



Voleybol o'yin texnikasini o'rgatishga oid maxsus mashqlar hamda harakatli o'yinlar

Toshpo'latov Elyor Baxtiyor o'g'li

Guliston davlat pedagogika instituti

stajyor o'qituvchisi

elyortoshpolatov89@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi va ularning turlari, xususiyatlari, voleybol o'yin texnikasini o'rgatishda ko'mak beradigan maxsus mashqlar hamda harakatli o'yinlar haqida va ularni qanday tashkil etish mazmunini bayon qiladi.

Kalit so'zlar: Harakatli o'yinlar, Jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sport trenirovkasi, «Podachi» o'yini, «Asr» o'yini, «Uzat-o'tir» o'yini, «To'p uzatish estafetasi» o'yini, «Turli balandlikda osilgan to'plarga sakrab zarba ber».

Abstract: This article describes the physical training of volleyball players and their types, characteristics, special exercises and action games that help in teaching volleyball techniques and how to organize them.

Key words: Action games, Physical training, general physical training, special physical training, sports training, "Herdsman" game, "Century" game, "Hold-sit" game, "Ball transfer relay" game, "Jump and hit the balls hanging at different heights".

Абстракт: В данной статье описаны физическая подготовка волейболистов, ее виды, особенности, специальные упражнения и игры-действия, которые помогают в обучении приемам игры в волейбол и способах их организации.

Ключевые слова: Игры-действия, Физическая подготовка, Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка, Спортивная подготовка, Игра



«Пастух», Игра «Век», Игра «Удержать-сидеть», Игра «Эстафета передачи мяча», «Прыгать и отбивать мячи, висящие на разных высоты».

Jismoniy tayyorgarlik – tayyorgarlik turlarining biri bo‘lib, voleybolchining organizmini rivojlantirish, uning jismoniy sifat va qobiliyatlarini takomillashtirishga hamda o‘yin faoliyatini samarali amalga oshirishni ta’minovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratilgandir. Zamonaviy voleybol shugullanuvchilardan nixoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport o‘yinlari turiga mansubdir. O‘yinning mohiyati o‘yinchi harakatining turli yo‘nalish va o‘zgaruvchan vaziyatda o‘ta tezkor, aniq hamda qisqa vaqt ichida o‘yin davomida ko‘pdan - ko‘p to‘siq qo‘yish, zarba berish va to‘p kiritishdagi sakrashlari, yiqilishlari, yugurish, to‘xtash, burilish, egilish va boshqa harakatlarni yuqori tezlikda ijro etishi katta jismoniy kuch, o‘ta chaqqonlik, mustahkam chidamkorlik, va ruhiy uyg‘unlikni talab qiladi. Binobarin, ushbu yuklama (nagruzka) ta’siri shug‘ullanuvchi organizmining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo‘lishini taqozo etadi. Bugungi voleybolchi bo‘yi jihatdan 185-195 sm harakatchan, tezkor, sakrovchan, ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o‘tkir zexnli, maydonda ro‘y beradigan vaziyatni tez fahmlab «foydali» javob qaytara oladigan ko‘rsatkichga ega bo‘lishi kerak. Sportchilarning yoshiga tayyorgarligiga malakasiga hamda sport trenirovkasi davriga va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni xajmi va shiddati turlicha bo‘ladi.

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari qo‘yidagilardan iborat:

1. Sog‘likni mustahkamlash
2. Hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirish (yurish, chopish, sakrash va x.k)
3. Harakat sifatlarini rivojlantirish
4. Harakat malakalari xajmini oshirish va ularning ijro etish doirasini kengaytirish.
5. Organizmning o‘yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo‘lim va mushak guruxlarining funksiyalarini shakllantirish.
6. Uyin malakalarini samarali o‘zlashtirishni ta’minlovchi maxsus sifatlarni rivojlantirish.



Jismoniy tayyorgarlik ikki xil bo'lib: umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik - sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyotini va xar tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratilgan. UJT xayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirishga yunaltirilgan jarayondir. Maqsadi - MJT ning poydevori bo'lgan UJT bazasini yaratishdir.

Vazifalari – asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish harakat malakalarining xajmi va ijroi chegarasini kengaytirish, sog'likni mustaxkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta'sirlarga bo'lgan bardoshini oshirishdan iborat. Umumiy jismoniy sifatlarga kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kiradi. UJT - jismoniy sifatlarni alohida yoki birgalikda rivojlantiruvchi o'ziga xos mashqlardan iborat. UJTni amalga oshirish jarayonida xar xil sport uskunalaridan, anjomlardan, trenajyorlardan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Sport trenirovkasining ayrim bosqich va davrlarida UJT mashqlari va mashg'ulotlarining hajmi: shiddati, yo'nalish va tuzilishi o'ziga xosligi bilan farqlanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – tanlangan sport turidan yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir.

Vazifalari:

- voleybolga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va x.k) rivojlantirish;
- o'yin texnikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish;
- o'yin taktikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish. MJT sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat munosib meyorda qo'llaniladi. Murakkab aks ta'sir yoki tana harakati bilan ta'sirlarga (vaziyatga) «javob» qaytarish.

Masalan: bokschi, futbolchi, voleybolchini tezkor harakati. Tezkorlikning ushbu



tarkibiy qismlari biri-biri bilan uzviy bogliq bo'lmaydi, ya'ni oddiy aks ta'sir harakatini qanchalik ko'p mashq qilinsa xam tana harakati yoki siklik harakat deyarli rivojlanmaydi va aksincha. Tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida tezkorlik sifatini tarbiyalash qo'yidagi vosita – mashqlar yordamida amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir: harakatli o'yinlar, qisqa masofalarga yugurish, turli estafetalar, sakrashga oid mashqlar, gimnastika va akrobatika mashqlari, qoidasi soddalashtirilgan sport o'yinlari, mazkur vositalarni qo'llashda kompleks uslubdan foydalanish samara beradi. Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, voleybolchi jismoniy tayyorgarlikda qanday sport turi vositalaridan foylangan bo'lsa, u o'sha sport turi texnikasining elementlari to'la egallab olishi kerak. Chunki harakat malakasi to'g'ri tuzilgan taqdirdagina ayrim jismoniy fazilatlar foydali bo'lishi mumkindir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasining asosiy vazifalaridan biri voleybolchilarining va uni to'la qonli jismoniy o'sishini ta'minlashga qaratilgan. Bu jarayon asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda hayotni zarur malakalarni takomillashtirishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yiyadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik voleybolchining maxsus tayyorgarligini ta'minlashda poydevor bo'lib hisoblanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik kuch, tezlik chidamkorlik egiluvchanlikni tarbiyalash va uslublari hamda vositalari bilan sport turing xususiyatini e'iborga olgan holda amalga oshirish zarur. Sport mutaxassisligi sportchining har taraflama rivojlangan bo'lishini istisno qilmaydi. Aksincha organizmning umumiy funksional imkoniyatlari oshishida har tomonlama jismoniy va ruhiy qobiliyat asosida, sportchi tanlagan sport turida yuqori darajadagi taraqqiyotga erishishida va har taraflama rivojlanishning bog'liqligini ikkita asosiy sababini ko'rsatish mumkin.

1. Bu inson organizmi rivojlanish va faoliyat jarayonida barcha organlarning bir-biri bilan bog'liqligi sportchining har bir turi o'ziga xos alohida o'zaro munosabatlar talab qilishga qaramasdan jismoniy fazilatlar rivojlanishida har doim umumiy qonuniylik aks etadi.

Har qanday fazilatning meyoriy rivojlanishi organizmning funksional umumiy imkoniyatlarini oshirish bilangina amalga oshadi.

2. Har-xil harakatlantiruvchi ko'nikmalar va qobiliyatning o'zaro ta'siri.



Sportchining o'zlashtirgan harakatlantiruvchi mahorati va qobiliyati qanchalik keng bo'lsa yangi harakatlantiruvchi faoliyat va oldingi o'rganganlarni amalga oshirishda zamin yaratadi.

Kishining ongiga bog'lanmagan holda mavjud bo'lmagan qonuniylik sportda kamolotga erishish shuni talab qiladi, mashg'ulot chuqur maxsus jarayon bo'lib, sportchining har tomonlama rivojlanishiga olib kelishi kerak. Sportchining umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik birligi shuni ko'rsatadiki, sportda muvaffaqiyat va yutuqlarga ziyon yetkazmasdan erishish uchun ulardan birini mashg'ulotdan ajralib bo'lmaydi. Sportda bu ko'zlangan maqsad tarbiyaviy vositadir. Harakatli o'yinlarni tanlash va rejalashtirish dasturga muvofiq amalga oshiriladi. Bunga har bir yosh guruhning ish sharoiti hisobga olinadi, chunonchi bolalarni jismoniy va aqliy rivojlanishining umumiy darajasi harakat ko'nikmalarining rivojlanishi, har bir bola sog'lig'ining ahvoli, o'ziga xos xususiyatlar, yil fasli, kun tartibi, uyini o'tkazish o'rnini, shuningdek bolalar qiziqishlarini o'ziga xos xususiyatlari. Harakatli o'yinlar dastur talablariga muvofiq asta-sekin murakkablashtirib boriladi, bolalar ongini o'sishi, ular to'plagan harakat tajribasini, maktabga tayyorlash zaruriyatini hisobga olgan holda o'zgartirib turiladi. Kichik guruhda mazmuni va qoidasiga ko'ra sodda bo'lgan mazmunli va mazmunsiz harakatli o'yinlar tashkil etiladi. Bu o'yinlarda barcha bolalar bir xil rol yoki harakat topshirig'ini tarbiyachining bevosita ishtirokida (barcha bolalar – qushchalar, tarbiyachi – ona qush bo'ladi.) bajaradilar. Bolalar asta-sekin yakka holda rollarni bajarishga o'rgatib boriladi (barcha bolalar qushlar, bitta yoki ikkita bola avtomobil bo'ladi). O'rta guruhda eng oddiy musobaqa usulidagi o'yinlarni yakka tarzda ham, jamoa tarzda ham o'tkazish mumkin. Katta guruhda bolalar uchun harakatli o'yinlar o'z mazmuni, qoidalari, rollarning miqdori, topshirishni jamoa musobaqasiga joriy etishga ko'ra murakkablashtiriladi.

Maktabga tayyorlov guruhi bolalari birmuncha murakkab harakatli o'yinlar, shuningdek jamoa musobaqalaridan iborat jamoa o'yinlarni, o'yin estafetasi, sport o'yinlarini o'ynaydilar. Bularning hammasi chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikni rivojlanishi, harakat ko'nikmalarining takomillashuviga, axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Bolalarni yangi o'yin bilan tanishtirish. Uning mazmuni va



qoidalarini tushuntirishi tarbiyachidan puxta tayyorgarligini talab etadi. Ayrim o'yinlarning mazmuni oldindan bo'ladigan suhbatlar asosida bolalarni bilimlarini oydinlashtirish mumkin. Ularning tasavvurlari aniqlashadi, o'yin obrazlarga nisbatan munosabat tarkib topadi, asosiy xayol o'sadi. O'yinlarni tushuntirish ularning turlariga ko'ra har-xil o'tishi mumkin, biroq bu tadbir doimo emotsional jihatdan qizig'arli, bolalarni quvnoq o'yin faoliyatiga tayyorlaydigan, o'yinni tezroq boshlash istagina tug'diradigan va o'yin topshiriqlarini ishtiyoq bilan bajarishga undaydigan bo'lishi kerak. Mazmunsiz o'yinni tushuntirish qisqa, aniq va ifodali ohangda bo'lishi lozim. Tarbiyachi o'yin harakat izchilligini tushuntiradi, bolalar va o'yin atributlarining joylashish o'rnini (kichik va o'rta guruhda buyumlarni mo'ljallab, katta guruhlarda esa mo'ljalga olmay ko'rsatadi) fazo iborasidan foydalangan holda ko'rsatadi va qoidalarini aniqlashtiradi. Shundan so'ng tarbiyachi bolalarga bir necha savollar beradi. O'yinni qoidasi bolalarga tushunarli bo'lsagina o'yin quvnoqlik va uyushqoqlik bilan o'tadi. Musobaqa elementlari mavjud o'yinlarni o'tkazishda tarbiyachi o'yinni tushuntirayotib qoidalarini, o'yin usullarini, musobaqa shartlarini aniqlashtiradi, bolalarni topshiriqlarni yaxshi bajarishga harakat qilishlar va yaxshi uddalashga ishonch bildirgan holda rag'batlantiradi. Tarbiyachi bolalarning jismoniy komoloti va yakka o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqalashayotgan kuchlari teng guruhlar – komandalarni birlashtiradi; o'ziga ishonchsiz, tortinchoq bolalarni faollashtirish maqsadida ularni jasur, faol bolalar bilan qo'shib qo'yadi. Ba'zan o'yinga sport ko'rinishini berish uchun komanda sardorlari, hakam va uning yordamchilarini saylash mumkin. Harakatli o'yinlarni to'plash va ularni hayotga tadbiq etish, ulardan oqilona foydalanish bugungi kunda oldimizda turgan ham nazariy, ham amaliy ahamiyatga ega bo'lgan muhim vazifa bo'lib hisoblanadi. Ushbu vazifa yosh avlodni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalovchi jismoniy tarbiya oldida ham katta mas'uliyat yuklaydi. Yoshlarni har tomonlama jismonan baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, o'quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlanishiga qaratilgan bu muammoni umumta'lim maktab qo'uvchilari jismoniy madaniyatini tashkiliy va pedagogik jarayonlar bilan birga bir-biriga bog'lab kelgan uzviylikda ko'rib chiqish lozimligini keltirib chiqaradi, bunda harakatli o'yinlarni



roli kattaligini qayta-qayta ta'kidlab o'tmoqchimiz. Shuning uchun xalqimizning asrlardan asrlarga o'tib kelayotgan milliy o'yinlarini avaylab-asrab, keyingi avlodga yetkazish yo'llarini izlab, ishlab chiqish va hayotga tadbiiq etish bizning maqsadimizdir. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning eng ta'sirchan usullaridan bo'lib, o'quvchilarda aqliy, axloqiy va nafosat tarbiyasini birgalikda muvaffaqiyatli amalga oshirishda muhim vositadir. Shuning uchun bolalar o'yinlarining ruhi, tabiati, saviyasi, ishtirokchilarning xatti-harakatlari kabi jihatlariga ham e'tibor berish zarur. 11-12 yoshli voleybolchilarda umumiy va maxsus jismoniy tarbiyani qiziqarli va foydali o'tkazish uchun biz tavsiya etayotgan ba'zi harakatli o'yinlardan foydalanishda ham xudi shu xususiyatlarga e'tibor berish kerak.

Harakatli o'yinlar o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida yordamchi vosita sifatida qo'llaniladi. Chunki o'yin shug'ullanuvchilarda qiziqishni oshiradi, ularga zavq bag'ishlaydi, ish qobiliyatini tezroq tiklanishini ta'minlaydi. O'yin tufayli charchashni unutadilar, trenirovka mashg'ulotlarini diqqat bilan bajaradilar (A.Sh.Qosimov). Hamma o'yinlar shug'ullanuvchilar organizmiga kompleks ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham o'yinlarga umumiy jismoniy ta'sir ko'rsatuvchi mashq sifatida rivojlantiruvchi vosita bo'lib hisoblanadi. XIX asrda V.G.Belinskiy, N.G.Chernishevskiy, N.A.Dobrolyubov va D.N.Pisarevlar Rossiyada o'quv-tarbiya ishlarida, jumladan, jismoniy tarbiyada harakatli o'yinlardan keng ko'lamda foydalanish lozimligini aytganlar. Ular harakatli o'yinlarga xalqning sog'lig'ini mustahkamlash va har tomonlama tarbiyalash vositasi sifatida qaraganlar. G.V.Plexanov jamiyatning tarixiy rivojlanish jarayonida mehnat o'yindan yuqori tursa ham, lekin bola hayotida o'yin faoliyati mehnatdan oldin ekanligini birinchi bo'lib isbotlab bergan edi.

P.F.Lesgaft o'zining jismoniy mashqlar sistemasida o'yinlarni jismoniy tarbiya vositasi sifatida ifodalaydi. U o'yin yordamida hayotga tayyorlanishini aytadi. P.F.Lesgaftning harakatli o'yinlarni yotkazish uchun qo'ygan talablari hozirgi paytgacha o'z qimmatini yo'qotgani yo'q; chunonchi, u har bir o'yin oldiga aniq maqsadlar qo'yishi, o'tkazilayotgan o'yinlar qatnashuvchilarning kuch va qobiliyatlariga mos kelishi, o'yin shug'ullanuvchilarga ijobiy emosional ta'sir ko'rsatishi lozimligini, o'yinlarni sistemali



tarzda va muntazam ravishda o'tkazish, qatnashuvchilarning aktivligi va mustaqilligini oshirishga harakat qilish zarurligini o'qtirgan edi. N.K.Krupskaya o'yinlar bola hayotida katta rol o'ynashini ta'kidlab, shunday degan edi: «Bolalar faqat to'qish mobaynida o'sib qolmay, balki o'yin jarayonida ham o'rganadilar, ular uyushishni o'rganadilar, hayotni tushunishni o'rganadilar». N.K.Krupskayaning fikricha, ishni shunday tashkil qilish kerakki, o'yinlar yosh avlodni tarbiyalashga yordam bersin. O'yinlar har xil bo'ladi. Ba'zi o'yinlar borki, ular bolalarda qo'pollikni, maqtanchoqlikni, kekkayishni va boshqalarni o'stiradi. Shunday o'yinlar borki, ular o'z o'rtog'iga yordam berish, chidamli bo'lish kabi fazilatlarni tarbiyalaydi. A.S.Makarenko o'yinlar bolalar va yoshlarni mehnatga tayyorlaydi, deb hisoblardi. Uning fikricha, kattalar hayotida mehnat qanday ijobiy rol o'ynasa, bolalar hayotida ham o'yin shunday katta ahamiyatga ega. A.S.Makarenko maxsus ish harakatlariga o'xshash harakatlarni talab etuvchi o'yinlarni birinchi o'ringa qo'yar edi. Harakatli o'yinlar, estafeta o'yinlari maktab sport seksiyasida yetakchi o'rin olishi kerak. Harakatli o'yinlar basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi va boshqa sport to'garaklarida ko'proq qo'llaniladi. Sport to'garaklarida har xil o'yinlardan muntazam ravishda o'rinli foydalanish o'quvchilarning jismoniy barkamolligiga, ulardagi malakalarning takomillashuviga katta yordam beradi. O'quvchilarda zaruriy jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun jismoniy tarbiya darslarida ilgari o'rganilgan o'yinlarni yangi qoidalar asosida yangi variantlarda o'tish lozim.

Harakatli o'yinlar bolalarni har tomonlama tarbiyalashda muhim ahamiyatga egadir. O'yin faoliyati qaysi shaklda ifodalanmasin bolani quvontiradi, ularda ijobiy hislarni uyg'otadi. Harakatli o'yinlar bola dunyoqarashini kengaytiradi, atrof-muhitni bilishida o'ziga xos vosita hisoblanadi. Harakatli o'yinlardagi qoidalar o'yinning borishini belgilaydi, bolalar harakat faoliyatini, o'zaro munosabatlarini yo'lga soladi, axloqiyirodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Har bir bolaning o'yin qoidasini anglashi va unga rioya qilishda kattalarning rahbarligi katta ahamiyatga egadir. O'yinlar orqali bolalarda halollik, adolatlilik, do'stlik, botirlik, o'zini tuta bilish, qat'iyatlik kabi axloqiy sifatlar tarbiyalanadi.

«Podachi» o'yini



Bu o'yin uchun diametri to'rt qadam keladigan doira chiziladi. Doirada uchta o'yinchi qo'lida chim xokkeyi tayog'iga o'xshab yaasalgan tayoqlar bilan turadilar. Doira tashqarisida hujumchilar uch joyda turadilar. Doiraning o'rtasida yog'ochdan yasalgan, balandligi 5-6 sm keladigan nishonlar doiraning markaziga o'ralig'i 10-15 sm qilib turg'azib qo'yiladi.

Doiradan 1 metr tashqarida hujumchilar to'fni bir-birlariga tez oshira turib, doira ichidagi himoyachilarni chalg'itib, qulay fursatni topib doira o'rtasidagi nishonlarni birin-ketin urib yiqitishga kirishadilar. Himoyachilar doiradan chiqib ketmasliklari kerak. Himoyadagi o'yinchilarning tayog'i hujumchilar tayog'iga tegib ketsa, himoyachi doira chizig'idan tashqariga chiqib ketsa jarima belgilanadi. Hujumdagi o'yinchilarning tayog'i yuqori ko'tarilishi bilan o'yin boshlandi deb hisoblanadi. Himoyachilar doira chizig'iga koptokni qo'yib zarb bilan uni tashqariga uzoqroqqa urib chiqaradilar. Ko'p marta xavfli harakat qilgan o'yinchi o'f'indan chiqib turadi. O'yinda komandalarning qaysi biri nishonlarni tez vaqt ichida koptok bilan urib yiqitsa, shu komanda g'olib deb hisoblanadi. O'yinchilarning roziligi bilan o'rinlar almashtirilib, o'yinni davom ettirish mumkin.

“Asr” o'yini

Bu o'yin uchun ochiq maydon yoki sport zal kerak bo'ladi. O'yinda 5-8 kishigacha o'ynaladi. O'yinchilar doira hosil qilib turishadi. Voleybol koptogini bir –birlariga oshirishadi. Koptok qaysi o'yinching qo'lga yetib borganda tushib ketsa o'sha o'yinchi to'p tushganida qanday harakat qilib turgan bo'lsa o'sha harakatni qaytarib turadi va harakatdan to'xtab qolsa A hisoblanadi. O'yin shu tartibda davom etadi qaysi o'yinchi to'liq “ASR” bo'lsa o'sha o'yinchi turgan joyda voleybol koptogini o'yinchilardan birini nishonga olib otishi kerak bo'ladi. O'yinning maqsadi: O'yinchilarda voleybol texnikasini o'yin orqali o'rgatish. Texnikani o'rganish va to'pni aniq qilib yetkazib berish, mo'ljalga ola bilishni o'rgatish.

«Uzat-o'tir» o'yini

Tayyorgarlik. O'yinchilar teng 2 jamoaga bo'linib, alohida kolonna bo'lib joylashadilar. 2 ta boshlovchi o'yinchi kolonnalarga 2 m oralig'ida qarama-qarshi joylashadilar.



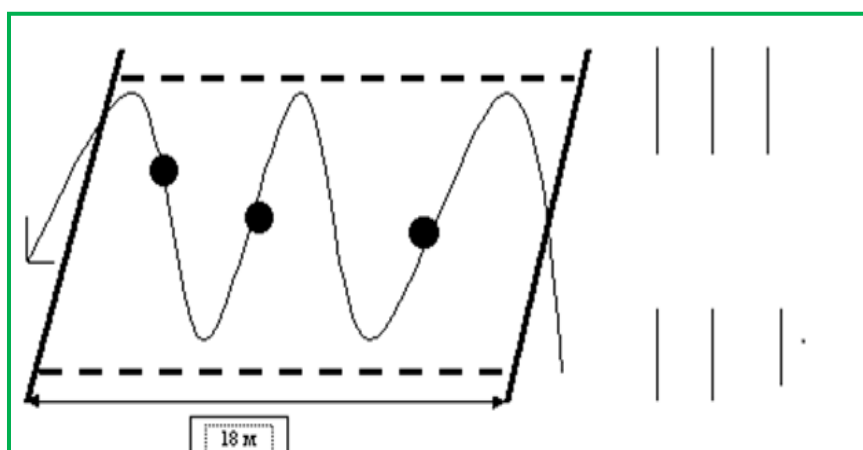
O'yin mazmuni. Murabbiyning signali bilan boshlovchilar to'pni ikki qo'llab yuqoridan kolonnalarga birinchi turgan o'yinchilarga uzatadilar. Birinchi turgan o'yinchilar to'pni boshlovchilarga yuqoridan ikki qo'llab (chiqmasdan) aniq uzatadilar va so'ng o'tiradilar. Keyin 2-chi, 3-chi va hokazo o'yinchilar shu mashqni qaytaradilar. Oxirgi turgan o'yinchi to'pni uzatib utirgandan so'ng, o'yin yana boshidan qaytariladi.

O'yin qoidasi. To'p faqat navbat bilan uzatiladi. Uzatish texnikasi voleybol qoidasi doirasi ijro etiladi. O'yin 5 marta qaytariladi. To'pni tushirmasdan boshlovchiga aniq uzatgan birinchi jamoa g'olib deb topiladi.

«To'p uzatish estafetasi» o'yini

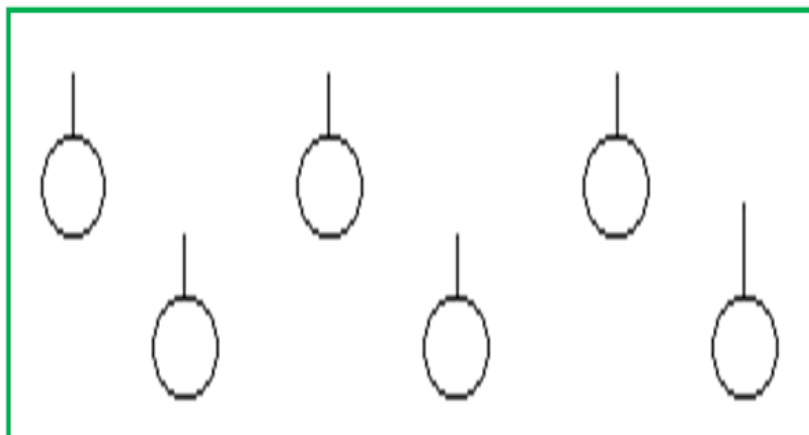
Tayyorgarlik. O'yinchilar teng 2 jamoaga bo'linib, alohida 2-ta shirengada 3 m oralig'ida bir-biriga qarama – karshi joylashadi.

O'yin mazmuni. Murabbiyning signali bilan shirengada birinchi turgan 2 juft o'yinchi oldinga yon tomoni bilan olinga harakatlanib bir-biriga to'p uzatadilar va mashq belgilangan 18 m li marragacha bajariladi. O'yinchilar marraga yetib kelganidan so'ng, to'p navbatda turgan o'yinchilarning biriga uzatiladi. O'yin shu tarzda 5 marta qaytariladi. Qaysi jamoa o'yinchisi ko'proq xatoga yo'l qo'ysa, shu jamoa mag'lub deb topiladi.



«Turli balandlikda osilgan to'plarga sakrab zarba ber».

O'yin mazmuni: Ishtirokchilar 3-4 metr oralig'ida bir kolonna bo'lib, sekin yuguradilar va har hil balandlikda osilgan to'plarga zarba beradilar.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва., ФиС., 1988
2. Ganiyeva F.V. Jamoa harakatlarini o'rgatishda qo'llaniladigan mashqlar. Uslubiy tavsiyanoma. TJTI nashriyoti, 1997 y
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Москва., ФиС., 1980 й
4. Хулио Веласко (Аргентина), Даг Бил (США), Филип Блен (Франция), Джузеппе Азарра (Италия). Современный волейбол.Тренировка. Управление. Тенденции. М.: ВФВ. 2008.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности “Физическая культура”. М.: Академия, 2008.
6. Carmelo Pittera, Paolo Pedata, Paolo Pasqualoni. Pallavolo dentro il movimento 2. San Marco di Cormons. 2010.
7. Шнайдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. Пособие для ст-в фак-в физ-ры. М.: Олимпия. Человек. 2008.
8. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. “Voleybol nazariyasi va uslubiyyoti”.O'quv qo'llanma. T.; 2007 yil.
9. Isroilov Sh.X. Voleybol.Olimpiya zahiralari talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: Tasvir, 2008.