Tanlangan sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati (1-qism)

2-mavzu. Ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonining siklliyligi va davriyligi

Ta’lim vaqti :2 soat.

Bugungi kunda jahon miqyosida sport turlari orasida raqobatning keskinlashuvi voleybol sportida ham yaqqol namoyon bo‘lmoqda. Bu holat soha mutaxassislaridan voleybolchilarning nafaqat umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishni, balki asosiy jismoniy sifatlarning (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik) mashg‘ulotlar jarayonida uzluksiz hamda barqaror rivojlanishini ta’minlashga alohida e’tibor qaratishni talab etadi. Ayniqsa, ko‘p yillik sport tayyorgarligi jarayonida yuklamalarning to‘g‘ri rejalashtirilishi, ularning bosqichma-bosqich oshirib borilishi va sportchilar organizmining funksional imkoniyatlariga moslashtirilishi yuqori sport natijalariga erishishning muhim omili hisoblanadi. Shu sababli voleybolchilar tayyorgarligini tashkil etishda ilmiy asoslangan trenirovka tizimidan foydalanish, mashg‘ulotlarning siklliligi va davriyligiga rioya qilish dolzarb pedagogik vazifalardan biri sanaladi.

Barcha faoliyat sohalarida bo‘lgani kabi, sport tizimida ham rejalashtirish muhim ahamiyatga ega. Xususan, voleybol mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish va kutilgan natijalarga erishish to‘g‘ri rejalashtirilgan o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga bevosita bog‘liqdir. Mashg‘ulot yuklamalarining noto‘g‘ri taqsimlanishi voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligiga salbiy ta’sir ko‘rsatish bilan birga, ularning psixologik holatida ham charchoq, motivatsiyaning pasayishi va ishonchsizlik kabi holatlarni yuzaga keltirishi mumkin.

Shu sababli o‘quv-mashg‘ulot guruhlarida shug‘ullanuvchi voleybolchilarning sport mahoratini bosqichma-bosqich rivojlantirish jarayonida mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish, musobaqa va maxsus mashqlarning bajarilish ketma-ketligini to‘g‘ri tashkil etish, shuningdek, bajarilayotgan harakatlarni boshqarish va ularni funksional jihatdan tahlil qilishga alohida e’tibor qaratilishi zarur. Bu yondashuv voleybolchilarning barqaror sport tayyorgarligini ta’minlashga xizmat qiladi.

Sport trenirovkasi jarayoni o‘ziga xos sikllar (davrlar) tizimiga ega bo‘lib, ular kichik, o‘rta va katta davrlarga bo‘linadi. Kichik sikllar — mikrosikllar bo‘lib, odatda 3 kundan 10 kungacha davom etadi va ko‘pincha 7 kunlik mashg‘ulot haftasini o‘z ichiga oladi. O‘rta sikllar — mezosikllar bo‘lib, 2 haftadan 1–1,5 oygacha davom etadi va ma’lum bir tayyorgarlik bosqichini qamrab oladi. Katta sikllar esa — makrosikllar bo‘lib, ular 6 oy, 1 yil yoki bir necha yillik tayyorgarlik jarayonini o‘z ichiga oladi. Har bir sikl aniq maqsad va vazifalarga ega bo‘lib, ularning asosiy yo‘nalishi sportchini mavsum davomida muhim musobaqalarda yuqori natija ko‘rsatishga tayyorlashdan iboratdir.

Sport trenirovkasi jarayoni o‘ziga xos **sikllar (davrlar) tizimi** asosida tashkil etiladi. Ushbu jarayon sportchi tayyorgarligining barcha tarkibiy qismlarini yagona maqsadga bo‘ysundirgan holda, ularni ma’lum tartib va ketma-ketlikda birlashtirishni nazarda tutadi. Trenirovka jarayonining tuzilishi deganda, mashg‘ulotlar mazmunini tashkil etuvchi elementlar, ularning o‘zaro bog‘liqligi hamda sportchining texnik-taktik, jismoniy, funksional va ruhiy tayyorgarligini kompleks rivojlantirishga xizmat qiluvchi barqaror tizim tushuniladi.

Mashg‘ulotlar jarayonida tayyorgarlikning barcha tomonlari o‘zaro uzviy bog‘liq holda olib boriladi va ularning umumiy ketma-ketligi yagona strategik maqsad — sportchining musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta’minlashga qaratiladi. Shu sababli trenirovka jarayoni tarkibiy jihatdan turli darajalardan iborat bo‘lib, har bir daraja o‘z vazifasi va ahamiyatiga ega.

L.P. Matveyev (1991) ilmiy qarashlariga ko‘ra, trenirovka jarayonining strukturasi uch asosiy darajada namoyon bo‘ladi.

Birinchi daraja — mikrostruktura

Bu daraja alohida mashg‘ulotlar va qisqa muddatli sikllarni, ya’ni **mikrosikllarni** o‘z ichiga oladi. Mikrosikllarning davomiyligi odatda **3 kundan 10 kungacha** bo‘lib, amaliyotda **7 kunlik (kalendar haftasi)** mikrosikllar eng keng tarqalgan hisoblanadi. Aynan shu darajada mashg‘ulot yuklamalarining kundalik taqsimoti, tiklanish jarayonlari va sportchi organizmining joriy funksional holati boshqariladi.

Yillik tayyorgarlik sikli tarkibida mikrosikllar tayyorlov, musobaqa va o‘tish davrlariga mos holda shakllantiriladi. Bu davrlar sportchining umumiy tayyorgarlik darajasini bosqichma-bosqich oshirishga xizmat qiladi.

Ikkinchi daraja — mezostruktura

Trenirovkaning o‘rtacha davom etuvchi sikllari **mezosikllar** deb yuritiladi. Ularning davomiyligi odatda **14 kundan 40 kungacha**, ko‘pincha **bir kalendar oy (4 hafta)** atrofida bo‘ladi. Mezosikllar doirasida muayyan tayyorgarlik vazifalari hal etiladi, ya’ni jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik harakatlarni mustahkamlash yoki musobaqaga yaqinlashish jarayoni rejalashtiriladi. Bu darajada yuklama hajmi va shiddati maqsadga muvofiq tarzda o‘zgarib boradi.

Uchinchi daraja — makrostruktura

Eng yirik tuzilma **makrosikl** hisoblanadi. Makrosikllar **6 oydan 4 yilgacha** bo‘lgan davrni qamrab olishi mumkin va sport trenirovkasi jarayonining yakunlangan, kompleks strukturasini ifodalaydi. Aynan makrosikllar doirasida sportchining ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlari amalga oshiriladi.

Makrosikllar tarkibiga sportchilarning tayyorgarlik bosqichlari kiradi, jumladan:

- boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi;
- umumiy tayyorgarlik bazasini shakllantirish bosqichi (ommaviy yoki bolalar sporti);
- individual imkoniyatlarni maksimal darajada amalga oshirish bosqichi (yuqori malakali sport va yuqori natijalar sporti);
- erishilgan yuqori natijalarni saqlab qolish bosqichi.

Trenirovka jarayonini rejalashtirishda **superkompensatsiya, geteroxronlik**, organizmning yuklamalarni qabul qila olish imkoniyati hamda musobaqalar kalendarining muddatlari muhim ahamiyat kasb etadi. Har bir strukturaviy element o‘z davomiyligidan qat’i nazar, mustaqil va muhim vazifani bajaradi hamda umumiy tayyorgarlik tizimining ajralmas qismi hisoblanadi.

Superkompensatsiya — bu organizmning jismoniy yuklamaga javoban moslashish (adaptatsiya) jarayonidir. Mashg‘ulot vaqtida sportchi organizmi

ma’lum darajada charchaydi, energiya zaxiralari kamayadi. Ammo to‘g‘ri tashkil etilgan dam olishdan so‘ng organizm nafaqat tiklanadi, balki avvalgi holatidan yuqoriroq darajaga ko‘tariladi. Mana shu holat superkompensatsiya deb ataladi.

Jarayon bosqichlari:

1. **Yuklama berish bosqichi**

– mashg‘ulot davomida mushaklar, yurak-qon tomir va nerv tizimiga ta’sir etiladi;

– ish qobiliyati vaqtincha pasayadi.

2. **Charchash bosqichi**

– energiya resurslari kamayadi;

– funksional imkoniyatlar pastlaydi.

3. **Tiklanish bosqichi**

– organizm dam olish jarayonida yo‘qotilgan resurslarni qayta tiklaydi.

4. **Superkompensatsiya bosqichi**

– organizm keyingi yuklamaga tayyor bo‘lishi uchun imkoniyatlarni **ortiqcha zahira bilan** tiklaydi;

– aynan shu paytda keyingi mashg‘ulot berilsa, sport natijalari oshadi.

Geteroxronlik — bu sportchi organizmidagi turli tizimlar va jismoniy sifatlarning bir vaqtda emas, turli tezlikda rivojlanishi va tiklanishi jarayonidir.

- Kuch tez tiklanadi
- Chidamlilik sekinroq tiklanadi
- Markaziy asab tizimi eng kech tiklanadi
- Texnik ko‘nikmalar barqaror shakllanish uchun ko‘proq vaqt talab qiladi

Ya’ni organizm **bir butun bo‘lsa-da,** uning qismlari **bir xil vaqtda tiklanmaydi.**

Geteroxronlikning amaliy ahamiyati:

- Ketma-ket og‘ir mashg‘ulotlar berilsa → ortiqcha charchash yuzaga keladi
- Ayrim sifatlar haddan tashqari yuklansa → boshqalari rivojlanmay qoladi

- Shu sababli:
- Mashg‘ulotlar **navbatma-navbat** rejalashtiriladi
- Bir kunda barcha sifatlar maksimal yuklanmaydi
- Mikrosikl ichida yuklamalar **o‘zgarib boradi**

Shuni alohida ta’kidlash lozimki, trenirovka jarayonida turli bosqichlarda yo‘l qo‘yilgan xatolarni keyingi davrlarda to‘liq kompensatsiya qilish juda murakkab. Bu holat mashg‘ulot jarayonida asosiy va ikkinchi darajali omillarni qat’iy farqlash mumkin emasligini, barcha elementlar o‘zaro muhim va bir-birini to‘ldiruvchi ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi.

GLOSSARIY

O‘zbek tili	English language	Русский язык
Hakam- sport musobaqasini nazorat qiluvchi, uning belgilangan qoidalar asosida o‘tishini ta’minlovchi, qatnashchi sportchilarning natijalarini baholovchi, uchrashuv paytida yuzaga keladigan nizolarni bartaraf etuvchi, umuman musobaqaning aniq me’yorlar asosida o‘tishiga mas’ul shaxs.	**Referee**- a referee is a person who supervises a sports competition, ensures that it is conducted according to the established rules, evaluates the results of participating athletes, resolves disputes that arise during the match, and is generally responsible for the conduct of the competition according to specific standards.	**Рефери** -лицо, осуществляющее надзор за спортивным соревнованием, обеспечивающее его проведение по установленным правилам, оценивающее результаты участвующих спортсменов, разрешающее споры, возникающие в ходе матча, а также отвечающее в целом за проведение соревнования по конкретным правилам. стандарты.
Kotib- (arab-yozuvchi) hakamlar kollegiyasi majlisi bayonnomasini yozib boradi, kur’a tashlash marosimini o‘tkazadi va aylana bo‘ylab uchrashuvlar tartibini belgilaydi, musobaqalar jadvalini tuzib chiqadi, hamma hakamlik xujjatlarini to‘ldirib boradi, arizalar va norozilik bildirishnomalarini qabul qiladi, ular to‘jrisida bosh hakamga xabar beradi, musobaqalarning o‘tkazilishi to‘jrisidagi texnik hisobotni tayyorlaydi	**The secretary**- (Arabic-writer) writes the minutes of the meeting of the referees’ board, conducts the drawing of lots and determines the order of meetings in the circle, prepares the schedule of competitions, fills out the referee’s documents, accepts applications and complaints. , informs the chief referee about them, prepares a technical report on the conduct of competitions	**Секретарь**-(араб.писатель) ведет протокол заседания судейской коллегии, проводит жеребьевку и определяет порядок встреч в кружке, готовит расписание соревнований, заполняет судейские документы, принимает заявки и жалоб., сообщает о них главному судье, готовит технический отчет о проведении соревнований.

Musobaqa- Kim o‘zish, kim yaxshi natijalarga erishish uchun bo‘lgan bellashuv.	**Competition -** a competition to win, to achieve better results.	**Конкуренция –** соревнование для победы, достижения лучших результатов.
Nizom- musobaqa o‘tkazishda asosiy hujjat hisoblanadi. Nizom musobaqani o‘tkazuvchi sport tashkiloti tomonidan tuziladi, hamda quyidagilarni ifodalaydi: 1 Musobaqaning maqsadi va vazifalari. 2 Musobaqani boshqarish. 3 Musobaqalarda qatnashuvchi tashkilotlar va sportchilar. 4 Musobaqalarni o‘tkazish shartlari 5 Norozilik 6 Jamoalarni va qatnashuvchilarni mukofotlash 7 Jamoalarni qabul qilib olish 8 Talabnoma	**The regulation**-is the main document for holding the competition. The regulation is drawn up by the sports organization holding the competition, and represents the following: 1 The purpose and tasks of the competition. 2 Competition management. 3 Organizations and athletes participating in competitions. 4 Conditions for conducting competitions 5 Dissatisfaction 6 Awarding teams and participants 7 Acceptance of teams 8 Application	**Положение является основным документом проведения конкурса.** Положение составляется спортивной организацией, проводящей соревнования, и представляет собой следующее: 1 Цель и задачи конкурса. 2 Управление соревнованиями. 3 Организации и спортсмены, участвующие в соревнованиях. 4 Условия проведения соревнований 5 Недовольство 6 Награждение команд и участников 7 Прием команд 8 Применение
Taktika-Yunoncha “taktikus” so‘zidan olingan bo‘lib, o‘zbek tilida “tartiblashtirish” ma’nosini anglatadi.	**Tactics** is derived from the Greek word "taktikus" and means "arranging" in Uzbek.	**Тактика** происходит от греческого слова «taktikus» и на узбекском языке означает «организация»
Sport - qisqa ma’noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma’noda shaxsiy musobaqa faoliyati shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlari tushuniladi.	**Sport** is a personal competitive activity in a short sense, and a personal competitive activity in a broad sense means a special preparation based on this activity, as well as its norms and achievements.	**Спорт** – это личная соревновательная деятельность в кратком смысле, а личная соревновательная деятельность в широком смысле означает специальную подготовку, основанную на этой деятельности, а также ее нормах и достижениях.
Assotsiatsiya- (lot. associo – birlashish, qo‘shish) – umumiy maqsadga erishish uchun tuzilgan uyushma, ittifoq.	**Association**- (lat. associo - to unite, join) - an association, union formed to achieve a common goal.	**Ассоциация**-(лат. associo - объединяться, присоединяться) - объединение, союз, образующийся для достижения общей цели.
Federatsiya- bir yoki bir nechta sport turini rivojlantirish, ommalashtirish,	**Federation**- development, popularization of one or more sports, as well as organization of sports events.	**Федерация** – развитие, популяризация одного или нескольких видов спорта, а

shuningdek sport tadbirlarini o‘tkazishni tashkil etish.		также организация спортивных мероприятий.
Texnika-harakat orqali qo‘yilgan vazifani bajarish uchun kerak bo‘ladigan harakat faoliyati tizimining o‘zak qismi tushuniladi. Qo‘llangan usullar tananing qismlarini o‘zaro kelishgan holda, harakat faoliyatining ketma-ketligi tizimini buzmay, jismoniy sifatlarining keraklicha namoyon qilinishini taqazo etadi. Usul samarali bo‘lsa, amaliyotda unumli qo‘llanilishi mumkin va uzoq vaqt o‘zining hayotiy-amaliyligini saqlab qoladi.	**Technique** is the core part of the system of movement activity that is needed to perform the task set through movement. The used methods ensure that the parts of the body are properly displayed without breaking the system of the sequence of movement activities. If the method is effective, it can be effectively used in practice and remains viable for a long time.	**Техника** – это стержневая часть системы двигательной деятельности, необходимая для выполнения поставленной посредством движения задачи. Используемые методы обеспечивают правильное отображение частей тела, не нарушая системы последовательности двигательных действий. Если метод эффективен, он может эффективно использоваться на практике и сохраняет жизнеспособность в течение длительного времени.
Jismoniy tayyorgarlik – erishilgan va birlashgan ishchanlikni, amaliy harakatdagi ko‘nikma va malakalarni maqsadli faoliyatning samaradorligiga ta’sir ko‘rsatish bo‘yicha tashkil topgan jismoniy tayyorgarlik natijasidir.	**Physical training** is the result of physical training, which consists of the achieved and combined work, skills and competencies in practical action to influence the effectiveness of the target activity.	**Физическая подготовка-** это результат физической подготовки, который складывается из достигнутой и совмещенной работы, умений и умений в практическом действии, оказывающих влияние на эффективность целевой деятельности.
Sport tayyorgarligi-jismoniy tarbiyada maxsus yo‘nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta’minlashdir.	**Sports training** represents a special direction in physical education. Its task is to ensure that a person achieves high results in a chosen sport.	**Спортивная тренировка** представляет собой особое направление физического воспитания. Его задача – добиться того, чтобы человек достиг высоких результатов в выбранном виде спорта.

Nazorat savollari.

1. O‘zbekiston voleybol Federatsiyasining asosiy vazifalari nimalardan iborat?
2. Respublika voleybol federatsiyasining oliy rahbar organi qanday nomlanadi?
3. Hududiy (tuman, viloyat, shahar) federatsiyalar qaysi yo‘nalishlarda faoliyat olib boradi?
4. Voleybolni ommaviylashtirishda davlat va jamoat tashkilotlarining o‘zaro hamkorligi qanday yo‘lga qo‘yilgan?
5. Voleybol federatsiyasining boshqaruv tizimi qanday tuzilgan?

6. O‘zbekiston voleybol federatsiyasi xalqaro tashkilotlar bilan qanday aloqada bo‘ladi?
7. Mahalliy federatsiyalar voleybol musobaqalarini tashkil etishda qanday mas’uliyatni bajaradi?
8. Respublika anjumani voleybol federatsiyasi faoliyatida qanday rol o‘ynaydi?
9. Federatsiya faoliyatida trenerlar, hakamlar va sportchilar bilan ishlash qanday yo‘lga qo‘yilgan?
10. O‘zbekiston voleybolining rivojlanishida ommaviy sport tadbirlarining o‘rni qanday?
11. Sport trenirovkasi jarayonining siklliligi deganda nima tushuniladi?
12. Mikrosikl nima va u odatda necha kun davom etadi?
13. Mezosiklning asosiy vazifalari nimalardan iborat?
14. Makrosikl tushunchasini izohlang va uning davomiyligini ko‘rsating.
15. Ko‘p yillik sport tayyorgarligi bosqichlari qaysilar?
16. Trenirovka jarayonining mikrostrukturasi qanday elementlardan tashkil topadi?
17. L.P. Matveyev tomonidan trenirovka strukturasi nechta darajaga bo‘lingan?
18. Superkompensatsiya hodisasi trenirovka jarayonida qanday ahamiyatga ega?
19. Mashg‘ulot yuklamalarini noto‘g‘ri rejalashtirish sportchiga qanday salbiy ta’sir ko‘rsatadi?
20. Voleybolchilarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda sikllilik tamoyilining ahamiyatini tushuntiring.
21. Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida boshqaruv va rejalashtirishning ahamiyatini tushuntiring.
22. Jamoa etalon modeli va tayyorgarlik jarayoni modeli o‘rtasidagi bog‘liqlikni izohlang.
23. Boshqaruv maqsadlari blokining asosiy yo‘nalishlarini sanab bering.
24. Modelliy blokda bajariladigan ishlarning mazmunini bayon eting.
25. Dasturiy blok orqali tayyorgarlik qanday rejalashtiriladi?
26. Jarayonli blokda mashg‘ulotlarni tashkil etishning o‘ziga xos jihatlari nimalardan iborat?
27. Nazorat blokining vazifalari va uning tayyorgarlik jarayonidagi roli qanday?
28. Zamonaviy voleybolda texnik-taktik harakatlar nisbatining o‘zgarish sabablarini tushuntiring.
29. Erkaklar jamoasini shakllantirishda yosh tarkibi va amplua muvozanati nega muhim?
30. Mikrotsikllar tuzilmasining sport formasi dinamikasiga ta’sirini izohlang.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ-394-son, 2015-yil 4-sentabr.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 20-yanvardagi “Yoshlar siyosati va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-18-son Farmoni.

3. Matveyev L.P. Теория и методика физической культуры. – M.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 b.

4. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012. – 208 b.

5. Pulatov A.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol. – Toshkent: Ilmiy texnika axboroti press, 2017. – 132 b.

6. Pulatov A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘zkitobsavdonashriyoti, 2020. – 450 b.

7. Maxmudov M.K. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi. – Buxoro: Durdona, 2022. – 268 b.

8. Safarboyev N.Sh., Saparboyev M.Sh. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (Voleybol). – Toshkent: Lesson Press, 2022. – 181 b.

9. Ro‘zmetov R.N. Tanlangan sport turi bo‘yicha mutaxassislikka kirish (Voleybol). – Urganch: Khwarezm publication, 2024. – 412 b.

10. Ibragimov A.K. Sport mahoratini oshirish. – Toshkent: “BUXORO DETERMINANTI” MCHJning Kamolot nashriyoti, 2024. – 288 b.

11. FIVB. Official Volleyball Rules 2025–2028. – Fédération Internationale de Volleyball, 2025.

12. Guliston davlat universiteti. “Tanlangan sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati” fanining o‘quv dasturi. – Guliston, 2025.