

VOLEYBOLDA O'RGATISH PRINSIPLARI, VOSITALARI VA TRENIROVKA

U.Quvvatov - QDPI o'qituvchi

Аннотация

O'rgatish jarayonida uslublar va vositalardan foydalanish muayyan tartibda qo'llaniladigan pedagogik prinsiplar asosida amalga oshiriladi. Ushbu prinsiplar quyidagilardan iborat: ilmiylik, onglilik va faollik, muntazamlilik va uzviy bog'liqlik, mutanosiblik va muvofiqlik, mukammallik va uzluksizlik, "engilidan og'iriga", "o'tilgandan o'tilmaganiga", "oddiydan murakkabga", umumiy va maxsus tayyorgarlik birligidir.

Kalit so'zlar: musobaqa mashqlari, trenirovka mashqlari, maxsus mashqlar

Аннотация

Использование методов и средств в процессе обучения осуществляется на основе педагогических принципов, которые применяются в определенном порядке. Эти принципы включают в себя: научность, осознанность и активность, регулярность и неразрывную связь, пропорциональность и соответствие, совершенство и непрерывность, "от легкого к тяжелому", "от непронитаемого", "от простого к сложному", единство общей и специальной подготовки.

Ключевые слова: соревновательные упражнения, тренировочные упражнения, специальные упражнения.

O'rgatish jarayonida uslublar va vositalardan foydalanish muayyan tartibda qo'llaniladigan pedagogik prinsiplar asosida amalga oshiriladi. Ushbu prinsiplar quyidagilardan iborat: ilmiylik, onglilik va faollik, muntazamlilik va uzviy bog'liqlik, mutanosiblik va muvofiqlik, mukammallik va uzluksizlik, "engilidan og'iriga", "o'tilgandan o'tilmaganiga", "oddiydan murakkabga", umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi. Voleybolda ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ular ma'lum bir o'rgatish bosqichidagi qo'yilgan vazifalarni hal etishdagi o'rni bo'yicha turkumlanadi. Bunday turkumlanishga voleybolchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Musobaqa mashqlari voleybolga xos bo'lgan xususiy mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o'yin holatlariga mos holda bajariladi.

Trenirovka mashqlari asosiy malakalarni egallashni yengillashtirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchliligini ta'minlashga qaratilgan-dir. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

Maxsus mashqlar ikki guruhga bo'linadi: tayyorgarlik mashqlari; yaqinlashtiruvchi mashqlar. Tayyorgarlik mashqlaridan asosan maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlardan aniq texnik harakatlarni egallashga qaratilgan jarayonda foydalaniladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlardan asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda zarur jismoniy harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirishda foydalaniladi.

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkalarning tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy; maxsus jismoniy; texnik; taktik; integral (yaxlit o'yin). Har bir tayyorgarlik turining o'ziga xos yetakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida maxsus vazifalar yechiladi. Shu bilan birga bir tayyorgarlik turiga oid bo'lgan mashqlar boshqa tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida tezkorlik-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hujum zarbasi berish texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki hujum zarbasini takrorlash hajmini oshirish bu holda samara bermaydi.

Voleybol harakatlariga o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p hollarda ularni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublar qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchi-larning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va qo'llanadi.

Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab, undan turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liqlikka egadir.

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulning umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yaqinlash-tiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'prik vazifasini o'taydi. Ma'lum darajadagi murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi.

Voleyboldagi asosiy harakatlanish bu yurish, yugurish, yonga qadam tashlab yugurish, orqa bilan, qadam tashlab to'xtash, sakrashdan iboratdir. Ko'p hollarda

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

harakatlanishlar qiyin emas deb izohlanib, ularga yetarli e'tibor berilmaydi. Bu esa noto'g'ri fikrdir. Chunki o'yinchining turli harakatlarni bajarishi uchun holat va joy tanlashi bajariladigan harakatning samarasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Shuning uchun harakatlanishlarni o'rgatishga katta e'tibor qaratish zarur.

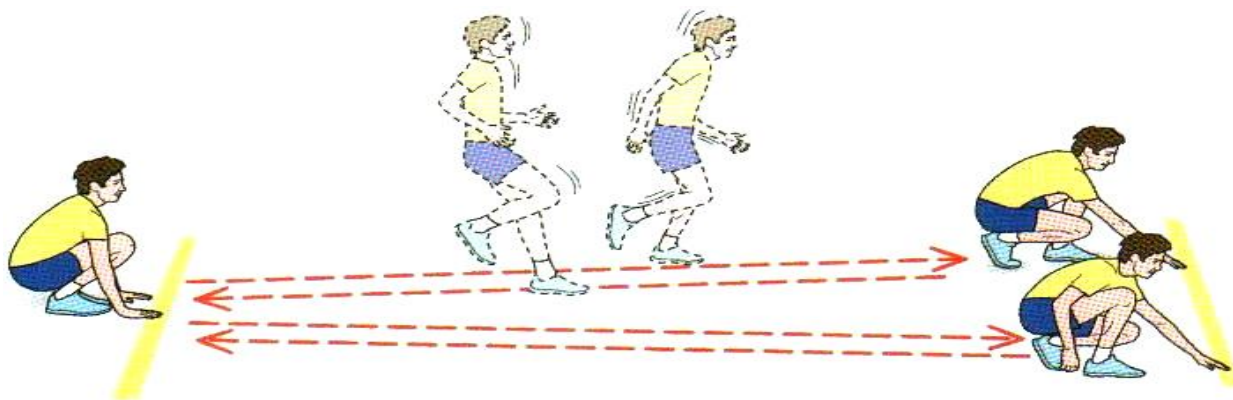
Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi na'munaviy mashqlar.

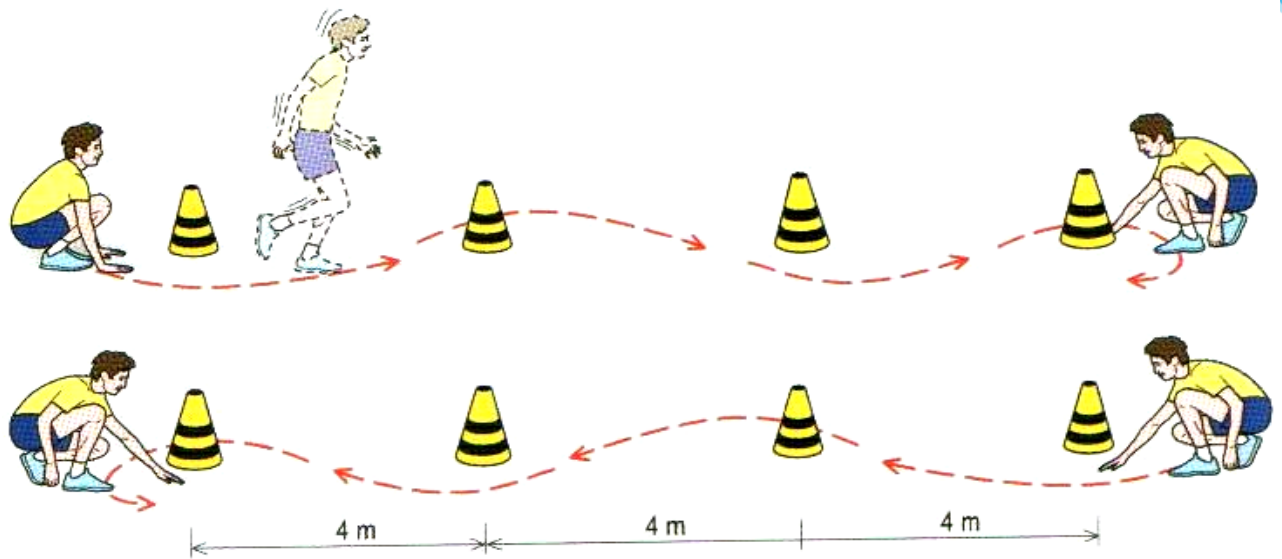
O'yin texnikasiga va taktikasiga o'rgatish, ularni shakllantirish hamda mukammallashtirish samaradorligi proporsional tartibda rivojlangan umumiy (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) va maxsus jismoniy sifatlarga (ayniqsa chaqqonlik va sakrovchanlik) bog'liqdir.

Har bir jismoniy sifat umumiy yoki maxsus bo'lishidan qat'iy nazar voleybolga xos o'yin usullariga mos tartibda ixtisoslashganligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Bunday ixtisoslashtirilgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishda quyidagi aks ettirilgan mashqlar andozalaridan foydalanish maqsadga muvofiq:

1. Oyoq, gavda va qo'l mushaklari tezkor-kuchini rivojlantiruvchi mashqlar.
2. Tezkorlik-chaqqonlik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar.





ADABIYOTLAR

1. Ayrapetyans L.R. Voleybol. //Uchebnik dlya vysshih uchebnyh zavedeniy. T.: Zar qalam. 2006. - 240 s.
2. Ayrapetyans L.R., Godik M.A. Sportivnye igrы. T.: Ibn Sino, 1991. - 160 s.
3. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. - 77 b.
4. Belyaev A.V. Obuchenie tekhnike igrы v voleybol i yeyo sovershenstvovanie. // Metodicheskoe posobie. Olimpiya. Chelovek, M.: 2008. - 54 s.
5. Berger G.I., Berger Yu.G. 2003 Konspekty urokov dlya uchitelya fizkultury. // Sportivnye igrы, podvijnye igrы. M.: Vlados, 2003, S. 108-125.
6. Berjo. Voleybol vysshego urovnya. // Perevod s fransuzskogo yazyka. Olimpiya. Chelovek, M.: 2007. - 31 s.
7. Volkov L.P. Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta. Kiev, Olimpiyskaya literatura, 2002. - 294 s.