



## КО‘П YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHIDA SPORTGA SARALASH VA YO‘NALTIRISH

**Boltayev A.A.**

*Oriental universiteti Jismoniy tarbiya fakulteti v.b dotsenti (PhD)*

**Tayanch so‘zlar:** morfologik, jismoniy, psixologik, saralash, yo‘naltirish, qobiliyat, imkoniyat, mahorat, shaxsiy xususiyatlar, yuklamalar, dinamika, strategiya, taktika.

**Ключевые слова:** морфологический, физический, психологический, квалификационный, ориентация, способность, возможность, навыки, личностные характеристики, загрузки, динамика, стратегия, тактика.

**Key words:** morphological, physical, psychological, selection, orientation, ability, opportunity, skill, personal characteristics, loads, dynamics, strategy, tactics.

### **РЕЗИЮМЕ:**

Ushbu maqolada sport saralovi kelajakda buyuk sportchilarni tayyorlash mumkin bo‘lgan istiqbolli odamlarni aniqlash masalasini yechsa, sportga yo‘naltirish esa ushbu tayyorlovning o‘qitish va sport mashg‘ulotlari tizimidagi strategiyasi va taktikasini aniqlaydi. saralov va yo‘naltirish sportchi mahoratini ko‘p yillik davomida takomillashtirish strukturasi bilan yaqindan bog‘langan. Zamonaviy sportning natijalari darajasi shu qadar yuqoriki, ularga erishish uchun sportchi kamyob morfologik xususiyatlarga, jismoniy va psixologik majmua jihatlarining mutanosibligi kabi talablarga javob berishi kerakligi aytib o‘tilgan.

### **РЕЗИЮМЕ:**

В этой статье в спортивном отборе рассматривается вопрос выявления перспективных людей, которые могут тренировать великих спортсменов в будущем, а спортивная ориентация определяет стратегию и тактику этих тренировок в системе тренировок и спортивных тренировок. отбор и ориентация тесно связаны со структурой совершенствования навыков спортсмена на протяжении многих лет. Уровень результатов современного спорта настолько высок, что для их достижения спортсмен должен соответствовать требованиям редких морфологических признаков, например баланса аспектов физического и психологического комплекса.

### **SUMMARY:**

In this article, sports selection solves the problem of identifying promising people who can train great athletes in the future, and sports orientation determines the strategy and tactics of this training in the system of training and sports training. selection and orientation are closely related to the structure of improving the athlete's skills over many years. It was mentioned that the level of results of modern sports is so high that in order to achieve them, the athlete must meet the requirements such as rare morphological characteristics, proportionality of physical and psychological complex aspects.

Kirish. Xalqaro voleybol federasiyasi (fransuzcha: Fédération Internationale de Volleyball, qisqartma. FIVB) - butun jahon voleybolini boshqaruvchi tuzilma bo‘lib, 222 milliy federasiyani birlashtiradi. Shtab-kvartirasi Shveysariyaning Lozanna shahrida joylashgan, tashkilot prezidenti Ari Grasa Filo (Braziliya) sanaladi. Tarixi Tashkilot 1947-yil 20-aprelda Parijda tashkil topgan. 1947-yil 18-apreldan-20-aprelgacha Parijdagi kongressda 5 qit‘aning 14 ta milliy qo‘mitasi vakillari FIVBni tuzdilar. Tashkilotning birinchi prezidenti etib fransiyalik Pol Libo saylandi. O‘yinning rasmiy xalqaro qoidalari tasdiqlandi, hakamlik hay‘ati o‘yin qoidalarini ishlab chiqish va takomillashtirish bo‘yicha hay‘at a‘zolari tuzildi. FIVB rasmiy inglizcha va fransuzcha tillarda faoliyat olib boradi.

1948-yil sentyabr oyida Rimda FIVB erkaklar jamoalari o‘rtasida birinchi Yevropa chempionatini.

1949-yil sentyabrda Pragada (Chexoslovakiya) — erkaklar o‘rtasida voleybol bo‘yicha birinchi jahon chempionati va ayollar o‘rtasida birinchi Yevropa chempionatini o‘tkazdi.

1949-yilda FIVB Kongressi Butunittifoq voleybol seksiyasini rasmiy a‘zo sifatida qabul qildi

1952-yilda erkaklar va ayollar jamoalari o‘rtasida jahon chempionatini o‘tkazishni ishonib topshirdi. Rus tili ham FIVBning rasmiy tili sifatida tan olingan.

1957-yil 24-sentyabrda XOQning 53-sessiyasi voleybolni Olimpiya sport turi sifatida tan oldi.

1961-yilda Marselda bo‘lib o‘tgan FIVBning VIII Kongressi uning tarkibida Yevropa, Osiyo Avstraliya va Okeaniya), Afrika, Shimoliy Amerika, Janubiy Amerika mamlakatlarida voleybolni tashkil etish va rivojlantirish topshirilgan beshta qit‘a hay‘at a‘zolarini tuzishga qaror qildi.

1964-yilda Tokioda bo‘lib o‘tgan Olimpiya o‘yinlari dasturida birinchi marta voleybol musobaqalari o‘tkazildi.

1965-yilda Polshada yangi musobaqa - erkaklar jamoalari o‘rtasida Jahon kubogi va 1973-yilda Urugvayda ayollar o‘rtasida xuddi shunday turnir o‘tkazildi.

1972-yilda FIVB Kongressi kontinental komissiyalarni kontinental konfederasiyalar nomini o‘zgartirishga qaror qildi. Quyidagi: Osiyo (AVC), Afrika (CAVB), Yevropa (CEV), Shimoliy, Markaziy Amerika va Karib dengizi (NORCECA) va Janubiy Amerika (CSV) konfederasiyalar tuzilgan.

1977-yilda Braziliyada yoshlar jamoalari o‘rtasida birinchi jahon chempionati bo‘lib o‘tdi.

1984-yilda meksikalik Ruben Akosta Ernandes FIVB prezidenti etib saylandi, federasiya shtab-kvartirasi Parijdan Lozannaga ko‘chirildi.

Akosta tashabbusi bilan voleybolda ko‘plab islohotlar amalga oshirildi —1993-yilda tijorat (Jahon ligasi va Gran-pri bo‘yicha) turnirlari paydo bo‘ldi va



(„Ralli-poynt“ tizimi, liberoning paydo bo‘lishi) o‘yin qoidalari sezilarli darajada o‘zgardi.

1996-yilda sohilbo‘yi voleyboli Olimpiya sport turi maqomini oldi. 2012-yil 21-sentyabrda Anaxaymdagi (Kaliforniya) XXXIII Kongressida braziliyalik Ari Gras tashkilotning yangi prezidenti etib saylandi.

FIVB ayni vaqtda 222 ta milliy federasiyaga ega dunyodagi eng yirik sport tashkilotidir.

FIVB tuzilmasi

FIVB 5 ta qit‘a konfederasiyaga bo‘lingan bo‘lib, ular FIVBning tarkibiy bo‘linmalari hisoblanadi. Ular FIVBning tegishli jo‘g‘rofiya hududlardagi vakolatli vakillaridir. Milliy federasiyalar ham FIVB, ham ularning mintaqaviy konfederasiyasi a‘zolaridir. Odatda mamlakat o‘z mintaqasi konfederasiyasining a‘zosi hisoblanadi, ammo ba‘zi istisnolar mavjud.

Mintaqa birlashmalarining ro‘yxati:

Osiyo voleybol konfederasiyasi (AVC) - Osiyo, Avstraliya va Okeaniya;

Afrika voleybol konfederasiyasi (CAVB) - Afrika;

Yevropa voleybol konfederasiyasi (CEV) - Yevropa;

Shimoliy, Markaziy Amerika va Karib havzasi voleybol konfederasiyasi (NORCECA) - Shimoliy Amerika, Markaziy Amerika va Karib dengizi;

Janubiy Amerika voleybol konfederasiyasi (CSV) - Janubiy Amerika.

Xalqaro voleybol tashkiloti o‘z faoliyati doirasida quyidagi turnirlarni o‘tkazishga mas’uldir:

Voleybol olimpiadasi turnirlari - 4 yilda bir marta

Milliy terma jamoalar o‘rtasidagi jahon chempionati - 4 yilda bir marta

Milliy terma jamoalar o‘rtasidagi Jahon kubogi - har 4 yilda bir marta

Milliy terma jamoalar o‘rtasida chempionlar o‘rtasidagi Butunjahon kubogi— har 4 yilda bir marta

Yoshlar terma jamoalari o‘rtasidagi jahon chempionati - har ikki yilda bir marta

O‘smirlar terma jamoalari o‘rtasidagi jahon chempionati - har ikki yilda bir marta

Erkaklar milliy terma jamoalarining Jahon ligasi - har yili

Ayollar milliy terma jamoalari o‘rtasidagi Gran-pri - har yili

Klub jamoalari o‘rtasidagi Jahon chempionati - har yili

Jahon chempionati va sohilbo‘yi voleyboli bo‘yicha Jahon turnesi

FIVB a‘zolari Evropa 56 ta milliy federatsiyalar:

Avstriya, Ozarbayjon, Albaniya, Angliya, Andorra, Armaniston, Belarus, Belgiya, Bolgariya, Bosniya va Gersegovina, Vengriya, Germaniya, Gibraltar, Grenlandiya, Gretsiya, Gruziya, Daniya, Isroil, Irlandiya, Italiya, Ispaniya Kipr, Kosovo, Latviya, Litva, Lixtenshteyn, Lyuksemburg, Malta, Moldova, Monako,

Niderlandiya, Norvegiya, Polsha, Portugaliya, Rossiya, Ruminiya, San-Marino, Shimoliy Irlandiya, Shimoliy Makedoniya, Sloveniya, Turkiya, Sloveniya, Farer orollari, Finlandiya, Fransiya, Xorvatiya, Chernogoriya, Chexiya, Shveysariya, Shvetsiya, Shotlandiya, Estoniya.

Osiyo, Avstraliya va Okeaniya 65 ta milliy federatsiyalar:

Avstraliya, Afg'oniston, Bangladesh, Bahrayn, Bruney, Butan, Vanuatu, Sharqiy Timor, Vetnam, Gonkong, Guam, Hindiston, Indoneziya, Iordaniya, Iroq, Eron, Yaman, Qozog'iston, Kambodja, Qatar, Qirg'iziston, Xitoy, Shimoliy Koreya, Koreya Respublikasi, Quvayt, Kuk orollari, Laos, Livan, Aomin, Malayziya, Maldiv orollari, Marshall orollari, Mo'g'uliston, Myanma, Nauru, Nepal, Niue, Yangi Zelandiya, BAA, Ummon, Pokiston, Palau, Papua-Yangi Gvineya, Samoa, Amerika Samoasi, Saudiya Arabistoni, Shimoliy Mariana orollari (Saipan), Singapur, Suriya, Solomon orollari, Tojikiston, Tailand, Tayvan, Tonga, Tuvalu, Turkmaniston, O'zbekiston, Fiji, Filippin, Taiti, FSM, Shri-Lanka, Yaponiya.

Afrika 54 ta milliy federatsiyalar: Jazoir, Angola, Benin, Botsvana, Burkina-Faso, Burundi, Gabon, Gambia, Gana, Gvineya, Gvineya-Bisau, Jibuti, Misr, Zambiya, Zimbabve, Kabo Verde, Kenya, Kongo, Kongo DR, Kotd'Ivuvar, Lesoto, Liberiya, Liviya, Mavrikiy, Mavritaniya, Madagaskar, Malavi, Mali, Marokash, Mozambik, Namibiya, Niger, Nigeriya, Ruanda, San-Tome va Prinsipiya, Esvatini, Seyshell orollari, Serra-Leoni, Senegal, Somali, Tanzaniya, Togo, Tunis, Uganda, CAR, Chad, kvatorial Gvineya, Eritreya, Efiopiya, Janubiy Afrika, Janubiy Sudan.

Shimoliy, Markaziy Amerika va Karib dengizi

35 ta milliy federatsiyalar: Anguilla, Antigua va Barbuda, Antil orollari (Niderlandiya), Aruba, Bagama orollari, Barbados, Beliz, Bermud orollari, Virginiya (Britaniya) orollari, Virginiya (AQSh) orollari, Gaiti, Gvadelupa, Gvatemala, Grena, Dominika, Dominikan Respublikasi, Kayman orollari, Kanada, Kosta-Rika, Kuba, Martinika, Meksika, Montserrat, Nikaragua, Panama, Puerto-Riko, El Salvador, Sent-Vinsent va Grenadin orollari, Sent-Kitts va Nevis, Sent-Lyusiya, AQSh, Suri, va Tobago, Yamayka.

Janubiy Amerika

12 ta milliy federatsiyalar:

Argentina, Boliviya, Braziliya, Venesuela, Gayana, Kolumbiya, Paragvay, Peru

Zamonaviy sportning natijalari darajasi shu qadar yuqoriki, ularga erishish uchun sportchi kamyob marfologik xususiyatlarga, jismoniy va psixologik majmua jihatlarning 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. Sportga yo'naltirish

- sportchilarning qobiliyati, imkoniyatlari, mahoratlarini shakllanishining shaxsiy xususyatlaridan kelib chiqqan xolda yuqori sport mahoratiga erishishning istiqbolli yo'nalishlarini aniqlash. Yo'naltirish, ma'lum sport turi doirasiga tor sport mutaxassisligiga (sprinter-stayer, ximoyachi-xujumchi va x.k.);

- ko'p yillik tayyorlovning shaxsiy tuzilishini 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 yetakchi omillarini aniqlashga;

- sportchi qobiliyatini rivojlanishiga, uning shaxs sifatida shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan vositalar, yuklamalar, usullarni tanlashga tegishli bo'lishi mumkin. Shunday qilib, sport saralovi kelajakda buyuk sportchilarni tayyorlash mumkin bo'lgan istiqbolli odamlarni aniqlash masalasini yechsa, sportga yo'naltirish esa ushbu tayyorlovning o'qitish va sport mashg'ulotlari tizimidagi strategiyasi va taktikasini aniqlaydi.

Saralov va yo'naltirish sportchi mahoratini ko'p yillik davomida takomillashtirish strukturasi bilan yaqindan bog'langan. Shundan kelib chiqqan xolda, ko'p yillik tayyorlovning ma'lum bosqichida sportchilar qo'yilgan masalalarni yecha oladilarmi degan savolga javob olish uchun saralovning besh bosqichigina alohida ko'rsatib o'tishi maqsadga muvofiqdir. Ushbularga mos ravishda, xar bir bosqichda saralovning asosiy vazifasi belgilanadi (jadval).

Keltirilgan saralov bosqichlarining har biri uchun usullari va mezonlari, baholarining aniqligi va xulosalarning xolisligi va qat'iyli mavjud.

Masalan, agar saralovning birinchi bosqichida shug'ullanuvchilarning antropometrik va morfolik 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 xolati hamda sport bilan shug'ullanishni davom ettirish sabablariga qaratiladi. Saralovning birinchi va boshlang'ich davrida sport bilan shug'ullanishni ta'qiqlovchi tavsiyalar bo'lmagan xolda, baxolar asosan taxminiy va tavsiyaviy xarakterga ega bo'lsa, keyingi bosqichlarda ular aniqroq bo'lib boradi.

Bu ma'lumotlar bilan majmuaviy tadqiqotlar natijalar yig'indisi asoslangan xulosalar chiqarish uchun asos bo'ladi (1-jadval). 1-jadval

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

Sport saralovi		Ko'p yillik tayyorlov bosqichi
Bosqich Birlamchi	Vazifalar Tanlangan sport turida sport takomillashuvini maqsadga muvofiqligini aniqlash	Birlamchi
Boshlangich Oralik	Samarali takomillashishga layoqatlarni aniqlash. Yuqori sport natijalariga erishish, mashg'ulot va bellashuvlarning katta yuklamalariga chidash qobiliyatlarini aniqlash	Boshlangich 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 xar bir bosqichida nafaqat sportchini tayyorlashni maqsadga muvofiqligi aniqlanadi, balki, sportchining qobiliyati va imkoniyatlari, texnik-taktik maxoratning kuchli va zaif tomonlari, funksional tayyorgarligi harakat sifatlarining rivojlanganligi, psixologik xususiyatlarga to'la baxo beriladi, o'tilgan bosqich chuqur taxlil 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 sportga yo'naltirilishi bilan uyg'unlashib ketadi. Sport saralovi va yo'naltirish - sport faoliyatini takomillashtirishning biron bosqichidagi bir laxzalik hodisa emas, balki sportchini ko'p yillik tayyorlovning qamrab olgan uzluksiz jarayon ekanligini e'tiborga olish muhimdir.

Bu, odamning rivojlanishi (o'sishi) 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 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 birlikning xosilasidir.

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 yetuklikning xususiyatlari;
- asab tizimining xususiyatlari;
- funksional imkoniyatlar va organizmning muhim tizimlarini rivojlanish istiqbollari;
- harakat sifatlarining rivojlanganlik darajasi va ularni takomillashtirish istiqbollari;
- sport texnika va taktikasini o'zlashtirish qobiliyatlari, xarakat ko'nikmalari va texnik-taktik chizmalarni o'zgartira olish;
- mashg'ulot va bellashuv yuklamalarini ko'tara olish, qayta tiklanish jarayonlarini tezkorligi qobiliyati;
- mushak-harakat fazoviy-vaqti differentsiyasiga, vaziyatni tezkor baxolash va kerakli qarorlarni qabul qila olish psixofiziologik qobiliyatlar;
- motivatsiya, mexnatsevarlik, qatiyatlik, tayyorlik;
- bellashuv tajribasi, hamkorlar va raqiblarga, xakamlikning xususiyatlariga ko'nika bilish;
- sport mahorati darajasi va uni muhim bellashuvlar uchun xarakterli bo'lgan ekstremal sharoitlarda qo'llay bilish.

Saralov va yo'naltirishni ma'lum bosqichining vazifalari xar 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 funksional tizimlari imkoniyatlari va rivojlanish istiqbollari haqidagi ma'lumotlar, yosh sportchini ma'lum sport turiga layoqati kelajak mutaxassisligi aniqlanayotganda, ko'p yillik tayyorlov jarayoni yo'naltirilayotganda, 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. Xulosa qiladigan bo'lsaq albatta sportda saralash va sport turiga mos yo'naltirish sportchini yuqori natijalarga erishishida muxim o'rin tutadi.

#### Adabiyotlar:

1. Марихук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. – М.: Просвещение, 1984. – 191 с.
2. Практикум по спортивной психологии./ Под ред. Волкова И.П. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
3. Рахимов М. М. Спорт тренировкасининг назарияси ва методикасининг асослари Тош. 2002 й.
4. Керимов Ф. А. Кураш назарияси ва усулияти Т. 2001 й.
5. Керимов Ф.А.Спорт сохасидаги илмий тадқиқотлар Т. 2004 й.
6. Туленова Х. Спорт психологияси 2007 й.