

VOLEYBOL SPORT MUSOBAQALARIGA TAYYORLASH VA QATNASHISH, MUSOBAQA TURLARI

Sulaymonov Jaxongir Solijonovich

*O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya Va Sport Universiteti Farg'ona Filiali Sport O'Yinlari Nazariyasi Va Uslubiyati Kafedrsi Assistent
O'Qituvchisi*

Tayanch so'zlar: *voleybol, musobaqa, ruhiy tayyorgarlik, seksiya, o'yin, salomatlik, test, nazorat, sinov, natija, ko'rsatkich.*

Ключевые слова: *волейбол, соревнования, психологическая подготовка, секция, игра, здоровье, испытание, контроль, испытание, результат, показатель.*

Key words: *volleyball, competition, mental preparation, section, game, health, test, control, test, result, indicator.*

Annotatsiya: *Maqolada qisqacha qilib aytganda sport sektsiyasida olib boriladigan ishlar, sport musobaqalariga shug'ullanuvchilarni (jismoniy, ruhiy, taktik) tayyorlash va ularni tayyorlash usul hamda metodlari haqida so'z boradi. Ushbu maqola tadqiqot asosida ilmiy asoslangan aniq soatlar bilan boyitilgan.*

Аннотация : *Вкратце в статье рассказывается о работе, проводимой в спортивной секции, подготовке участников спорта (физической, моральной, тактической) и методах и методах их подготовки. Эта статья дополнена точными часами, научно обоснованными исследованиями.*

Annotation; *In short, the article talks about the work carried out in the sports section, the preparation of sports participants (physically, mentally, tactically) and the methods and methods of their preparation. This article is enriched with accurate clocks that are scientifically based on research.*

KIRISH

Voleybolda jismoniy tarbiyani ikkita samarali metodi qo'shiladi: o'yin va musobaqa. Birinchidan voleybol sport o'yinlari tarkibiga kiradi va o'yin mashqlari bilan boy bo'ladi. Ikkinchidan, o'yin shaklida shug'ullanuvchilar aniqlangan o'quv dasturini yaxshi o'zlashtiradi. Uchinchidan, musobaqa vaziyati voleybol o'yining o'zida mavjud bo'ladi va ko'p mashqlarni musobaqa tarzida o'tkazish o'quvchilar kuchini maksimal jalb qilishni ta'minlaydi. Bularning barchasi shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya vazifalarini xal qilishda musobaqalar katta o'rin tutadi.

ASOSIY QISM

Sport musobaqalari uzviy ravishda voleybolchilarni tayyorlash tizimiga kiradi. Ular nafaqat trenirovkani bevosita maqsadi, balki maxsus tayyorgarlikning vositasi hamdir.

Hozirgi vaqtda sportda muvaffaqiyatga erishish qiyin. Musobaqalarda doimiy qatnashish esa zarur musobaqalashish sifatlarini egallash va bilish, o'rin malakalarini va taktik mahoratni oshiradi. Musobaqalar sekin mazmunga ega bo'ladi va faqat musobaqalardagina tarbiyalanadigan maxsus sifatlarni o'z ichiga oladi.

Shunga harakat qilish kerakki, musobaqalar belgilangan muddatlarda o'tkazilishi lozim. Tuman va shahar musobaqalari uchun yanvar – mart, maktab ichidagi musobaqalar uchun noyabr – dekabr oylari eng yaxshi vaqtdir. Musobaqalar sonini ko'pligi juda ozligi seksiya o'quv trenirovka jarayonini normal yo'naltirishga xalaqit beradi. 15-17 yoshlar uchun mos ravishda 30 ta (14-16 tasi kalendar musobaqalar) kichik yoshdagi bolalar uchun mini- voleybol bo'yicha o'yinlar soni 10-14 ta (6-8 tasi kalendar) bo'ladi, bundan tashqari ular uchun voleybol o'yini texnikasi bo'yicha musobaqalar o'tkazilsa yaxshi bo'ladi.

Shug'ullanuvchilar ham shunday o'yin taktikasiga amal qilishlari talab etiladi.

Musobaqa yuklamasi hajmi (bir yilda o'yinlar soni)

O'quv guruhleri (yoshi, yili)	Bir yilda o'yinlar soni	
	Jami	Ulardan taqvim bo'yicha
O'quv trenirovkadagilar		
12-14 1 yil shug'ullanuvchilar	24	12
13-15 2 yil shug'ullanuvchilar	34	16
14-16 3 yil shug'ullanuvchilar	44	20
15-17 4 yil shug'ullanuvchilar	50	26
Sport takomillashtirish guruhleri		
16-18 1 yil shug'ullanuvchilar	60	32
17-19 2 yil shug'ullanuvchilar	65	36
18-20-3 yil shug'ullanuvchilar	70	40

Voleybol jamoaviy sport turi bo'lib, musobaqalarda qatnashish natijasishunda ko'rinadiki, yakunda jamoa a'zolarini jamoaviy tarzda kuchaytiradi. Jamoaviy tarzda yaxshi samarali o'yin bo'lishi uchun voleybolchilar musobaqalashish kurashishga individual tayyorlangan bo'lish kerak. Barcha yosh voleybolchilarni rasmiy musobaqalarda ishtirok etishini ta'minlashni iloji yo'q, ammo ularni barchasini bir xilda tayyorlash lozim.

Shug'ullanuvchilarni musobaqalarda yuz foiz ishtirok etishini ta'minlash uchun kollejning o'zida voleybol bo'yicha o'yinlar, musobaqalar o'tkazib borish lozim. Bu musobaqalar ko'rinishi va yoshi bo'yicha eng yaxshi o'quv guruxlari, eng yaxshi jamoalarni va g'oliblarni taqdirlash bilan rasmiy xarakterga ega bo'lishi kerak. Texnik va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha musobaqalarda yosh voleybolchi o'zi uchun kurashadi va bu erda eng muxim kurashish sifatlari tarbiyalanadi. Voleybol

o'yiniga tayyorlovchi va harakatli o'yinlarda bu sifatlarni jamoaviy harakatlarga ko'chiriladi.

Voleybol seksiyasi va boshlang'ich tayyorgarlik guruhi a'zolari bularning barchasi bilan teng ravishda "Salomatlik" sinov me'yorlari dasturi asosidagi musobaqalarda ishtirok

etishadi va bu umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha sinov vazifasini o'taydi. Bunday musobaqalar ko'pkurash tarzida (yugurish, sakrashlar, uloqtirish) va birgalikda (yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar) o'tkaziladi.

Misol uchun: 1) turgan joydan yuqoriga sakrash, turgan joyidan uzoqlikka sakrash, turgan joyidan uch xatlab sakrash; 2) o'tirganda, sakraganda to'ldirma to'pni bosh orqasida ushlagan holda uloqtirish; 3) 30 m ga yugurish, yo'nalishni o'zgartirish bilan 92 m ga yugurish, 3x10 m ga, 6x5 m ga yugurish; 4) 30 m ga yugurish, turgan joyidan sakrash.

Jismoniy bo'yicha o'quv yili boshida o'tkaziladigan musobaqalar nazorat sinovlari vazifasini bajaradi va ularga o'quv trenirovka ishi sifatida qarash mumkin.

Texnik tayyorgarlik bo'yicha musobaqalar bolalarda voleybol o'yini texnikasini egallashga qiziqishni oshiradi, o'qituvchiga esa yosh sportchilarni o'yin texnikalarini ko'rish imkonini beradi. Musobaqalar dasturiga to'pni birinchi va ikkinchi uzatishlar, to'p orqali aniq belgiga to'p uzatishlar, aniq nishonga hujum zarbalari berishlar kiritiladi.

8-12 yoshli bolalar uchun harakatli o'yinlar, maxsus estafetalar va o'yinlar (voleybolga tayyorlovchi), mini-voleybol bo'yicha musobaqalar o'tkazib borish zarur. Javob harakatlari tezkorligi va asosan chaqqonlikni ko'rsatuvchi o'yinlar kiritiladi.

Bu ko'proq jamoaviy o'yinlar "uchuvchi nishon", "ovchilar va o'rdaklar", "kecha va kunduz", "to'p uchun kurash"dir. Albatta, basketbol va qo'l to'pi bo'yicha musobaqalarni ham o'tkazib borish zarur. Estafetalarga harakatlarni turli usullari (yonlanma qadamlar bilan, bir oyoqda sakrash bilan va boshqalar), to'ldirma

to'plarni o'tkazish, do'mbaloq oshishlar, harakatlar yo'nalishini o'zgartirishlar va boshqalar.

Kollejning ichki musobaqalarini o'tkazish davomida maqsadga muvofiq ravishda kompleks sinovlarni amalga tadbiiq qilish kerak: voleybol yoki mini-voleybol bo'yicha natijalarni hisobga olish, jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ham natijalarni hisobga olinadi.

Voleybol bo'yicha musobaqani bir xil yosh bo'yicha (15 yosh, 16, 17 yosh) o'tkazish maqsadga muvofiq, chunki bunda barcha o'quvchilarni musobaqada bir xil tarzda ishtirok etishga erishiladi.

Musobaqalar to'liq tarkibda (6x6) va to'liqsiz tarkibda 5x5, 4x4, 2x2, 1x1 o'tkaziladi. Bunday musobaqalar jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha musobaqalar bilan qo'shilganda musobaqalashish sifatlarini takomillashtiradi, ular keyinchalik voleybol o'yinida to'liq tarkibdagi jamoaviy harakatlar paytida ko'zga tashlanadi. 10-12 yoshdagi o'quvchilar uchun mini-voleybol bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi. Mini-voleybol qoidalari voleybol qoidalaridan bir-biridan bir muncha farq qiladi.

Musobaqalar to'liq tarkibda (6x6) va to'liqsiz tarkibda 5x5, 4x4, 2x2, 1x1 o'tkaziladi. Bunday musobaqalar jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha musobaqalar bilan qo'shilganda musobaqalashish sifatlarini takomillashtiradi, ular keyinchalik voleybol o'yinida to'liq tarkibdagi jamoaviy harakatlar paytida ko'zga tashlanadi. 10-12 yoshdagi

o'quvchilar uchun mini-voleybol bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi. Mini-voleybol qoidalari voleybol qoidalaridan bir-biridan bir muncha farq qiladi.

Yosh voleybolchilarni samaraliroq tayyorlash uchun musobaqalar nizomiga aniq vaziyatlarni kiritish maqsadga muvofiq bo'ladi: to'pni o'yinga kiritish (podacha) faqat pastdan to'g'ridan, podachani qabul qilishda to'pni a) 3-zonaga; b) 4-zonaga uzatish; zarba uchun uzatishni faqat a) hujumchiga qaragan holatda; b) unga orqa bilan turgan holatda bajarish.

Sport seksiyalarida guruhlarini to'ldirilishi va trenirovka tartibi

Guruhlarini nomlanishi	SHug'ul-lanish yili	O'quvchi-lar yoshi (yil)	Guruhdagi o'quvchilar soni	Haftadagi o'quv soatlari soni	Bir yil-dagi o'quv soatlari soni
Boshlang'ich tayyorlov	1	10-12	15	8	416
	2	11-13	15	8	416
O'quv trenirovka	1	12-14	12	10	520
	2	13-15	12	12	624
	3	14-16	10	15	780
	4	15-17	8	18	936
Sport takomillashtirish	1	16-18	6	24	1248
	2	17-19	6	24	1248
	3	18-20	6	30	1560

Musobaqa turlari:

Voleybol bo'yicha quyidagi musobaqa turlarini maktabda o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi:

1. Yuqori darajali jamoalarni ko'rgazmali chiqishlari;
2. Boshqa maktablar bilan o'rtoqlik uchrashuvlari;
3. Bir kunlik musobaqalar-blits turnirlar;
4. Kubok yoki sovrin uchun musobaqalar;
5. Maktab birinchiligi.

Ko'rgazmali uchrashuvlar maktabda voleybolni ommalashtirish va sport mahoratini namoyish qilish maqsadida tashkil qilinadi. Buning uchun seksiya ishini takomillashtirishda oldingi davrda sport tayyorgarligiga yuqori darajada erishgan

jamoalar taklif qilinadi. Maktab zalida yuqori mahoratli jamoalar o'rtasida musobaqa o'tkazilsa, bu vazifa a'lo darajada hal qilinadi.

O'rtoqlik uchrashuvlari maktab terma jamoasini tuman yoki shahar musobaqalariga tayyorlash uchun juda zarur bo'ladi.

Agar o'rtoqlik uchrashuvlari an'anaviy ravishda kuchli raqiblar bilan o'tkazilsa ular voleybolga qiziqishni orttirishda vosita bo'lib xizmat qiladi.

Turnirlar boshqa musobaqalardan shunisi bilan farq qiladiki, bir kun mobaynida bu musobaqada bir necha jamoalar ishtirok etadi. Shuning uchun bu turnirlarda dam olish kunlari o'tkazish yaxshi natija beradi.

Kubok yoki sovrinlar uchun musobaqalar o'tkazish maktabda an'anaga aylanishi kerak. Ular taniqli sanalar yoki maktabda o'qib, xizmat ko'rsatgan bitiruvchilar xotirasiga bag'ishlanadi.

Bu musobaqalar chiqib ketish usuli bilan o'tkaziladi.

Musobaqalarni o'tkazishda shug'ullanuvchilar yoshi va setka balandligi quyidagicha:

Guruhlar	Yosh voleybolchilarning guruhi			
	11-12 yosh	13-14 yosh	15-16 yosh	17-18 yosh
O'g'il bolalar, o'smirlar	2,20 m	2,30 m	2,40 m	2,43 m
Qiz bolalar, qizlar	2,00 m	2,10 m	2,20 m	2,24 m

Kasb - hunar maktabi birinchiligi - bu o'quv yilidagi kasb - hunar maktabining kuchli jamoasi va qolgan o'rinlarni egallagan jamoalarni aniqlash uchun

o'tkaziladigan yagona musobaqadir. Kasb - hunar maktabi chempionati musobaqa o'tkazishning aylanma usulida o'tkazilishi lozim.

XULOSA

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, Voleybolchilar mashg'ulotlarda o'rganilgan malaka va ko'nikmalarni qiyinroq sharoitlarda bo'lgan musobaqalarda qo'llaydilar. Boshlovchilarda esa katta o'rinni texnik usullar va taktik harakatlarga o'rgatish egallaydi. 5-6 oy shug'ullangandan keyingi musobaqalarda shug'ullanuvchilarni o'rganish vazifalarini hal qiladilar. Trenirovka va o'rganish yangi boshlovchilar o'quv – trenirovka jarayonini davrlash yuqori darajali sportchilarga taqqoslaganda birmuncha boshqacharoq bo'ladi. Bu bosqichda bor e'tibor maxsus jismoniy tayyorgarlikka, voleybolni texnik usullari va taktik harakatlarni o'rganishga qaratilmog'i lozim. Musobaqa davrida turli o'tkaziladigan musobaqalarda ishtirok etib turish lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Xasanov A.T., Qurbonov G'.R., Hakimov S.X. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (voleybol). O'quv qo'l. Farg'ona. 2022 y. -202 s.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. М. "ФиС". 1991.-238 с.
3. L.R. Ayrapetyans, A.A.Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati.OO'YUlar uchun darslik. Toshkent – 2011.
4. Goncharova O.V.Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini riojlantirish. T. O'zDITI nash. 2005y. -171 s.
5. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T. "Zar qalam", 2004- 299b.
6. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю. Клещев. - М.: ФиС, 2005. - 399 с.

7. Легоньков С.В. Методика обучения техническим приемам игры в волейбол: учеб.пособ. / С.В.Легоньков. Смоленск, 2003. – 72 с.

8. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. К.: Вища школа. Олимпийская литература, 2015. Т. 1. 680 с.

9. Pulatov A.A., Kdirova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (voleybol)/ O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 242 b.

10. Po'latov A.A., Isroilov Sh. X.. Voleybol nazariyasi va uslubiyyati. Toshkent – 2007 y. - 148 s.

INTERNET SAYTLARI:

1. www.ziyonet.uz
2. www.bilim.uz.
3. www.eduportal.uz
4. www.lex.uz