

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS  
TA'LIM VAZIRLIGI.**

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

**Sport kafedrası**

**IV <sup>G</sup> kurs talabasi Ernazarova Gulnoza**

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo'nalishi

**Mavzu: "Ko'p yillik tayyorlov tizimida voleybolchilarni saralash va  
yo'naltirish vositalari".**

5141900 – Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat ixtisosligi  
bakalavr ilmiy darajasini olish uchun yozilgan.

# **BITIRUV MALAKAVIY ISH**

**(2012-2013 o'quv yili)**

**Ilmiy rahbar:**

**Sport kafedrasining katta  
o'qituvchisi O.A.Farmonov**

**Bajardi:**

**Ernazarova Gulnoza**

**BUXORO 2013 yil.**

## **MUNDARIJA:**

<b>Kirish: ishning dolzarbligi, maqsad va vazifalari, ishning o'rganish darajasining qiyosiy tahlili, ilmiy yangiligi, predmeti va ob'ekti, ilmiy ahamiyati.....</b>	<b>3-6 bet</b>
<b>I BOB O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida voleybolning o'rni.....</b>	<b>7-39bet</b>
<b>1.1. Voleybol o'yini haqida tushuncha.....</b>	<b>9-12 bet</b>
<b>1.2. O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqarish.....</b>	<b>13-39bet</b>
<b>II BOB Ko'p yillik tayyorlov tizimida sportchilarni saralash va yo'naltirish.....</b>	<b>40-56 bet</b>
<b>2.1 Ko'p yillik tayyorlovning birinchi bosqichida birlamchi saralov va yo'naltirish.....</b>	<b>46-54 bet</b>
<b>2.2 Ko'p yillik tayyorlovning ikkinchi bosqichida birlamchi saralov va yo'naltirish.....</b>	<b>54-56 bet</b>
<b>IIIBOB. BO'SMlarda, umumiy ta'lim maktablarida, listey-kollej va oliy o'quv yurtlarida voleybolni rivojlantirish vazifalari va uning ahamiyati.....</b>	<b>57-77 bet</b>
<b>3.1 Sport maktablariga qabul qilishda dastlabki tanlovni o'tkazish uslubiyoti.....</b>	<b>59-63 bet</b>
<b>3.2 Ko'p yillik tayyorgarlik tizimida tanlov.....</b>	<b>63-77 bet</b>
<b>XULOSA.....</b>	<b>78-79bet</b>
<b>Foydalanilgan adabiyotlar.....</b>	<b>80-81 bet</b>

**MAVZU: Ko'p yillik tayyorlov tizimida voleybolchilarni saralash va yo'naltirish vositalari.**

**REJA:**

**Kirish:** ishning dolzarbligi, maqsad va vazifalari, ishning o'rganish darajasining qiyosiy tahlili, ilmiy yangiligi, predmeti va ob'ekti, ilmiy ahamiyati.

**I BOB** O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida voleybolning o'rni.

**1.3.** Voleybol o'yini haqida tushuncha.

**1.4.** O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqarish.

**II BOB** Ko'p yillik tayyorlov tizimida sportchilarni saralash va yo'naltirish.

**2.1** Ko'p yillik tayyorlovning birinchi bosqichida birlamchi saralov va yo'naltirish.

**2.2** Ko'p yillik tayyorlovning ikkinchi bosqichida birlamchi saralov va yo'naltirish.

**III BOB. BO'SMlarda, umumiy ta'lim maktablarida, va oliy o'quv yurtlarida voleybolni rivojlantirish vazifalari va uning ahamiyati.**

**3.1** Sport maktablariga qabul qilishda dastlabki tanlovni o'tkazish uslubiyoti.

**3.2** Ko'p yillik tayyorgarlik tizimida tanlov.

**XULOSA.**

**Foydalanilgan adabiyotlar.**

### **Annotastiya.**

Ushbu bitiruv malakaviy ishda mamlakatimizdagi barcha BO'SMda saralov to'g'ri tashkil qilishga yo'naltirish masalalari yoritilgan. Ayniqsa, ko'p yillik tayyorlovning bosqichlariga to'xtalib o'tilgan. Shu bilan birga terma jamoalarni shakllantirish barcha o'quv yurtlarida voleybol to'garaklari tashkil qilish, iqtidorli sportchilarni tanlab olish prinsiplariga to'xtalib o'tilgan.

### **Sammery.**

In this work is described to organize all BUSM selection competitions correctly. Especially, it determined many years training levels. It determined to selected teams and to organize every higher education Institutes volleyball courses and to choose perfect sportsman.

### **Kirish.**

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti o'zining "O'zbekiston XXI asr bo'sag'asida" asarida ta'kidlaganidek xalqimiz mustaqillikka erishgach, erkin barqaror iqtisodiyot tamoyillarini ta'minlovchi demokratik davlatning konstitusion va huquqiy asoslarini yaratishga, shu asosida jamiyatdagi ma'naviy hamda axloqiy qadriyatlarning ustuvorligi ta'minlab, davlat tashkil etish va boshqarishning yangi tuzumini qurishga erishdik.

Mustaqillik buyuk yutuqlarimiz hamda ezgu an'analarimizni tiklash va ularga hayot ato etishning yangi imkoniyatlarini ochdi. Erishilayotgan yuksak sport natijalarini yirik xalqaro musobaqalarda raqobatning kuchayishi mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini muntazam o'sib borishi, o'zbek sport geografiasining tobora kengayishi hozirgi bosqichda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ilmiy-uslubiy asosini takomillashtirish zaruratini belgilaydi. Yuqori natijalar sportni alohida shaxsiy va umuman millatga xos irsiy qobiliyati, jamiyatning darajasi hamda ijtimoiy tuzilishi mezon bo'lib xizmat qilishi kerak. Tayyorgarlik texnologiyalarini har tomonlama takomillashtirish yo'llari to'g'risidagi ilmiy qarashlarning yangi tizimini yaratish va amalga oshirish hisobiga yuqori malakali sportchilarni tayyorlash nazariyasi hamda uslubiyotini yangilash lozim. Hozirgi zamonda sportda yutuqlarga

erishishning sharti yuqori malakali sportchilar tayyorlashni maqbullashtirishning yangi texnologiyalarini ishlab chiqish va ularning amalga oshirishdan iborat.

Xalqaro maydonlardagi sport yutuqlari bu-milliy boylik va birinchi navbatda davlati, xalqi ular bilan faxirlanmog'i kerak

Bugungi kunda malakali sportchilarni tayyorlashning mavjud tizimi quyidagi faoliyat shakllarini ko'zda tutadi:

- tayyorgarlikning turli bosqichlarida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur sport natijasini bashorat qilish;
- sportchining musobaqa faoliyatini tashkil etish va modellashtirish;
- sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini tahlil etish va modellashtirish;
- rejalashtirilgan natijaga erishish uchun yo'naltirilgan sport mashg'ulotini tahlil etish va dasturlash;

Mustaqillik O'zbekistonimizning ravnaqi bugungi yosh, yangi avlodning har tomonlama to'llaqonli, barkamol shaxs sifatida shakllanishiga ko'p jihatdan bog'liqdir. Chunki davlat mustaqil fikrlaydigan, ruhi komil, dili pok insonlar tomonidan quriladi va mustahkamlanadi.

O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport haqida»gi qonunining 16 moddasida maktabgacha yoshdagi bolalar, o'quvchilar va talabalar salomatligini asrash va mustahkamlash, ularda jismoniy rivojlanishga ehtiyojini shakllantirish maktabgacha tarbiya va o'rta oliy ta'lim muassasalarining asosiy vazifasidir, deyilgan. Kadrlarni tayyorlash milliy dasturida uzluksiz ta'limni isloh etishning strategik yo'nalishlaridan biri o'sib kelayotgan avlod salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlash hisoblanadi.

### **Ishning dolzarbligi.**

Zamonaviy voleybol o'ta tezkor va katta g'ayrat talab qiluvchi sport o'yin turiga kiradi. Tanlov deb, muayyan faoliyatda yuqori natijalarga erishishga qobiliyatli kishilarni aniqlovchi jarayonga aytiladi.

Voleybolga oid, sport tanlovi bu kelajakda sport takomillashuvi, jumladan musobaqalar faoliyati bilan bog'liq bo'lgan katta nagruskalarga bardosh beradigan va aynan shu jarayonlarda yuqori natijalarga erisha oladigan iqtidorli bolalarni izlab

topishga imkon yaratadigan usul, uslub va test-mashqlar majmuasini qo'llash jarayonidir.

### **Izlanishning maqsad va vazifalari.**

Voleybol o'yinini maktab o'quvchilari, kollej, listey va oliy o'quv yurti talabalari zavq-shavq bilan o'tkazdilar. Shu maqsadda respublikamizda 3 bosqichli sport musobaqalari tashkil qilingan "Umid nihollari, Barkamol avlod, Universiada". Bu musobaqalarni o'tkazishdan asosiy maqsad, o'quvchi va talabalar orasida voleybol o'yinini ommalashtirish va respublika milliy terma jamoa tarkibiga yosh iqtidorli sportchilarni tanlab olish murabbiylar oldida asosiy vazifa bo'lib turibdi. Ko'p yillik sport tayyorgarlik tizimi o'z mohiyati va maqsadiga binoan ko'p yillik sport tanlovini o'z ichiga oladi va mazkur jarayon 4 bosqichda amalga oshirilishni taqazo etadi.

### **Ishning o'rganish darajasining qiyosiy tahlili.**

Respublikamizda turli xil sport musobaqalarning tashkil qilinishi va o'tkazishda uning ish mazmunini yanada takomillashtirish va ilmiy o'rganish yuzasidan bir qancha ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Ayniqsa musobaqalar davomida yosh iqtidorli sportchilar tanlab olishda BO'SM, SMI mutaxasis, murabbiylari, V.Duyunova, L.R.Ayropetyanst, Sh.X.Isroilov, M.A,Shaalimov kabi etuk olimlar bu ishda jonbozlik ko'rsatib kelmoqdalar.

### **Ilmiy yangiligi.**

Voleybolchining hozirgshi paytda bo'yi o'rtacha 2 metrdan ortiq va juda ham harakatchan, o'tkir zehnli, tez fikrlovchi, o'zgaruvchan, o'yin vaziyatlariga munosib harakat bilan javob qaytarishi kerak.

Shunday imkoniyatlarga ega bo'lgan mahoratli voleybolchilarni tarbiyalash, birinchi navbatda, istiqbolli bolalarni qidirib topish, ularni to'g'ri tanlash va ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida saralov tadbirini maqsadga muvofiq amalga oshirishni taqozo etadi.

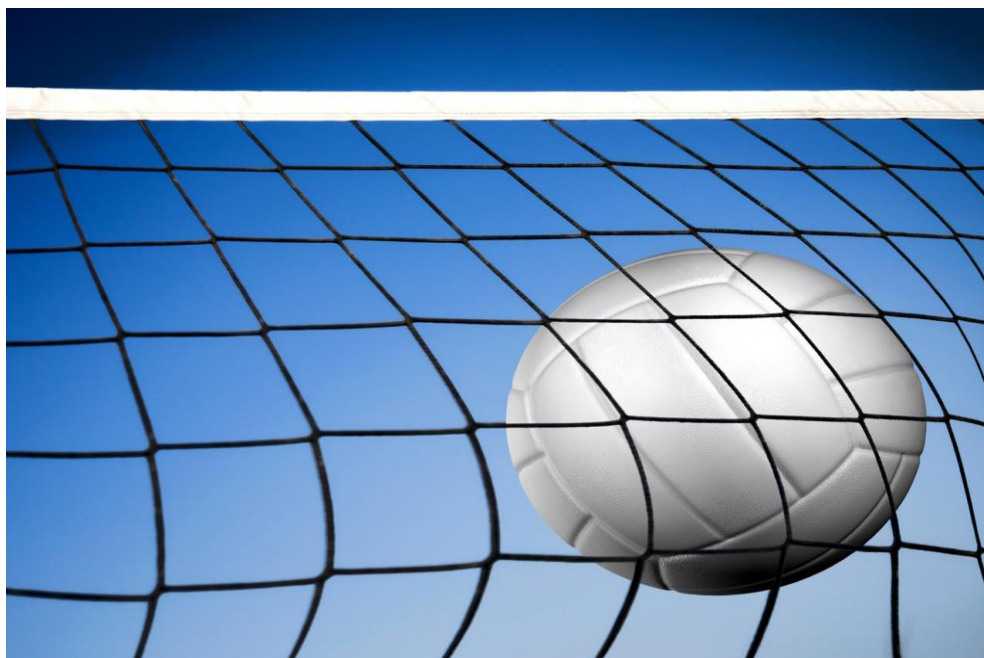
### **Predmeti va ob'ekti.**

**Ob'ekti-** umumta'lim maktablarning jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari sport mashg'ulotlari, BO'SMning voleybol bo'yicha to'garak mashg'ulotlari.

### **Ishning ilmiy ahamiyati.**

Taraqqiyotning keyingi yuz yilidan ortiq taraxi mobaynida voleybolda muayyan o'zgarishlar bo'ldi. Bu o'zgarishning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: to'pni sakrab kuchli zarba bilan o'yinga kiritish, jamoalarda jismoniy rivojlanish, hujum va himoya taktikasining oshganligi, psixologik tayyorgarlikning oshganligi, shu bilan bir qatorda himoyada "Libero" o'yinchisidan foydalanish koefisientlari oshdi.

O'rganilayotgan mavzuda sport tanlovining ko'p yillik pedagogik jarayon bo'lib BO'SMga qabul qilish mutaxasis-murabbiy uchun o'ta mas'uliyatli tadbir. Bu tadirni amalga oshirishda barcha ko'rsatgichlarni bir-biriga taqqoslay bilish, voleybol o'yinining mohiyatiga mos ko'rsatgichga ega bo'lgan bolalarni farqlay olish amaliy va nazariy ahamiyatga ega.





### **ИБОВ. O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida voleybolning o‘rni.**

**Voleybol**- o‘zinig geografik chegarasi va shug‘ullanuvchilar soni jihatdan nihoyatda keng ommaviylashgan sport turlari qatoriga mansub.

1996 yil iyul oyida AQShning Atlanta shahrida bo‘lib o‘tgan Butun jahon Kongressida e‘lon qilinganidek voleybol jahon miqyosida futboldan keyin 2-o‘rinni egallaydi. Mazkur o‘yinni ilk bor 1895 yilda ixtiro qilgan Amerikaning Masachusets shtati, Xoliok shahridagi kolejlarning birining jismoniy tarbiya o‘qituvchisi Pastor Vilyam Morgan voleybolni shu darajada ommaviylashib ketishini o‘z vaqtida ehtimol xayoliga keltirmagan bo‘lsa kerak.

O‘zbekistonda voleybol o‘yinini sport turi sifatida 1920 yillardan so‘ng vujudga kelgan bo‘lib qisqa vaqt ichida keskin ommaviylashib ketdi. Ayniqsa, Toshkent shahri, Toshkent viloyati, Vodiy viloyatlari, shahar va qishloqlarda voleybol keng tus oldi.

O‘tgan davr ichida Respublikamiz sharafini himoya qiluvchi “O‘qituvchi” , “Nauka”, ”Lakomativ”, “Spartak”, “ODO” , “ Paxtakor” ,

“Avtomobilist”, “Dinamo” kabi etakchi voleybol jamoalari turli miqiyosdagi musobaqalarda o‘z san’atlarini navbatma-navbat namoyish qilib kelishdi. Vatanimizning erkaklar va ayollar jamoalari 1934 yildan deyarli 1988 yilgacha Sobiq ittifoq chempionatlarida va 1956 yildan to 1986 yilgacha Sobiq ittifoq xalqlari Spartakiadasida ishtirok etib, biror marta sovrindorlar pog‘onasiga ko‘tarilmagan bo‘lsada, bir necha bor kuchli 6 likdan joy olishgan. Mana shu davr ichida etakchi o‘zbek voleybolchilari etishib chiqdi. Bular qatoriga ilk bor sport ustalari sazovor bo‘lgan G.Xudyakov, G.Bagirov, Yu.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich va R.Husainovlar kiradi. Ayollardan esa L.Vemichkova, M.Katasonova, L.Ishmaeva, L.Rahmonqulova, I.Nazarova, Olimpiada chempionlari V.Dyunova /Galushko/, L.Pavlova, yoshlar o‘rtasida Ovrupa chempionlari L.Ishmaeva, L.Suleykana, O.Belova, L.Lepinina, O.Dubyaga hamda erkaklardan S.Mechinlar O‘zbekiston shuhratini xalqaro miqiyosida ko‘tardilar.

Hozirgi kunda kelib O‘zbekiston voleyboli mustaqil yo‘nalishga taraqqiy etib bormoqda. 1993 yil iyul oyida Xitoyning Shanxay shahrida o‘tkazilgan VII Osiyo chempionatida mustaqil O‘zbekiston Respublikasining ayollar jamoasi voleybol tarixida birinchi bor ishtirok etib, faxrli 6-o‘rinni qo‘lga kiritdi.

Shunisi e‘tiborga loyiqki, istiqoldan so‘ng O‘zbekiston voleybolining taraqqiyoti yangicha yo‘nalishda rivojlanib kelayotgani ko‘zga tashlanayotir. Jumladan, 1992 yildan boshlab muntazam o‘tkazilayotgan O‘zbekiston milliy chempionati va o‘quv muammolari o‘rtasida o‘tkazilayotgan 3 bosqichli “Umid nihollari, Barkamol avlod, Universiada” musobaqalar o‘zbek voleybolining yanada ommaviylashishiga ta’sir etmoqda. Mazkur musobaqalar professionallik asosida tuzilgan jamoalarning ishtirok etishi maqsadga sazovordir. Bularga “Kanop” (Samarqand shahri), “Viktoriya” (Navoiy shahri), “MXSK” (Chirchiq shahri), “Avtomabilchi” (Qo‘qon shahri), “Avtomobilist” (Namangan shahri), “SKIF” (Toshkent shahri) jamoalari misol bo‘la oladi. Ushbu jamoalar a‘zolari bo‘lmish A.Sovich, Sh.Muslimov, I.Vlasov, A.Papovkin, S.Juravlyov, L.Tambiev (Navoiy), S.Bannov, A.Srebryannikov, S.Myachin, A.Ribalkin (Samarqand), M.Sharipov, V.Damnidi (Qo‘qon), A.Kalesnikov, F.Babatov, M.Mamatuk, K.Pak ,

A.Jirnov(Toshkent),M.Ermish, A.Kasimov, R.Knyazov, V.Petrov (Chirchiq)lar katta mahorat ko'rsatmoqda. SKIFning ayollar jamoasi voleybolchilari P.Kibardina, N.Xadjaeva, E,Shpachuk,S. Ashurkova va boshlar ham tahsinga munosibdir. Bugungi kunga kelib yangi profesional klub va jamoalarning tashkil topishi hamda ularning shakllanishi davom etmoqda. Bular jumlasiga AGMK (Olmaliq), Samarqand TelekomUZI, KESh (Shaxrisabz), Parvoz (Namangan), Nihol (Farg'ona), Dinamo ( Andijon) jamoalari kiradi.Albatta barcha sport turlari singari voleybolning ham ommaviylikning kengayishi faqatgina yirik musobaqalarning o'tkazish va ularda ishtirok etayotgan malakali voleybolchilar soni bilan belgilanmaydi. Aksincha, "katta" voleybolni ommaviylikni joylarda – qishloq, shahar, maktab va barcha o'quv yurtlarida shu sport turiga bo'lgan e'tibor, uning taraqqiy etish ishlari bilan o'lchanadi. Afsuski, hozirgi kunda joylarda voleybol bo'yicha o'rinbosarlar tayyorlash ishlari, juda sust maromda amalga oshirilmoqda. Mutaxassislar qo'nimsizligi hatto ayrim tuman va qishloq larda ularni o'ta tanqisligi ko'zga tashlanadi.

### **1.1.Voleybol o'yini haqida tushuncha.**

Voleybol jamoasi sport o'yin turlariga mansub bo'lib, o'yinda ikki jamoaning har birida 6 kishi bulishi shart. Zahiradagi o'yinchilar soni 2 tadan 6 tagacha bo'lishi mumkin.

O'yinchilarning sport kiyimi, futbolka, trusi va shippak. O'yinchilarning yoshi va jinsiga qarab to'ring balandligi quyidagicha bqladi:

Qizlar	13-14	2 m 10sm
	15-16	2m 20 sm
Ayollar	17-18 va bun	2m 24sm
	dan katta yoshdagilar uchun	
O'g'il		
Bolalar	13-14	2m 20sm
	15-16	2m 35sm
Erkaklar		2m 43sm

O'yin uch yoki besh partiyadan iborat bo'lib, har bir partiya 25 ochkogacha davom etadi. Agar ochkolar 24:24 bo'lsa, 26 ochkogacha davom etadi. So'nggi partiya (3- yoki 5-) da o'yin hisobi "15 ochko" asosida olib boriladi. Ya'ni o'yindagi har bir harakat natijasiga qarab to'pni o'yinga kiritish huquqi qaysi jamoada bo'lishidan qat'iy nazar jamoaga mag'lubiyat yoki g'alaba keltirish mumkin. Hal qiluvchi partiyada o'yin 2 ochko farq qilguncha davom etadi. O'yin jarayonida texnik malakalarni bajarishdagi xatolar:

- to'pni o'yinga kiritishda: agar irg'itmasdan to'g'ridan-to'g'ri "qo'ldan" urilsa;
- to'pni o'yinga kiritishda belgilangan chegara , chiziqlarni bosish, to'p irg'itilsayu, lekin urilmasdan tanaga tegsa va hk.
- To'pni uzatishda: to'p kaftga tegsa-ilib olinsa, ikki qo'l ketma-ket tegsa yoki ham tanaga, ham qo'lga tegsa va hk.
- Zarba berishda: tana va tana qismlari to'rga tegib ketishi (9 metrli belgilangan chegara oralig'ida), qo'nish vaqtida oyoq o'rta chiziqdan butunlay o'tib ketsa, raqib tomonidagi to'pga tegilsa va hk.

Himoyada:

- to'pni qabul qilishda: agar to'pni uzatishdagi xatolar bo'lsa;
- to'siq qo'yishda: zarba berishdagi xatolar bo'lsa, ochko olishdan yoki to'pni o'yinga kiritish huquqidan mahrum qiladi.

Voleybol 1895 yilda AQShning Massachusetts shtatidagi Xoliok shahrida yosh xristianlar ittifoqini jismoniy tarbiya bo'yicha rahbari pastor Vilyam Morgan tomonidan yaratilgan. U voleybol o'yinini oddiy, ko'p mablag' sarflamasdan tashkil etishni ko'zda tutib yangi o'yinning qoidalarini ishlab chiqdi.

1896 yilda Spingfild shahridagi kollej direktori doktor Alfred Xolsted bu o'yinga " voleybol" deb nom berdi."Voleybol" inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida "parvoz qiluvchi to'p" degan ma'noni bildiradi.

1897 yilda tadbiq etilgan ba'zi bir o'yin qoidalari quyidagicha edi.

Maydoncha chegaralari 7.6x15.1m

To'ring o'lchamlari 0.65x8.2m, balandligi 198sm

To'pning vazni 340gr, aylanasi 63.5-68.5sm

O'yinchilarning soni chegaralanmaydi va hk.

1895-1920 yillar voleybol o'yini rivojlanishining birinchi bosqichi bo'lib hisoblanadi. O'yinning boshqa davlatlarda vujudga kelishi va rivojlanishi quyidagicha: 1900 yil-Kanada, 1908 yil-Kuba, 1909 yil-Porto-rika, 1910yil-Peru, 1917 yil-Braziliya, Urugvay, Meksika, Osiyoda 1900-1913 yillar-Yaponiya, Xitoy, Fillipinda, 1914 yil-Angliya, 1917 yil- Franstiya.

### **Voleybol o'yining vujudga kelishi, uning dastlabki qoidalari.**

Professor Alfred Xolstet 1896 yil Springfild shahrida o'tkazilgan Xrestian yoshlari uyushmalari konfrenstiyasida bu o'yinni "Voleybol" deb atadi. O'yinning nomi ingliz tilidan tarjima qilinganda " Uchib kelayotgan to'p " yoki " To'pni uchayotganda qaytarish" degan ma'nonini bildiradi. 1900 yilda Amerikaning "Sponding" firmasi birinchi voleybol to'pni ixtiro qilgan va shu yilning o'zida rasmiy ravishda voleybol qoidalari ixtiro qilingan .

1957 yilda Xalqaro Olimpiya qo'mitasi o'zining 53 –sessiyasida voleybol olimpiya sport turi deb qabul qilinadi. Ushbu sessiyada XOK 18 –olimpiya o'yinlarini Tokioda o'tkazib ilk bor voleyboldan musobaqalarni o'tkazishga qaror qildi. 1928 yilda voleybol butun ittifoq spartakiadasidan ham o'rin olib, shu orqali voleybolning boshqa o'yinlarga nisbatan texnik va taktik engilliklari namoyon bo'ldi . 1932 yilda Xalqaro Voleybol Sekstiyasi tashkil qilinib bu tashkilot o'yinning rivojlanishini nazorat qila boshladi. 1947 yil aprel oyida 14 davlat ishtirokida Franstiyada o'tgan birinchi kongressda Xalqaro Voleybol Fedrastiyasi tashkil qilindi va bu orqali voleybolning tarqalishi xalqaro obro'yi oshishi uchun muhim qadam quyildi. 1897 yilda tartibga kiritilgan qoidalar 10 bo'limdan iborat edi: - maydon o'lchami -7,6 x 15,1 sm

- to'rning balandligi 198 sm.
- To'pning aylanma o'lchami 63,5-65,5 sm
- To'pning og'irligi 340 gr
- O'yinchilar soni chegaralanmagan

- Yiqiladigan o'yinchi bir oyog'i bilan chiziqqa turishi kerak , faqat o'zining boshlang'ich uzatilishi ochko siqatida hisoblanadi.
- O'yin tegilish xato
- Boshlang'ich uzatish takrorlangan paytda to'p to'rga tegsa uzatiladi.

Keyinchalik qoidalar takomillasha boshlandi:

1900 yil: 1 partiya 21 ochko to'rnining balandligi 213 sm

1912 yil maydon o'lchami 10,6x 18,2 m ,to'rnining balandligi 228 sm.

1917 yil komandada faqat 6 o'yinchi

1922 yil to'pga faqat 3 marotaba tegish ruxsat etiladi , maydon o'lchami 9,1 x 18,2 metrni

1925 yil to'pning o'lchami 66-69 sm , og'irligi 275-285 gr, maydon 9x18 metr

1934 yil ayollar uchun turning balandligi 224 sm .

Xalqaro qoidalar 1951 yilda Marsel shahrida bulib o'tgan FIBV kongressida rasmiy tan olindi . FIBV – dunyoda eng ommaviy va mashhur federastiyadan biridir. U 217 ta davlatdan 140 mln voleybolchilarni birlashtiradi.

Valeybolning ommabopligi , keng xalqaro alokalari, kuppina rasmiy va o'rtoqlik uchrashuvlar turli xil mintaqalar komandalarning tenlashuvlariga olib keladi. Shunga qaramasdan jahonning 4 ta jamoasi qator yillar davomida chempion bulib kelishgan.

( 1956-1966 y ) GDR, ( 1970y )Sovet Ittifoqida ( 1949, 1952, 1960, 1962, 1978, 1982 y ) bulardan keyingi yillar Kuba, Braziliya, Ruminiya, Bolgariya, Italiya, Yugoslaviya, Yaponiya, Xitoy, Rossiya jamoalari o'rin oladi.

Erkaklar jamoasi o'rtasida uch davlat vakillari olimpiya chempionlari bulgan: Sobik Ittifoq (1964, 1968, 1980 y) Yaponiya(1972 y), Polsha ( 1976 y) .

Oxirgi yillar davomida Rossiya va Yaponiya davlatlarining ayolllar jamoasi o'rtasida ashaddiy kurash bormoqda. Ushbu kurashda 1978 yilda jahon chempioni bo'lgan Kuba jamoasi qo'shildi. Xitoy, Koreya, Peru, Germaniya, Vengriya, Bolgariya, Chexoslavakiya, Kanada , Polsha, Italiya jamoalari ham katta salohiyatga ega .Yaponiya jamoasi 1964, 1976-yillarda olimpiya o'yinlari chempioni bo'lgan. Jahon chempioni unvoni sobiq ittifoq (1952, 1956, 1960, 1970) ,Yaponiya (1962, 1974, 1976) Xitoy(1982) davlatlari egallashgan .



### **1.2.O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqarish.**

O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqaruvchi davlat tashkilotlari, ularning tarkibi va shahobchalari Respublikamizda voleybol taraqqiyotini boshqarish funkstiyasini jismoniy tarbiya va sport bo'yicha davlat tashkilotlari tarkibiga kiruvchi tuman, shahar, viloyat shahobchalari bajaradi.

Sportchi rezervlarini va yuqori malakali sportchilarni etishtirishni boshqarish mas'uliyati O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi qaramog'idagi sport o'yinlari shubasiga yuklanadi. Bunday qo'mitalar respublikamizning har bir tuman, shahar va viloyatlarda mavjud bo'lib, ular joylarda voleybol taraqqiyotini ta'minlashga javobgardirlar.

Voleybolni taraqqiy ettirishda, uni yanada ommaviylashtirishda respublika, viloyat, shahar va tuman kasaba uyushmalarning "Ko'ngilli jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari" katta ish olib boradi.

Voleybol o'quv mashg'ulot sifatida Oliy va O'rta maxsus bilim yurtlari hamda umumiy ta'lim maktablarning o'quv dasturlaridan joy olgan.

Respublikamizning milliy terma jamoalari nafaqat yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash, balki voleybol bo'yicha iste'dodli o'rinbosarlarni etishtirish tadbirlariga rahbarlik qilish, ularga nazariy va uslubiy yordam ko'rsatib turishi zarur.

### **Sport klublarida , BO'SM, olimpiya o'rinbosarlarni tayyorlash.**

BO'SM larda, umumiy ta'lim maktablarida, texnikum va oliy o'quv yurtlarida voleybolni rivojlantirish vazifalari va uning ahamiyati Respublikamizning barcha o'quv yurtlarida voleybol eng ommaviy sport turlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Qishloqlarda, xo'jalik jamoalarda, mahalla markazida, maktab va o'quv yurtlarida faoliyat ko'rsatayotgan ko'pdan-ko'p voleybol to'garaklarida mazkur sport turi bilan shug'ullanayotganlar soni sanoqsizdir.

Voleybol o'quv mashg'uloti sifatida barcha o'quv yurtlarining o'quv dasturidan joy olgan. Voleybolga bunchalik e'tibor kuchliligining sababi uning soddaligi va jismoniy tarbiya tizimida arzon, hammabop vosita ekanligi.

Umumiy ta'lim maktablarda voleybol V-IX sinflar uchun o'quv dasturiga dars sifatida kiritilgan. Ko'p yillik tajribalar shuni ko'rsatadiki, voleybolchilar mahoratini oshirish va malakali voleybolchilarni etishtirish maktab o'quvchilarni mazkur o'yin sirlariga maqsadga muvofiq rejaga asosan ommaviy o'rgatish bilan bog'liqdir. Maktab o'quvchilari o'z mahoratlarini maxsus BO'SMlarda, olimpiya o'rinbosarlari tayyorlash BO'SMlarda yanada "chuqurroq" va kengroq takomillashtirish mumkin.

BO'SM va shunga o'xshash maxsus sport maktablari o'z faoliyatlarini asosiy dastur va rejalashtiruv hujjatlari hamda O'zbekiston Respublikasining " Jismoniy tarbiya va sport haqidagi qonunga" asosan amalga oshiriladi.

Mahallalarda, turar joylarda, yotoqxonada dam olish joylari, oromgohlari, dala shiypolari va sog'lomlashtirish markazlarida voleybol to'garaklarini tashkil qilish va mazkur sport bilan muntazam shug'ullanish nafaqat barcha yoshdagi aholini jismonan takomillashtirishga yordam beradi, balki ularni salomatligini mustahkamlaydi, bolalarni nojo'ya ishlarga aralashuvlardan qaytaradi.

Oliy o'quv yurtlarida, lisey va kollejlarda va harbiy qismlarda ham voleybol nihoyatda katta ahamiyatga ega. Oliy o'quv yurtlarida voleybol birinchidan o'quv dasturiga binoan mashg'ulot sifatida joriy etilgan bo'lsa, ikkinchidan shu o'quv yurtlarining sport klublarida faoliyat ko'rsatayotgan voleybol to'garaklarida mashg'ulotlar olib boriladi.

Mazkur o'quv maskanlarida voleybolni keng ommaviylashganini birgina "Talabalar sport haftaligi" musobaqalardan ham bilsa bo'ladi.

### **O'zbekiston voleybol Federatstiyasi, uning tarkibi va ish funkstiyalari.**

Mamlakatimizda voleybolni ommaviylashtirish, rivojlantirish, uni ravnaq toptirishda O'zbekiston voleybol Federatstiyasi rahbarlik va boshqaruvchi rolni o'ynaydi. Respublikamizning tuman, viloyat va shaharlarda esa bu mas'uliyat joylardagi federatstiyalar orqali amalga oshiriladi.

Federatstiyaning oliy rahbar organi respublika anjumanidir. U mamlakatda voleybolni rivojlantirishning asosiy masalalari hal qiladi. Federatstiya anjuman tufayli saylangan o'z prezidiumdan (rayosatidan) iborat.

Rayosat o'z navbatida belgilangan ijroya qo'mitasiga ega bo'lishi kerak. Qo'mita federatstiyasining prezidenti rahbarligida direktor va doimiy hay'atlar tuziladi. Bu hay'atlar quyidagi yo'nalishlar bo'yicha faoliyat ko'rsatadilar.

- moliyaviy-iqtisodiy
- yuridik-huquqiy
- moddiy-texnika ta'minoti
- ommaviy-iashkiliy
- trenerlar kengashi
- ilmiy-uslubiy
- sport-texnika
- bolalar va o'smirlar sporti
- xalqaro sport aloqalari
- respublika sport faxriylari kengashi

Ko'rinib turibdiki, mazkur yo'nalishlarning nomlari o'z hay'at vazifasi, bajaradigan tadbirlar va butun faoliyatlari mazmunini belgilab berib turibdi.

### **Jahonda voleybolni rivojlantirish jarayonini xalqaro tashkilotlar darajasida boshqarish.**

Voleybol taraqqiyotini boshqarish xalqaro voleybol federatstiyasi (XVF-FIVB) nazonal konfirentstiyalar orqali ijro etiladi. Evropa, Osiyo, Afrika, Shimoliy

Amerika, Markaziy Amerika va Karib dengizi, Janubiy Amerika mintaqalarning zonal konfederatsiyalari mavjud.

FIVB o'zining ustaviga ega. U vaqti-vaqti bilan voleybol sohasida ro'y berayotgan asosiy voqealar bilan yoritilgan rasmiy byulleten chiqarib turadi, turli uslubiy ko'rsatmalar, hujjatlar, nizomlar, tavsiyanomalar chop etiladi.

FIVB ning asosiy maqsadi-jahonning turli mintaqalarida voleybolni rivojlantirish, barcha davlatlarining sportchilari va rasmiy shaxslari orasidagi do'stlik aloqalarini mustahkamlash, milliy voleybol federatsiyasini birlashtirish, yangi milliy voleybol federatsiyalari tuzish, rasmiy musobaqalar o'tkazish, o'yin qoidalari va taktikasini shakllantirishdan iborat.

FIVB ning oliy organi-kongressdir. U 2 yilda bir marta o'tkaziladi.

FIVBning rahbar organi-ma'muriy kengash bo'lib, o'z prezidenti, bosh kotibi va uni yordamchilari, 4 va vitsta prezidenti, 12 ta kengash a'zolari va zonal konfederatsiyalarning prezidentlaridan tashkil topgan.

Ma'muriy kengashning qarorlarini ijroya qo'mita hayotga tadbiq etadi. Ijroya qo'mita o'z prezidentidan, 2 vitste prezidentidan, bosh kotibi va uni yordamchisidan iborat. FIVBda texnik organlar ham mavjud bo'lib, ular 5 ta doimiy hay'atdan tashkil topgan.

1. Tashkiliy-sport hay'ati- musobaqalarni tashkil qilish va ularni tashkil etish, ma'lumotlarni yig'ish va voleybol bo'yicha xalqaro sport kalendarini rejalashtirish.
2. Trenerlar bo'yicha hay'at-voleybol endigina rivojlangan mintaq va davlatlarda shu sport turini taraqqiy ettirish tadbirlarini tashkil qilish, trenerlar bilan seminarlar uyushtirish, ularga maslahatlar berish, voleybol bo'yicha" qo'li kalta" davlatlarga yordam sifatida trenerlarni har xil muddatlarga ishga jo'natish, uslubiy ko'rsatma va tavsiyalarni ishlab chiqish, amaliyotga joriy etish ishlari bilan shug'ullanadi.
3. Arbitraj hay'ati musobaqalar hakamlarni tayinlash, ularning faoliyatiga rahbarlik qilish, tashkil etish va baholash, xalqaro seminarlarni uyushtirish, hakamlik qilish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar ishlab chiqish ishlarini bajaradi.
4. O'yin qoidalari bo'yicha hay'at - Ma'muriy kengash va kongress muhokamasiga o'yin qoidalari bo'yicha kiritilgan o'zgarishlarga oid tavsiyalarni taqdim etish,

arbitraj hay'ati bilan birgalikda hakamlilik qilish qoidasini ishlab chiqish va o'yin qoidalariga yagona fikrda yondashishni ta'minlash kabi tadbirlarni amalga oshirish.

5. Tibbiy hay'at - musobaqalar jarayonida tibbiy xizmat ko'rsatish o'quv-trenirovka mashg'klotlarini tibbiy nazorat qilish, organizm va ish qobiliyatini tiklashga oid tadbir vositalar hamda shikastlanishlarni oldini olish kabi masalalar bo'yicha taklif, tavsiya va ko'rsatmalar tayyorlash ishlarini ijro etadi.

FIVB o'z tarkibiga 160 ta davlat kiritilgan eng ko'p sonli federatstiya o'ziga ma'lum moliyaviy masuliyatni olishi shart, a'zo bo'lib kirishda va har yili badal to'lash, rasmiy birinchiliklar va xalqaro uchrashuvlar o'tkazish uchun pul mablag'i ajratish, FIVB tasarrufida o'tkaziladigan rasmiy musobaqalarga ishtirok etish uchun badal to'lash va hk.

FIVBning faoliyatida sobiq ittifoq fediratstiyasi juda katta rol o'ynaydi. Bu masala voleybol bo'yicha mashhur mutaxasis V.I.Savin samarali xizmati va salmoqli hissalar bilan alohida ajralib turadi.

O'zbekiston Respublikasining istiqloлга erishgandan so'ng mamlakatimizning milliy voleybol Federatstiyasi hayotida ham unitilmas o'zgarashlar yuz berdi. 1992 yil O'zbekiston milliy voleybol Federatstiyasi Osiyo zonal konfederatstiyasiga a'zo bo'lib qabul qilindi.

### **Ommaviy sportni targ'ibot qilishning hozirgi davr talablari.**

Targ'ibot tashviqot ishlari muayyan voqealarni keng yoyish va ommaga chuqur singdirish quroli ekanligi sir emas. Boshqa sohalar kabi jismoniy madaniyat harakatida targ'ibot ishlari muhim ahamiyatga ega.

Mustaqillikning muhim talablaridan biri sifatida sportni keng ommaga yoyishda teleko'rsatuvlar, radio eshitirishlar, ommaviy axborot vositalari, nashriyotlar hamda bevosita muloqotlar mazmun va shakl jihatdan tobora kengaymoqda. Ularning mazmuni aholining qiziqishlari va talablariga to'la mos ekanligini inkor qilish mumkin emas.

Teleko'rsatuvlardagi turli xil sport musobaqalarini, ayniqsa futbol, kurash, boks, suzish, badiiy gimnastika kabi sport turlarini miriqib tomosha qiluvchilar kun sayin ko'paymoqda. Bunga qaramasdan, yirik sport inshootlari (stadion, sport

komplekslari, o'yin maydonlari va hk) nufuzli sport musobaqalarida joylar bo'm-bo'sh bo'lib turadi, ya'ni tomoshabinlar soni juda oz bo'ladi. Buning u yoki bu sabablari bor, albatta. Mustaqillik tufayli aholining ijtimoiy-madaniy turmush darajasini ko'rsatish, sog'lom avlod tarbiyasini yaxshilash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ularni boyitishda sport turlarining o'ziga xos o'rni borligini inkor qilib bo'lmaydi. Lekin bu muammolarni hal etishda jiddiy kamchiliklar ham oz emas.

Jismoniy tarbiya va sportning mohiyatini keng ommaga singdirish, kundalik turmush sharoitimizda ulardan oqilona foydalanish maqsadlarini amalga oshirish yo'lida respublika hukumati hamda davlat idoralari va sport tashkilotlarining olib borayotgan ishlari, amaliy ish faoliyatlari diqqatga sazovordir.

Bunda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining " Ommaviy sport targ'iboti yanada kuchaytirish chora tadbirlari to'g'risidagi" qarori ( 2003-yil 4-noyabr) muhim ahamiyatga egadir.

Bunda, eng avvalo, respublika ommaviy axborot vositalari, O'zteleradio kompaniyasi, davlat idoralari va nodavlat tashkilotlarning vazifalari aniq belgilab berildi. Eng muhimi shundaki, mazkur qaror asosida O'zbekiston telekompaniyasida maxsus "Sport" telekanali 2004-yil 1-yanvardan ish boshladi.

Sport mavzusi nufuzli gazetalar, jurnallar, telekanallar, radiolarda oldingi sahifalardan o'rin egallamoqda. Bunday ijtimoiy-madaniy voqealar bilan siyosatining mahsuli ekanligidan dalolat beradi. Kuzatishlar, mulohazalar, tahlillarning natijalari asosida aytish mumkinki, ommaviy sport targ'ibot ishlari asosan markazda va viloyat markazlaridagina sezilmoqda. Kichik shaharlar, qo'rg'onlar, qishloqlarda mazkur qaror asosida ishlarni jonlantirish talab darajasida emas. Ya'ni amaliy targ'ibot ishlari ancha sust , ularning ta'sir kuchlari ommaga to'la singib bormoqda. Ularning ba'zilarini quyidagicha ifoda etish mumkin, ya'ni:

1. Stadionlardagi voleybol o'yinlari, o'yin maydonlaridagi bosketbol, qo'l to'pi, engil atletika, boks, va boshqa sport turlari bo'yicha tomoshabinlar juda kam.
2. "Umid nihollari, Barkamol avlod, Universiada"larning birinchi va ikkinchi bosqichlarda qatnashuvchi o'quvchilar, talaba yoshlar 10-15 foizdan oshmaydi.

3."Alpomish o'yinlari", "To'maris o'yinlari" respublika festivallari, "mahalla polvonlari", "Sog'lom oila sport musobaqalari" va boshqa ommaviy tadbirlarda ishtirok etuvchilar o'ta chegaralangan, ya'ni musobaqalar nizomini ommaviylikdan chetda qolmoqda.

4. Tashkil etilayotgan ommaviy va nufuzli sport musobaqalari jarayonlarida afishalar, targ'ibot manbalari ko'pchilikni qiziqitirmaydi. Har bir kishining diqqatini jalb etuvchi e'lonlar, rag'batlantirish, tadbirlar, lotolar musobaqalarda tashkil etilmaydi.

5.O'quv yurtlari , turli muassasalar, ishlab chiqarish mehnat jamoalari, ayniqsa, mahalla va qishloq sharoitlarida ommaviy sportni targ'ibot qilish, tomoshabinlarni ko'paytirish chora-tadbirlariga kam e'tibor berilmoqda.

6. Xalq milliy o'yinlarini ommalashtirishda moddiy-texnik bazalar, asbob-uskunalar bilan ta'minlash, mutaxassis kadrlar tayyorlash va ular bilan bog'liq faoliyatlarga etarli darajada e'tibor berilmaydi.

### Istiqoldan so'ng voleybol bo'yicha o'tkazilgan.

#### O'zbekiston Chempionatining natijalari.

Yillar	Erkaklar			Ayollar		
	1 o'rin	2 o'rin	3 o'rin	1 o'rin	2 o'rin	3 o'rin
1993	"Avtomobilchi" (Qo'qon)	"SKIF" (Toshkent)	"Kanop" (Samarqand)	"SKIF" (Toshkent)	Andijon	Farg'ona
1994	"Avtomobilchi" (Qo'qon)	"Kanop" (Samarqand)	"SKIF" (Toshkent)	"Avtomobilchi" (Toshkent)	"RVShSM" (Toshkent)	Andijon
1995	"MHSK" (Chirchiq)	"SKIF" (Toshkent)	"Avtomobilchi" (Qo'qon)	-	-	-
1996	"Kanop" (Samarqand)	"Viktoriya" Navoiy	"MHSK" (Chirchiq)	"SKIF" (Toshkent)	Navoiy	Farg'ona
1997	"Kanop" (Samarqand)	"Avtomobilchi" (Qo'qon)	"MHSK" (Chirchiq)	"SKIF" (Toshkent)		

1998	“Kanop” (Samarqand)	“Avtomobilchi” (Qo’qon)	"JTISI" (Toshkent)	"SKIF" (Toshkent)	Farg’ona	Navoiy
1999	“Samarqand Telekom” (Samarqand)	“Avtomobilchi” (Qo’qon)	"Kesh-kristall" (Shaxrisabz)	"SKIF" (Toshkent)	Farg’ona	Navoiy
2000	“Samarqand Telekom” (Samarqand)	"Progress" (Zarafshon)	"Kesh-kristall" (Shaxrisabz)	"SKIF" (Toshkent)	Namangan	Farg’ona
2001	“Samarqand Telekom” (Samarqand)	“Avtomobilchi” (Qo’qon)	"Progress" (Zarafshon)	"SKIF" (Toshkent)	Buxoro	Namangan
2002	“Samarqand Telekom” (Samarqand)	“Avtoyo’lchi” (Qo’qon)	"Muhandis" (Namangan)	"Yog’-moy" (Farg’ona)	Namangan	Farg’ona
2003	“UZI Samarqand Telekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)	"Dinamo- AGU" Andijon	"Algoritm" (Toshkent)	"Yujanin" (Navoiy)	"Yog’-moy" (Farg’ona)
2004	“AGMK” (Olmaliq)	“UZI Samarqand Telekom” (Samarqand)	"Parvoz" (Namangan)	"To’maris- SKIF" (Toshkent)	"Samki" (Samarqand)	"Pedkollej" (Namangan)
2005	“UZI- Samarqand” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)	“Omad” (Toshkent)	"To’maris- SKIF" (Toshkent)	"Iqtisodchi" (Samarqand)	"Iqtisodchi" (Namangan)
2006	“Omad” (Toshkent)	“UZI- Samarqand” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)	"SKIF" (Toshkent)	"Shifokor" (Navoiy)	"Iqtisodchi" (Namangan)
2007	“UZI- Samarqand”	“AGMK” (Olmaliq)	"Dinamo" Namangan	"SKIF" (Toshkent)	"Alanga" (Muborak)	"SDYuSShOR" (Navoiy)

	(Samarqand)					
2008	“UZI-Samarqand” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)	"O.Akbarov" (Yaypan)	"SKIF" (Toshkent)	"Alanga" (Muborak)	"SDYuSShOR" (Navoiy)



### **Sportchilar tayrlashni boshqarish.**

Tayyorgarlik jarayonini boshqarishning maqsadi sportchi faoliyatini takomillashtirish, yuqori yutuqlarga erishishni ta'minlovchi maqsadli tayyorgarlikni rivojlantirishdir. Sport mashg'ulotini boshqarishning ob'ekti-sportning nizomi, uning tezkor, davriy, bosqichli holatining sababi bo'lib qo'llaniladigan mashg'ulot va musobaqa yuklamasi, sport tayyorgarligi tizimida unga ta'sir majmuasining barchasidir.

Mashg'ulot jarayonini boshqarish ham sport mashg'uloti tizimi imkoniyatlarini (qonuniyatlar, omillar, holatlar, vosita va usullar) hamda mashg'ulot va musobaqadan tashqari(maxsus anjom, uskuna va mashg'ulotlar, qayta tiklanishi vositalari, iqlim omillari va boshqalar) omillarini majmuaviy qo'llanishi ko'zda tutadi. Bir tomondan, bu sport mashg'uloti jarayonida boshqaruvni o'ta

murakkabligi, ikkinchi tomondan, amalga oshirilgan echimlarning asoslanganligi holda uning katta samaradorligini belgilaydi (1.1 jadval).

<b>Sportchini fazoviy holati</b>	<b>Sportchining prognozlashiriladi gan holati</b>	<b>Mashg'ulot tuzilmasi</b>	<b>Majmuaviy nazorat</b>
<b>Boshlang'ich ko'rsatkichlar</b>	<b>Model tasniflari</b>	<b>Mashg'ulot jarayoni tuzilmasi</b>	<b>Test va nazorat me'yorlari tizimi</b>

<b>B ellashuv faoliyatini</b>	<b>Tayyorgarlikning asosiy tomonlari</b>	<b>Funkstional tayyorgarlik</b>	<b>Bellashuv faoliyati</b>	<b>Tayyorgarlikning asosiy tomonlari</b>	<b>Funkstional tayyorgarlik</b>	<b>Tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlarining mohiyati</b>	<b>Bellashuv va mashg'ulot yuklamalarining parametrlari</b>	<b>M ashg'ulot jarayoning turli bo'g'inlarning ketma-ketligi</b>	<b>O'quv-mashg'ulot jarayonining me'yoriy ko'rsatkichlari</b>	<b>Bellashuv faoliyati</b>	<b>Tayyorgarlikning asosiy tomonlari</b>	<b>Funkstional tayyorgarlik</b>
-------------------------------	--	---------------------------------	----------------------------	--	---------------------------------	---	---	--	---	----------------------------	--	---------------------------------

Mashq jarayonini boshqarish murabbiy tomonidan sportchining faol ishtirokida amalga oshiriladi va uch guruh amaliyotlarni o'z ichiga oladi:

-sportchilarning holati to'g'risida axborot yig'ish, bularga jismoniy, texnik-taktik, psixologik tayyorgarlik, turli funkstional tizimlarning mashg'ulot va bellashuv vazifasiga ta'sirchanligi, musobaqa faoliyatining ko'rsatkichlari kiradi va h.k;

-ushbu axborotlarni haqiqiy va berilgan ko'rsatkichlar bilan solishtirish asosida tahlil qilish, ko'zlangan samaraga erishishni ta'minlovchi mashg'ulot hamda bellashuv faoliyati tasniflarni rejalashtirish va aniqlashtirish;

-mashg'ulot va bellashuv faoliyatidan ko'zlangan samaraga erishishni ta'minlash, maqsad vazifalari, reja va dasturlari, vosita va usullarni ishlab chiqarish hamda joriy etish yo'li bilan qabul qilish.

Sport mashqi jarayonini boshqarishning asosi bo'lib, sportning turli va doimo o'zgaruvchan imkoniyatlari, uning funkstional holatining o'zgarishi, hamda sportchidan murabbiyga keladigan quyidagi to'rt turdagi qaytma aloqa to'g'risida axborot xizmat qiladi;

1. Sportchidan murabbiyga keluvchi ma'lumotlar (salomatlik, ishga munosabati, kayfiyati va boshqalar);
2. Sportchining o'zini tutishi to'g'risida ma'lumot (mashg'ulot hajmi, uni bajarilishi, aniqlangan xatolar va x.k);
3. Mashqlarning tezroq samarasi to'g'risida axborotlar (mashq yuklamasi natijasida funkstional o'zgarish tasnifi);
4. Mashg'ulotning kumulyativ va kelgusi samarasi to'g'risidagi ma'lumotlar (sportchining tayyorgarlik darajasini o'zgarishi).

Mashg'ulot jarayonida sportchining turli holatlarini boshqarish lozimligi munosati bilan boshqaruvning bir necha turlarini sanab o'tish mumkin:

- Bosqichli, -yirik strukturali mashg'ulot jarayonlari majmuasida tayyorgarlikni takomillashtirishga yo'naltirilgan (ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida, makrostikllarda, davrlarda);
- Kundalik- mikro va mezo davrdagi mashqlar, ba'zi musobaqalar davrida sportchining o'zining tutishini takomillashtirishni ta'minlaydi;
- Tezkor-mehnat va hordiq tartibi, alohida mashg'ulot va ularning majmuasini bajarish chog'idagi harakat tasniflari, mashg'ulotlar dasturi, alohida musobaqa va kurashlarda sportchi organizmining ta'sirchanligini takomillashtirishga yo'naltirilgan;

Sportchi holatini, mashq va musobaqa faoliyatini boshqarishning samaradorligi ko'plab elementlar bilan aniqlanadi, ularni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin:

- 1) dastlabki sharoit;
- 2) jarayon;
- 3) amalga oshirish.

Shunday qilib, sport mashg'ulotlarini takomillashtirish uchun boshqaruv nazariyasi, inson organizmini tizim sifatida o'ziga xosligi, ko'nikuv jarayonini boshqarish omillarining umumiy qonuniyatlariga asoslanishi lozim. Sport mashg'ulotlariga inson organizmining ko'nikuvini boshqaruv omillariga majmuaviy qo'zg'atuvchi sifatiga sport mashg'ulotlarini keltirish mumkin. Bunday qo'zg'atuvchining ta'sirini bajarilayotgan mashq strukturasi muvofiqlashtirish, mashqlarni bajarish davomiyligi, mashqlarni bajarish jadalligi, mashg'ulotlar va hordiq tartibi, mashqlarni takrorlash miqdori, harakat vazifasi bilan shartlanadi.

### **Bosqichli boshqaruv.**

Bosqichli boshqaruv yirik struktaviy tashkilotlarda maqsadga erishish va asosiy vazifalarni aniq elementlar asosida echimini, ko'p yillik makrastruktura-bosqichli tayyorgarligining asosiy turini, makrostiklni, davrni yoki jarayonni ta'minlaydi. Bosqichli boshqaruvning samaradorligini umumiy sondagi omillar asosida aniqladi:

- makrostrukturaning aniq elementi yakunida, sportchi erishishi;
- lozim bo'lgan tayyorgarlik darajasi to'g'risida aniq tasavvurlar mavjudligi;
- jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlikning vazifalarini echish vositalari hamda usullarini vaqt bo'yicha oqilona ko'plash va samaralash;
- tayyorlov jarayonini samaradorligi va unga o'zgartirishlar kiritishni nazorat qilishi ob'ektik tizimining mavjudligi;

Ko'p yillik tayyorgarlikni har bir bosqichi, makrostikl, davr va h.k. o'z oldiga qo'ygan maqsad va vazifalardan kelib chiqqan holda boshqaruv tizimini aniqlaydi. Masalan, ko'p yillik takomillashtirishning dastlabki bosqichida ya'ni tayyorgarlikning boshlanishida, boshqaruv jarayoni har tomonlama shakllangan tetik tayyorgarlikka, jismoniy sifatlarining ko'zlangan eng muhim natijalariga erishishi, bular tezlik, quvvat, chidamlilik, chaqqonlik, moslashuvchanlik, muhim sport turini eng muhim funkstional tizimlarning imkoniyatlari, boshlang'ich tayyorgarlikka mos bo'lgan psixologik sifatlar va boshqalar.

Yuqori natijaga erishish vazifasi turgan vaqtda individual imkoniyatlarni maksimal ishga solish va ularni musobaqalarda namoyon etish davrida boshqaruv jarayoni boshqacha yo'nalish kasb etadi va rejalashtirilgan natijaga etishni

ta'minlaydigin, sport mahoratini eng yuqori saviyasini namoyon etish zaruriyatiga bo'ysunadi. Bular, yuqori natijalarga erishishga yo'naltirilgan tayyorgarlikni bosqichli boshqaruv jarayoni ko'zda tutgan davrda amalga oshiriladigan bir qator amaliyotlar bilan bog'liq.

Bosqichli boshqaruvning samaradorligi avvalo musobaqa faoliyatining mukammal tizimi va u yoki bu sport yo'nalishida mos ravishdagi tayyorgarlik ko'rish strukturasi hamda uning aniq turi to'g'risida etarli tasavvurlar mavjudligi bilan aniqlanadi. Etarli darajada aniq va har tomonlama bilimlar bor bo'lsa bosqichli boshqaruvning boshqa davrlarda ham yutuqqa erishishga umid qilsa bo'ladi. Musobaqa faoliyatining va tayyorgarlik darajasi to'g'risidagi ma'lumotlarning bir yoqlamaligi, axborotlarning yo'qligi mashg'ulotlar jarayonini boshqarish imkoniyatlarini chegaralaydi. Masalan, agar musobaqa faoliyati strukturasi texnik va jismoniy tayyorgarlik saviyasi bilan bog'liq bo'lgan ko'rsatkichlar mavjud bo'lib, lekin taktik yoki psixologik tayyorgarlik ko'rsatkichlari tushirib qoldirilgan bo'lsa, bunday hol yuz beradi.

Bosqichli boshqaruv davrida eng muhim amal sifatida musobaqa faoliyati va tayyorgarlik modellarini ishlab chiqarish keltiriladi, ular musobaqaning ma'lum bosqichida mo'ljal sifatida qo'llanilishi kerak. Keyingi amallar bu sportchining funktsional imkoniyatlarini, uning tayyorgarlik darajasini, musobaqa faoliyatini samaradorligini baholash va kerakli maqsadga erishishi uchun individual ma'lumotlarni model bilan taqqoslashdir. So'ngra jismoniy rivojlanishning umumiy texnologiyasi ishlab chiqiladi, ma'lum bosqichda xususiy vazifalarni echishga doir masalalar qo'yiladi hamda ularni hal qilishi uchun samarali vositalar va usullar tanlanadi. Keyingi amal vazifasini oqilona qo'yish, tayyorgarlik jarayonini vosita va usullarni taqsimlashdir. Mazkur davrning yakuniy amallari bo'lib rejadagi va amaldagi ko'rsatkichlarni taqqoslash, o'zgaruvchi ta'sirlarni rejalashtirishi va nihoyat , erishilgan saviyani musobaqalarda amalga oshirish.

Davr yakunida erishilgan tayyorgarlikning saviyasi musobaqa faoliyati modelining rejalashtirilgan ko'rsatkichlar bilan taqqoslanadi va bosqichli boshqaruvning navbatdagi davri boshlanadi.

Bosqichli boshqaruv tizimining eng muhim metodologik tomoni bo'lib, ko'rilayotgan davrdagi amaliyotlarga tegishli bo'lgan ma'lumotlar va imkoniyatlarning to'la mutanosibli zaruriyati xizmat qiladi. Musobaqa faoliyatining strukturasi hamda sportchining tayyorgarligi to'g'risidagi aniq tasavvurlar nazorat tizimi, mashg'ulot jarayonining mazmuni va h.k. lar model ko'rsatkichlarini ishlab chiqish uchun asos bo'ladi. Rejalashtirilgan natijaning asosi sifatida namoyon etish uchun ko'zlangan tayyorgarlik saviyasiga erishish zaminlarining o'zaro bog'liqligi e'tiborga olinishi kerak, tayyorgarlik va musobaqalarning qo'zg'atuvchi va undaydigan jihatlari ta'minlangan bo'lishi, hamda rejalashtirilgan natijaga erishishning yo'llari, ya'ni maqsad va vazifalarni to'g'ri qo'yilishi, oqilona tayyorgarlik va musobaqa faoliyatining omillari va qonuniyatlari, samaradorlik nazoratini ta'minlanishi, h.k.

Bosqichli boshqaruv jarayonida ma'lum sport turining o'ziga xosligidan kelib chiqqan holda bosqichli boshqaruv davridagi turli amaliyotlarda qo'llaniladigan bilimlarning to'la mas kelishi lozimligi zaruriyatini e'tiborga olish kerak.

Xususan, musobaqa faoliyati strukturasi va unga mos tayyorgarlik strukturasi tahlili qilayotganda muayyan sport xili va uning alohida turida sport yutuqlari saviyasini aniqlovchi omillarni ob'ektiv tahliliga suyanish kerak. Bunda har bir sport turining o'ziga xosligidan kelib chiqadigan talablarning murakkabligi va xilma-xilligiga e'tibor berish lozim.

Turli sport turlarida qabul qilingan musobaqa tizimi, har xil strukturaviy to'plamlarda mashg'ulotlar jarayonini tuzishda boshqaruv echimlarini amalga oshirishni belgilaydi. Masalan, futboldagi 9-10 oylik musobaqa davriga ega bo'lgan tizim, samarali va har tomonlama tayyorgarlik hamda to'laqonli musobaqa faoliyati vazifalarini bildirishda qiyinchiliklar tug'diradi sport mashg'ulotlarining bir qator negizlari va qonuniyatlarini qo'llash imkonini bermaydi Davriy sport turlarining musobaqa tizimini, ayniqsa, mavsumiy tasnifga ega bo'lganlari (chang'i sporti, eshkak eshish) esa, aksincha, sport mashg'ulotlarini davrlarga bo'lish uchun qulay sharoit yaratadi.

Sportning mahorati, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi, makrostikl davri o'sishi bilan mashqlarning to'la ta'sir ettiruvchi tarkibi va vositalari ham o'zgarib boradi. Masalan, chang'ichilar, yuguruvchilar hamda suzuvchilar uzoq masofani bosib o'tishi uchun maxsus chidamlilik sifatini rivojlantirishi, qiyosan mahorati yuqori bo'lgan va ko'p yillik tayyorgarlikning boshlang'ich davrida , kislorodni iste'mol qilish, bir minut davomida nafas olish hajmi, yurak urishi kabi tasniflarni yaxshilash bilan muvaffaqiyatga erishish mumkin bo'lsa, yuqori malakali sportchilar uchun bu yo'l istiqbolga ega emas, bu holda harakat energiya bilan ta'minlash tizimining faoliyatini tejamkorlik bilan ishlashi, chidamliligini yuksaltirishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

### **Kundalik boshqaruv.**

Boshqaruvning mazkur turi alohida musobaqa yoki ularning seriyalarida, tayyorgarlikning mikro va mezodavrlarida mashqlar jarayonini takomillashtirish bilan bog'liq. Kundalik boshqaruv mashqlar ta'sirchanligini, musobaqa va hordiq kunlarini qayta tiklashi hamda ish qobiliyatini yuksaltirish vositalarini to'plashni va omillarni ishlab chiqishi hamda amlga oshirishni ko'zda tutadi. Bunda, asosiy shartlar sifatida quyidagilarni keltirish mumkin:

- mashq jarayonida turli kattalikdagi yuklamalar bilan mashg'ulot qilayotganda ular orasidagi mukammal nisbatni ta'minlash. Bu bir tomondan , ko'nikma jarayonini etarli darajada rag'batlantirish bo'lsa boshqa tomondan esa etarli darajada rag'batlantirish bo'lsa boshqa tomondan esa ushbu jarayonlarni unumli o'tishini uchun imkoniyat yaratadi;

- yuklama va tiklanish mikroavrlari nisbatini maqsadga muvofiqlashtirish ko'nikma jarayonini samaradorligining asosidir.

Mikro va mezodavrlarda turli ustuvorliklarga ko'ra tayyorlanish, mashq hamda musobaqa yuklamalarining optimal nisbati. Pedagogik va qo'shimcha vositalari majmuaviy qo'llangan holda (jismoniy, farmopologik, psixologik, iqlim, moddiy-texnik) ishlash qobiliyati, tiklanish va ko'nikma jarayonlarini yo'naltirilgan holda boshqarish.

Kundalik boshqaruv imkoniyatlarini amalga oshirish ikki yo'l bilan bajariladi. Birinchi yo'l mashq mashg'ulotlari, mashq kunlarining namunaviy modellari, mikro

va mezodavrlar, mashq dasturlarining uyg'unligi, tiklanish hamda rag'batlantirish vositalari kabi standart qismlarni qo'llash bilan bog'liq. Bunday "qismlar" modellar va h.k. larning asosida mehnat jarayonida charchash va tiklanish qonuniyatlarini aks ettiruvchi, turli yo'nalishli yoki davomiylik, ta'sir omillariga ko'nikmani shakllanishi, mashq va musobaqa faoliyatini sportchi organizmiga umumiy va kumulyativ ta'siri va boshqalarni ochib beruvchi ilmiy asoslangan g'oyalar yotadi. Mashq jarayonining bunday andozaviy strukturalari elementlari tajribalaridan kelib chiqqan holda ishlab chiqilgan, sportchining har xil turi bilan shug'ullanayotgan sportchilarni tayyorlashda sinovlarda o'tkazilgan.

Ikkinchi yo'l sportchining mehnat qobiliyatini kundalik nazorat qilish, charchash va tiklanish jarayonlari rivojlanishi, mashqlarning ta'sir omillariga moslashuvchanlik, asosiy funkstional tizimlarni imkoniyatlarni va ularning turli yuklamalaridan ta'sirlanishi va boshqalarga asoslanadi. Mazkur yo'l qo'shimcha bilimlarni, maxsus uskunalarni, mutaxasislarni fizioogerlar, biyokimyogarlarni va boshqalar jalb qilishni talab etsada, sportchining kundalik holatini baholash va shunday qilib chiqqan holda mashg'ulotlar yuklamasi, mikro davrlarda mehnat va hordiq vaqtlarini rejalash, mashqni unumli ta'siri vositalarini tanlash imkoniyatlarini yaratadi.

### **Tezkor boshqarish.**

Tezkor boshqarish-musobaqalar, kurash, yakkakurash va h.k.lar vaqtida alohida mashq mashg'ulotlari va ularning majmuasini bajarish chog'ida sportchining funkstional tizimi, harakatning ko'zlangan tasniflariga erishishni nazarda tutadi.

Boshqaruvning bunday turi tezkor nazorat vositalari yordamida olinadigan ko'rsatmalardan foydalanish, olingan natijalarini taqqoslash, ular asosida mashq va musobaqa faoliyatiga o'zgarishlar kiritish bilan bog'liq.

Xususan, tezkor boshqarish tayyorgarlikning turli tomonlarini, jumladan, jismoniy, taktik, texnik tayyorgarlikning, uni takomillashtirish samaradorligini hal qiluvchi omil hisoblanadi. Tezkor nazorat ma'lumotlari asosida alohida mashg'ulotlarni doimiylik va soni, ularni bajarish chog'ida mehnat sarfi, alohida mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslar davomiylik kabi mashq yuklamalarining ko'rsatkichlari boshqariladi. Bu maqsadda sportchi organizmining yuklamalar

ko'rsatkichlari baholanadi. Masalan, chidamliligini oshirish hollarida IIS va qondagi laktat miqdori ko'rsatkichlari vositasida mehnat sarfini tezkor boshqarishi keng qo'llaniladi, kuch sifatlarini rivojlantirishda, ko'rsatkichi turli mashg'ulotlarni bajarilishida sarflanadigan kuch kattaliklarini tezkor nazorat qilish yo'li bilan amalga oshiriladi. Alohida mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslar davomiyligini boshqarish, ba'zi mashqlarni bajarishi vaqtida asosiy yuklamalarni ko'taradigan tizimlarning holatini tasniflovchi ko'rsatkichlar asosida olib boriladi.

Zamonaviy vositalar sportchiga uning dinamik va kinetik ko'rsatkichlarini , asosiy funkstional tizimlarning ta'sirchanligi hamda chugaraviy hamda standart yuklamalarga ta'sirchanligi va boshqalar to'g'risidagi ma'lumotlarni tezkor aniqlansa, etkazish imkonini yaratadi. Bu sport mashg'ulotlari jarayonida tezkor boshqarishning samaradorligini keskin orttiradi, masalan,spolrtning ba'zi turlarida IIS ko'rsatkichlariga ko'ra sportchini mehnat sarfini nazorat qilishni ta'minlaydigan kardioliderlarni harakatning mukammal ritm tizimini shakllantiruvchi ( yorug'lik va ovoz) ritmolidlarni qo'llashi keng tus oladi. Turli sport yo'nalishlarida harakatning mukammal dinamik bitimini shakllantirish maqsadida harakatning belgilangan vaqtida asosiy yuklamalarni ko'taruvchi mushaklarni majburiy qisqarishini ta'minlovchi elektrostimulyastion liderlar sport o'yinlarida intilmaqda, sportchining xulq atvorini boshqarish va uning faoliyatini tezkor qilish asosida texnik, taktika, yakka kurashda, himoyada, hujumda va boshqalar jarayonidagi xatoliklarni aniqlash asosida olib boriladi.

Tezlik-kuch talab qiladigan, qiyin muvofiqlashtirilgan, yakka kurashlarda, alohida mashg'ulotlarda va musobaqalarda sportchini o'zini tutishni boshqarish uning jismoniy yuklamalariga lahzalik ta'sirchanligiga asoslanadi va sportchilarning xulq atvorini ularning individual imkoniyatlarini hamda raqiblarni o'zini tutish holatiga bog'liq bo'ladi.Musobaqa faoliyatini tezkor boshqarish sportchi harakatlarining unumdorligi texnik-taktik rejalarga bo'ysunish, raqiblarning chiniqishlari to'g'risidagi doimiy ma'lumotlarga bog'liq.

Sportchining ba'zi turlarida bunday ma'lumotlarni olish juda oson va sportchi o'z murabbiysi, hakam, raqib va jamoadagilarning axborotlari yordamida o'zining harakatlariga o'zgartirishlar kiritishi mumkin.

Bunday holat ko'plab sport turlarida uchrashi mumkin ( masalan, konkida uchish, chang'i uchish, velosiped sporti va h.k.), bunda sportchi yoki jamoa texnik-taktik rejaga muvofiqligi to'g'risida ma'lumot, murabbiylarning ko'rsatmalari, raqiblarning ko'rsatkichlari haqidagi axborotlarni doimiy olib turadi.

Qo'l to'pi shaybali xokkey, voleybol kabi sportchi yoki jamoalar faoliyatini tezkor boshqarib turishi mumkin. Bunga tez-tez bo'lib turadigan tanaffuzlar va o'yinchilarni almashtirib turish mumkinligi imkoniyat yaratadi.

Boshqa sport turlarida esa musobaqa faoliyatini tezkor boshqarish imkoniyati kam, bunga sabab musobaqa vaqtining kamligi (masalan, qisqa masofaga yugurish) yoki axborot uzatishning qiyinligidir ( masalan suzish).

### **Sport zahiralari tayyorlashning boshqaruvini tashkillashtirish.**

Sport yutuqlarining zamonaviy saviyasi sportchilar tayyorlashni ko'p yillik tizimini tashkil etishini, samarali tashkiliy shakllarni izlashni, yuqori malakali sportchilar qatorini to'ldirib borish uchun iqtidorli yigit qizlarni sport bilan shug'ullanishga keng jalb qilishni talab etadi. Buning uchun respublikada bolalar sportini rivojlantirish yuqori sport mahorati maktablarini tashkil etishga yo'naltirilgan qarorlar mavjud, mamlakatimizda bularga tashkiliy, metodik va moddiy asos solingan.

Amalga oshirilgan tadbirlar, omillar, murabbiylar, rahbarlar va sport harakatini tashkilotchilarning sa'y harakati tufayli yurtimizda sport zahiralarni tayyorlash uchun tashkiliy-metodologik asos yaratadi.

“Sport zahiralari ” majmuasi keng ma'noda yosh avlodni g'oyaviy tarbiyalash, jismoniy tarbiyani va oliy sport mahoratini yanada rivojlantirish, xalqaro maydonda etakchi o'rinlarni egallashni o'z ichiga olgan ijtimoiy omillar bilan bog'liq tor ma'noda esa “Sport zahiralari” ma'lum bir natijaga erishgan sportchilardir, ular o'z oldiga qo'yilgan maqsadga muvofiq mahoratga ega va tayyorlovning sport

natijalarini yanada yuksaltirish imkonini beradigan zamonaviy tashkiliy-metodik shakllari bilan qamrab olingan.

Hozirga vaqtda sport zahiralarini quyidagicha klassifikastiyasi qabul qilingan. Amaldagi zahira mamlakatning terma jamoalariga nomzod bo'lgan, yosh jihatdan istiqbolli bo'lgan yuqori malakali sportchilardir. Ular xalqaro toifadagi sport ustasi darajasiga javob berishlari, respublika va xalqaro musobaqalarda, jahon chempionatlarida muvaffaqiyatli qatnashishi lozim.

Yaqin zahirada olimpiadagacha bo'lgan davrda mamlakatning terma jamoalariga nomzodlar qatorini to'ldirib boradigan yosh iqtidorli sportchilardir. Yaqin zahirani aniqlash chog'ida sportchining kelgusi sport natijalari, yoshlararo xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashish ko'rsatkichlariga e'tibor beriladi. Yaqin zahirani baholashda sportning yoshi, mashg'ulot va bellashuvlar staji, model ko'rsatkichlariga e'tibor qaratiladi.

Istiqbolli zahira-bolalar – o'smirlar sport maktablarida, BO'SM ixtisoslashgan olimpiya zahiralari bolalar o'smirlar sport maktablarida IOZBO'SM oliy sport mahorati maktablarida OSMI shug'ullanayotgan yosh sportchilardir.

Yosh sportchilarni ko'p yillik tayyorlov jarayonini boshqarish tizimini yanada takomillashtirish muhim va doim o'sib boradigan ahamiyatga ega. Yosh sportchilarni ko'p yillik tayyorlov jarayonini, umuman ushbu jarayonni boshqarish vositalari va usullarini yig'indisi sifatida ko'rish kerak, shular bilan bir qatorda sport tashkilotlari, sport maktablari, murabbiylar kengashi va alohida murabbiylarning yo'naltiruvchi, muvofiqlashtiruvchi va nazorat faoliyatining tarkibiy qismi kabi qarash mumkin.

Sport zahiralarini tayyorlov tizimining tashkiliy-uslubiy asoslari o'z ichiga o'zaro bog'liq bo'lgan kichik tizimlarni oladi. Ulardan eng muhimlari tayyorlovning tashkiliy strukturasi, ilmiy-uslubiy ta'minot, moddiy- texnik baza, kadrlar, axborot-tashviqot va tarbiyaviy ishlar tizimi va shu kabilardir.

Yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorlov bosqichlari sport harakatining tashkiliy strukturasi tarkibida mintaqaviy va idoraviy sport tashkilotlari, ko'ngilli sport jamiyatlari kiradi, ular sport zahiralarini tayyorlashni tashkillashtirib nazorat qiladilar. Sport zahiralarini tayyorlash ularga bo'ysunuvchi muassasalarda olib

boriladi. Bularga BO'SM, yo'nalishdagi maktab, internatlar, oliy sport mahorati maktablari kiradi.

Sport maktablari nomenklaturasiga muvofiq BO'SM va IOZBO'SM. Mazkur tashkiliy struktura bolalar va o'smirlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga keng jalb qilish, har tomonlama rivojlangan yosh sportchilarni tayyorlash hamda yuqori malakali sportchilarni tayyorlashni ta'minlash lozim. BO'SMlar xalq ta'limi tizimida hamda ko'ngilli sport jamiyatlari, kasaba uyushmalari, ta'lim muassalarida, vazirlik va idoralar huzuridagi jismoniy tarbiya va sport uyushmalari qoshida ish boshladi.

Sport maktablarini ochish uchun asosiy talab-shaxsiy yoki ijaraga olingan sportbazasini ma'muriy va yordamchi binolarning, mavjudligidir. Bundan tashqari, rahbar hamda murabbiy kadrlar hamda moliya bilan ta'minot bo'lishi kerak. Sport turlarining o'ziga xosligidan va shaharlarda, qishloq joylaridagi sharoitdan kelib chiqqan holda sport maktablarining bo'limlari (filiallari) tashkil etilishi mumkin, bu ayniqsa eshkak eshish kabi sport turlari uchun muhim.

IOZBO'SM mavjud BO'SMlar bazasida tashkil etiladi, bunda BO'SMlarning oliy malakali sportchilarni tayyorlashda yuqori saviyaga erishganligiga alohida e'tibor beriladi. Maxsus sinflarni tashkil etilishi murabbiylarga barcha o'quvchilar uchun yagona tartib belgilash imkonini beradi. Ya'ni kuniga ikki martali sport mashg'ulotlari o'tkazish, to'g'ri ovqatlanishni tashkil etish, o'zlashtirishni doimiy nazorat qilish va maktab o'quvchilari bilan yagona tarbiya jarayonini olib borish. Natijada, umumta'lim maktablardagi ixtisoslashgan sinflar intizom, o'zlashtirish, mehnat va jamoat ishlarida namunaga aylandilar. Ta'lim olish, sport bilan shug'ullanishning bunday shakli ham o'quvchilar, ham ota-onalar tomonidan qo'llab-quvvatlanmoqda. Borib kelishlar vaqti qisqardi, o'quvchilar uy vazifalarni bajarish vaqtida doim malakali yordam va maslahat olishlari mumkin. Yana bir muhim omil, bu do'stona mustahkam jamoa yaratish imkoniyatidir. BO'SM – eng istiqbolli shaklidir. Bunday sinflar BO'SM va IOZBO'SMlarning yagona ish shakli emas. Irodaviy jismoniy tarbiya tashkilotlari tizimidagi sport maktablari olimpiada tayyorlov tayanch punktlari (markazlarni tashkil etish uchun biza vazifasini o'tadi). Ushbu maktablar ham ixtisoslashgan sinflar kabi xuddi shunday vazifalarni reja

asosida tayyorlash uchun sharoit yaratish, keng tarbiyaviy ishlarni xuddi shunday shakli OSMMda yo'lga qo'yiladi.

### **Yosh sportchilarning tayyorlashni boshqarish texnologiyasi.**

Yosh sportchilarning tayyorlashni boshqarish texnologiyasi bir necha bosqichga bo'linadi: qaror qabul qilish, ijroni tashkil etish, axborotlarni yo'g'ish va tahlil qilish, yakuniy ma'lumotnoma tayyorlash. Agar ushbu umumiy qoidalarni yosh sportchilarni tayyorlash tizimiga qo'llaydigan bo'lsak, quyidagi tizimga ega bo'lamiz. Boshqaruv tizimining tashkiliy elementlari sport maktablarining sifatli va samaradorligini yaxshilashga yo'naltirilganligini aks ettiradi. Ushbu jarayonda etakchi o'rin murabbiy hamda boshqa mutaxassislariga (shifokorlar, ilmiy xodimlar va boshqa) ajratiladi.

Yosh sportchilarning tayyorlashni boshqarishdagi muammolar shunchalik ko'p qirraliki, ular ko'plarini hal etish uchun faqatgina murabbiy ning harakati etarli bo'lmaydi. Masalan, yosh sportchilar guruhi oldiga maqsad va vazifalar qo'yilayotgan vaqtda, sport maktablarining faoliyatini belgilovchi me'yoriy hujjatlardan tashqari pedagogik va tibbiy-fiziologik tekshiruvlarning natijalari ham e'tiborga olinishi kerak yoki sportchilarning sportga layoqatli ekanliklarni aniqlash vaqtida masalaga majmuaviy yondashish lozim, chunki bunda keng doiradagi mutaxasislarning (shifokorlar, psixologlar, fiziologlar va h.k.) fikrlari muhim o'rin tutadi. Boshqacha qilib aytganda, boshqaruvning samaradorligi ko'plab xizmatlarning o'zaro muvofiqlashtirilgan harakatlariga bog'liq.

Alohida qayd etish lozimki, sport zahiralarini tayyorlash boshqaruvning samaradorligini oshirish uchun, barcha sport yo'nalishlari uchun yagona bo'lgan to'g'ri uslubiy tizim qoidalariga rioya qilish muhim omil hisoblanadi. U yoki bu tizimning samaradorligini aniqlash qiyosiy tahlil yordamiga amalga oshiriladi. Biroq, yosh sportchilarning ma'lum vaqtgacha o'sib borishi natijasida ko'p yillik tayyorlov jarayonining turli bosqichlari maqsadga muvofiq emas.

Xuddi shuning uchun o'smirlar sportida yosh sportchilarni tayyorlash tizimining miqdoriy va sifat ko'rsatkichlarini belgilovchi va taxminiy kattaliklar

asosida uning o'ziga xosligini aniqlashni belgilovchi me'yorlarning nisbati etakchi o'rin tutadi. Uning mohiyatini ba'zi misollar yordamida ochishga harakat qilamiz.

Tadqiqotlarning ma'lumotlariga ko'ra chuqurlashtirilgan mashg'ulotlarning boshlang'ich davrida yugurishda o'spirin va qizlarning davriy yuklamasini umumiy hajmi mos ravishda 2078 va 2065 km. ga, chang'i uchishda 3467 va 2814 km. ga, etib boradi. Mazkur absolyut kattaliklarni qiyoslashda turli sport yo'nalishlarida tayyorgarlikning bir xil bosqichida talablarning yagonaligiga qat'iy rioya qilinayotganligini aniqlash mumkin emas. Agar yuqorida keltirilgan davriy yuklama hajmlari ko'rsatkichlarini nisbiy kattaliklar tizimiga o'tkazib xususan chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichining yakuniy davri parametrlariga keltirsak, u holda ularning o'spirinlar va qizlar uchun son miqdori mos ravishda quyidagicha bo'ladi: o'rta masofaga yugurish 63,4 va 73,1 uzoq masofaga yugurish 60,5 va 61,4%. Olingan natijalar ba'zi xulosalarni chiqarishga imkon beradi. Avvalo, turli sport yo'nalishlarida shug'ullanayotgan o'smirlikning tayyorlovni muayyan bosqichda, yuklamalarining hajmining deyarli tengligi haqida aytib o'tish mumkin.

O'rta masofaga yuguruvchi yosh sportchi qizlarning yuklamasi hajmi esa chang'i qizlarda ancha ko'pligi yaqqol ko'rinib turibdi. Absolyut ko'rsatkichlar tahlil yordamida bunday xulosalarga kelib bo'lmas edi. Boshqa misol, suzishdagi mashg'ulotlar yuklamasi strukturasi tegishli. Yig'ilgan ma'lumotlarning tahliliga ko'ra o'quv-mashq va jismoniy takomillashtirish guruhlaridagi yosh suzuvchilarning yurak urishi 129-130 urish/min bo'lganda yuklamaning karstinal bosimi mos ravishda 98,8 va 118,6 km.ga teng. Ushbu ko'rsatkichlarni taqqoslashda, ikkala holda ham, kompensastiyalovchi deb ataluvchi yuklamalarni qo'llash darajasini aniqlashni iloji yo'q. Shu bilan bir vaqtda nisbiy kattaliklarda keltirilgan ish hajmining, umumiy hajmidan foiz hisobida o'quv-mashq guruhlarida 6,4 %ni, jismoniy takomillashtirish guruhlarida 5,2 %ni tashkil etadi.

Boshqacha qilib aytganda, yosh suzuvchilarni tayyorlash darajalari bir-biridan farqlansa, mashqlar yuklamalari hajmining ma'lum darajada uzmasligi kuzatiladi. Me'yorni nisbatlar konststepstiyasidan foydalanib, murabbiy, turli yoshdagi, mahorat va mutaxassislikdagi yosh sportchilarning ma'lumotlarini qiyosiy tahlil qilish

imkoniyatiga ega. Masalan, qizlarning disk va yadro uloqtirish bo'yicha guruhlashtirilgan mashg'ulotlar bosqichida yuklamalar hajmi qiyosiy ko'rinishga mos ravishda 69,13 va 69,58 %. Ushbu ko'rsatkichlar, engil atletikaning turli yo'nalishlardagi qio'larning mashg'ulotlaridagi yuklamalarni normallashtirishda bir xil me'yorlar qo'llanilganligini ko'rsatadi.

Sportchi qizlar turli mahoratga ega bo'lganligi sababli tezlik va chidamlilik sifatlarining tasnifi bo'yicha qiyosiy tahlilni faqatgina nisbiy kattaliklar yordamida o'tkazish mumkin, xususan 100m.ga suzish bo'yicha natijalarga nisbatan. Bu holda, tezlik va chidamlilikni belgilovchi ko'rsatkichlar 1-razryad sportchilarda 116,1 va 79,3% ga teng, sport etakchilariga nomzodlarda 112,3 va 82,1%. Ko'rinib turibdiki, sport ketasi nomzod sportchilarning jismoniy sifatlari yuqori bo'lsa, 1-razryadli suzuvchilarda tezlik imkoniyatlari yaxshi va h.k.

### Boshqaruv texnologiyasi.

Yosh sportchilar tayyorlashni boshqarish										
Qarorlarni qabul qilish			Ijroni tashkil etish			Ma'lumot yig'ish va qayta ishlash			Yakun yasash	
Maqsad va vazifalarni belgilash	Sportga layoqatligini aniqlash asosida guruhlarini shakllantirish	Maqsadga etishni aniqlovchi omillar	Mashg'ulotni rejalashtirish	O'quv-mashq jarayonini o'tkazish	kuzatuvchilar	Nazorat tizimi	Hisob	Belgilangan maqsad va vazifalarga erishish	Kelajakdagi qarorlarni qabul qilish uchun tavsiyalar	

Shunday qilib, me'yoriy nisbatlar kompensastiyasi sportchinnig ma'lum guruhlarida yagona uslubni qo'llash imkonini beradi, bu esa boshqaruvning ko'pgina masalalarini yanada samaraliroq echishga yo'l beradi.

Yosh sportchilar tayyorlashga, rejalashtirishning maqsadli-dasturiy usuli jihatidan nazar tashlasak, quyidagilarni ko'ramiz:

1. Maqsadga yo'naltirilganlik xususiyatiga ega tizimini, ya'ni boshqaruv terma jamoalarning asosiy tarkibida eng yuqori natijalarga erishishga qaratilga;
2. Ham uzoq muddatli, strategik maqsadlarni ham kundalik oraliq tasnifga ega bo'lgan maqsadlarni amalga oshiruvchi dinamik ravishda rivojlanayotgan tizimni;
3. Ko'p yillik tayyorlov jarayonida sport mahoratining o'sishining ob'ektiv qonuniyatlarini qo'llashga asoslangan boshqaruv tizimini;
4. Ko'p bosqichlarga ega bo'lgan tashkiliy tizimni;
5. Turli tarkibiy qismlardan iborat bo'lgan katta tizimni;
6. O'zaro bog'liq qismlardan iborat bo'lgan mushkul tizimni.

Yosh sportchilarning mahoratini o'stirish bo'yicha tayyorgarlikning asosiy shakli sport mashg'ulotlaridir. Tizimli yondashuv nuqtai nazaridan quyidagi asosiy tarkibiy qismlarni ajratib o'tish mumkin:

- sportning ma'lum vaqtdagi va yakuniy bosqichidagi holatini tavsiflovchi ko'rsatkichlar majmuasi;

- samarali pedagogik ta'sirning va ularning oqilona strukturalari majmuasi;

- sport mashg'ulotlari jarayonini nazorat va moslashtirishning ishonchli va axborot bilan ta'minlash tizimi.

Keltirilgan 1.2 jadval ko'p yillik tayyorlovning har bir bosqichi qo'llanilishi mumkin. U yosh sportchining mahorati va tayyorgarligining darajasidan kelib chiqqan holda, qo'yilgan maqsadga muvofiq bir saviyadan boshqasiga, sifat bo'yicha yuqori pog'onaga ko'tarishni ko'zda tutadi.

Alohida qayd etish lozim, ko'p yillik tayyorlovning turli bosqichlarida yosh sportchilar erishishi kerak bo'lgan maqsad ko'rsatkichi, nafaqat sport natijasi ko'rinishida, balki boshqa kattaliklar ko'rinishida bo'lishi ham mumkin.

Sport mashg'ulotlarini boshqarish jarayoni murabbiy tomonidan ma'lum ketma-ketligidan amallarni bajarilishini ko'zda tutadi (shu bilan bir vaqtda maqsad e'tiborga olnadi).

Birinchi amal-sportchining tayyorgarligi to'g'risida birlamchi ma'lumotlarni olish; kuchli va mos tomonlarni aniqlash; umumiy va xususiy vazifalarni aniqlash.

Ikkinchi amal-maqsaddagi ko'rsatkichga erishishni ta'minlaydigan model tasniflari bilan tanishish. Yosh sportchi erishishi kerak bo'lgan model ko'rsatkichlariga arentastiya qilish uchun, bir tomondan yaxshi rivojlanishni va ikkinchi tomondan tayyorgarlikning kerakli saviyasidan o'zib ketmaslikni ta'minlash lozimligidan kelib chiqadi. O'smirlar sportida, sport malakasini yanada takomillashtirishda bazaviy sport mashg'ulotlarini samaradorligi birinchi o'ringa chiqadi, ular bolalar va o'smirlarga ishonchli asos ta'minlashi lozim. Masalan, yosh sportchi rivojlanishning qandaydir sifati aniqlanganda, faqatgina shu ma'lumotlarni model ko'rsatkichlariga qiyoslab, sport mashg'uloti qanday saviyada olib borilayotganini aniqlash mumkin.

Bu holda model ko'rsatkichlariga o'ziga xos etalon ko'rsatkichlari sifatida qaraladi.

Uchunchi amal-boshqaruv tizimida darajasi bo'yicha eng muhim, yosh sportchilarni ham model ham rejadagi ko'rsatkichlarga erishishni ta'minlaydigan mashg'ulotlar tuzishni nazarda tutadi. Yosh sportchilarni umumiy va maxsus tayyorgarlik saviyasini oshiruvchi ko'p sonli metodik yondashuvlar va usullardan, shunday oqilonalarni talab olish kerakki, ular qo'yilgan maqsad va mavjud imkoniyatlarga to'la mos kelishi kerak. Bulardan kelib chiqib mashg'ulotlar yuklamalarini rejalashtirish va normallashtirish ularning samaradorlik strukturasi, tayyorgarlikning asosiy qismlari nisbati mashg'ulotlarning eng oqilona vositalari va ularni tanlash hamda birinchi navbatdagi ahamiyatga ega bo'ladi. Echim ko'p yillik umumiy qonuniyatlarni, yosh sportchilarning o'smirlilik xususiyatlarini, ma'lum sport turining rivojlanish tendensiyasi to'g'risida bilimlarga asoslangan bo'lishi kerak. Bunda kam vaqt sarflab kerakli natijaga erishish mezonini eng muhim bo'lishi kerak va bu jihatdan yillik davrning turli bosqichlarida o'lchovi bo'lib nazorat me'yorlari xizmat qilishi mumkin.

To'rtinchi amal-tanlangan yo'nalishdagi mashg'ulotlar jarayonini va qabul qilingan qarorlar samaradorligini baholash. Bu erda, majmuaviy nazorat tizimi ishga tushadi, uning vazifasi qarorlar ijrosi ta'minlangandan keyini unumdorlikni baholashdan iborat. Nazorat yosh sportchilar erishishi lozim bo'lgan aniq me'yoriy

ko'rsatkichlarni haqiqatda olingan natijalar bilan taqoslash va dasturga kerakli o'zgartirishlarni kiritish bo'yicha tadbirlarni o'z ichiga oladi.

Beshinchi amal-natijalar tahlili, yakuniy xulosalar va kelajak maqsadlarni aniqlash.

Shunday qilib, yosh sportchilar mashg'ulotlari jarayonini boshqarish tizimi, uning umumiy va xususiy bo'limlari bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalarning mavjudligini nazarda tutadi. Avvalo ular qatoriga quyidagilar kiradi:

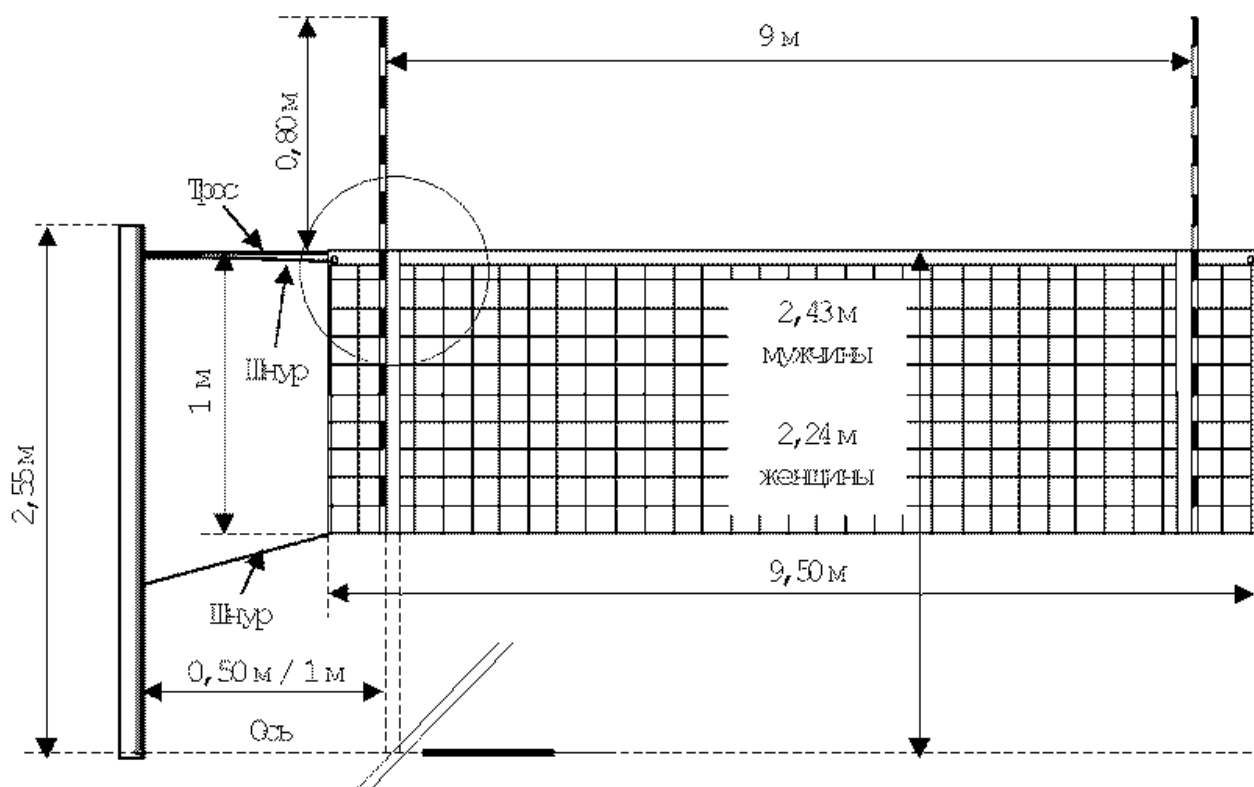
1. boshqaruv maqsadlariga mos ravishda, yosh sportchilarni sportga layoqatligini aniqlovchi axborot tizimi;
2. qo'yilgan vazifalarga erishish shartlariga javob beruvchi yosh sportchilarni umumiy va maxsus tayyorlov strukturasi;
3. sport natijalari rejasini bajarilishini ta'minlaydigan, yosh sportchilarning tayyorgarligini va ularning organizmi holatining asosiy ko'rsatkichlarining model tasniflari;
4. maqsadga erishish yo'llarini aniqlashtiruvchi mashg'ulot jarayoning me'yoriy ko'rsatkichlari;
5. zamonaviy tendensiyalarni shu jumladan noan'anaviy usullarni qo'llashni hisobga olgan holda yosh sportchilarning mashg'ulotlar dasturini oqilona tuzish;
6. qabul qilingan qarorlarni ijrosini baholovchi majmuaviy nazorat tizimi;
7. pirovard maqsadni hisobga olgan holda yosh sportchilar bilan tarbiyaviy ishlarning xususiyati.

Qayd etib o'tishmumkinki, ushbu bilimlar, shifokorlar, ilmiy xodimlar, tashkilotchi ishchilar ishtirokisiz muvaffaqiyatli amalga oshirib bo'lmaydigan boshqaruv texnologiyasiga to'la javob bo'ladi. Lekin, murabbiy markaziy shaxs bo'lib qolaveradi. O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish, takomillashtirish va amalga oshirishni asosiy funkstiyalarni bajarish vaqtida, u boshqa mutaxassislarning ko'rsatma va tavsiyalariga amal qiladi. Ularning mos ravishdagisi axborotlar va xulosalar ko'rinishidagi yordamlari murabbiy yosh sportchini tayyorgarlik darajasini, sportga layoqatli ekanligi, model ko'rsatkichlariga mosligi hamda yillik davrning

turli bosqichlarida majmuaviy nazorat va mashg'ulotlar rejaning bajarilishini tahlil qilishda ko'mak beradi.

### Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, tanlov doim aniq maqsadlarga ega bo'lishi kerak. Tanlovda genetika, fiziologaya, psixologiya yordamida ishlab chiqilgan model va kontseptsiyalardan foydalanish juda muhim. Murabbiy iste'dodli sportchilarni aniqlamoqchi bo'lsa u mashg'ulotlarni imkon qadar ko'p bolalar va o'spirinlar bilan tashkil etishi lozim.



## **II BOB. Ko'p yillik tayyorlov tizimida sportchilarni saralash va yo'naltirish.**

Yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorlov bosqichlari sport harakatining tashkiliy strukturasi tarkibida mintaqaviy va idoraviy sport tashkilotlari, ko'ngilli sport jamiyatlari kiradi, ular sport zahiralarni tayyorlashni tashkillashtirib nazorat qiladilar. Sport zahiralarni tayyorlash ularga bo'ysunuvchi muassalarda olib boriladi. Bularga BO'SM, yo'nalishdagi maktab internatlar, oliy sport mahorati maktablari kiradi.

BO'SMlar xalq ta'limi tizimida hamda ko'ngilli sport jamiyatlari, kasaba uyushmalari, ta'lim muassalarida, vazirlik va idoralar huzuridagi jismoniy tarbiya va sport uyushmalari qoshida ish boshladi.

### **Saralov va yo'naltirishning ko'p yillik tayyorlov bosqichlari bilan aloqasi.**

Zamonaviy sportning natijalari darajasi shu qadar yuqoriki, ularga erishish uchun sportchi kamyob morfologik xususiyatlarga, jismoniy va psixologik majmua jihatlarining mutanosibligi kabi talablarga javob berishi kerak, va ular albatta, rivojlanishning eng yuqori saviyasida bo'lishi lozim. Bunday uyg'unlik, ko'p yillik tayyorlovni eng oqilona ravishda tuzilganiga va zarur sharoitlarning barchasi yaratilganiga qaramasdan juda kam uchraydi. Shuning uchun oliy toifadagi sportchilarni tayyorlov tizimining eng markaziy masalasi sportchilarni saralash va yo'naltirishdir.

**Sport saralovi** – Sportning ma'lum turida yuqori natijalarga erishish imkoniga ega bo'lgan, iqtidorli odamlarni qidiruv jarayoni.

**Sport yo'naltirilishi** – Sportchilarning qobiliyati, imkoniyatlari, mahoratlarini shakllanishining shaxsiy xususiyatlaridan kelib chiqqan holda yuqori sport mahoratiga erishishning istiqbolli yo'nalishlarni aniqlash. Yo'naltirish, ma'lum sport turi doirasiga tor sport mutaxassisligiga (sirinter-stayer, himoyachi-hujumchi va hk)

- ko'p yillik tayyorlovning shaxsiy strukturasi aniqlashga, yuklamalar dinamikasi va o'sish jadalligiga; ma'lum bir sportchining sport natijalari saviyasiga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatish imkoniyatiga ega bo'lgan tayyorgarlik va bellashuv faoliyatining etakchi omillarini aniqlashga;

- Sportchi qobiliyatini rivojlantirishga, uning shaxs sifatida shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan vositalar, yuklamalar, usullarini tanlashga tegishli bo'lishi mumkin.

Shunday qilib, sport saralovchi kelajakda buyuk sportchilarni tayyorlash mumkin bo'lgan istiqbolli odamlarni aniqlash masalasini ehsa, sportga yo'naltirish esa ushbu tayyorlovning o'qitish va sport mashg'ulotlari tizimidagi strategiyasi va taktikasi aniqlaydi.

Saralov va yo'naltirish sportchi mahoratini ko'p yillik davomida takomillashtirish strukturasi bilan yaqinda bog'langan. Shundan kelib chiqqan holda, ko'p yillik tayyorlovning ma'lum bosqichida sportchilar qo'yilgan masalalarni echa oladilarmi degan savollarga javob olish uchun saralovning besh bosqichigina alohida ko'rsatib o'tishi maqsadga muvofiqdir. Ushbularga mos ravishda, har bir bosqichda saralovning asosiy vazifasi belginadi.

Keltirilgan saralov bosqichlaridan har biri uchun o'z usullari va mezonlari, baholarning aniqligi va xulosalarning xolisligi va qa'iyiligi mavjud. Masalan, agar saralovning birinchi bosqichida shug'ullanuvchilarning antropometrik va morfologik ko'rsatkichlari katta o'rin tutsa, oxirgi, beshinchi bosqichda bu ko'rsatkichlar deyarli e'tiborga olinmaydi, asosiy e'tibor erishilgan sport yutuqlariga, yuklamalar kattaligi va xarakteriga, sportchilarning psixologik jihatlariga, ularning ijtimoiy holati hamda sport bilan shug'ullanishni davom ettirish sabablariga qaratiladi.

Saralovning birinchi va boshlang'ich davrida sport bilan shug'ullanishni ta'qiqlovchi tavsiyalar bo'lmagan holda, baholar asosan taxminiy va tavsiyaviy xarakterga ega bo'lsa, keyingi bosqichlarda ular aniqroq bo'lib boradi. Bu ma'lumotlar bilan majmuaviy tadqiqotlar natijalar yig'indisi asaslangan xulosalar chiqarish uchun asos bo'ladi.

### **Sport saralovining ko'p yillik tayyorlov bosqichlari bilan aloqasi**

<b>Sport saralovi</b>		<b>Ko'p yillik tayyorlov bosqichi</b>
<b>Bosqich</b>	<b>Vazifalar</b>	
Birlamchi	Tanlangan sport turida sport takomillashuvini maqsadga	Birlamchi

	muvofigligini aniqlash	
Boshlang'ich	Samarali takomillashishga layoqatlarni aniqlash	Boshlang'ich
Oraliq	Yuqori sport natijalariga erishish, mashg'ulot va bellashuvlarning katta yuklamalariga chidash qobiliyatlarini aniqlash	Ixtisoslashgan
Asosiy	Xalqaro toifadagi natijalarga erishish qobiliyatlarini shakllanishi	Shaxsiy imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish
Yakuniy	Erishilgan natijalarni saqlab qolish va yaxshilash.	Natijalarni saqlab turish

Sport saralovining har bir bosqichida nafaqat sportchini tayyorlashni maqsadga muvofiqligi aniqlanadi, balki, sportchining qobiliyati va imkoniyatlari, texnik-taktik mahoratining kuchli va zaif tomonlari, funkstional tayyorgarligi harakat sifatlarining rivojlanganligi, psixologik xususiyatlarga to'la baho beriladi, o'tilgan bosqich chuqur tahlil qilinadi, uning yo'nalishi kattaligi va yuklamalar xarakteri, ularni sportchining shaxsiy xususiyatlariga mosligi o'rganiladi. Mazkur ma'lumotlarning barchasi ko'p yillik tayyorlovning navbatdagi bosqichida yo'naltirish uchun asos bo'ladi. Shunday qilib sport saralovining bosqichlari sport yo'naltirilishi bilan uyg'unlashib ketadi.

Sport saralovi va yo'naltirish-sport faoliyatini takomillashtirishning biron bosqichidagi bir lahzalik hodisa emas, balki sportchini ko'p yillik tayyorlovning qamrab olgan uzluksiz jarayon ekanligini e'tiborga olish muhimdir. Bu, odamning rivojlanishi yoki ko'p yillik tayyorlovning ma'lum bosqichidagi imkoniyatlarni aniq aniqlashni iloji yo'qligi hamda qobiliyat ko'rinishidagi asli omillar va maxsus tayyorgarlik natijasi bo'lgan tarbiyalangan omillarning o'zaro munosabatining mushkul xarakteri bilan belgilanadi. Hatto qandaydir faoliyat turidagi qobiliyatlari. Faqat sport turi bilan shug'ullanishi uchun katta imkoniyatga asos borligi belgisi bo'lib xizmat qiladi. Haqiqiy qobiliyatlar esa faqat o'rgatish va tarbiyalash

jarayonidagina aniqlanishi mumkin va ular tug'ma tarbiyalangan biologik va ijtimoiy dialektik birliklarining hosilasidir.

Saralov va yo'naltirish jarayonida sportchi to'g'risida to'la ma'lumot olish imkonini beradigan turli tadqiqotlar olib boriladi:

- Sog'liqning holati va jismoniy rivojlanganlik darajasi.
- Gavdaning tuzilishi.
- Biologik etuklikning xususiyatlari.
- Asab tizimining xususiyatlari.
- Funkstional imkoniyatlar va organizmning muhim tizimlarini rivojlantirish istiqbollari.
- Harakat sifatlarining rivojlanganlik darajasi va ularni takomillashtirish istiqbollari.
- Sport texnika va taktikasini o'zlashtirish qobiliyatlari, harakat ko'nikmalari va texnik-taktik chizmalarni o'zgartira olish.
- Mashg'ulot va bellashuv yuklamalarni ko'tara olish, qayta tiklanish jarayonlarini tezkorligi qobiliyati.
- Mushak-harakat fazoviy-vaqti differenstiyasiga, vaziyatni tezkor baholash va kerakli qarorlarni qabul qila olish psixofiziologik qobiliyatlar.
- Motivastiya, mehnatsevarlik, qat'iylik, tayyorgarlik.
- Bellashuv tajribasi, hamkorlar va raqiblar, hakamlik xususiyatlariga ko'nika bilash.
- Sport mahorat darajasi va uni muhim bellashuvlar uchun xarakterli bo'lgan ekstremal sharoitlarda qo'llay bilish.

Saralov va yo'naltirishni ma'lum bosqichining vazifalari har bir ko'rsatilgan yo'nalishlar bo'yicha olingan ma'lumotlarning o'rni va ahamiyatini belgilaydi. Masalan, sog'liq haqidagi ma'lumot besh bosqichning barchasi uchun bir xilda muhim. Gavdaning tuzilishi, asab tizimining xususiyatlari, organizmning muhim funkstional tizimlari imkoniyatlari va rivojlanish istiqbollari haqidagi ma'lumotlar, yosh sportchini ma'lum bir sport turiga layoqati kelajak mutaxassisligi aniqlanayotganda, ko'p yillik tayyorlov jarayoni yo'naltirilganda, ayniqsa muhim

bo'ladi. Sport natijalari darajasi, og'ir sharoitlarda yuqori ko'rsatkichlarga erisha bilish qobiliyati, bellashuv tajribasi, ma'lum musobaqalarning sharoitga ko'nika bilish qobiliyatlari to'rtinchi va beshinchi bosqichlarda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Insonning harakat faoliyati ko'p jihatdan genetik negiziga ega, bu ayniqsa sportda yaqqol ko'rinadi. Genlarning katta o'rin egallashi tabiiydir, chunki gen organizmning barcha kimyoviy reakstiyalarni boshqarib va uning belgilarini aniqlagan holda, ma'lum oqsil, ferment va boshqalarning sintezi jarayoniga zamin yaratadi.

Genlarning ajoyib xususiyati, ularning avloddan-avlodga o'tganda va xuddi shu vaqtda mutastiyalarga organizmning genetik o'zgaruvchanlikning manbasi bo'lgan nasliy o'zgarishlarga moyilligidir. Shunday qilib, Sport saralovi va yo'naltirilishi uchun sportchi organizmning genotipini kelajakda sport natijalariga erishish istiqbollari aniqlash muhim o'rin tutadi. Xususan, insonning morfofunkstional belgilarini meroslash, harakat funkstiyalarini ko'rsatkichlar, genotipli insonning sifatlariga ta'siri, ushbu ko'rsatkichlarning nisbatida oilaviy o'xshashlikning mavjudligi kabilarni aniqlash dolzarb masaladir.

O'tgan o'n yilliklar davomida olib borilgan ko'p sonli tadqiqotlar, nasl va tashqi muhit ta'siri ostida shakllangan organizm xususiyatlari sifatidagi sportchi fenotipini shakllanishiga genetik katta ta'sir o'tkazishini ko'rsatadi. Insonni morfofunkstional belgilari va harakat sifatlarini nasldan-naslga o'tishi to'g'risidagi umumiy tasavvurlarni quydagi jadvalda ko'rish mumkin.

Belgi	Nasliylik
Tana, qo'l va oyoqlar uzunligi	Yuqori
Gavda, elka va elka oldi uzunligi	Yuqori
Elka va toz kengligi	Katta
Bo'yin, elka, elka oldi son, boldirning aylanasi	O'rta
Tana vazni	Katta
Mushaklarning BS va MS to'qimalari nisbati	Yuqori
Anaerob ishlab chiqarish	Katta

Aerob ishlab chiqarish	Katta
------------------------	-------

Ushbu ma'lumotlarni sportchi funkstional salohiyatining bir qator muhim ko'rsatkichlariga nisbatan nasliy meros va oliyaviy o'xshashlikni tajribaviy baholash natijalari bilan to'ldirish mumkin.

### Insonning asosiy harakat sifatlarining nasliyligi

Belgi	Nasliylik
Oddiy harakat ta'sirchanligi vaqti	Yuqori
Oddiy harakatlar vaqti	Katta
Maksimal statik kuch	Katta
Maksimal dinamik kuch	O'rta
Tezlik kuchi	Katta
Koordinastiya	O'rta
Egiluvchanlik	Katta
Lokal mushak chidamliligi	Katta
Global mushak chidamligigi	Yuqori

Monozigot va dozgot egizaklar, ota-onalar va bolalar, aka-uka va aka-egizaklar ishtirokida tajribalar sport uchun muhim bo'lgan belgilarga nasliy meros va oilaviy o'xshashlikning ta'siri borligini aniqlashga imkon beradi. Turli tadqiqotchilar tomonidan keltirilgan natijalarda anchagina mos kelmasliklar mavjud bo'lishiga qaramasdan  $VO_2$ / maxning oqilona mashg'ulot 20-25 %ga sportchining genotipi sabab bo'ladi. Bu ma'lumotlarga nasliy merosning kislorod pulsi ko'rsatkichi, yurak urishiga ta'siri ham mos keladi. Oilaviy o'xshashlikning sportdagi yutuvlariga ta'siri ota-onalar va bolalarning aka-uka va opa-singillarni ko'p martalab muvaffaqiyatlariga erishishganliklari hollari tasdiqlaydi.

Sportni istalgan turida bunga misol topsa bo'ladi, lekin bunda, oilaviy o'xshashliklarning ta'siri nafaqat genlarga, bir-biriga o'xshash oila a'zolarida, balki oilaviy muhit uchun umumiy bo'lishini e'tiborga tutishi kerak, xususan, sportga munosabatini, ba'zi oila a'zolari orasidagi raqobatni va hk.

### **Insonning asosiy morfofunkstional belgilarining nasliyligi**

Ko'rsatkich	Nasliylik	Oilaviy o'xshashlik
Maksimal kislorod istemoli	Katta	Katta
Yurak hajmi	Katta	Yuqori
Sistolik hajm va yurak tashlanishi	Yuqori	Yuqori
Mushak to'qimalari tarkibi	Katta	Yuqori
Mushakning oksidlanish salohiyati	Katta	Yuqori
Lipid substratlarining oksidlanishi	Yuqori	Yuqori
Lipidlarning jalb qilinishi	Yuqori	Yuqori

Genotip, Ma'lum ma'noda sportchining qanday me'yorida tayyorlanganligiga sabab bo'ladi. Masalan, yoshi, jinsi boshlang'ich tayyorgarlik me'yori bir xil shaxslar, standart treniroviya dasturlaridan turlicha ta'sirlanadigan: sportchining aerob imkoniyatlarini davomiy tayyorlash ba'zilarida  $VO_2$  max (1l/min gacha) ni keskin ko'paytirishga sabab bo'lsa, boshqalarda umuman o'zgarishlar kuzatilmaydi. Shu vaqtning o'zida, 10 shu soat monozigat egizaklar orasida 20 hafta davomida o'tkazilgan tadqiqotlar har bir monozigat juftlikda adaktiv natijaning yuqori darajadagi o'xshashligini ko'rsatadi.

Umuman olganda, tayyorlanganlik darajasiga genetik ta'sirning tabiati holigacha o'rganilmagan. Lekin ishonch bilan ta'kidlash mumkinki, kuch, tezlik, aerob va anaerob yo'nalishdagi mashg'ulotlarga, adakstion ta'sir genetik omillar tufaylidir. Bir shaxslar mashg'ulotlar ta'siri ostida tez ko'nikmalar hosil qilishi mumkin, boshqalar o'rta, uchinchilar-sust.

#### **2.1. Ko'p yillik tayyorlovning birinchi bosqichida birlamchi saralov va yo'naltirish.**

Tayyorlovning birinchi bosqichida sport saralovi uslubiyati saralovning birinchi pog'onasida bolaga mos bo'lgan sport turini to'g'ri tanlashga yo'naltirilgan. Mazkur masalani to'g'ri echimini topish nafaqat bolalar-o'smirlar sport maktablarining, murabbiylarining unumli faoliyat ko'rsatayotganini ko'rsatadi, balki u chuqur ijtimoiy ahamiyatga ega. Sport mashg'ulotlarida muvaqqiyatga erishish yosh odamga tabiiy qobiliyatlarni ochish, o'z mehnati natijalarini his etishiga va o'z kuchiga ishonishga yordam beradi. Bularning barchasi kelajak hayotiga yaxshi asas solish va faoliyatning istalgan sohalarida faol ishtirok etish imkoniyatlarini yaratadi.

Bolaning sportda yutuqlarga erishishdagi asosiy omillardan biri, bu uning qaysi yoshdan boshlab shug'ullanayotganligidir.

Etuk sportchilarning ko'pchiligi aynan shu yoshdan shug'ullanishni boshlaganlar. Ba'zi hollarda, yoshi belgilangan chegaradan biroz o'tgan bolalarni sport sekstiyasiga qabul qilmaslik ham mumkin emas. Masalan, mashhur chang'ichi G.Kulyakova sport bilan shug'ullanishni 20 yoshdan boshlagan, konkida yurish bo'yicha olimpiada chempioni G.Stepanskaya 17 yoshida, velosiped sportida nom chiqargan N.Gorelov, V.Kamenskiy, A.Chukanovlar 17-18 yoshdan boshlaganlar.

Ta'kidlab o'tish joizki, jahonning ko'pgina mamlakatlarida sport maktablarida yuqori natijalar sportni sun'iy ravishda yoshartirish tendenstiyasi kuzatilmaqda. Bu hol, bolalar o'smirlar sport maktablarining dasturlarida, musobaqalar tizimida, yoshi katta sportchilar uchun turli chegaralar kiritishda o'z aksini topmoqda. Tajribaning ko'rsatishicha, bunday yondashuv, salbiy oqibatlariga olib keladi. Ushbu holatga ko'p martalab mutaxassislar e'tibor qaratganlar, ular sun'iy "yoshartirish" sport saralovi hamda ko'p yillik tayyorlovning qonuniyatlarini buzishga olib kelishini ko'rsatganlar.

Sport ko'p turlarida etuk sportchilarning mashg'ulotlarini boshlagan yoshi "belgilangan" yoshdan 3,5 yoshga ko'p bo'lib farqlanadi. Shulardan kelib chiqqan hoda, bolalarni mashg'ulotlarga 6-7 yoshdan jalb qilinadigan sport maktablarining rahbarlari quyidagini e'tiborga olishlari lozim. Birinchidan, sportga layoqatligini oldindan aniqlash, ma'lumotlarning ishonchi bo'lish ehtimolini pasaytiradi. Ikkinchidan zamonaviy sport mashg'ulotining xususiyatlari sportchi organizmiga shunday yuqori talablar qo'yimoqdaki, natijada sport bilan shug'ullanishni erta boshlagan bolalar sportdan erta ketib qolmoqdalar.

Haqiqatdan ham kuzatuvlarning ko'rsatishiga qaraganda mashg'ulotlarni 6-8 yoshdan boshlagan bolalar, ko'p hollarda sportdan 15-27 yoshda, ya'ni yuqori natijalarga erishish uchun eng oqilona yoshga etganlardan chiqib ketmoqdalar.

Hozirga vaqtda, jahonning turli mamlakatlarda 3-5 yoshdan bolalarni va hatto go'daklarni suzishga o'rgatishga intilish bor. Ba'zi sport maktablarida mashg'ulotlarga bolalar bog'chasidagilarni jalb qilmoqdalar.

**Turli sport yo'nalishlarida shug'ullanishni boshlash uchun  
oqilona yoshlar.**

Sport turlari	Yosh ( yil )	
	O'g'il bolalar	Qilar
Suzish	9-12	8-11
Baydarkada eshkak eshish	13-16	13-16
Akademik eshkak eshish	15-17	-
Velosiped sporti	14-16	14-16
Konkida yugurish	13-15	13-15
100-400 m yugurish	13-14	13-14
800-1500 m yugurish	14-16	14-16
Sport gimnastikasi	8-9	6-8
Badiiy gimnastika	-	6-8
Figurali uchish	8-9	6-8
Og'ir atletika	13-14	-
Kurash	12-14	-
Gandbol	11-13	10-12
Voleybol	12-14	11-13
Futbol	12-14	-

Suzish yoki chang'ida yurish vositasida bolalar sog'lomlashtirish, barkamol tarbiyalash maqsadida bunday yondashuv maqsadga muvofiqdir. Lekin, yosh bolalar bilan ishlashga sport yo'nalishini berish kerak emas, afsuski amaliyotda buning aksi bo'lyapti. Mazkur savol bo'yicha maxsus tadqiqotlar o'tkazilmagan, lekin nisbiy ma'lumotlarni ko'rsatishicha, 4-6 yoshli bolalar bilan sport ishini tashkil qilish, natijasiz yakunlanmoqda va hatto bolalarni kelgusi sport takomilligiga erishishlariga zarar etkazmoqda. Amaliyotning ko'rsatishicha, yuqori natijalar sportiga bolalarni jalb qilishni 2-2,5 yilga erta boshlagandan ko'ra, kechroq boshlagan ma'qul.

Har bir sport turining o'ziga xosligi shug'ullanishni boshlashni oqilona vaqtini aniqlaydi, bu o'z navbatida, saralov va yo'naltirish tizimiga o'z ta'sirini o'tkazadi.

Bolalarni bolalar-o'smirlar sport maktabiga qabul qilish uchun saralovning zarur sharti, uni bolalarni avvalo, sport turi to'g'risida tasavvur beruvchi murabbiy mashg'ulotlardan keyin o'tkazishdir. Bunday mashg'ulotlar 30 ta darsdan kam bo'lmasligi maqsadga muvofiqdir. Ushbu tadbir, bolalarga bir tomondan hayotga kerak bo'ladigan ko'nikmalar bersa, boshqa tomondan, bolalarning istiqbolini baholash samarasini oshiradi. Ommaviy o'qitish bo'lmasa, sport turlari bo'yicha

layoqatga ega bolalarni saralash qiyin kechadi, bolani yugurishga yoki velosiped uchushga iqtidori bormi degan savolga javob topib bo'lmaydi.

Bolalarning istiqbolini baholash vaqtidayoq yuqori natijalar sportida muvaffaqiyatga erishishni ta'minlaydigan sifat va qobiliyatlarga e'tibor berish muhim. Vaqtincha xarakterga ega bo'lgan va faqat o'rgatish vaqtida yuzaga chiqishi mumkin bo'lgan belgilarni saralovchi mezoni sifatida qo'llab bo'lmaydi. Masalan, qobiliyatlarni aniqlash vaqtida sport turini texnikasini tez o'zlashtirish xususiyati hal qiluvchi bo'la olmaydi. Tajribalarning ko'rsatishicha boshlang'ich o'qitish vaqtida past bo'yli, qotmadan kelgan bolalar sport texnikasini yaxshi o'zlashtiradi, natijalarga erishadi. Lekin, xuddi shu bolalar ko'p yillik tayyorlovning birinchi bosqichlarida kam istiqbolli sifatida keyingi bosqichlarga o'ta olmaydilar. Ayni vaqtda, ozg'in va baland bo'yli bolalar, ko'pincha boshlanish davrida texnikani egallashda qiyinchiliklarga duch kelsalarda, keyinchalik sportning turli yo'nalishlarda oliy mahoratli sportchi bo'lib etishadilar.

Shuning uchun saralovning boshlang'ich davrida o'zgarimas belgilarga e'tibor berish lozim. Bunday talablarga, morfologik ko'rsatkichlar javob beradi. N.J.Bulgakovning tadqiqotlariga ko'ra, 11-12 va 16-17 yoshdagi bolalarning bo'yleri orasida bog'liqlik mavjud. 12 yoshli o'g'il bolalarning bo'yi 86% ga etadi. Sportchilarni istiqbolini baholash jarayonida "katta yoshdagi bo'yning" istiqbol ko'rsatkichi bo'lib oyoq kaftining va panjalarning uzunligi xizmat qiladi. Kelajakda bo'yni aniqlashda, oyoq kaftining uzunligi boshqa o'lchamlar bilan uyg'unlashgan holda, hozirgi bo'ydan ko'ra aniqroq ko'rsatkich bo'lib xizmat qiladi.

Turli sport yo'nalishlarida bolalarning yutuqlariga erishish imkoniyatlari belgilarning ko'pchiligi e'tiborni tortadi. Bolalarni sport mutaxasislariga ajratishda bo'y bilan gavda og'irligining bog'liqligi dinamikasi katta ahamiyatga ega, bu hol ayniqsa og'ir atletikalar va voleybolchilar o'rganilganda yaqqol ko'zga tashlanadi. Qizig'i shundaki, yuklamalarning kattaligi va yo'naltirilganligi yil davomida bo'yning o'sishiga ancha ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maxsus mashg'ulot va bellashuv yuklamalarining katta hajmi, ayniqsa charchashni e'tiborga olsak, yosh sportchilarni bo'yini o'sishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Umumiy yo'nalishdagi

mashg'ulotlar yuklamalarini katta bo'lmaganligi, mashg'ulotlardagi tanaffuslar, aksincha bo'yni o'sishiga turtki bo'ladi.

**Boshlang'ich tayyorlov guruhlariga bolalarni qabul qilishning  
yosh chegaralari.**

Sport turi	Yosh	Sport turi	Yosh
Suzish	7-8	Voleybol	10-11
Figurali uchish	7-8	Xokkey	10-11
Badiiy gimnastika	7-8	Futbol	10-11
Sport gimnastikasi(qizlar)	8-9	Gandbol	10-11
Tennis	8-9	Suv polosi	10-11
Akrobatika	8-9	Qilichbozlik	10-11
Sport gimnastikasi (o'g'il bolalar)	8-9	Sport yurishi	11-12
Suvga sakrash	8-9	Baydarkada eshkak eshish	11-12
Chang'ida tramlindan sakrash	9-10	Kanoeda eshkak eshish	11-12
Slalom	9-10	Engil atletika	11-12
Tezkor tushish	9-10	Miltiqdan otish	11-12
Biatlon	9-10	Ot sporti	11-12
Chang'i poygasi	9-10	Zamonaviy besh kurash	12-13
Chang'i ikki kurashi	9-10	Boks	12-13
Badminton	9-10	Velosiped sporti	12-13
Konkida yugurish	10-11	Og'ir atletika	13-14
Akademik eshkak eshish	10-11	Stendga otish	14
Basketbol	10-11		

Bola gavdasining umumiy hajmini tashqi ko'rinishi bilan uyg'unligi vizual baholashdan uning sportga layoqati va istiqbolini baholashni boshlash kerak. Masalan, suzish va eshkak eshish uchun baland bo'yli bolalarni saralagan ma'qul. Eshkak eshishda, gavdasi uzun, qulochi va elkasi katta o'smirlarga e'tibor berish kerak. Suzish uchun proparstional tuzilishga ega, bir tekis mushakli, engil suyakli, oyoq kafti va panjalari katta bolalarni ajratib olishadi. Velosipedchilar konkida yuguruvchilarni saralashda, og'irligi katta bo'lmagan, son va boldir mushaklari yaxshi rivojlangan o'smirlarga ko'proq e'tibor beriladi. Tajribali murabbiylar bolalarni sportga yo'naltirishda xuddi shu sifatlariga ahamiyat beradilar.

Istiqbolli sportchilarni saralov jarayonida mushak biopsiyasini ma'lumotlari keng qo'llanilmoqda. Ma'lumki, ko'p darajada sportchini yuqori natijalar erishishga moyilligi mushak strukturasi bog'liq bo'ladi. Jadvalda davriy sport turlari vakillari

bo'lgan yuqori mahoratli sportchilarning turli mushak tolalarining sohadagi nisbati keltirilgan.

**10-12 yoshli bolalarning voleybolga layoqatini  
baholash ko'rsatkichlari.**

Antropametriik ko'rsatkichlar	O'g'il bolalar	Qizlar
Tana uzunligi, sm	164.7-174.4	162-173.3
Qo'llar uzunligi,sm	72.3-77.9	71.5-77.8
Kaft uzunligi, sm	18.4-19	18-18.6
Elka uzunligi, sm	35.6-40.4	34.9-40
Toz uzunligi,sm	25-30.6	24.1-30.1
Ko'krak qafasi aylanasi,sm	84.4-91.9	84.1-91
Elka aylanasi,sm	28.4-30	27.3-29.5
Tana vazni,kg	44.5-52.4	44.3-51.1
Bo'g'imlar xarakatchanligi,gradus	-	-
Elka	147-163	144-166
Oyoq	175-205	174-205
Sirg'alish uzunligi,sm	8.3-10.5	8.8-11

Ko'p yillik tayyorlovning birinchi bosqichidagi saralov jarayonida jadvalda keltirilgan, turli sport yo'nalishlarida o'tkazilgan tadqiqotlar natijalari to'g'ri xulosa chiqarishga yordam beradi. Ta'kidlab o'tamizki velosipedchilarning istiqbolligini aniqlovchi barcha mezonlar konkida yuguruvchi sportchilarnikiga mos keladi. Bu ikkala tur sport yo'nalishi sportchilarga shunday o'xshash darajada talablar qo'yadiki, ba'zida konkida yugurish bo'yicha jahon chempionlarida yuqori natijalariga erishgan sportchilar velosiped sportida ham yutuqlarga erishadilar.

Lekin yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishining haqiqiy saviyasiga ko'rsatkichlar keltirganlari bilan mos kelmasligi BO'SMlarga saralash uchun qat'iy mezon bo'la olmaydi, chunki turli faoliyatlarda yutuqqa erishish xususiyatlar majmui bilan aniqlanadi va hattoki noma'qul ta'sir ko'rsatuvchi, masalan, suzish natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi sifatlar boshqa sifatning o'ta rivojlanganligi bilan kompensastiyalanadi.

Yosh sportchilarning istiqbolligi ko'p hollarda gavda tuzilishining gidrodinamik va aerodinamik sifatlariga ko'ra aniqlanadi, bu sifatlar o'sish jarayonida o'zgarib borishi e'tiorga olinadi. Bu sifatlar, ayniqsa o'rta va uzoq masofalarda yutuqqa erishish uchun muhim.

Saralov jarayoning boshlanish davrida bolalarning harakatchanligini aniqlash imkon beradigan oddiy pedagogik testlar keng qo'llaniladi. Tezlik sifatlarini, orientastanal qobiliyati, aerob va anaerob ish bajarishda chidamliligini baholash imkonini beradigan testlarga ustuvorlik berish lozim. Bolalarni saralash vaqtida ularning sog'lig'ini baholash katta ahamiyatga ega. Organizm faoliyatida chetlashuvlarning yo'qligi-zamonaviy sportga yutuqqa erishishning eng muhim shartlaridan biridir. Hattoki, sog'liqdagi kichkina chetlashuvlar, organizmning ko'nikish imkoniyatlarini keskin kamaytirishi mumkin.

**Konkida yugurish va velosiped sporti bilan shug'ullanish uchun  
bolalarning layoqatini baholashning jismoniy  
rivojlanganlik ko'rsatkichlari.**

Yosh ( yil )	Antropometrik ko'rsatkichlar		
	Tana uzunligi,sm	Tana vazni,kg	Ko'krak qafasi aylanasi,sm
12	155	45-61	75-85
13	161-177	49-65	78-90
14	167-182	55-71	81-90

Baholarni saralovdan o'tkazish jarayoning muhim joylaridan biologik yoshlarni taqqoslashdir. Ma'lumki bir xil pasport yoshidagi bolalar orasidagi farq, ularning jismoniy etilish davrining tezligiga bog'liq. BO'SMlarning faoliyat tajribasini ko'rsatishiga, ba'zida biologik tez rivojlangan bolalar saralovdan o'tadilar, lekin ular o'zlarining ustunliklarini tez yo'qotadilar va sport bilan shug'ullanishni erta tugatadilar. Sport faoliyatining keyingi bosqichlarida, odatda normal etilayotgan yoki rivojlanishini biroz sust kechayotgan bolalar katta muvaffaqiyatlarga erishadilar. Bunday bolalar 16-17 yoshga etganlarida ularning organizmini funkstional imkoniyatlarini keskin ortishi kuzatiladi, bir vaqtning o'zida akseliratlarda meyorlashuv yoki hatto morfofunkstional imkoniyatlarning kamayishi kuzatiladi.

Sport ustasi normativini bajargan bolalar va o'smirlarning yarmidan ko'pida erta jinsiy etilish belgilari mavjud. Xalqaro toifadagi sport ustasi normativini bajarganlar orasida akselirantlar 20%dan kamchiligini tashkil qiladi.

Odatda, agar jinsiy etilishning birinchi belgilari, qizlarda 8-9 yoshda, o'g'il bolalarda 10 yoshda paydo bo'lgan holda erta hisoblanadi. Jinsiy etilish o'rtacha hisoblanadi, agar birinchi belgilar, qizlarda 10-11 yoshda boshlanib 5-6 yil davom etsa, o'g'il bolalarda 12-13 yoshdan 18 yoshgacha davom etsa, birinchi belgilar qizlarda 13 yoshdan keyin, o'g'il bolalarda 15 yoshda paydo bo'lsa, jarayon kechikayotgan hisoblanadi.

Ko'pchilik tadqiqotchilarning fikricha, 11-13 yoshli bolalarning 15-20% jismoniy rivojlanishi erta bo'ladi. Ular tengdoshlaridan bo'y va og'irlik, mushak, harakatchanlik ko'rsatkichlari yuqoriligi, ayniqsa sport texnikasini yaxshi o'zlashtirish bilan ustun turadilar. Garchi, bu farqlar katta bo'lmasada, normal rivojlanayotgan bolalarga nisbatan 4-8% biroq, mashg'ulotlar hajmi va natijalar saviyasi sezilarli darajada ustunlikka egalar.

Saralovning boshlang'ich bosqichida sport faoliyatiga moyildorlikni psixologik ko'rsatkichlarini e'tiborga olish juda katta ahamiyatga ega. Boshlang'ich saralovda asosiy psixologik ko'rsatkichlar bo'lib, sport bilan shug'ullanishga ishtiyoq mashg'ulotlarni bajarish vaqtida yuqori baholar olishga intilish, qat'iylik va tirishqoqlik, tanish bo'lmagan mashg'ulotlarni bajarish vaqtida qo'rqqmaslik kabilar xizmat qiladi.

Boshlang'ich saralovda, ba'zi malakasi etarli bo'lmagan murabbiylar qo'llaydigan, sport turiga xos bo'lmagan sinovlar o'tkazish umuman foyda bermaydi. Mavsumiy sportlarda, bu masalan, tortilish, turgan joydan uzoqlikka sakrash, panjalar dinamometriyasiga va boshqalar. Bunday testlarning natijalari sportchini istiqbolligi mezoni bo'la olmaydi. Jismoniy sifatlar ko'rsatkichlari bolalarni ma'lum sport turlariga saralashda qo'l kelishi mumkin. Sport bilan bir yoki undan ko'p vaqt shug'ullangandan keyingi davrda olingan jismoniy sifatlar to'g'risida ma'lumotlar saralovning navbatdagi bosqichlari vazifalarini echishda foydali bo'ladi. Bolani ma'lum sport turiga jalb qilish to'g'risidagi qaror, bir yoki ikki belgi bo'yicha emas,

balki barcha mezonlarning majmuaviy bahosi bo'yicha qabul qilinishi kerak. Ko'p yillik tayyorlovning ushbu bo'g'inida majmuaviy yondashuvining alohida ahamiyati shunday, sport natijasi bu erda yosh sportchining kelajak istiqbolli to'g'risida deyarli hech qanday ma'lumot bermaydi.

## **2.2. Ko'p yillik tayyorlovning ikkinchi bosqichida birlamchi saralov va yo'naltirish.**

Yosh sportchining istiqbolli ekanligini baholashning asosiy mezoni unda sportda takomillashtirish uchun qobiliyatning mavjudligidadir. Boshlang'ich tayyorlovning dastlabki 2-3 yilidan keyin hamda qandaydir sport turidagi oqilona yosh chegarasiga ancha etmasdan oldin, yosh sportchining kelajakda xalqaro saviyadagi natijalarga erisha olish to'g'risida xulosa chiqarish qiyin. Lekin, jismoniy takomillashtirishni maqsadga muvofiqligini va uning yo'naltirilishini aniqlash, sportchini yanada rivojlanishi uchun yo'naltirish zarur. Bu vazifalarni majmuaviy tahlil asosida hal etish mumkin, bunda yosh sportchilarning morfologik, funkstional, psixologik xususiyatlari, ularning ko'nikish imkoniyatlari, mashg'ulot va bellashuvlar yuklamalarga ta'sirchanligi, yangi harakatlarni o'zlashtirish va takomillashtirish kabi sifatlarini e'tiborga olish kerak.

Saralovning chuqur bosqichida erishilgan sport natijasi, istiqbollikning mezoni bo'la olmaydi. Tajribaning ko'rsatishicha, birlamchi tayyorgarlik bosqichiga nisbatan past natijalarga erishgan sportchilar joy oladi. Shu bilan birgalikda aytish kerakki, bolalar va o'smirlar orasidagi musobaqalarning g'oliblari kam hollarda yakuniy bosqichlarida sport yutuqlariga erishadilar. Ko'p yillik tayyorlovning ikkinchi bosqichidayoq yosh sportchilarni gavda tuzilishini oliy malakali sport ustalarining morfologik xususiyatlariga qay darajada mos kelishini aniqlash zaruriyati tug'iladi. Mazkur bosqichda, sportchining istiqbolligini baholashda morfologik xususiyatlar eng muhim sifatlar qatori bo'ladi.

Turli sport yo'nalishi vakillarining morfologik farqlanishiga shunday saralov sababdir, chunki sportchi gavdasining tuzilishi turli sport yo'nalishlarda mexanik va biomexanik ustunlik keltiradi. Inson tuzilishi ma'lum yosh orliqda o'zgarsada,

umuman olganda uning ko'p jihatlari deyarli o'zgarmaydi va asosan nasliy omillarga bog'liq bo'ladi.

Inson gavdasining normal tuzilishi ko'plab chizmalardan, eng ko'p qo'llanilgani ko'rib chiqamiz va unga ko'ra tuzilish uch guruhga ajratiladi:

1. cho'qqi sifat endomorf tur- oyoq va qo'llar, kalta va keng suyaklar va oyoq kafti, katta jigar, katta hajmdagi teri osti yog'i;
2. atletik mezomorf tur- gavda shaklli, tor tos, keng elkalar, yaxshi rivojlangan mushaklar, suyaklarning qo'pol tuzilishi;
3. astenik ekzomorf tur- yassi va uzun ko'krak qafasi, ozg'in gavda, uzun va nozik oyoq qo'llar, tor oyoq kafti va panjalar, kam hajmda teri osti yog'i.

Tabiiyki ko'pchilik shaxslarning gavda tuzilishini uch turga keltirib bo'lmaydi. Bunday ajratish inson tuzilishining naqadar turililigiga to'g'risida umumiy tasavvurlar hosil qilishga yordam beradi. Sport bilan shug'ullanmaydigan talabalar orasida ko'p hollarda oraliq turlar uchraydi, ular endomorf, mezomorf va ekzomorf turlarning nisbati kam qismlari mavjud bo'ladi.

Sport kollejlarning talabalariga ko'p mezomorf tur uchraydi. Olimpiada o'yinlarida qatnashganlari-engil atletikachilar orasida deyarli endomorf turi uchramaydi.

### **Yosh voleybolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari.**

Nazorat sinovlari (testlar )	10 yoshli o'g'il bolalar			11 yoshli o'g'il bolalar		
	a'lo	yaxshi	qoniq	a'lo	yaxshi	qoniq
Baland startdan 300 m ga yugurish, m	5.3	5.4-5.7	5.8-6.2	5.1	5.2-5.5	5.6-6.0
Yo'nalishni o'zgartirib yugurish (6x5 m) , s	12.0	12.2-12.4	12.5-12.8	11.8	11.9-12.2	12.3-12.6
Joydan balandga sakrash, sm	40	39-33	32.26	42	41-35	34-29
Joydan uzoqqa sakrash, sm	180-165	164-150	149-140	186	185-168	167-150
Bosh ortidan ikki qo'llab to'ldirilgan koptok uloqtirish, m	11	10-9	8-6	13	12-10	9.8
Tennis koptogini uloqtirish, m	24	23-20	19-16	26	25-22	21-18

### Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, tanlov doim aniq maqsadlarga ega bo'lishi kerak. Tanlovda genetika, fiziologiya, psixologiya yordamida ishlab chiqilgan model va kontseptsiyalardan foydalanish juda muhim. Murabbiy iste'dodli sportchilarni aniqlamoqchi bo'lsa u mashg'ulotlarni imkon qadar ko'p bolalar va o'spirinlar bilan tashkil etishi lozim.



### **III BOB. BO'SMlarda, umumiy ta'lim maktablarida, listey-kollej va oliy o'quv yurtlarida voleybolni rivojlantirish vazifalari va uning ahamiyati.**

Respublikamizni barcha o'quv yurtlarida voleybol eng ommaviy sport turlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Qishloqlarda, xo'jalik jamoalarida, mahalla markazlarida, maktab va o'quv yurtlarida faoliyat ko'rsatayotgan ko'pdan-ko'p voleybol to'garaklarida mazkur sport turi bilan shug'ullanayotganlarning soni sanoqsizdir.

Voleybol o'quv mashg'uloti sifatida barcha o'quv yurtlarining o'quv dasturidan joy olgan. Voleybolga bunchalik e'tibor kuchliligining sababi uning soddaligi va jismoniy tarbiya tizimda arzon, hammabop vosita ekanligidir.

Umumiy ta'lim maktablarida voleybol V-IX sinflar uchun o'quv dasturiga dars sifatida kiritilgan. Ko'p yillik tajribalar shuni ko'rsatadiki, voleybolchilar mahoratini oshirish va malakali voleybolchilarni etishtirish maktab o'quvchilarini mazkur o'yin sirlariga maqsadga muvofiq rejaga asosan ommaviy o'rgatish bilan bog'liqdir. Maktab o'quvchilari o'z mahoratlarini maxsus BO'SMlarda, olimpiya o'rinbosarlari tayyorlash BO'SMlarida yanada «chuqurroq» va kengroq takomillashtirishlari mumkin.

BO'SM va shunga o'xshash maxsus sport maktablari o'z faoliyatlarini asosiy dastur va rejalashtiruv hujjatlari hamda O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport haqidagi Qonunga» asosan amalga oshiradilar.

Mahallalarda, turar joylarda, yotoqxona, dam olish uylari, oromgohlari, dala shiyponlari va sog'lomlashtirish markazlarida voleybol to'garaklarini tashkil qilish va mazkur sport bilan muntazam shugullanish nafaqat barcha yoshdagi aholini jismonan takomillashtirishga yordam beradi, balki ularni salomatligini mustaxkamlaydi, bolalarni nojo'ya ishlarga aralashuvlaridan qaytaradi.

Oliy o'quv yurtlarida, kasb-texnika bilim maskanlari va harbiy qismlarda ham voleybol nihoyatda katta ahamiyatga ega. Oliy o'quv yurtlarida voleybol birinchidan o'quv dasturiga binoan mashg'ulot sifatida joriy etilgan bo'lsa, ikkinchidan shu o'quv

yurtlarining sport klublarida faoliyat ko'rsatayotgan voleybol to'garaklarida mashg'ulotlar olib boriladi.

Mazkur o'quv maskanlarida voleybolni keng ommaviylashganini birgina «Talabalar sport haftaligi» musobaqalaridan ham bilsa bo'ladi.

Zamonaviy voleybol o'ta tezkor va katta g'ayrat talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir. Yuqori texnik-taktik mahoratga ega bo'lish uchun, birinchi navbatda, voleybolchining jismoniy sifatlari yuqori darajada rivojlangan bo'lishi kerak.

Bugungi voleybolchining bo'yi o'rtacha 195 sm ga teng bo'lib, u harakatchan, o'tkir zehnli, tez fikrlovchi bo'lishi, o'zgaruvchan o'yin vaziyatlariga munosib harakat bilan javob qaytarishi va mazkur qobiliyatlarni bir necha soat davom etadigan musobaqa o'yinlarida saqlab turishi lozim. Muntazam davom etib turadigan bunday o'yin (musobaqa) nagruzkalariga bardosh bera olish voleybolchidan yuqori psixologik va katta jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Shunday imkoniyatlarga ega bo'lgan mahoratli voleybolchilarni tarbiyalash, birinchi navbatda, istiqbolli bolalarni qidirib topish, ularni to'g'ri tanlash va ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida saralov tadbirini maqsadga muvofiq amalga oshirishni taqozo etadi.

Tanlov deb, muayyan faoliyatda yuqori natijalarga erishishga qobiliyatli kishilarni aniqlovchi jarayonga aytiladi.

Voleybolga oid «sport tanlovi» bu kelajakda sport takomillashuvi, jumladan, musobaqalar faoliyati bilan bog'liq bo'lgan katta nagruzkalarga bardosh bera oladigan va aynan shu jarayonlarda yuqori natijalarga erisha oladigan istiqbolli bolalarni izlab topishga imkon yaratadigan usul, uslub va test-mashqlar majmuasini qo'llash jarayonidir.

Sport tanlovi ko'p yillik sport tayyorgarligi bilan uzviy bog'liq bo'lib, sport malakalarini o'zlashtirishning dastlabki bosqichidan eng yuqori bosqichigacha, ya'ni milliy terma jamoalar faoliyatida ham amalga oshiriladi. «Tanlov» tushunchasi o'z ichiga «munosiblik», ya'ni bir sohaga (ma'lum faoliyatga) insonning moslasha olish masalasini kiritadi. Bu degan so'z inson nafaqat o'z imkoniyatlari (qaddi-qomati, jismoniy sifatlari, ruhiy xislatlari va hokazo) bilan muayyan faoliyatga (kasbga,

ishga, sportga va hokazo) mos kelishi kerak, balki ayni faoliyat mazkur inson mijoziga munosib bo'lishi maqsadga muvofiqdir (emotstiya, mo-tivatstiya masalalari).

«Tanlov» atamasi o'z tarkibiga yana sportga oid «chamalov» tushunchasini kiritadi.

Chamalash — bog'chalarda, maktablarda va sport maktablarida boshlang'ich guruhlarda murabbiyning iste'dodiga, uning bilim va tajribasiga bog'liq (irsiyat-genetika, evolutsiya, turmush tarzi masalalari).

Sport tanlovi ko'p yillik pedagogik jarayondir. Ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimi o'z mohiyati va maqsadiga binoan ko'p yillik sport tanlovini o'z ichiga oladi va mazkur jarayonni 4 bosqichda amalga oshirishni taqozo etadi:

1. Dastlabki tanlov (9—14 yosh).
2. Sportchilarni o'yin ixtisosligiga (vazifasiga) saralovchi tanlov (15-17 yosh).
3. Yuqori malakali jamoalarga tanlov (18—20 yosh).
4. Terma jamoalarga tanlov.

### **3.1 SPORT MAKTABLARIGA QABUL QILISHDA DASTLABKI TANLOVNI O'TKAZISH USLUBIYOTI.**

**Bolalarni dastlabki tanlovga tayyorlash** maktab sharoitida jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan amalga oshiriladi. O'quvchilar ma'lum dastur asosida va baholovchi mashqlar, harakatli hamda xalq o'yinlari yordamida saralab olinadi. Mazkur saralovchi vositalar aynan voleybol o'yinining mohiyatiga, ya'ni o'yin malakalariga imkon qadar yaqin bo'lishi maqsadga muvofiq. Dastlabki tanlovga tayyorlash jarayonida o'quvchilar muntazam tibbiy ko'rikdan o'tib turishlari shart. Bu tadbir qanchalik sifatli va samarali amalga oshirilsa, sport maktablarida uyushtiriladigan tanlovning sifat darajasi shunchalik yuqori bo'ladi.

**Dastlabki tanlov.** Mazkur tadbir quyidagi tartibda olib boriladi:

Birinchi bosqich.

Targ'ibot-tashviqot ishlarini uyushtirib, o'quvchi bolalarni qiziqtirish, jalb qilish (suhbat, ma'ruzalar o'tkazish, voleybol musobaqalari haqida filmlar namoyish qilish).

Ko'rgazmali musobaqalar uyushtirish, taniqli sportchilar ishtirokida suhbatlar o'tkazish.

Ikkinchi bosqich.

Baholovchi mashqlar, harakatli va xalq o'yinlari yordamida dastlabki tanlov— qabul o'tkazish (qaddi-qomat ko'rsatkichlari, jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi, texnik vositalar yordamida olingan qobiliyat ko'rsatkichlari va hokazo).

### **Voleybol bilan shug'ullanishga munosiblik haqida xulosa.**

BO'SMga qabul qilish mutaxassis-murabbiy uchun o'ta mas'uliyatli tadbiridir. Bu tadbirni amalga oshirishda barcha ko'rsatkichlarni bir-biriga taqqoslay bilish, voleybol o'yinining mohiyatiga mos ko'rsatkichga ega bo'lgan bolalarni farqlay olish, jamoali sport turi uchun zarur qobiliyatlarni ajrata bilish katta ahamiyatga egadir. Shu bilan bir qatorda, tanlov natijalariga ko'ra qabul qilish haqida uzil-kesil xulosaga kelish o'rinsiz, aksincha, mavjud ko'rchatkichlarni e'tiborga olgan holda saralovni 2-o'rgatish bosqichida davom ettirish darkor.

### **PROFESSIONAL TANLOVNING ASOSLARI.**

Professional tanlov ba'zi unsurlarining vujudga kelish sabablarini o'rganish ko'hna tarixga taqaladi. Bu, asosan, bilim, ishbilarmonlik va qobiliyatlarni tashxis qilishga taalluqlidir.

Spartada jangchilarni tarbiyalash tizimi yaratilgan va juda samarali ravishda hayotga tatbiq etilgan. Xuddi shunga o'xshash tizim Qadimgi Rimda gladiatorlarni tayyorlashda qo'llanilgan.

Bu kabi ma'lumotlarni ko'plab keltirish mumkin va ularning barchasi hozirgi kunda professional tanlov deb ataladigan tushunchaning unsurlari juda qadimda paydo bo'lganidan dalolat beradi.

Istalgan kasbni mukammal egallash to'g'ri amalga oshirilgan professional tanlov bilan belgilanadi.

Ilmiy tushunchalarning aksariyati kabi, «professional tanlov» tushunchasi ham bir joyda qotib qolmagan. U jamiyat tomonidan professional tanlovning mohiyati, maqsadlari, uslublari va shakllari haqidagi tasavvurlarning o'zgarishiga bog'liq holda rivojlanadi. Bu tushunchaning o'zgarishi mavjud ta'riflarda ham qisman ifodalangan.

Ta'riflarning har biri professional tanlovning u yoki bu yo'nalishlarini aks ettiradi, biron funkstiyalarni ajratib beradi, uning rivojlanishining nazariy yoki amaliy darajasini ko'rsatib beradi, pedagogika, psixologiya, boshqaruv nazariyasi nuqtai nazaridan o'rganadi.

Shuning uchun, professional tanlovni ta'riflashdan avval, uning quyidagi asosiy tarkibiy qismlari haqida aniq tasavvurga ega bo'lish kerak: «professional yaroqlilik», «qobiliyat», «iqtidorlilik», «natijalarni bashorat qilish».

Istalgan faoliyat turida tanlovning asosiy vazifasi professional yaroqlilikni aniqlashdan iborat.

Yaroqlilikni ikki asosiy mezonga tayangan holda aniqlash mumkin: mazkur faoliyatni muvaffaqiyatli o'zlashtirish va bajarish hamda o'z faoliyatidan qoniqish hosil qilish. Bu erda muvaffaqiyatlilik mahsuldorlik, mehnatning samarali bo'lishi, ishning ishonchli va bexato bajarilishi, hal qilinayotgan masalaning murakkablik darajasi bilan belgilanadi.

Professional yaroqlilik omillari tarkibiga maxsus tayyorgarlik va soglomlik bilan bir qatorda ba'zi individual psixofiziologik xususiyatlar ham kiritiladi. Professional yaroqlilik mezonlariga sinovdan o'tkazilayotganlarni professional yaroqlilik nuqtai nazaridan etarli darajada tabaqalashga imkon beruvchi xususiyat va fazilatlar kiritiladi.

Professional yaroqlilik «ishonchlilik», «holat murakkablashuvi mumkin bo'lgan vaziyatlarda ham talab qilingan fazilatlarni saqlab qolish qobiliyati», «saqlanishlik», «individidagi optimal ishchi parametrlarning barqarorligi» degan tushunchalar nuqtai nazaridan ham ko'rilishi mumkin. Agar samaradorlik deganda natijalarga erishishni nazarda tutadigan bo'lsak, u holda tizim samaradorligini belgilovchi shartlardan biri sifatida ishonchlilikni qabul qilish mumkin.

Biror faoliyatda muvaffaqiyatga erishish darajasining katta yoki kichik bo'lish imkoniyatini belgilab beruvchi qobiliyatlarning sifat jihatidan o'ziga xosliklarining mujassamligi iste'dodlilik deb ataladi. Iste'dodlilikka muvaffaqiyat emas, balki unga erishish imkoniyati bog'liq bo'ladi. Yutuqqa erishish uchun qobiliyatlar mujassamligidan tashqari, yana bilim, ko'nikma va malakalarga ega bo'lish lozim.

Ana shu mulchazalardan kelib chiqqan holda, tanlov mezonlari va uslublarining belgilanishi uning turli bosqichlarida muvaffaqiyatning tuzilgan an'naviy tahliliga asoslanishi lozim. Tanlov nazariyasining markaziy muammosi — bu faoliyat muvaffaqiyatli bo'lishini oldindan ko'ra bilish imkoniyatini aniqlashdir. U yoki bu faoliyatning tanlovi shaxslarni, ularning qobiliyatlarini baholashga asoslangan tanlashni nazarda tutadi. Shuning uchun ham muvaffaqiyatlilikning bashorati o'z mohiyatiga ko'ra qobiliyatlar rivoj anishining bashorati bo'lib qoladi.

Bashorat qilish — bu istalgan odam uchun ancha nozik va qaltis mashg'ulot. Bashorat qilayotgan odamni noaniqlik va mavjud boigan ko'rsatkichlarning ishonchsizligi, real voqelik va bashoratlarning o'zaro ta'siri, o'zining, insonlarga xos bo'lgan va o'zi xohlagan hodisani mavjud voqelik sifatida qabul qilishga moyilligi, shuningdek, turlicha talqin qilinishi mumkin bo'lgan dalillarni avvaldan tuzilgan sxema doirasiga kiritish moyilligi kabi xatarlar poylab turadi.

Oldindan ko'ra bilish yoki bashorat qilish insonning bilim orttirish faoliyatidagi murakkab jarayon hisoblanadi. Sport sohasida bashorat qilishning murakkabligi va shu bilan birga uning aniq bo'lish darajasi doim o'sib borayapti. Tanlovni davrlash bo'yicha mavjud adabiyotlarda uchta asosiy bosqich beriladi:

- tayyorgarlikning dastlabki (boshlang'ich) bosqichidagi jarayon va undan keyingi tanlov;
- tayyorgarlikning asosiy bosqichidan keyingi tanlov;
- sportchining eng yuksak sport natijalariga yetishishdagi yoshiga mos keluvchi tayyorgarlik bosqichidagi tanlov.

Zamonaviy nuqtai nazarga mos bo'lgan sport tanlovi — bu bir fursatli amal emas, balki ko'p yillik tayyorgarlik bilan doimo birga amalga oshiriladigan ko'p bosqichli jarayon va har bir bosqichda ana shu bosqichga tegishli va mos bo'lgan masalalarni hal qilishdir.

Sport tanlovi masalalarining amaliy echimida birinchi o'ringa shunchaki tanlovning o'zi emas, balki uch qismdan iborat bo'lgan ustuvor vazifa chiqadi, bu — tanlov, nazorat va bashorat qilish.

Tanlov — sport faoliyatidagi qiziqishlar, qobiliyatlar va talablar muvofiqlashuvini oʻrnatish koʻp marotaba almashinadigan jarayondir. Hamma ham mahorat choʻqqilarini egallay olmasligi tanlov zaruratini belgilab beradi. Shuning uchun ham tanlovning vazifalaridan biri — bu isteʼdodlarni izlashdir.

Mutaxassislarining fikrlari boʻyicha tanlov tizimining uchta jihatini ajratish mumkin: mezonlar, uslublar va yoʻnaltirilganlik. Maxsus qobiliyatlarning miqdor-sifat xususiyatlari mezonlarga taalluqli deb hisoblanadi. Qoʻllaniladigan uslublarning keng tarqalganlari — bu ekspertiza (ekspert baholash), apparatura va testlash uslubidir. Tanlov uslublaridan eng samarali va oqilona ravishda foydalanishga yoʻnaltirilgan tadbirlar kompleksini tashkil etish eng asosiy hisoblanadi.

Tanlov doim aniq maqsadlarga ega boʻladi. Asosiy maqsadlar — muayyan sport faoliyati turiga qobiliyatli boʻlgan shaxslarni tanlash; individuumning oʻquv-mashgʻulot jarayonida muvaffaqiyatli ravishda rivojlanishini bashorat qila bilish; aniq ishchi holatlarda individuumning samarali harakat qilishini, yaʼni tezkor samaradorlikni bashorat qilish; oʻrgatish va bilim berish uchun mablagʻ va vaqt sarflanishini kamaytirish; bolalarni kelajakdagi mashgʻulotlarini toʻgʻri tanlashga yoʻnaltirish.

Tanlovda genetika, fiziologiya, psixologiya yordamida ishlab chiqilgan model va konsepsiyalardan foydalanish juda muhim. Tanlov masalasini hal qilishning ideal varianti — yosh sportchi va etuk malakali sportchilar uchun jismoniy rivojlanish va sportdagi pedagogik faoliyatning barcha yoʻnalishlari boʻyicha model va dasturiy xususiyatlarning mavjudligidir.

Tanlovning mavjud boʻlgan usublari faoliyatning faqat istalgan xususiyatlaridan dalolat beradi. Quyidagi qoidani aksioma sifatida keltiradilar: agar murabbiy isteʼdodli sportchilarni aniqlamoqchi boʻlsa, u mashgʻulotlarni imkon qadar koʻp bolalar va oʻspirinlar bilan tashkil etishi lozim.

### **3.2. Koʻp yillik tayyorgarlik tizimida tanlov.**

#### **Sportda saralash tizimi.**

Zamonaviy sport sportchilarga katta talablarni qoʻymoqda. Voleybolda bular texnik- taktik tayyorgarlikda universal boʻlish, komandada oʻz vazifasini

bajarishda yuqori qobiliyat, baland bo'yga ega bo'lish, yaxshi atletik tayyorgarlik. Shuning uchun yaxshi sport natijalarga erishish, voleybolda ham, aniq qobiliyatlarga ega bo'lgan holda amalga oshiri ladi. Qobiliyat insonning u yoki bu sohada erishadigan muvaffaqiyatiga sabab bo'ladigan shaxsiy imkoniyati. Qobiliyatlarning rivoji sportchining harakati, mehnatsevarligi va aniq maqsadga ega ekanligi bilan bog'liq.

Voleybolchini tayyorlash-ko'p yillik jarayon. Bu uchun tayyorgarlikni 10-12 yoshdan boshlash maqsadga muvofiq. Shu tarzda sportchining shaxsiy imkoniyatlarni o'rganish va voleybol bilan shug'ullanishni muntazam tizimini ishlab chiqish katta ahamiyatga ega. 10-12 yoshdagi bolaning qaysi sportda shug'ullanishi va uning imkoniyatlarini aniqlash juda ham muammoli ish. Sportda saralash masalalari olimpiada zaxiralarini tayyorlashning ko'p yillik tizimini yaratish bilan juda ham bog'liq. Shu tomondan saralash masalalarida uch yo'nalishni ko'rsatib olsa bo'ladi:

1-voleybolda qobiliyatni namoyon etish uchun dastlabki saralash.

2-sportchilarning o'yindagi vazifalarga qarab turlarga bo'lish.

3-turli darajadagi terma jamoalariga saralash.

Sportchilarning dasturiy vazifalarini o'zlashtirish, nazorat mashq va talabalarni bajarish va nihoyat kelajakda kuchli sportchilarning namunaviy ko'rsatkichlari bilan mos tushishi dastlabki saralash bilan bog'liq. Sportchining o'yindagi vazifasini aniqlash, terma jamoaga saralash shunga yo'naltirilgan. Bu uch holatning barchasida saralash tizimining tuzilishi va amaliyoti bo'yicha aniq yo'nalishlar mavjud. O'quvchilarda voleybolni o'rgatishda harakatchanlikning moslashuvi va amaliy qobiliyatning shakllanishi o'rganilganda quyidagilar aniqlandi:

1.Katta morfofiziologik ko'rsatgichga ega shug'ullanuvchilar 18 yoshga etganda ham shu holatda qolishadi.

2.Maxsus jismoniy tayyorgarlikda yuqori ko'rsatgichni olgan shug'ullanuvchilar mashg'ulotning keyingi bosqichi ham shu holatni yo'qotishmaydi.

3.Maxsus jismoniy tayyorgarlikda yuqori ko'rsatgichlarni olgan shug'ullanuvchilar voleybolga moslashuvchanligi va amaliy harakatlarga ega bo'ladi. Tadqiqotlar natijasida voleybol bilan shug'ullanuvchi bolalarni saralash bo'yicha tavsiyalar ishlab

chiqildi. Natijada voleybol o'yinida moslashish qobiliyatlarni ko'rsatuvchi ko'rsatgichlar ishlab chiqildi:

- A) Jismoniy qobiliyat.
- B) O'yin texnikasini egallash qobiliyati.
- V) O'yin taktikasini fikrlash qobiliyati
- G) Amaliy harakatlar va o'yin usullarini egallashda tezlik
- D) Antropometrik ko'rsatkichlar

Bizning ko'rsatkichlarga ko'ra, kompleksda yaxshi natijalarga ega shug'ullanuvchilar voleybolni o'rganishda katta imkoniyatlarga ega bo'lishadi. sportda muvaffaqiyat qozonishning va yuqori natijalarga erishishning bir necha omillarini ko'rsatish mumkin:

1. Sport yoki umuman voleybol bilan shug'ullanishga bo'lgan mustahkam qiziqish.
2. Xoxish, mehnatsevarlik, iroda, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga o'rgatish (moyillik)
3. Voleybol bilan shug'ullanishda qobiliyatning bo'lishi.
4. Voleybolda bilim va ko'nikmalarning rivojlanish darajasi

Bolada sport bilan shug'ullanishga qiziqish bo'lishi mumkin, lekin moyillik bo'lmaydi, qiziqish, moyillik bo'lishi mumkin, lekin qobiliyat bo'lmaydi, nihoyat u yoki bu bo'lishi mumkin, lekin bilim va maxsus ko'nikma bo'lmaydi. katta yoshdagi bolalarni voleybol bilan shug'ullanishga saralash uchun ko'nikma va qiziqishlarni aniqlab olish kerak. 10-12 yoshdagi bolalarda qiziqishlari beqaror, ularning u yoki bu sport turiga qiziqishlari vaqt o'tishi bilan o'zgaraveradi. Bu paytda maxsus ko'nikmalarning darajasini belgilab bo'lmaydi, bu yoshda ularda shaxsiy sport tajribasi ham bo'lmasligi mumkin. Bunda voleybol o'ynash ko'nikmalarini egallash alohida rol o'ynaydi.

### **Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini prognozlash (oldindan aytish).**

Tahliliy ko'rsatkichlar shuni ko'rsatadiki, sport bilan endi shug'ullanayotgan yoki sport ustalarining jismoniy rivojlanishi dastlabki paytda ham, oxirida ham o'rtacha darajada bo'ladi. Yosh o'tgan sari sportchilar, sport bilan shug'ullanishniboshlagan paytidagi kategoriyada bo'ladi. Sportchilarning bir qismi pastki guruhga o'tadi.

Ayniqsa , e'tiborlisi ularning yuqoridan pastga yoki pastdan yuqoriga o'tishlariga e'tibor berilmaydi. Organizmning intensiv shakllanishida jismoniy rivoj lanishning tendensiyalari o'zgarmaydi. Sportchilarning ko'pchiligi bir guruhga tegishli bo'ladi, ularning bir qismigina boshqa guruhga o'tadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori ko'rsatgichlarga ega barcha yoshdagi sportchilar, hech qachon ko'rsatkichlari yomon bo'lmaydi yoki aksincha. Shu tarzda, yuqori razryadga ega sportchilar, ularning yoshligida, 11-15 yoshda sport bilan shug'ullanishni boshlagan paytlardagi ko'rsatgichlari bilan bog'liqliklar mavjud. Shuni anglab olish kerakai, sport bilan shug'ullanuvchilar sport bilan shug'ullanmaydiganlardan turli ko'rsatgichlarda o'zib ketadi , ular o'rtacha jismoniy rivojlanish darajasidan yuqori ko'rsatgichlarga ega bo'ladi. Bunday hollarda guruhlar bo'yicha ko'rsatgichlarni o'zgartirib bo'lmaydi. 10-12dan 17-18 yoshga ega bo'lgan yoshlarni o'rgatishda, ularning jismoniy rivojlanish darajasi deyarli o'zgarishsizligi aniqlandi. Shu tarzda , antropometrik ko'rsatgichlar bo'yicha tadqiqot sportda saralash bo'yicha quyidagi xulosaga olib keladi: ko'p yillik tayyorgarlikdan so'ng ham sportchining jismoniy rivojlanish darajasi sport bilan shug'ullanishni boshlagan paytdagidek bo'ladi. Shundan kelib chiqib, jismoniy rivojlanishning dastlabki darajasiga qarab, zahira va yuqori razryadli jamoalarga sportchilar tayyorlasa bo'ladi.

### **Maxsus jismoniy ko'nikmalarning rivojlanish ko'rsatkichlarini prognozlash.**

Biz voleybol bilan shug'ullanishda maxsus jismoniy ko'nikmalarning o'rni haqida to'xtalib o'tdik. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, o'yin qoidalarini o'rganishda va uning rastional texnikasini egallashda maxsus ko'nikmalarning rivojlanish darajasi omil bo'lib xizmat qiladi. Maxsus qobiliyatlarning rivojida yuqori darajaga ega bolalar. Maxsus ko'nikmalarni egallashda yuqori patensial imkoniyatlarga ega bo'ladi. Saralashda ularga alohida e'tibor berish kerak. Maxsus qobiliyatlarning yillar davomida o'zgarish qanday bo'ladi? Maxsus jismoniy salohiyatlar rivoji darajasining ko'rsatkichi nazorat tekshirishlari natijalari bilan aniqlanadi: joydan yuqoriga sakrash va yugurib kelib ikki oyoqni tirab sakrash, uzoqqa joydan sakrash, 30 mga yugurish, 6x5 m dan yugurish, to'pni aylantirish. Dastlabki urinishlarga qarab maxsus qobiliyatlarni aniqlab olsa bo'ladi. Maxsus jismoniy salohiyat rivojining yuqori

ko'rsatgichlarga ega yosh sportchilar bu qobiliyatlarni kelajakda ham asrsy ola biladilar. Jismoniy rivojlanish ko'p yillar davomida ham o'zining asosiy holatini saqlay olishi aniqlangan. Tayyorgarlikning dastlabki va keyingi bosqichlarida texnik va taktik harakatlarni egallashda bog'liqlik mavjud. Shuningdek texnik va taktik harakatlarning ko'rsatkichlarida ham aniq bog'liqlik mavjud. Taktikasining ko'rsatkichlari yuqori bo'lgan o'yinchining o'yin harakatlarida yuqori samara ko'rinadi. Jismoniy salohiyatda yuqori ko'rsatgichga ega sportchi, texnik-taktik ko'rsatgich va natijada ham shu ko'rsatgichni ko'rsatadi. To'g'ri bo'nday ko'rsatgichlar-kamdan kam. Bu ko'p yillik tayyorgarlikni o'taydigan sportchilarni tanlash, ularning dastlabki tanlashga ko'rsatgan ko'rsatkichlari bilan bog'liqligini bildiradi. Tanlashda kompleks ko'rsatkichlar bo'lishi mumkinmi? Tadqiqotlar bu bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi. Nazorat ishida qanday baho olgan o'quv yil oxirida ham yillik nazorat ishini shunday topshiradi. Bundan kelib chiqadiki, voleybolchi 11 yoshda qanday natijaga erishgan bo'lsa, u 6 yildan so'ng ham , 17 yoshida shu holatda bo'ladi. ba'zi bir o'zgarashlar bo'lishi mumkin, lekin dastlabki mashg'ulotlarda yuqori ko'rsatkichni olganlar, keyin ham shu holatni davom ettirad, past ko'rsatkichni olgan shu holda qolaveradi. Yuqori ko'rsatkichni oluvchilar tezda o'yin texnikasi va taktikasi egallab oladi, keyinchalik o'yinda natijali harakatlar bilan ajralib turadi. Bo'yi baland bolalar yuqori natijaga, bo'yi past bolalar past natijaga erishishi qiziq. Gap shundaki dastlabki mashg'ulotlarda jismoniy qobiliyatning rivojida bolaning shaxsiy xususiyatlari asosiy rol o'ynaydi. Lekin oxirida sportchining o'yinda o'zini ko'rsatish va texnik-taktik tayyorgarligining ko'rsatkichlari birinchi o'rinda turadi. Bunda bo'yning balandligi hech nimani hal qilmaydi.

### **Saralash bosqichlari.**

10-11va 17-18 yoshgacha bo'lgan sportchilarni uzoq yillar davomida tarbiyalash ularda jismoniy rivojlanish va o'yin ko'nikmalarning shakllanishiga imkon beradi. Shunga qarab xulosa qilish mumkinki, ularning ko'rsatkichlari turli xil bo'ladi va yosh voleybolchilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari bilan har tomonlama bog'liq. Dastlabki saralash bosqichida asosiy e'tibor, bolalarning o'yin

ko'nikmalarini egallashga beriladi. 2-bosqich saralashda asosiy e'tibor bolalarning voleybolda yuqori qobiliyat darajasi va ularning aniq o'yin holatiga qarab beriladi. 3-bosqichda agar 2-bosqich talablariga amal qilingan bo'lsa, voleybolchilar texnik – taktik, atletik, ma'naviy-ruhiy va boshqa sohalarda yuqori sport natijalarga erishish uchun yuqori darajada bo'lishadi.

Saralash masalalari o'quv mashg'ulotlarning ko'nikma va klassifikastiyaga aylanish tizimi bilan bog'liq. Voleybolchilardan musobaqa paytida quyidagilar alohida rol egallaydi: o'yin harakatlarining samaradorligi sportda g'alaba qozonishda asosiy shart hisoblanadi, uni saqlash voleybolchi tayyorlashning uzoq yillik jarayonini shakllantirish va uning samaradorligiga asos bo'ladi. O'yin ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida sportchilarda o'yin ko'nikmalarining shakllanishi, texnik-taktik qobiliyatini o'yinda ko'rsatish bilan bog'liq.

Klassifikastiyaning keyingi bosqichlari ko'nikmalarining paydo bo'lish tizimi dastlabki saralash bosqichi bilan bog'liqligiga olib keladi. Ko'nikmalarni egallash natijasida yangi shakl va usullar, tayyorgarlikni baholashning yangi yo'nalishlari paydo bo'ladi. Shu tarzda voleybolchilarni zahira yoki jamoalarga tayyorlash, ko'p yillik tayyorgarlik jarayoniga ega, lekin uning tizimi, tashkil etishi va uslublari turlicha. Dastlabki saralashda bo'yni uzunligi yuqoriga sakrash, o'tirgan holda to'pni aylantirish, asosiy o'rinni egallaydi, bular voleybol o'yinlariga tayyorgarlikda texnik uslublarda dastlabki urinishlar bo'lib xizmat qiladi. Keyinchalik jismoniy tayyorgarlik ko'rsatgichlari ko'payadi, texnik-taktik ko'rsatgichlar, mashq qilingan texnika va taktikani o'yinda qo'llash, o'yin harakatlarining samaradorligi asosiy rol o'ynaydi. Tayyorgarlik hajmi ko'paygani sari ko'rsatgichlarini aniqlash bo'yicha test va tekshirish jarayoni payti keladi. Bu tarzda saralash ko'p yillik olimpiya zahiralari tayyorlashning dastlabki tayyorlov, o'quv mashg'ulot, mukammal sport guruhlariga o'z aksini ko'rsatadi.

### **Biologik, yosh va rasmiy saralash.**

Sport zahiralari ko'p yillik tayyorlash tizimi katta yosh davrini o'z ichiga oladi, bu davrda biologik rivojlanish, inson shaxsiyatini shakllanishi sodir bo'ladi. Bu davrdagi asosiy holat jinsiy rivojlanish bilan bog'liq bo'lgan organizmda endokrin

o'zgarish natijasida bo'yning o'sishi va rivojlanishi bo'lib, jinsiy rivojlanish bilan organizmning intensiv o'zgarishi bog'liq. Organizmda o'zgarishlar bir xil yoshdagi o'smirlarda turlicha bo'ladi, shu sababli biologik yosh haqida gapiriladi. Yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishining tahlili shuni ko'rsatadiki, ularda jinsiy alomatlarining rivoji qancha yuqori bo'lsa, jismoniy rivojlanish shuncha yuqori bo'ladi. Bu faqatgina bo'yga emas, vazn va ko'krak qafasining hajmiga ham tegishli. Jinsiy rivojlanishning o'sish darajasi maxsus jismoniy salohiyatning rivojiga ham ta'sir etadi. Yosh bir xil bo'lgan jinsiy rivojlanishi nisbatan yuqori bo'lgan yosh sportchilar maxsus jismoniy salohiyatda yuqori ko'rsatgichlarga ega bo'ladi. Bir xil yoshdagi sportchilarning biologik yosh bo'yicha ma'lumotlari, jismoniy rivojlanish va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ko'rsatgichlarni chuqur tahlil qilish kerak. Masalan, bir xil yoshdagi, bir xil ko'rsatgichlarga ega yoshlarda birining biologik yoshi kichik bo'lsa ham, potensial imkoniyatlari yuqori bo'lishi mumkin. Yuqori ko'rsatgichlarga ega yosh o'smirlar organizmining aktiv o'zgarish davri tugagandan keyin ham o'z holatida qolishi to'g'risida gapirib o'tgan edik. Sportdagi saralashda jinsiy rivojlanish bilan bog'liq ko'rsatgichlar muhim omillardan biridir. Dastlabki saralashda biologik yosh muhim ahamiyatga ega.

### **Saralashni takomillashtirish va uning uslubi.**

Bolalarda voleybol o'ynash ko'nikmalarni tez o'zlashtiradigan imkoniyatlarga ega bo'lishi, o'yinchilarda o'yinda yuqori darajaga ega bo'lishi, raqobatdoshlikka bardoshlilik, musobaqalarga mustahkam ta'sirga ega bo'lishiga yo'naltirilgan tadbirlar tizimi voleybolda saralash deb yuritiladi. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimining u yoki bu darajasiga saralashga bo'lgan talab ko'p yillik tayyorgarlik ko'rsatgan voleybolchilarning namunaviy ko'rsatgichi, musobaqalarda ishtiroki, o'yindagi vazifasi, o'smir voleybolchilarning yoshga doir qobiliyatlari va muayyan davrlardagi imkoniyatlarga asoslangan bo'ladi. Dastlabki saralashda saralashni tashkillashtirish va uning uslubi aniqlashtirilib olinadi.

### **Saralashni tashkillashtirish.**

Saralash jarayoni qiyin masala. U uch bosqichda amalga oshiriladi. 1- bosqichda maktab o'quvchilarini voleybol o'yiniga qiziqtirish maqsadida keng targ'ibot ishlari

olib boriladi. BO'SMda voleybol bilan shug'ullanishni istovchi nomzodlarni uzoq o'rganish talab etiladi. 1-bosqich taxminan 1 oy davom etadi: sentyabr oyi o'quv yilining boshlanish bu uchun eng maqbul vaqt salanadi. O'quvchilarda voleybolga qiziqish uyg'otish maqsadida turli xil usul va vositalardan foydalaniladi. Ulardan asosiysi: mashhur voleybolchilar bilan o'quvchilar uchrashuvi, sport mavzusida filmlar namoyishi, sportchi va murabbiylarning OAV orqali chiqishlari, musobaqa va mashg'ulotlar to'g'risida ko'rsatuv, mashg'ulot va musobaqalarga sport ustalari va mashhur voleybolchilarning tashrifi, sportchilarning muvaffaqiyati to'g'risida fotomantaj, ko'rgazma stendlar. Ko'rgazma stend va fotomantajlar bolalar yashaydigan hududlar, maktab, o'quvchilar uyi va saroylarida o'rnatiladi,. Bolalar o'rtasida voleybol bo'yicha ommaviy musobaqalar o'tkaziladi. Musobaqalarni o'tkazish voleybol bilan muntazam shug'ullanishga qiziqish kuchaytirishga yo'naltirilgan bo'ladi.

Voleybol bilan shug'ullanishni xoxlovchilarni oldindan chuqur o'rganish katta ahamiyat kasb etadi. Ularning sog'-salomatligiga e'tibor beriladi. O'quvchining qiziqishlarini o'rganish, hayot tarzi bilan tanishish, ota-ona, farzandning voleybol bilan shug'ullanishiga munosabati, ularning jismoniy jihatdan ko'rsatgichlarini aniqlash muhim sanaladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi bilan suhbatlashish, shug'ullanuvchining harakatchanligi, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish, mehnatsevarligi, irodasi va boshqa ko'p narsalar to'g'risida muhim ma'lumotlar beradi. Dastlabki bosqichdagi ko'p narsalar shug'ullanuvchining kelajagi uchun juda muhim sanaladi. dastlabki saralashning 2-bosqichida test tizimi va maxsus ko'zatuvar natijasida bolalarning voleybol o'yini ko'nikmalarini egallashi va imkoniyatlari to'g'risida ma'lumotlar aniqlashtirilib olinadi. Bu ko'rsatgichlar jismoniy rivojlanish darajasi, texnika va taktikani egallash qobiliyati va antropometrik ko'rsatgichlar bilan bog'liq. Barcha ko'rsatgichlar o'z tizimiga ko'ra turlanadi, ochkolar bo'yicha baholarni bildiruvchi baholash tizimi ishlab chiqiladi. Ochkolar miqdori shug'ullanuvchining har bir nazariyadan olgan o'rniga qarab tuzilgan bo'ladi. Bunda qancha ko'p ochko miqdoriga ega o'yinchi yaxshi ko'rsatgichlarga ega hisoblanadi. Bu erda asosiy prinstip-barcha ko'rsatgichlarning umumiy hisobi.

Shug'ullanuvchining yuqori ko'rsatgichga egligi uning kelajakda voleybol bilan muvaffaqiyatli shug'ullanishini bildiradi. Shug'ullanuvchilarni o'yinda kuzatish, kurashlarda o'zi ko'rsatishi katta ahamiyat bildiradi. 2-bosqichda anatomo-fiziologik ustunliklar, organizmning tayyogarligi uning voleyboldagi imkoniyatlariga ta'sir ko'rsatadi.

2-bosqich 1haftadan 1 oygacha davom etishi mumkin. 2- bosqichda nazorat testi va kuzatuv 3 kun davom etadi. 1-kun-jismoniy tayyorgarlik.2-kun- texnik tayyorgarlik va psixologik test. 3-kun- o'yindagi harakatlar bo'yicha kuzatuv olib boriladi. Imkoniyatlar faqatgina o'yinlar jarayonida rivojlanishi ma'lum. Bolalarni maxsus ko'nikmalarga o'rgatgandan so'ng ularning voleybolga bo'lgan qobiliyatlarini baholash mumkin. Bunda shug'ullanuvchining o'yin taktika va texnikasini egallashi, mashg'ulotlarga munosabati, mehnatsevarligi va boshqalar juda muhim. Bu dastlabki saralashning eng uzoq davom etadigan 3 bosqichi hisoblanadi.

Bu 6 oydan 1 yilgacha davom etishi mumkin. Saralash turlari muayyan vaziyatga qarab turlicha bo'lishi mumkin. Imkoniyatlarni aniqlash masalasi juda muhim. Buni aniqlagan ko'rsatgichlar bilan baholab bo'lmaydi. Bu uchun bolani chuqur o'rganish, gavdysi, kelgusi bosqichlarda rivojlanishini aniqlash talab etiladi. Bu uchun iroda va nasl katta ahamiyat anglatadi.

### **Saralash uslubi.**

Saralash nazorat testlari, kuzatishlar, antropometrik o'zgarishlar vositasida o'tkaziladi. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha sinov.

1.Vertikal sakrash. Bu maqsadda V.M.Abalakovaning “ sakrashni o'lchash”, “egri ekran” ko'nikmalardan foydalaniladi. Sakrash va qunish 50x50 sm<sup>2</sup> maydon chegaralaridan chiqmasligi kerak. Kamida 2 marta urinib ko'rish kerak. Eng yaxshi natija hisoblanadi. Sinov payti umumiy talablariga rioya qilish kerak.

2. Uzoqqa joydan sakrash. Hisob nazorat liniyasiga eng yaqin bo'lgan qunish paytidagi izga nisbatan olinadi. Kamida 2 marta urinib ko'riladi. Eng yaxshi natija hisoblanadi.

3. Yuqoriga aylangan holda sakrash. Dastlabki holat-qo'llar belda, tik turgan, oyoqlar bir joyda. Sakrashda holatni o'zgartirmagan holda, xoxlagan tomonga

maksimal darajada qayrilishi kerak. Qayrilish burchagi transportda hisoblanib, graduslarda belgilanadi.

4.3x10mga yugurish. 10m masofada 2 ta liniya sport va nazorat liniyalari belgilanadi. signal berish bilan 10 m masofada 3 marta yugurib borib kelinadi. Borib kelishda ikki oyoq bilan ham liniyalar bosiladi.

5.6x5mga yugurish. Bu ham xuddi oldingidek, lekin masofa qisqarib, yugurishlar miqdori ko'payadi.

6. To'pni bosh ustidan 2 qulda aylantirish. O'tirib elkalar nazorat liniyasidan chiqmagan holda aylanish. Joydan aylanish bir oyoq oldinda turiladi, 2-qo'l pastda to'p ushlab turiladi, to'pni yuqoriga ko'tarib, sal orqaga ketib, darhol oldinga sakraladi.

Sakrashda aylantirish. Holat oldingi mashqdagidek, lekin oyoqlar bir joyda. Yuqoriga sakrab, sakragan payt to'p oshiriladi. 180<sup>0</sup> qayrilgan holda sakrashda oshirish. Har qanday oshirishda 2 tadan kam bo'lgan urinish bajariladi. Eng yaxshi natija hisoblanadi.

7. Tennis to'pini 4 zonadan 5 va 6 zonalar hududidagi maydonga sakrab setkadan oshirish, to'rnining balandligi 2 metr.

8. Komplekst test. Topshiriq o'z ichiga to'p bilan harakatlanishda to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish kabi usullarni olishi kerak. Masalan, ishtirokchi signal berilishi bilan oldinga aylanib, devor bo'ylab yuguradi., yugurayotgan holda 360<sup>0</sup> da qayriladi, 1 m masofada devorga 6 marta to'p oshiradi. Stprtdan devorgacha masofa 10 metr. Shunga asosan boshqa topshiriqlar ham amalga oshiriladi. Harakatlar sekundamer bilan o'lchanadi. " O'yin texnikasi " bo'yicha sinov. Bu uchun engillashtirilgan sharoitlarda bolalar tomonidan u yoki bu texnik usullarni bajarish kuzatiladi. Topshiriq 5 ballik tizimda baholanadi. Texnik usullarni egallash ko'nikmasining darajasini muhokama qilish uni ko'p marotaba takrorlash bilan belgilanadi. Saralashning keyingi bosqichlarida natija va uning sifati bolalrda belgilanadi. Dastlabki saralashda quyidagi mashqlar bajariladi.

1. Qabul qilish va trenerga oshirish.

2. Qo'lni yuqoriga ko'tarib, o'ziga oshirish, qo'llar yuqorida devorga oshirish, pastdan to'g'riga oshirish, yuqoriga to'g'riga oshirish, yuqoriga to'g'riga oshirish, joydan zarb bilan oshirish, oyoqlarni bukib chapga, o'ngga, orqaga, oldinga harakat. Texnik usullarni bajarishda harakatning hamohangligini anglash zarur. Asosiy harakatni zarbli harakatning sifati, oshirishda to'pga tegishga, hujumda to'p oshirish, 2 oyoqda sakrash va boshqalarga qaratish zarur. Texnikani egallashda aniqlilik va tezlik muhim ahamiyat kasb etadi. Bu dastlabki topshiriq bilan bog'liq. Bu bo'yicha 2 xil test o'tkaziladi.

1-test: bunda muayyan narsa ma'lum masofaga olib boriladi va qayta o'z holatiga qaytariladi.

2-test: devordagi maxsus nishonga masofa tanlanib,  $90^{\circ}$  burchakda unga to'p tashlanadi. Shunga ko'ra bag'olanadi. "O'yin taktikasi" bo'yicha sinov. Saralashda o'yinda o'yinchilarning qobiliyatini ifodalovchi ko'rsatgichlarni aniqlash mumkin. O'yinchining o'yinda qanday o'ynashini aniqlaydigan maxsus o'yinlar mavjud. Kuzatishlar natijasida bolalarda reakstiyaning tezligi, harakatchanlik, tirishqoqlik, taktik o'ylash kabi sifatlar muhokama qilinadi. Quyidagi o'yinlar tavsiya qilinadi: "kun va tun", "chaqirish", "olib ket", to'p bilan o'ynashda "ovchilar va o'rdaklar", "qurg'on himoyasi", "to'p uchun kurash", "to'rdan to'p oshirish". Bu o'yinlarga o'zgartirish va qiyinchilik kiritiladi. "Kun va tun" o'yinida oldinga aylaniladi, yugurayotgan holda qarama-qarshi tomonga yo'nalish o'zgartiriladi." To'rdan to'p oshirish", o'yinida har jamoada 6 kishi bo'ladi. To'rning balandligi 2 metr. Har bir jamoada 2 tadan to'p bo'ladi. Signal chalinish bilan to'plar to'rdan oshiriladi. 4 tadan to'p 1 ta jamoa maydonida bo'lsa o'sha jamoa ochko yutqazadi. O'yin 10 min davom etadi. O'yinchilar ochkolarida baholanadi. Hatto harakatlar ham nazarda tutiladi. Har bir o'yin uchun baholar maxsus jadvalga umumiy hisob yuritish uchun kiritiladi. Natijalarga ko'ra, ularga o'rin beriladi. Taktik harakatlarni egallash uchun kam vaqt ichida ko'p ma'lumot ishlab chiqish qobiliyati belgilab olinadi. Bu uslubda xronorefleksometrdan foydalaniladi. Bunda 2 xil testdan foydalanish mumkin. 1-test- 1,2,3,4,5ta nomaqbul holda reakstiyaning aniqlanish vaqti. Bunda nomaqbul holga kam tushadiganlar yaxshi natijaga erishadilar. 2-test 3ta nomaqbul holda

reakstiyaning aniqlanish vaqti. Bu har 2 munda 20 marta qaytariladi. Ko'rsatgichlarga asosan jadval tuziladi, gorizontal tajriba soni vertikal reakstiya vaqti yoziladi. Ko'p tajribadan o'tgan yaxshi baholanadi. Test qiyin bo'lganligi sababli, saralashning 3 bosqichida o'tkaziladi.

Psixik sifatlarni baholash. Saralashning barcha bosqichlarida o'yinlarda ko'zatuv o'tkaziladi. Maqsad shug'ullanuvchilarning psixik sifatlarini baholash, ruhiy-ma'naviy holatini aniqlab, xarakterining o'zi xosligini belgilash. Emostional mustahkamlik, tashabbuskorlik,operativ fikrlashning ko'rsatgichlari aniqlanadi. Bu uchun quyidagilarga alohida e'tibor beriladi:

- 1.O'yinda xato qilishdan so'ng ruhiy tushkunlikning yo'qligi.
- 2.Muvaffaqiyatsiz harakatdan so'ng atrofdagilarning hamdardligini vujudga keltirish.
- 3.Yutqazish va tanbehga nisbatan reakstiya.
4. Sudyalarning adolatsiz hujumiga nisbatan agressiv hatti-harakatlar
- 5.Yutqazilayotgano'yin oxirida ishonchli harakat
6. dastlabki nomaqbul baholashdan so'ng tajriba sinovlariga rad etish.
7. O'yinda etakchilik vazifasini olishga ishtiyoq.
8. O'yin boshida ishonchli harakat
- 9.O'ziga nisbatan dushman jamoasining kuchli o'yinchisiga qarshi kurashishga ishtiyoq.
- 10.Xavfli vaziyatlarda ishonchli harakat

Saralashning 3-bosqichida hamma 1 xil mashg'ulotlar va qiyinchiliklar yuklatiladi. Qo'shimcha nazorat qilinmaydigan mashg'ulotlar bo'lmaydi. Bir qator o'quv mashg'ulotlardan so'ng qayta texnik usullar bo'yicha sinovlar bo'ladi. Aniqlangan ko'rsatgichlar tekshirib ko'riladi. Natijalar oldingi paytdagiga nisbatan solishtiriladi. Bu usul o'smirlarni psixologik rivoji baholash uchun muhim.

Sport maktabiga kirgan paytdagi va vaqt o'tganidan keyingi holat bo'yicha ko'rsatgichlar solishtiriladi. Kuzatuvlar uchun maxsus jurnal ochiladi.

Jurnalga har bir usulni o'rganish uchun ketgazilgan vaqt yozib qo'yiladi. Har bir holatga alohida e'tibor beriladi. Bunda yana bolalarni bu bosqichda o'rgatishda boshqa texnik usullardan foydalaniladi.

### **O'yindagi vazifasi bo'yicha va terma jamoaga saralash.**

O'yinchilarning qobiliyatlariga qarab bo'lish ko'p yillik tayyorgarlik asosida bo'ladi. Dastlab faqat voleybol o'yiniga nisbatan qobiliyat shakllantirilsa, keyinchalik maxsus vazifalar bo'yicha o'yinchi tayyorlanadi. Uning u yoki bu funkstiyasidan kelib chiqib uni himoyachi tarzida tayyorlashadi. Shundan kelib chiqib uni sinovlariga tayyorlashadi. Ular quo'idagilar:

1. Tezlik va ko'rish qobiliyatini o'lchash.
2. O'yinda fikrlash qobiliyatini aniqlash.
3. To'g'ri to'p oshirish.
4. Hujumkor zarba.
5. Maxsus jismoniy xususiyatlarga egalik.

Terma jamoaga nomzodlarni saralash ularning shug'ullanish tezligiga qarab olinadi. Terma jamoaga saralashda jismoniy rivojlanish, maxsus jismoniy xususiyatlar darajasi, texnik, taktik, integral tayyorgarlik, psixologik mutanosiblik maxsus ko'rsatgichlarga alohida e'tibor beriladi. Ko'p yillik ko'zatuvarlar bularning samarali ekanligini ifodalaydi.

### **Tayyorgarlikni moddiy-texnik ta'minlash.**

Voleybolchilarning sport ustaligi intensiv o'quv mashg'uloti jarayonlari bilan bo'g'liq. Bu qisqa vaqt ichida o'quv mashg'ulotlarida mahsuldorlikning oshishi bilan belgilanadi. Hozirgi zamonda mashg'ulotlarning va ularning vaqtini oshirisho'z ahamiyatini yo'qotmoqda. Mashg'ulotlarning samaradorligini oshirishda dasturlashtirilgan o'quv bo'yicha shug'ullashni muhim o'rin egallaydi. Bu bir tomondan mashg'ulot jarayonini tezlashtirishga, ikki tomondan sportchilarining bilimni va mashg'ulotini doimiy nazorat qilishi imkon beradi. Bunda quyidagi asosiy yo'nalishlar mavjud: muntazam o'rganish, tranajjyor va boshqa vositalardan foydalanish, maxsus ko'nikmalarni egallashda tez va sifatli yo'naltirish, sportda fikirlash psixologiyasini tadbiq etish. Voleybolni o'rganishda ko'nikmalarni shakllantirish va boshqa omillarni hisobga olgan holda , voleybolchilarning tayyorlashda maxsus jihozlarining o'rni ma'lum. Maxsus jahozlar laboratoriya va pedagogik tadqiqotlar jarayonida obektiv sharoit yaratish maqsadida zarur. U

voleybol uchun kerak bo'lgan maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar uchun zarur. Trenajyor va jihozlardan o'yinning texnik usullarida shart-sharoitlar yaratish maqsadida foydaniladi. Bu bir tomondan texnik usullarni dastlab egallashni osonlashtiradi va tezlashtiradi, 2-tomondan kamchiliklari yo'qotadi. O'rgatuvchi jihozlar yosh sportchilarni o'yin texnikasini o'rganishlarida asosiy o'rin egallaydi. Ularni turli texnik usullarni o'rganishda yordam beradi. O'rgatuvchi jihozlardan to'g'ri foydalanish o'quvchilarda rastional texnikani o'rganishda asqotadi. O'rgatuvchi jihozlar texnik xatolarni yo'qotishda ancha foydali hisoblanadi. Katta yoshda o'rgatuvchi jihozlar individual qobiliyatlarni yanada oshirishga xizmat qiladi. O'rgatuvchi jihozlardan foydalanish texnikaning mukammallashuviga olib keladi.

Taktik tayyorgarlikda o'rgatuvchi jihozlardan foydalanish ko'p imkoniyatlarni yaratadi.

Bunda uch yo'nilishni ko'rsatish mumkin: maxsus sifat va qobiliyatlarni rivojlantirish, texnik usullarni o'rganish jarayonida taktik qobiliyatlarni tarbiyalash, taktikani chuqur nazariy o'rganish, taktik masalalarni hal etish. Maxsus jihozlar mashg'ulot jarayonining tezlashishiga, mashg'ulotlarning samaradorligiga imkon beradi. Turli jihozlarda foydalanish tavsiya etiladi:

-to'p otish, to'p ushlagich, to'pni aniq nishonga otish uchun jihoz, rezin amortizatorli to'p, mexanik blok tananing turli va barcha qismlari uchun tortilish jihozlari va boshqalar. O'rgatuvchi jihozlar sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimida muayyan o'rin egallash kerak. O'quv mashg'ulotlarning turli davrida ulardan foydalanish zarur. Bular asosan:

-tezlik-quvvatni oshirish uchun tayyorgarlik, oshirishlarni aniq amalga oshirish, oshirishlarni o'rgatish, hujum zarbasi va himoya bo'yicha trenajyorlar . voleybolda o'yinning texnika va taktikasi mukammal egallash jismoniy va boshqa qobiliyatlarning rivojlanish darajasiga, texnik usul va taktik harakatlarga moslashganligiga bog'liq. Maxsus jihozlar voleybol o'ynashga qobiliyatni rivojlantirishga , texnik usul va taktik harakatlarni mukammallanishiga yordam beradi . dastlabki bosqichda maxsus jihozlar o'yin texnikasi asoslarni egallashda

ishlatiladi. Oxirgi bosqichda o'yin ko'nikmalarni egallash darajani oshirish shart-sharoitini yaratishda imkon beradi.



### **Xulosa.**

Prezidentimiz tashabbusi bilan o'tkazib kelinayotgan uch bosqichli sport o'yinlari – “ Umid nihollari, Barkamol avlod, Universiada”da O'zbekiston bayrog'ini baland ko'targan, yurt sha'ni, xalq g'ururi uchun kurashadigan mahoratli sportchilarni tarbiyalashda o'ziga xos maktab vazifasini o'tmoqda har yili mazkur musobaqalarda kashf etilayotgan yuzlab yosh sportchilar xalqaro maydonlarda Vatanimiz sharafini munosib himoya qilayotir.

Yurtimizda o'tgan yillarda sport majlislari bunyod etish borasida ulkan tajriba to'plandi. Bugun eng chekka hududlarda qad rostlayotgan sport inshootlari ham xalqaro talablarga to'la javob beradi. Sport majlislarining deyarli barchasi yurtimizda ishlab chiqargan sport inventarlari bilan jihozlanmoqda.

Sportchini tayyorlash tizimining muhim tomonlaridan biri sport o'rinbosarlarini rejaga asosan tayyorlash hisoblanadi. Buning uchun mamlakatimizda ROZK,BO'SM,OSMM va boshqalarning keng qamrovli faoliyati yaratilgan.Shuningdek o'rinbosarlarni tayyorlashda sport turlari bo'yicha maxsus farmon ham qo'llanilmaqda. Bu esa umumta'lim maktablarda maxsus jadval asosida bir kunda ikki mahal mashg'ulotni samarali olib borishga yordam beradi.

Sport o'rinbosarlarini tayyorlash nafaqat oliy mahorat sporti talablarini qondirish uchun muhim, balki maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasiga oid vazifalarni engishga ham samarali yordam beradi.

Sport saralashi sport faoliyati jarayonida doimiy ravishda davom etadi.Yangi o'yinchi sport guruhiga qo'shilsa, u bilan ishlash qaysidir sabablarga ko'ra, mashg'ulotlarni tugatish (to'xtatish) to'g'risidagi qaror qabul qilinmaguniga qadar davom etadi. Sport saralashi amalga oshirilishi davomidagi vaqt turli hajmda bo'lishi mumkin (bir necha soniyadan totib, to bir necha yilgacha)

Sport saralashi jarayoni o'ziga uch bosqichni qamrab olgan: talablar mazmunini aniqlash (kamchilik faoliyatini ko'rsatib bergan); aniq nomzodlar imkoniyatining bashorati; qoniqarli yoki qoniqarsiz qaror qabul qilish;Zamonaviy sport saralashi nazariyasida sportchilarni saralashga katta e'tibor beriladi.

Bolalarni dastlabki tanlovga tayyorlash maktab sharoitida jismoniy tarbiya o'quvchisi tomonidan amalga oshiriladi. O'quvchilar ma'lum dastur asosida va baholovchi mashqlar, harakatli hamda xalq o'yinlari yordamida saralab olinadi. Dastlabki tanlov 2 bosqichda olib boriladi.

1-bosqich targ'ibot-tashviqot ishlarni uyushtirish, o'quvchi yoshlarni qiziqtirish, jalb qilish.

2-bosqich baholovchi mashqlar, harakatli va xalq o'yinlari yordamida tanlov.

BO'SM ga qabul qilish mutaxassis-murabbiy uchun o'ta ma'suliyatli tadbiridir. Bu tadbirni amalga oshirishda barcha ko'rsatkichlarni bir-biriga taqqoslay bilish, voleybol o'yining mohiyatiga mos ko'rsatkichga ega bo'lgan bolalarni farqlay olish, jamoali sport turi uchun zarur qobiliyatlarni ajrata bilish katta ahamiyatga egadir. Shu bilan bir qatorda, tanlov natijalariga ko'ra, qabul qilish haqida uzil-kesil xulosa qilish o'rinsiz, aksincha, mavjud ko'rsatkichlarni e'tiborga olgan holda saralovni ikkinchi o'rgatish bosqichida davom ettirish darkor.

Sport saralashini to'g'ri amalga oshirish musobaqa imkoniyatini samarali yaratish va amalga oshirishni ta'minlaydi. Bunda sakralashning boshqa holatlarini ham esdan chiqarmaslik lozim.

Xulosa qilib aytish kerakki voleybolchining to'g'ri tanlab olish va o'zbek voleyboliga oid tarixiy lavhalar mazkur o'yinni qanday yo'naltirishlarda shakllantirishga, uning ommaviyligi, yoshlarni qiziqtirishni yanada oshirishga, hamda istiqbolni ta'minlashga katta yordam beradi.



## FOYDANANILGAN ADABIYOTLAR.

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni" yangi taxrir 2000y.
2. O'z Res Prezidentining 2012 yil 10 fevral kuni Oqsaroyda "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi" gi nutqi. Xalq so'zi 2012y 11 fevral.
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Ommaviy sport targ'ibatini yana kuchaytirish chora tadbirlari to'g'risidagi qarori" 2003y
4. "Barkamol avlod orzusi" I.A.Karimov Toshkent 1999y
5. "Yuksak manaviyat engilmas kuch" I.A.Karimov Toshkent 2008y
6. "Voleybol" L.R.Ayropetyanst, A.A.Pulatov, Sh.X.Isroilov  
Oliy o'quv yurt talabalari uchun Toshkent 2009g
7. Sh.X.Isroilov "Voleybol" Olimpiya zaxiralari kolej talabalari uchun o'quv qo'llanma. Tasvir nashiriyoti 2008y
8. "Voleybol" L.R.Ayropetyanst Toshkent "Zar Qalam" 2006 g
9. "Spartivniy igri", «Texnika taktika metodika obucheniye» dlya studentov vyishey pedagogicheskoy uchebnik zavedeniye pod red Yu.D.Jeleznyak, Yu.M.Portnova. Moskva 2004g
10. "Sportivnyye igrы- voleybol" G.B.Belyalova, J.E.Eshnazarov Samarkand 2001g
11. Yu.N.Kleshev, L.R.Ayropetyanst, V.L.Patkin "Voleybol" (Kniga trenera) . Ibn Sino 1995y.
12. Yu.D.Jeleznyak, L.R.Ayropetyanst, M.P.Pimenov, V.A.Kunyanskiy (Massoviy Voleybol) Toshkent Ibn Sino 1994 y
13. S.A.Polnevskiy, L.R.Ayropetyanst, L.Ya.Gubenko, V.A Romanov «trenajyogy v sportivnykh igrax» Ibn Sino 1992g
14. Yu.D.Jeleznyak, A.V.Ivaylov "Voleybol" uchebnik dlya intitutov fizicheskogo kulturi 1991g.
15. Teoriya sporta. Pod redakstii Prof V.N.Plotonova k vyishe shkola 1987 g
16. "Voleybol" S.Oinuma Moskva "Fizkultura i sport " 1985g
17. "K Masterstvu v voleybole" Yu.D.Jeleznyak Moskva "Fizkultura i sport" 1978 g.
18. "Voleybol v shkole" V.A.Golomazov, V.D.Kovalev, A.G.Melnikov

Moskva “Prosveshenie” 1976g

19. Kleshev Yu. N., Ivanchenko T.D., Smirnov Yu.I. “Pedagogicheskaya ostenka kollektivnoy igrovoy deyatel'nosti voleybolistov. “Ucheb.posobie dlya slushateley FPK Moskva.: 1995g.

20.” Organizatsiya i sudeystvo sorevnovaniy po voleybolu” L.Ya.Gubenko “fizkultura i sport “.

21. “Voleybol bo'yicha sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan metodik tavsiyalar” F.Xo'gaev, A.Sobirov, O'.Rasidov. Toshkent-2011y.

22. “Jismoniy tarbiya va sport” ilmiy-ommabop jurnal. 2013 yil fevral.

