb bildi. Bu sohadagi tadbirlarni o'zaro uyg'un va mushtarak tarzda tashkil etish taklifini berdi.

Butun mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida aholining turli qatlamlarini qamrab olgan samarali milliy tizim vujudga kelgani va u hozirdanoq

yaxshi natijalar berayotgani xorijiy mamlakatlar tomonidan ham tan olinib, e'tirof etilayotgani quvonarli holdir.

So'nggi yillarda sport va jismoniy tarbiya yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib ulgurdi. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi 2002 yil 24 oktyabrdagi farmonida "Bolalarni jismoniy va mahnaviy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi va yoshiga qarab bolalarga sport ko'nikmalarini singdirish, sport sohasida iqtidorli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport maktablari va markazlardagi mashg'ulotlarga tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tadbiq qilishga ko'maklashish" lozimligi alohida ta'kidlandi. Vujudga kelgan yangi ijtimoiy, iqtisodiy shart-sharoitlar mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga keng imkoniyatlar yaratdi. Ko'plab zamonaviy sport inshootlari qurilib, turli xil sport uskunalari va anjomlari ishlab chiqarilmoqda.

Zamonaviy tipdagi yangi qurilgan sport inshootlari va ularni jahon standartlariga javob beradigan sport uskunalari va anjomlari bilan jihozlanishi jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanuvchilar soni yildan yilga ortib borayotganini ko'rsatmoqda. Ana shu ezgu ishlar hozirgi kunda ham izchillik va qat'iyat bilan davom ettirilib, xalqimiz, avvalo, yoshlarimiz o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etishga mustahkam zamin bo'lmoqda, mamlakatimizda jismoniy-intellektual resurslarining ro'yobga chiqishini tahminlamoqda.

Bugungi kunda poytaxtimizda, viloyat va tuman markazlarida sportning, ayniqsa, yoshlar orasida ommaviylashib borishini tahminlovchi birlamchi omil - munosib shart-sharoitlar yaratildi. Zamonaviy sport inshootlari, o'yingoh va majmualarining barpo etilishi o'quvchi-yoshlarni ommaviy sport musobaqalari bilan to'liq qamrab oladigan "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" o'yinlaridan iborat uch bosqichli milliy tizimning shakllanishiga asos bo'ldi. Natijada sport, jismoniy tarbiya yoshlar dunyoqarashiga ijobiy ta'sir etib, jismoniy-intellektual resurslar rivojining yangi bosqichga ko'tarilishini ko'rsatmoqda.

Shuningdek, yurtimizda jismoniy tarbiya va sportning ta'limdan tashqari tizimi ham shakllanmoqda. Bu o'quv maskanlari, mahallalar qoshida turli sport to'garaklari faoliyatlarini yo'lga qo'yish, sport maydonchalari va majmualarini barpo etish ishlarida yaqqol namoyon bo'lmoqda. Bularning barchasi yurtimizda har bir o'g'il-qiz sport bilan shug'ullanishi, jismoniy baquvvat bo'lishi, shu tariqa sog'lom turmush tarzini o'z hayotining ma'no-mazmuniga aylantirishi haqidagi fikrlar amalda tobora ko'proq o'z aksini topayotganidan darak beradi.

Sport bilan doimiy ravishda shug'ullanadigan bolaning jismi ham, ruhi ham tetik bo'ladi, uning butun vujudi uyg'un tarzda kamol topadi.

O'zbekiston Respublikasida sport jamiyatda va xalq xo'jaligida o'z nufuziga ega bo'lganligi bilan birga, shaxsni har tomonlama tarbiyalashga qaratilgan turli yo'llari bilan ajralib turadi. Respublikamizda va xorijiy davlatlarda o'tkazilayotgan sport tadbirlaridan jamiyatda sportning qanday o'rni borligi, bugungi kunda sport davlat siyosatining ustuvor vazifalaridan ekanligini ko'ramiz. O'zbekiston Respublikasida o'zbek kurashini jahon sport andozalari darajasiga ko'tarish, uni ommabop qilib targ'ibot qilish, aynan yoshlar o'rtasida ommaviy rivojlanishi bugungi kunda shaxsni barkamol qilib tarbiyalashda alohida o'rin tutmoqda. Bugungi kunda Halqaro Olimpia va sport harakatidan 60 ga yaqin sport turlari bo'yicha nufuzli musobaqalar olib borilmoqda. Bulardan tashqari, yoshlar o'rtasida «Quvnoq startlar», futbol, boks, voleybol, kurash kabi sport turlari o'zining ommaviyligi bilan ajralib turadi. Bir narsani unutmaylik-ki, har qaysi sport turi bo'yicha shug'ullanuvchi kishi sportda o'zining jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi va yurish-turishi, muloqot olib borishida o'zi shug'ullangan sport xususiyatlariga qarab shakllanib borishini ko'ramiz.

Sport insonning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligidan tashqari harakat faoliyati va maktabdan tashqari bo'lgan qiziqishlarini shakllantiradi. Sport tor ma'noda kishining o'ziga bo'lgan ishonchini oshirib, oldiga qo'ygan maqsadini amalga oshirishga yordam beradi. Sport bilan muntazam shug'ullangan shaxsda eng qiyin bo'lgan vaziyatlardan chiqa olish, do'stlariga va yaqinlariga yordam berish kabi umumiy fazilatlar tarbiyalanadi.

Voleybol – 1895 yilda AQShning Massachussetts shtatining Xolding shahridagi kollejning jismoniy tarbiya o'qituvchisi Vilyam Dj Margon tomonidan kashf etilgan. U o'rta va katta yoshdagi shug'ullanuvchilarga yangi o'yin tavsiya qiladi.

1900 yil Amerikaning «Spolding» fermasi voleybol to'pini birinchi marta o'yin qoidasi mos qilib ishlab chiqdi. Voleybol o'yini 1917-1925 yil butun jahon bo'ylab tarqala boshladi, AQH, Meksika, Braziliya, Yaponiya, Xitoy, Kuba, Chexoslovakiya, Rumeniya, Polsha, Fransiya, SSSR va boshqa davlatlarda 1957 yil xalqaro olimpiakomitetining 53-sessiyasida olimpiada o'yinlar dasturiga kiritishni e'lon qildi.

XOK ning qaroriga binoan Tokioda o'tkazilgan 18 olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi. O'zbekistonda voleybol 1924-25 yilda paydo bo'lganligi haqida ma'lumot bor. Toshkent shahridagi Chernishev nomli maktabning jismoniy tarbiya o'qituvchisi A. Belov 1925 yilning oxiri 1926 yilning boshlarida birinchi marta Moskva shahridan voleybol to'pi, to'ri va musobaqa qoidalarini olib keladi va maktabda to'garak tuzadi.

1927-yili I butun O'zbekiston spartakiadasi o'tkazildi. Spartakiada dasturiga voleybol ham kiritilgan edi.

1935 yilda Toshkent jamoasi birinchi bo'lib Afg'oniston erkaklar komandasi bilan xalqaro o'rtoqlik uchrashuvi o'tkazdi. 60-70 yillarga kelib «Dinomo» erkaklar jamoasi, «Avtomobil» ayollar jamoasi O'zbekiston sharafini himoya qildi.

Hozirgi vaqtda voleybol sport turiga e'tibor juda katta. Voleybol sport turini mamlakatimizda rivojlantirish uchun O'zbekistonda voleybol federatsiyasi Prezidenti Lerik Axmetov, bosh kotibi professor Leonid Ayrapetyants.

Voleybol maydon o'lchami 18 x 9 m. To'pning og'irligi 250-300 gr. aylanasi 65-68 sm, to'rning eni 1, uzunligi 9,5 sm ni tashkil etadi.

To'rning balandligi o'g'il bolalar uchun 11-12 yoshli – 220 sm, 13-14 yoshli – 230 sm, 15-16 yoshli – 240 sm, 17-18 yoshli 243 sm bo'ladi.

Qiz bolalar uchun 11-12 yoshli 200 sm, 13-14 yoshli – 210 sm, 15-16 yoshli – 220 sm, 17-18 yoshli – 224 sm mo'ljallanadi.

Maktablarda voleybol o'yinini o'rgatish uslubiyati. Umumta'lim maktablari boshqa sport turlari kabi voleybol sport turi ham dasturda berilganidek, kiritilgan.

O'quvchilarni voleybol darsida asosiy vazifasi: bolalarni jismoniy rivojlantirish bilan birga nazariy jihatdan bilim berish, ko'nikma malakasini oshirish; harakat sifatlari rivojlantirish – tezkorligini, kuch, sakrovchanlikni, baquvvatlikni, harakat texnikasini o'rgatishdir.

O'qituvchi sport turini o'zi to'liq bilishi kerak, asosiy vazifalarni ya'ni darsning asosiy maqsadini ham unutmaslik kerak.

Voleybol o'yinini dars jarayonida o'tishda o'quvchilarni hakamlilik darajasiga ham tayyorlash kerak, bunda ikki tomonlama o'quv mashq o'yinlarda o'quvchilar hakamlilikni olib borishlari kerak. Voleybol o'yini boshlang'ich bo'limida harakatli o'yinlarda ham foydalanish mumkin, bu harakatli o'yinlar o'quvchilarda ko'nikma va malakalarini, e'nli to'pni qattiq urib, raqib jamoasi tomoniga o'tkazish, bir-biriga uzatish, urib qaytarish malakalarini takomillashtirish va mustahkamlashga yordam beradi. Shuning bilan birga bu o'yinda harakat tezligi va diqqati o'sadi.

Harakatli o'yinda o'quvchilar o'z jamoasining manfaatini ko'zlab topshiriqni yaxshi va tez bajarish, jamoa manfaatini o'z shaxsiy manfaatidan yuqori qo'yish, birdamlik bilan harakat qilish fazilatlarini tarbiyalash imkonini beradi. Harakatli o'yinda bajariladigan harakatlarning asosiy turlari:

Uzatishlar. Voleybol sport o'yinlariga mos keladigan harakatli o'yinlardan, “To'pni ilish va irg'itish”, “Voleybolchilar estafetasi”, “To'pga chap berish” o'yinlari. Voleybol bo'yicha dastur materiallari o'rgatish uchun zarur bo'lgan mashqlar, texnik va taktik usullar va o'yini nazariy va amaliy qoidalari kiritiladi.

Voleybol bo'yicha darsni muvaffaqiyatli o'tkazish uchun bir necha to'r va maydon bo'lishi yetarli emas.

Albatta, to'ldirma to'p, osib qo'yilgan to'plar, amartizatorli to'p, to'pni to'sish uchun keng skameyka tennis setkasi nishoni bilan bo'lishi kerak. Mashqlarni bajarishda iloji boricha ko'pchilik o'quvchilar qatnashishi kerak. Buning uchun yoppasiga o'quvchilarni ikki guruhga bo'lish, qo'shib olib borish

usuli bilan har xil vazifalarni bajarish: bir to'ring oldida boleybol to'pi bilan, boshqalar to'ldirma voleybol to'pi bilan devor oldida mashq bajarishi lozim.

Barcha guruhlar ketma-ketlikda hamma vazifalarni bajarishadi. Ana shu prinsip ikki tamonlama o'yin vaqtida qo'llaniladi, shuning uchun ham darsda barchalari bir xil me'yorda band bo'lishlari lozim.

Sport mashg'uloti bir-biriga o'zaro bog'liq quyidagi vazifalarni bajaradi. Umumiy va maxsus jismoniy qobiliyatni tarbiyalash: organizmning funksional holatini oshirish, texnik arsenalni kengaytirish: taktik harakatlarni puxta o'zlashtirish: ma'naviy iroda; psixologik tayyorgarlikni hamda o'yin mahoratini faol takomillashtirish. Bu vazifalar jismoniy texnik, taktik, nazariy psixologik, integral tayyorgarlik bevosita o'yin va mashq qilishlar davomida ochila boradi.

Voleybolchilarni yuqori sport natijasiga erishish uchun kerakli bo'lgan funksional bazaning hosil bo'lishiga qaratilgan bo'ladi. Bunda sportchilarning sog'lig'ini yaxshilash, gavdasini to'g'ri va proportsional rivojlantirish, jismoniy sifatlarni takomillashtirish asosiy o'rinni egallaydi.

Mashg'ulotning asosiy vazifalaridan biri sog'liqni mustahkamlashdir. Sportchi organizmida yuqumli kasalliklar, shamollash, jarohatlanish va boshqa bir qancha ko'ngilsiz o'zgarishlar ta'siriga qarshilik ko'rsata olish qobiliyatini o'stiradi. Sportchilar tayyorgarligi muvaffaqiyatli bo'lishi, jismoniy sifatlarning kamol topishi muhim ahamiyatga ega.

Texnik tayyorgarlik. Har bir o'yinchi va umuman jamoa mahorati o'yinchilardagi texnik tayyorgarlik darajasiga bog'liq. O'yin uchun zarur bo'lgan barcha usullar va ularni bajarish usullari texnik tayyorgarlik jarayonida oshib boraveradi, usullar jamlangan holatda amalga oshadi, shu bilan birga sportchining individual qobiliyati va jamoa uchun zarur bo'lgan funksiyalari takomillashtiriladi.

Taktik tayyorgarlik. Raqib jamoasi ustidan g'alaba qozonishda jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda o'z imkoniyatlaridan to'g'ri va ustalik bilan foydalana bilish, ya'ni taktika katta ahamiyatga ega. Taktika ko'p holatlarga; texnikani bilish va undan foydalanish, o'z kuchini o'yin vaqtida to'g'ri tasdiqlay olish, musobaqa shart-sharoitlarini nazarda tutish, qoidani izohlash sheriklari va

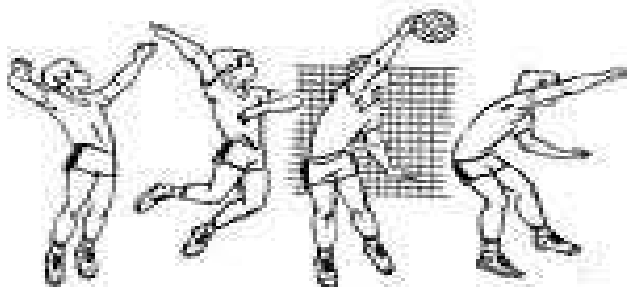
raqiblarining harakatlarini to'g'ri baholash va boshqalarga bog'liq. Sport kurashini to'g'ri tashkil qila bilish muntazam o'rganiladigan san'atdir. Ana shuning uchun ham mashg'ulot jarayonida o'quvchilar strategiya va taktikaga oid kompleks bilimni egallab, juda ko'p mahorat va malakalarni o'zlashtiradi.

Psixologik tayyorgarlik. Psixologik tayyorgarlik o'yinchilarda yuqori darajadagi iroda kuchini tarbiyalashga qaratilgan. Butun o'quv–mashg'ulot jarayoni esa shu fazilatlarni tarbiyalashga xizmat qiladi. Maxsus psixologik tayyorgarlik sportchidan aqliy qobiliyatning rivojlanishini, qiziquvchanlikni, sharoitni tanqidiy baholay olishni o'z hatti-harakatlarini to'g'ri tahlil qila bilishni talab qiladi. Bu sifatlar tegishli maxsus bilim va ko'nikma kompleksini egallash uchun zarurdir.

Murabbiy, ayniqsa, sportchiga tusobaqaga mayyorlanishda ijobiy yoki salbiy ta'sir etishi mumkin bo'lgan psikaning emotsional xususiyatlarini tarbiyalashga alohida e'tibor berish kerak. Voleybol o'yinlari ham boshqa sport turlari kabi murakkab hisoblanadi, chunki o'yinchilar yaxshi o'yin ko'rsatishlari uchun, texnik va taktik tayyorgarlik ko'rishlari lozim va hafta 9-12 soat mashg'ulotga qatnashish natijasida voleybol o'yin sirlarini, qoidalarini, tezda hujumga o'tib, himoyaga qaytishni o'zlarida mujassam qiladilar

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vazifasi: jismoniy sifatlarni (tezlik, epchillik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik) rivojlantirish, harakat malakalarini takomillashtirish, shug'ullanuvchilarni «Alpomish» va «Barchinoy» test me'yorini topshirishga tayyorlash. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi: gimnastika va yengil atletika mashqlari, sport va harakat o'yinlari, suzish va boshqalar.



Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar

Cho'qqayib o'tirish, cho'qqayib o'tirgan holatdan yuqoriga sakrash, yarim cho'qqayib o'tirish, turgan joyda bir oyoqda, ikki oyoqda va harakatda yuz bilan oldinga, yon tomonga, orqa bilan oldinga sakrash. Gimnastik kondan pastga qarab sakrash, osib qo'yilgan to'pga, bir va ikki oyoqda deysinib sakrab qo'lni tegizish. Arg'amchida sakrash. Estafetalar.

To'pni uzatishda qatnashadigan, mushaklarni mustahkamlash uchun beriladigan mashqlar. Qo'l panjalarini mustahkamlash va uning harakatchanligini oshirish. Ko'krakda to'ldirma to'pni ikki qo'llab otish (oldinga, bosh ustida) va ilib olish, to'ldirma to'pni uzoqqa otish. Basketbol to'pini ko'p marta uzatish va ilib olish, basketbol to'pini maydonga urib olib yurish.

To'pni o'yinga kiritishni bajarishda qatnashadigan mushaklarni mastahkamlash uchun beriladigan mashqlar. Bosh orqasida ikki qo'llab to'ldirma to'pni otish. Bir qo'l va ikki qo'lda yuqoridan va pastdan to'ldirma to'pni otish.

Hujumkor zarba berishda qatnashadigan, mushakning tez qisqarishi va kuchli rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar. 1 kg li to'ldirma to'pni ikki qo'llab to'r ustidan oshirib otish, turgan joyda va sakrab ikki qo'llab to'ldirma to'pni boshdan oshirib otish. Turgan joyda, yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish, sakrab to'r ustidan oshirib uloqtirish.

Akrobatik mashqlar. G'ujanak bo'lib oldinga va orqaga, yon tomonga dumalash. Kurakda tik turish. Umbaloq oshish, tayanib o'tirgan va asosiy tik turgan holatdan yugurib kelib umbaloq oshish. Bir necha umbaloq oshishni birga qo'shib bajarish.



Voleybol o'yini texnikasi va taktikasi asosi

Voleybol o'yini texnikasi haqida tushuncha. Voleybolning asosiy texnik usullari: turish, siljish, to'pni o'yinga kiritish, to'pni uzatish, hujum zarbasi, to'siq qo'yish. O'yin taktikasi haqida tushuncha. Himoyada, hujumda yakkama-yakka harakatlanish, himoyada va hujumda guruh bo'lib harakat qilish.

Amaliy mashg'ulot. Voleybol o'yini texnikasini o'rgatish. Turish holati. Voleybol o'yini uchun xos, har xil siljishlar, to'pni o'yinga kiritish bilan qabul qilish. Ikkinchi uzatishni bajarish uchun dastlabki holatni qabul qilish. Siljish. O'ngga, chapga, oldinga, orqaga, yonlama qadam tashlab, ikki qadam sakrab, siljishning har xil usullarini birga qo'shib bajarish, siljishdan keyin to'xtash. To'pni uzatish. To'pni ikki qo'lda yuqoridan uzatish.

To'pni tagiga chiqish. To'pni uzatishda oyoq, qo'l, gavda holati va harakatining bir-biriga mosligi. Turgan joyda va harakatda bosh ustidan to'p uzatish. Qatorda qarama-qarshi tomonga to'p uzatish. Juft-juft bo'lib siljish bilan to'p uzatish. Shit va devor oldida to'p uzatish, 6- zonadan 3- zonaga, 3- zonadan 4- zonaga yoki 6- zonadan 3- zonaga, 3- zonadan 2- zonaga to'p uzatish. «To'p havoda», «To'p kapitanga» harakatli o'yinlari, to'pni uzatish bilan bajariladigan estafetalar. To'pni pastdan uzatish (tanishtirish), qo'l va oyoq, gavda holati. To'p bilan bajariladigan tayyorgarlik mashqlari. To'pni o'yinga kiritish. To'pni pastdan o'yinga kiritish: to'g'ridan va yon tomondan (yon boshdan). To'pni yuqoridan to'g'ri o'yinga kiritish. Tik turish, to'pni yuqoriga otish, gavda, oyoq, qo'l holati. To'pni yuqorida va ikki qo'llab pastdan qabul qilish.

Hujum zarbasini berish. 4 va 2- zonalarda to'g'ridan zarba berish. To'r ustidan (balandligi 140- 200 sm.) sakrab to'ldirma to'pni ikki qo'llab otish. Yugurib kelib va turgan joyidan to'r ustidan tennis koptogini uloqtirish, yugurish, sakrash, qo'lni siltash va qo'shish. Rezinali amortizatorga o'rnatilgan to'pga zarba berish. Sherigi tomonidan tashlangan to'pga to'r ustidan zarba berish.

To'siq qo'yish. 3, 2, 4- zonalarda (to'rni balandligi 2 m-2.20 sm.) bir kishilik to'siq qo'yishga tayyorgarlik va yordamchi mashqlar berish. To'rni yuqori

chekkasiga olib qo'yilgan to'pga (to'ldirma yoki voleybol) to'rni oldida siljib, to'xtab va sakrash bilan to'pga qo'l panjalarini tegizish. To'r ustiga qo'yilgan yengil rezinali to'pga to'siq qo'yish.

Voleybol o'yini taktikasini o'rganish

Hujumda yakkama-yakka taktik harakat. Birorta harakatni bajarish uchun dastlabki holatni egallashni bilish, to'r ustidan to'pni qaytarish usulini tanlash, to'pni to'r ustidan raqib maydonchasining mag'lum zonasiga yo'naltirish, to'pni pastdan va yuqoridan o'yinga kiritishni almashlab borish. Himoyada yakkama-yakka taktik harakat, to'pni uchish yo'nalishini imkoni boricha aniqlay bilish va o'z vaqtida to'pni qabul qilib olish uchun chiqish, o'yin sharoitiga mos ravishda to'pni yuqoridan va pastdan uzatishni qo'llash, hujumda guruh bo'lib harakat qilish. To'pni o'yinga kiritgandan keyin qabul qilish va birinchi uzatishni 3-zonaga, 3-zonadan 4-zonaga yoki 2-zonaga zarba berish uchun uzatiladi. 5,4,6 - zonadan to'pni 3-zonaga birinchi uzatish va 2-zonaga ikkinchi uzatish, 2-zonadan to'r ustidan oshiriladi. To'pni 6-zonadan 2-zonaga, 2-zonadan 3-zonaga, 3-zonadan to'r ustidan oshiriladi.

Himoyada guruh bo'lib taktik harakatlanish

Zarba berayotgan o'yinchini muhofaza qilish. Noqulay sharoitda to'pni uzatishni bajarayotgan yoki raqibdan to'pni qabul qilib olayotgan o'yinchini muhofaza qilish.

Texnika va taktika bo'yicha o'tilgan materiallar asosida mag'lum topshiriqlar bilan o'quv mashq o'yini.

Nazorat o'yini, musobaqani borib ko'rish. Nazorat o'yinlari oldidan o'yinchilarga ko'rsatma berish va o'tkazilgan o'yinni taxlil qilish. Bo'ladigan o'yinga topshiriq berish, jamoa o'yinini taktik rejasi va alohida o'yinchilarga vazifa berish. O'tkazilgan o'yinni va taktik reja bajarilishini tahlil qilish. O'yindan xulosa qilish.

Amaliy mashg'ulot. Boshqa maktab o'quvchilari, bolalar va o'smirlar sport maktabining boshlang'ich tayyorgarlik guruhлари bilan nazorat o'yinlarini o'tkazish. Tuman, shahar, viloyat birinchiligi musobaqalarini borib ko'rish.

“Alpomish” va “Barchinoy” test me’yorlarini bajarish.

Voleybol bo’yicha namunaviy dars ishlanmalar

Mashg’ulot mavzusi: Voleybol texnikasini o’rganish

Mashg’ulotning maqsad va vazifalari: voleybol texnikasiga oid mashqlar bajarish.

1. Joy almashishlardan keyin to’pni yuqoridan uzatishga o’rgatish.
2. To’pni pastdan va to’g’ridan uzatishga o’rgatish.
3. Birinchi va ikkinchi uzatish taktikasiga o’rgatish.

Mashg’ulotning davomiyligi: 40 daqiqa.

Jihozlap: voleybol to’plari.

Tayyorlov qismi: 8-12 daqiqa.

1. Saflanish. Safda yugurish.
2. Tezkor joy almashish 15-mashq.
3. Voleybol to’pini devordan ko’p marta oshirish va ilib olish.
4. To’ldirma to’pni yuzi oldidan ikki qo’llab (voleybolchi turish holatidan) uzoqqa otish (uloqtirish).
5. Polga tiralib yotish. Aylana bo’ylab qo’lida o’ngga (chapga) aylanish, oyoq kafti joyida turadi. Xuddi shu, biroq o’ngga va chapga siljish paytida qo’l va oyoqlar bilan “yonlama” qadam tashlash.
6. Polga tiralgan holda qo’llarni bukib yoyish (kaftlar, barmoqlar oldinga, ichkariga, tashqariga kiritilgan) xuddi shu mashq, biroq barmoqlarga tiralib bajarish.
7. Qo’llar yonda, tizzada turgan holatdan oldinga egilgan qo’llarga tayanib, itarilgancha dastlabki holatga qaytish.
8. Boshlang’ich holatdan o’ng oyoqda orqaga turib, oyoqni bir paytning o’zida chapga burib oldinga siltash; shu mashq chap oyoqni o’ngga burib bajarish (har bir tomonga ketma-ket bir necha martadan).
9. Ko’krakka yotgan boshlang’ich holatdan qo’llarni ochib va oyoqni bukib, oyoq kafti bilan bosh orqasiga teginishga urinib, bukilish.

10. Chalqancha yotgan boshlang'ich holatdan oyoqni to'g'ri tutib yuqoriga ko'tarish, uni qo'llari bilan ushlab, prujina kabi o'ziga tortish.

Asosiy qism: 25- 30 daqiqa

1. To'pni yuqoridan uzatishga o'rgatish – 12-15 daqiqa

2. Juftliklarda to'p uzatish – oldingi darslardagi topshiriqlar. O'z ustidan oshirib uzatish, 360 ga burilish va sherikka uzatish.

3. O'rtada – joyida turib olgan kirituvchi bilan va yonlama qadam tashlab, uzatish.

4. “Devor oldidagi estafeta” o'tkazish.

5. O'yinchilar 5-darsdagi 5-mashg'ulotdagidek joylashadi. Mashq xuddi o'shanday, biroq maydonning har ikkala yarmida bajariladi. 4 zonada o'yinga to'pni to'r ustidan 6-zonaga yo'naltiriladi, bu yerda o'yinga to'pni qabul qilib, 3-zonaga yo'llaydi va sherikka to'r ustidan oshirilgandan keyin o'yinchi qarama-qarshi maydonchaga 6-zonaga o'tadi.

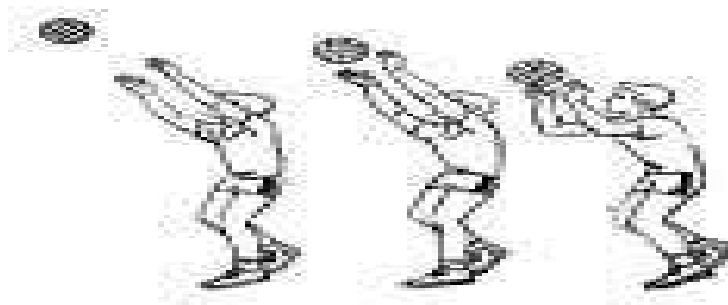
I. Yuqoridan to'g'ri uzatishga o'rgatish: 12-15 daqiqa.

Yon chiziqdan qoidaga amal qilgan holda, to'pni maydon doirasida o'yinga kiritish (oshirishni 5 sekund) davomida bajarish.

O'yinchilar o'qitish joyiga chiqishda murabbiy yoki ustoz xushtagidan keyin (maydonning boshqa yarmida yordamchilar) uzatishni bajaradi. Bo'sh o'yinchilar maydonchada joylashib, to'pni qabul qiladi. Yuqoridan ikki qo'llab oladi, keyin navbat kutayotganlarga kelib qo'shiladi va keyin uni o'z navbatida maydonda navbat kutayotganlarga beradi.

IV. Yakunlovchi qism: 3-5 daqiqa.

Saflanish, sekin yugurish. Nafasni rostlash va taranglashgan mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlar. Mashg'ulotni yakunlash. Uyga vazifa.



Joy almashinib to'p uzatish

Xulosa o'rnida shuni aytish joizki, o'sib kelayotgan yosh bolalarni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalashda sportning muhim o'ri borligi bugungi kunda teran anglanmoqda. Ta'kidlash joizki, yoshligidan sport bilan shug'ullangan shaxs yoshi ulg'ayganda ham hayotining 70-75 foizini sport bilan shug'ullanish tashkil qilmoqda. Har bir shaxsni barkamol qilib tarbiyalashda sportning alohida o'ri bor. Sportning yoshlar o'rtasida o'z o'ri bor ekan, unda sport pedagogikasi tarbiya jarayonining bir qismi bo'lib xizmat qiladi. O'quvchi-sportchi tarbiyaviy jarayonining asosiy vazifasi har bir shaxs sportda o'z o'rnini topishi, sport uning bir a'zosi kabi deb his qilishini tarbiyalashdan iborat. Sportga daxldor kishi qiyinchiliklarga bardoshli bo'lishi bilan farq qiladi.

Sportchi biron bir jamoada shug'ullansa, jamoa oldiga qo'ygan vazifa va maqsadlar sportchining shaxsiy maqsadlaridan ustun bo'lib, u jamoa oldiga qo'ygan g'oyalarga to'liq rioya qiladi. Shuni ta'kidlash joizki, sport kishiga o'zining harakatlarini ijobiy shakllantirishga yordam beradi. Sportga o'z hayotini bag'ishlagan sportchilar hayotga estetik qiziqishi, biror muhitda bo'layotgan hodisalariga oqilona munosabat bildirishi, har tomonlama mazmunli muloqot qilishi, tomoshabinlarga o'z ta'sirini o'tkazishi kuzatiladi. Umuman olganda, sport tarbiyasi shaxsni har tomonlama kamol toptirishda va tarbiyasida alohida o'rin tutadi. Sport bilan shug'ullanishda ko'p holatlarda o'sib kelayotgan o'quvchilarning qiyinchiliklar tufayli sport mashg'ulotlarini tashlab ketishi hollari ham uchraydi. Lekin sport bilan muntazam shug'ullangan iroda va ishonch kabi jismoniy, pedagogik, psixologik fazilatlarni o'zida tarbiyalagan sportchi, so'zsiz, sport musobaqalarining yuqori cho'qqilariga yo'l oladi.

Sport jarayoni murakkab bo'lib, unda sportchilar uzoq, mashaqqatli mehnat qilib, sport mahoratlarini va ko'nikmalarini sport musobaqa jarayonida bir lahzada namoyon qiladi. Lekin mana shu lahzada sportchining bor kuchi, irodasi, bilimi, erishgan yutuq va natijalari omma o'rtasida ko'z-ko'z qilinadi. Sport har qanday insonni tarbiyalashga qodir, u sport cho'qqilarini egallashda har bir shaxsdan o'ta irodali bo'lishni taqozo qiladi. Bunda sportchi bosqichma-bosqich sport sirlarini egallab boradi. Sportda ko'p fazilatlar bo'lib, ko'p va uzoq muddat shug'ullangan sportchilar sport sohasida shunday fazilatlarni o'zlarida tarbiyalaydilar. Bunday kishi «Sport mening uchun ham havo, ham suv, ham hayot. Men sportsiz xayotimni tasavvur qila olmayman. O'tgan kunlarimni faqat sportga bag'ishladim. Shuning uchun men uzoq yil umr ko'rib dori-darmonsiz, kasal bo'lmasdan, sog'lom, tetik bo'lib yurish bilan jamiyatda xizmat qilib qelmoqdaman» (Jizzax viloyati ijroiya komiteti raisi sobiq futbol faxriysi E.Islomov) deya sportga bo'lgan mehrini izhor etadi.

ADABIYOTLAR

1. Karimov I.A. Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. – T: Sharq, 1997.
2. Karimov I.A. Barkamol avlod orzusi. – T: Sharq, 1999.
3. Axmerov E.K., Kanzas E.G. Umumta'lim maktabida voleybol. – Minsk: Narodnaya sveta, 1981.
4. Yarashev Q.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. – T: Abu Ali Ibn Sino, 2002.
5. Ma'rifat gazetasi, 2008-2015 yillar.
6. Sport gazetasi, 2008-2015 yillar.