

HARAKATLI O'YINLAR YORDAMIDA VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI SHAKLLANTIRISH METODIKALARI (METODIK TAVSIYA)

Aysarova Nilufar Ne'matjanovna

*Andijon shahar 43-umumiy o'rta ta'lim
maktabi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.*

Annotatsiya: Voleybolchilar uchun jismoniy sifatlar ichida eng asosiy sifat sakrash chidamkorligidir, umumiy chidamkorlikni tezkorlik sifati bilan birga rivojlantirish, voleybolchilarni texnika va taktikani egallashida yaxshi samara beradi. Ushbu metodik tavsiyada harakatli o'yinlar yordamida voleybolchilarda jismoniy sifatlarni shakllantirish metodikalari to'g'risida bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Voleybolchilar, harakatli o'yinlar, onaboshi, umumiy chidamkorlik, tezkorlik sifati, jismoniy sifatlar, maxsus chidamkorlik,

KIRISH

Ko'p yillik sport mashg'uloti jarayonining dastlabki tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlar mazmunini rejalashtirish o'ziga hos xususiyatlariga ega. Aksariyat olimlarning fikriga ko'ra, aynan shu bosqichda tanlangan sport turiga xos harakatli o'yinlardan foydalanish jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ham, texnik mahoratlarini shakllantirishda ham juda katta ahamiyatga ega. Buning asosiy sabablaridan biri agar dastlabki tayyorgarlik bosqichida faqat standart mazmunga ega jismoniy yoki ixtisoslikka oid mashqlarga ustunlik berish yosh sportchilar qiziqishini so'ndirishi mumkin va ularning harakat imkoniyatlarini ochib berishga o'zgarish qilishi aniqlangan. Bundan tashqari har bir sport turida har bir jismoniy sifatning o'ziga hos ustivorligi kuzatiladi.

Zamonaviy voleybolda samarali o'yin ko'rsatish va yuqori natijalarga erishish faqat yaxshi rivojlangan jismoniy sifatlar evaziga amalga oshirilishi mumkin. Bu borada ayniqsa chidamkorlik sifati, jumladan o'yin chidamkorligi va sakrash chidamkorligi muhim ahamiyatga ega.

Olimlarning fikriga ko'ra voleybolchilar uchun jismoniy sifatlar ichida eng e'tiborlisi sakrash chidamkorligidir. Ammo, qanday maxsus chidamkorlik bo'lmasin u

faqat umumiy chidamkorlik negizida shakllanishi mumkin. Shuning uchun umumiy chidamkorlikni tezkorlik sifati bilan birga rivojlantirish muammolariga oid ilmiy ma'lumotlarni taxlil qilish maqsadga muvofiqdir.

MUHOKAMA

Sport tayyorgarligini shakllantirish samaradorligi to'g'ridan to'g'ri barcha jismoniy sifatlarning bir-biriga bog'lab rivojlantirishga bog'liqdir. Bu masalada muhim shartlardan biri jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi maqsadga muvofiq test mashqlari yordamida baholanib borilishi lozim.



Dastlabki tayyorgarlik mashg'ulotida o'tkaziladigan o'quv- mashg'ulotlarining asosiy yo'nalishi ularni universallik prinsipi asosida tashkil qilishdan iboratdir. Bu mashg'ulotlarda quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

- sportchining salomatligini mustahkamlash;
- bolani jismoniy jihatdan to'g'ri taraqqiy ettirish (vazni, tana va tana qismlarining o'lchamlari, o'pkaning tiriklik sig'imi);
- hayotiy zarur harakat malakalarini (yurish, chopish, sakrash, to'xtash, tortilish) shakllantirish;
- jismoniy sifatlarini rivojlantirish;

- maxsus jismoniy sifatlarni o‘stirish (maxsus sakrovchanlik, maxsus tezkorlik va kuch, maxsus chidamkorlik);

- voleybolda harakatlanish holatlari, to‘pni uzatish, qabul qilish, zarba berish va to‘siq qo‘yish malakalariga o‘rgatish.

Dastlabki tayyorgarlik mashg‘ulotlarida o‘tkaziladigan har bir mashg‘ulotning davom etish muddati 2 akademik soatdan oshmasligi lozim.

Texnik tayyorgarlikni shakllantiruvchi mashqlar esa asosan ixtisoslashtirilgan mashqlardan iborat. Fikrimizcha, texnik malakalarni shakllantirishda voleybolga mos keladigan harakatli o‘yinlardan foydalanish samarali natija beradi.



Ayniqsa, harakatli o‘yinlarni o‘yin malakalari xususiyatiga moslashtirib qo‘llash texnik tayyorgarlik ko‘rsatgichlarini yanada tezroq shakllantirishga olib keladi.

“Havoyi to‘p”

O‘yinga tayyorlanish.

O‘yin uchun voleybol to‘pi kerak. O‘yinchilar quloch yozib aylana hosil qilib turadilar. O‘yinchilardan biri onaboshi bo‘ladi va qo‘liga to‘p olib aylana ichida turadi.

O‘yin tavsifi.

Onaboshi to‘pni kafti bilan urib, o‘yinchilardan biriga uzatadi. To‘p uzatilgan o‘yinchi, ham to‘pni kafti bilan urib onaboshiga yoki aylanada turganlardan biriga

yo'naltiradi. To'pni yerga tushirmaslik lozim. Agar to'p yerga tushsa, to'pni eng keyin urgan o'yinchi onaboshi bilan joy almashadi.

O'yin oxirigacha onaboshi bo'lmagan o'yinchi yutgan hisoblanadi.

Pedagogik ahamiyati.

Bu o'yin bolalarni voleybol o'yiniga tayyorlab, voleybol o'yiniga xos bo'lgan to'pni egallash malakalarini rivojlantiradi. Bu o'yin voleybol to'pini aniq uzatish malakasini o'stiradi. Bu o'yinda voleybol o'yinidagi hujumkor zarba berishni mashq qilish mumkin.

“Mo'ljalga tez va aniq otish”

O'yinga tayyorlanish.

O'yin uchun bitta umumiy markazga ega bo'lgan uchta aylana chiziladi. Ularning diametrlari 2,5 - 3,8 - 10 va 12 - 15 metrdan iborat.

Kichik aylana chizig'iga yettita bulava yoki “g'o'lacha” qo'yiladi. O'quvchilar ikki jamoaga bo'linadilar. Har bir jamoa o'z onaboshisi va uchta himoyachisini saylaydi.

Onaboshilar kichik aylanada, himoyachilar o'rtacha aylanada, qolgan o'yinchi - to'p oshiruvchilar katta aylanada joy oladilar. Onaboshilar chek tashlaydilar va o'yinni boshlovchi onaboshi voleybol to'pini oladi.

O'yin tavsifi.

O'qituvchining signalidan keyin onaboshi to'pni o'zining oshiruvchilaridan biriga uzatadi, u esa o'z navbatida to'pni onaboshiga qaytaradi. Onaboshi to'pni ilib olganidan so'ng bulava yoki “g'o'lacha”ni urib yiqitishga harakat qiladi.

Boshqa jamoa o'yinchilari esa to'pni ushlab olishga urinadilar, buning uddasidan chiqsalar, to'pni uzatuvchilariga, u esa o'z navbatida onaboshisiga uzatadi. To'rtta bulava yoki “g'o'lacha”ni birinchi bo'lib urib yiqitgan jamoa yutgan hisoblanadi.

Pedagogik ahamiyati.

Bu o'yinda barcha o'yinchilar faol qatnashadilar. O'yin bolalarda harakat tezligi va epchillik, tezkorlik reaksiyasi, jasurlik, dadillik kabi xususiyatlarni tarbiyaydi. O'yinning o'ziga xos harakati - to'pni nishonga aniq urish.

“Jonglyorlar”

O'yinga tayyorlanish.

O'yinchilar galma - galdan voleybol yoki futbol to'pini bosh ustidan irg'itib, bosh va gavgani orqaga engashtirib, belni egib, orqa va bo'yin muskullarini tarang qiladilar. Ular gavgani oldinga keskin harakat qildirib, to'pning markaziga bosh bilan zarba beradilar. Shu paytgacha yarim bukilgan tizzalar, to'pni bosh bilan urishda to'g'rilanadi. To'p yerga tushishi bilan, o'yinchi mashqni tamomlagan bo'ladi. Har bir o'yinchiga hisoblanadi.

Pedagogik ahamiyati.

Bu o'yinchida koordinatsiya, muvozanat saqlash, epchillik, tezkorlikni tarbiyalaydi. Har bir o'yinchida o'ziga topshirilgan vazifa uchun jamoa oldida javobgarlikni his qilishga o'rgatadi. O'yinchi to'pni bosh bilan o'ynash texnikasini egallashiga ko'maklashadi.

“Voleybolchi to'p uzatishi”

O'yinga tayyorlanish.

O'quvchilar to'rt, besh jamoaga bo'linadi. Har bir jamoa aylana hosil qilib, o'yinchilar tartib bilan sanaladi.

Har bir jamoaning birinchi raqamli o'yinchilari voleybol to'pini olib, aylana o'rtasida turadilar. Har bir jamoaga hakam birlashtirilib, ular ochkolar hisobini yuritadilar.

O'yin tavsifi.

O'qituvchining signalidan keyin har bir jamoa o'yinchilari to'pni bir-birlariga yuqorilab, istagan tomonlariga, ko'p marotaba uzatishga harakat qiladilar. Hakamlar esa ovoz chiqarib hisoblaydilar. Xatoga yo'l qo'yilsa (bir o'yinchi to'pni ikki marta, bir qo'l bilan yoki ikki qo'llab yerga ursa), ikkinchi o'yinchi o'rta chiqib, o'yin boshidan boshlanadi, hisob oldingi hisobdan davom ettiriladi. Yana xatoga yo'l qo'yilsa, o'rta uchinchi o'yinchi chiqadi va hakozo.

Jamoalarning barcha o'yinchilari o'rta chiqqanlaridan keyin o'yin tugaydi. O'yinchilari to'pni ko'proq oshirgan jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yin qoidalari.

1. To'pni yerga tushirish mumkin emas.

2. Тўпни ikki marta bir qo'llab, ikki qo'llab pastdan urish man etiladi.

Pedagogik ahamiyati.

O'yin turli usullarda to'pni uzatish va ilib olish malakalarini takomillashtirishga yordam beradi. O'yin qatnashchilaridan diqqat, kuzatuvchilik, harakat tezligi reaksiya hamda harakat koordinatsiyasini talab qiladi. O'yinning o'ziga xos harakati - turli usulda to'pni uzatish va ilib olish. Chunki, voleybol bilan endigina shug'ullanishni boshlagan bolalarda maxsus texnik mashqlarni tez o'zlashtirish anchagina qiyin kechadi. Aynan, moslashtirilgan harakatli o'yinlar bu borada juda qo'l keladi. Shu bilan bir qatorda YU.N.Kleshev, A.G.Furmanovlarning « Yosh voleybolchi » kitobida texnik tayyorgarlik vositalari tarkibida texnik mahoratni shakllantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlardan foydalanish lozimligi haqida hech narsa deyilmagan. Mualliflar faqat maxsus texnik mashqlar, yondoshtiruvchi va tayyorlov mashqlari to'g'risida so'z yuritganlar.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida olib boriladigan mashg'ulotlarda qanday jismoniy sifatlar yoki qanday texnik malakalar shakllantirilishi zarurligidan qat'iy nazar qo'llaniladigan mashqlarning o'yin tarzida berilishi muhim ahamiyatga egadir. M.A.Kurbanova o'zining ko'p yillik tadqiqotlariga asosan shuni isbotlab berganki, yosh voleybolchilarning texnik malakalarini shakllantirishda moslashtirilgan harakatli o'yinlardan foydalanish o'ta samarali natija berar ekan. Demak, dastlabki tayyorgarlik bosqichida texnik malakalarni shakllantirishga mos mashqlarni tanlash, ularni muvofiq ravishda qayta ishlab chiqish va mashg'ulotlarda qo'llash yosh voleybolchilarni tayyorlash samaradorligini oshirish imkoniyatini yaratar ekan.

“Kim chaqqon?”

O'yinga tayyorlanish.

O'yinchilar ikki jamoaga bo'linadilar. Jamoalar 3 m oraliqda saflanadi. Har bir jamoaning boshida birinchi bo'lib turgan o'yinchilardan 10 m oldinda bittadan bayroqcha o'rnatiladi. Jamoalar oldidan start chizig'i o'tkaziladi va chiziq ustiga voleybol yoki basketbol to'pi, gimnastika tayoqchasi va bittadan gazeta qo'yiladi.

O'yin tavsifi

Jamoalar old saflarida turgan o'yinchilar o'qituvchining signali bilan to'pni ikkala tizzalari orasiga olib, gazetani boshlariga yopib, tayoqchani ushlagan holda

bayroqchalar tomon intiladilar, bayroqchaga yetib borgach, uning atrofidan aylanib o'tadilar va o'z jamoasi joyiga qaytib, hamma buyumlarni navbat kutib turgan o'yinchilarga topshiradilar. Bu o'yinchilar ham xuddi shu harakatlarni takrorlaydilar. Farqi shuki, bir juft o'yinchilar bayroqchani olib kelsa, boshqa juftlik uni turgan joyiga qo'yib keladi. O'yin shu tariqa davom etadi. Musobaqani oldin tugallagan jamoa yutgan hisoblanadi.

1. Yurib ketayotgan o'yinchi biror narsani tushirib yuborsa, o'zi uni yerdan olishi va yurishda davom etishi kerak.

2. Narsalarni qabul qilib olishda start chizig'idan o'tish mumkin emas.

Pedagogik ahamiyati.

O'yin bolalarda harakatda chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradi. Bu o'yinda qatnashchilar o'z jamoalarini himoya qilishlari va o'zaro kelishgan holda harakatlanishlari kerak; o'yin qatnashchilarida zimmasidagi majburiyatni, jamoasi oldida javobgarlikni xis qilish, o'rtoqlik hislarini rivojlantirish maqsadi qo'yilgan.

O'yinning o'ziga xos jihatlaridan biri – tez yugurishdir.

“Chaqqonlar o'yini”

O'yinga tayyorlanish.

O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linib, bir-biriga qarama-qarshi, ikki qatorga saflanadilar. Jamoalar o'rtasidagi masofa 7-10 metr bo'lib, birinchi turgan o'yinchilar estafeta tayoqchasini oladilar. Pishiq arqonning ikki uchiga ikkita estafeta tayoqchasi bog'lanadi. Arqonning o'rtasiga qizil lenta bog'lanadi.

O'yin tavsifi.

O'yinchilar qo'llarini oldinga uzatib, arqonni tarang tortib turadilar. Tarbiyachining signalidan keyin arqonni tayoqchaga uray boshlaydilar. Kim birinchi bo'lib qizil lentaga yetib borsa, yutgan hisoblanadi. Yutgan o'yinchiga bir ochko beriladi. Keyin bu ishni boshqa o'yinchilar ham takrorlaydi. Ko'proq ochko yiqqan jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yin qoidasi.

1. Estafeta tayoqchalarining o'zunligi teng bo'lishi shart.

2. Qo‘lni bukmasdan ipni tarang holda o‘rash kerak.

Pedagogik ahamiyati.

Bu o‘yinda barcha faol qatnashadi. O‘yin o‘quvchilarni tez, chaqqon harakat qilishga o‘rgatadi. Barmoq kuchlarini rivojlantirishga yordam beradi.

XULOSA

Harakatli o‘yinlar mashg‘ulotlarida bolalarni o‘zaro harakatini va o‘zaro munosabatini qoida bo‘yicha o‘yinni sekin – asta murakkablashtirib borib, uni sport o‘yiniga yaqinlashtirish mumkin. O‘quvchilarning sport o‘yinlarga tayyorlashda, shuningdek, boshqa sport turlarini texnika va taktika elementlarini o‘rgatishda izchillik bilan takomillashtiriladi. O‘quvchilar jismoniy tarbiyasining vazifalari doimo, jumladan, harakatli o‘yinlarini o‘rganish va o‘rgatish jarayonida ham uyg‘un holda hal etiladi. Bu vazifalar butun jismoniy madaniyat tizimining bolalarga ta’sir etishi tufayligina muvaffaqiyatli bajarilishi mumkin. Buning uchun maktabning jismoniy tarbiya o‘qituvchisiga kata ma’suliyat yuklanadi, maktabda mashg‘ulotlarni tashkil etishning turli shakl va usullaridan, ayniqsa, harakatli o‘yinlarida, barcha vositalari yaxlitligi (kompleksi) dan foydalanish talab etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Masharipova M.I. Maktabgacha ta’lim muassasalarida bolalarning harakat salohiyatini rivojlantirish texnologiyasi. Toshkent. 2018.

2. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent. 2005 yil.

3. D. Yadgarova. Harakatli o'yinlardan foydalanish orqali maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy fazilatlarni tarbiyalash. Toshkent. 2021 yil.

4. Михалина Е. С., Чернышева И. В., Егорычева Е. В., Шлемова М. В. Сила воли и спорт // Научный альманах. – 2015. – № 12-1 (14). – С. 551-555.

5. Чернышева И. В., Егорычева Е. В., Мусина С. В., Шлемова М. В. Физическая культура как фактор социализации личности студента // ИЗВЕСТИЯ ВолГГТУ. – 2014. – № 2. – С. 143-146.

6. Третьякова Н.В., и др. Физическая культура как фактор успешной адаптации школьников к образовательному процессу. // Обеспечение целостного

здоровья участников образовательного процесса в инновационных социокультурных условиях. // Сборник трудов Международной научно-практической конференции 20 января 2018 г. С. 203-207.

7. Salimov G'.M. Milliy harakatli o'yinlar asosida 7-10 yoshli o'quvchilarning jismroniy sifatlarini rivojlantirish samaradorligi.: Dis. ... kand. Ped. Nauk. – T., 2007.

8. Islamov A. O'zbek xalq o'yinlari va ularning darsda qo'llanishi. // Xalq ta'limi. № 4-5. – T., 1992.

9. Nasriddinov F.N., Qosimov A.Sh. O'zbek xalq milliy o'yinlari. 1 – to'plam. – T., 1998. March, 2022 y.