



SPORTDA SARALASH BOSQICHLARI VA USULLARI.

Qarshi davlat universiteti

Magistranti

Ravshanova Sabina Bahodir qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportchilarni saralash bosqichlari, saralash usullari haqidagi ma'lumotlar keltirib o'tilgan.

Kalit so'z : Saralash bosqichlari, murabbiylar, sport, psixologik, texnik-taktik, sport natijasiga

Аннотация: В статье представлена информация об этапах отбора спортсменов и методах отбора.

Ключевые слова: Отборочные этапы, тренеры, спорт, психология, технико-тактика, спортивные результаты

Annotation: This article provides information about the stages of athlete selection and selection methods.

Key words: Qualifying stages, coaches, sports, psychological, technical-tactical, sports results

Saralash bosqichlari tasnifining mezonlari boshlang'ich sport tayyorgarligi sport takomillashuviga imkon yaratish uchun individ xossalari va xususiyatlarini tarbiyalashga qaratilgan. Shuning uchun, boshlang'ich sport tayyorgarligi uchun yaroqlilikni aniqlashdan iborat. So'ngra musobaqalarda ishtirok etish uchun jamoa tarkiblari tuziladi. Musobaqalarda cheklangan sonda sportchilar ishtirok etishi mumkin. Murabbiylar o'yin tarkibiga eng istiqbolli yoki shu kundagi mahoratli va sara o'yinchilarni kiritadi. Tarkiblar borgan sari turg'unlashadi; "ortiqcha" o'yinchilar aniqlanadi. Ular avval zahiralar kursisini egallashadi, so'ngra esa tarkibdan butunlay ketadi.

Kuzatish va tajribalar shuni ko'rsatadiki, malakali murabbiylar ilmiy usullarni qo'llamagan holda yaroqlik tashhisini ko'yishi uchun ikki yil zarur bo'lar ekan. Ko'pgina xatolar aynan shu davrga to'g'ri keladi. O'yin tarkiblarini tuzishda xatolar kamroq bo'ladi. Odatda, bunda sport takomillashuviga yaroqli bo'lgan yosh sportchilar o'rnini egallaydigan mohir o'yinchilarni tayyorlashdir. Bu erda saralashdan maqsad – baholash hisoblanadi. Shuning uchun, bu bosqich istiqbollikni baholash bosqichi deb atalishi lozim.



Muayyan musobaqalar uchun saralash bosqichida muvofiq sport holati, uslubi jihatidan o'xshash raqib bilan bellashuv tajribasi, psixologik holat ahamiyatga ega. Ayrim taymlardagi kuchli o'yin; uchrashuv oxiridagi dadil harakatlar murabbiyga tarkibiy o'zgartirish imkonini beradi. Saralash tizimini uch tomoni farqlanadi: mezonlari, usullar va tashkiliy omil. Mezonlarga maxsus qobiliyatlarning sifat-miqdoriy ko'rsatkichlari kiradi. Qo'llaniladigan usullar orasida ekspertiza, asbob-uskunali usul va test usuli farqlanadi. Tashkiliy omil deganda saralash usullarini eng samarali va ratsional tarzda qo'llashga qaratilgan chora tadbirlar majmui tushuniladi.

Ekspertiza usuli (antik zamonlarda yuzaga kelgan) odatda, sport bilan shug'ullanishga tibbiy moneliklarni aniqlash va guruh yoki jamoani tuzishda istiqbollikni baholash uchun qo'llaniladi.

Asbob-uskunali usul o'tgan asrning oxiridan boshlab qo'llanilmoqda. Uning paydo bo'lishiga sabab aniq miqdoriy tahlil zaruriyatini paydo bo'lishidir. Asbob-uskunalarni qo'llash saralash tizimini yanada yuqori pog'onaga ko'taradi. Bu usul bir qadar cheklangandir. Hatto eng mukammal uskuna yordamida ham sport faoliyatining spetsifik sharoitlarini modellashtirish nihoyatda mushkuldir.

O'yin testlari majmui harakatchan o'yinlar va o'yin mashqlari asosida tuziladi, hamda quyidagi talablarga muvofiq bo'lishi kerak:

a) sinalayotgan o'yinchining bir xil vazifalari turli tavsifdagi ko'rinishlarda tekshiriladi va turli xil ko'rsatkichlar bilan aks ettiriladi. Bu esa tasodifiy natijalarni oldini oladi.

b) sinalayotgan o'yinchini yakuniy baholash uning zaruriy morfologik funktsional va psixologik qobiliyatlarini butun majmuini aks ettiradi.

Terma jamoaga saralash sportchilarni saralash yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muhim qism (tizimcha) bo'lib hisoblanadi. U ikki xil bo'ladi: nomzodlarni terma jamoaga saralash; terma jamoa a'zolarini xalqaro musobaqalarda qatnashi uchun saralash.



Birinchi xilning asosiy mezonlari dastlabki bo'lib hisoblanadi va nomzodlarning ikkinchi xildagi saralashga tayyorlash uchun shart-sharoit bo'lib xizmat qiladi. Ularga quyidagilar kiradi:

- sport-texnik natija va uning so'nggi mashg'ulot yillari ichida erishgan yutuqlari dinamikasi;
- yengil atletikachi yoshi, antropometrik ko'rsatkichlari va sport turining o'ziga xos xususiyatini hisobga olgan holda salomatligi;
- yengil atletika texnikasining eng muhim fazalari va elementlarini bajarishda texnik xatolarni yo'qotish bo'yicha ularning mustahkamlash darajasi;
- ko'p yillik mashg'ulot jarayonida kam o'zgaradigan maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi;
- organizm funktsional tizimining yengil atletikadagi o'ziga xos harakatlarni bajarishga bo'lgan imkoniyatlari;
- ixtisoslashgan mashg'ulot yuklamalariga ruhiy mustahkamlik;
- maqsadga yo'nalganlik.

Sport natijasiga qarab saralash yengil atletikachining sport natijasi ikkinchi xildagi saralashning muhim pedagogik mezon bo'lib hisoblanadi. Bu mezon natija ko'rsatilgan shariotlar kompleksi va uning bajarilishiga ta'sir etgan sababalarni batafsil tahlil qilish hamda ko'rib chiqishni taqozo etadi. Yengil atletikada birinchi o'rinni egallash ko'p hollarda qur'a tashlanishiga bog'liq bo'ladi. Yengil atletikachi musobaqa boshida hamma kuchli raqiblar bilan uchrashishi va finalga yetib bormasligi yoki katta jismoniy quvvat hamda asabni sarf qilgan holda finalga chiqishi mumkin. Boshqa yengil atletikachi finalgacha faqat bo'sh raqiblar bilan uchrashishi va kuchini tejab, finalga chiqishi mumkin.

Shu sababli muhim musobaqalar uchun terma jamoaga saralashda nazorat musobaqalarida 1-5- chi o'rinlarni egallagan nomzodlarning tayyorgarligi ko'rib chiqiladi va tahlil qilinadi. Ba'zan oxirgi nazorat bellashuvlarida qatnashmagan yengil atletikachi so'ngi paytdagi yutuqlari va tayyorgarlik darajasi dinamikasi bo'yicha saralab olinishi



mumkin. Masalan, u hamma kuchli sportchilar ustidan yoki taqqoslanayotgan nomzodlar o'rtasidagi shaxsiy uchrashuvda g'alaba qozongan. Yengil atletikachi sport formasining rivojlanish dinamikasi, uning maxsus jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa, maxsus chidamlilik darajasi, musobaqalarda hujum va himoya harakatlarini bajarishda ko'pincha o'zgarmas bo'lgan texnik-taktik mahorat elementlarini mustahkamlash darajasi, sport yengil atletikaning favqulodda sharoitlarda yengil atletikani olib borishga bo'lgan ruhiy tayyorgarlik va mustahkamlik darajasi, bellashuvning o'ziga xos xususiyatini hisobga olgan holda salomatlik, musobaqa sharoitlari hamda xalqaro musobaqalardagi hakamlikka ko'proq mos bo'lgan bellashuvni olib borish uslubi, ehtimoldagi raqiblar bilan bellashuvni muvaffaqiyatli olib borishga yordam beradigan texnik-taktik mahorat to'plami har doim ham hisobga olinmaydi.

Asosiy shartlar kompleksi shundan iborat bo'lib, uning asosida yirik musobaqalarda ishtirok etadigan jamoa tarkibiga saralashda sport natijasi tuzatib borilishi lozim.

Texnik-taktik mahorat darajasiga qarab saralash yengil atletika bo'yicha terma jamoaga saralashning boshqa eng muhim pedagogik mezonlaridan biri - bu texnik-taktik mahorat darajasidir. U olimpiada sovrindori model tavsiflarining bir qator ko'rsatkichlari bilan aniqlanadi, natijada shunga qarab sport natijasi yuzaga keladi. Bu ko'rsatkichlar yengil atletikachilar musobaqa faoliyati jarayonidagi bir qator nazorat musobaqalarida aniqlanadi. Bunda uning oxirgi yillardagi dinamikasi hisobga olinadi. Ko'p yillik tekshirishlar shuni ko'rsatadiki, kupashchidan texnik-taktik mahoratning turli bo'limlari bo'yicha yengil atletikachining model tavsiflari minimal ko'rsatkichlarini bajarish qobiliyati mavjudali sababli, yuqori sport natijasiga erishiladi. Yuqori hujum koeffitsienti yengil atletikachining ikkita turli yo'nalishidagi harakatlari: birinchisi - harakatni yakunlash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlaydigan aldamchi harakatni tanaffussiz bitta harakatga birlashtirish yo'li orqali murakkab hujum harakatlari bilan hujum qilish malakasidan hosil bo'ladi.

Texnik-taktik mahoratning hamma model tavsiflari ko'rsatkichlari, o'z navbatida, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish bo'yicha uning butun musobaqa faoliyati va mashg'ulot ishi jarayonidan hosil bo'ladi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Po'latov A.A. O'rgatish uslubiyatiga noan'anaviy yondoshish masalalari. O'qituvchilar va talabalar ilmiy konferentsiyasi to'plami. T., 1994 y.
2. Po'latov A.A. Yengil atletika. JTI talabalariga mo'ljallangan dastur. Ixtisoslik kursi. T., 1993 y. Salomov R.S. Sport mashqlarida qo'llaniladigan usullar. – T.: O'zavtotranstexnika, 1991. – 31 b.
3. Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy tarbiyadan umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi (I-IX sinflar uchun) T.: Shark 1999.-B Vardiashvili I. R va boshq.. Talabalarning ilmiy bilish faoliyatlari. Qarshi, "Nasaf" nashriyoti, 2006 y. 7-b/.
4. Xo'jayev F., Usmonjo'jayev T. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari.- T.:O'qituvchi , 1996.-184 b.
5. INTERNET saytlari:
www.uzyengil atletika.uz
www.ziyonet.uz
www.uzsport.uz