

МАВЗУ: «КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРЛОВ ТИЗИМИДА СПОРТЧИЛАРНИ САРАЛАШ ВА ЙЎНАЛТИРИШ»

Юсупова Замира Эсембековна

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Гандбол, регби назарияси ва услубияти кафедреда ўқитувчиси
Тел: +998946585482

Анотация:

Спорт сараловининг ҳар бир босқичида нафақат спортчини тайёрлашни мақсадга мувофиқлиги аниқланади, балки, спортчининг қобилияти ва имкониятлари, техник тактик маҳоратининг кучли ва заиф томонлари, функционал тайёргарлиги ҳаракат сифатларининг ривожланлиги, психологик хусусиятларга тўла баҳо берилади, ўтилган босқич чуқур таҳлил қилинади унинг йўналиши, катталиги ва юкламалар характери, уларни спортчининг шахсий хусусиятларига мослиги ўрганилади. Мазкур маълумотларнинг барчаси кўп йиллик тайёрловнинг навбатдаги босқичида йўналтириш учун асос бўлади. Шундай қилиб спорт сараловининг босқичлари спорт йўналтирилиши билан уйғунлашиб кетади.

Замонавий спортнинг натижалари даражаси шу қадар юқорики, уларга эришиш учун спортчи камёб марфологик хусусиятларга, жисмоний ва психологик мажмуа жиҳатларининг мутаносиблиги каби талабларга жавоб бериши керак ва улар албатта, ривожланишнинг энг юқори савиясида бўлиши лозим. Бундай уйғунлик, кўп йиллик тайёрловни энг оқилона равишда тузилганига ва зарур шароитларнинг барчаси яратилганига қарамасдан жуда кам учрайди. Шунинг учун, олий тоифадаги спортчиларни тайёрлов тизимининг энг марказий масаласи спортчиларни саралаш ва йўналтиришдир.

Спорт саралови - спортнинг маълум турида юқори натижаларга эришиш имконига эга бўлган, иқтидорли одамларни қидирув жараёни.

Спорт йўналтирилиши-спортчиларнинг қобилияти, имкониятлари, маҳоратларини шаклланишининг шахсий хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда юқори спорт маҳоратига эришишнинг истиқболли йўналишларини аниқлаш. Йўналтириш, маълум спорт тури доирасига тор спорт мутахассислигига (сиринтер-стайер, ҳимоячи-хужумчи ва х.к.);

- кўп йиллик тайёрловнинг шахсий структурасини аниқлашга, юкламалар динамикаси ва ўсиш жадаллигига;

- маълум бир спортчининг спорт натижалари савиясига ҳал қилувчи таъсир кўрсатиш имкониятига эга бўлган тайёргарлик ва беллашув фаолиятининг етакчи омилларини аниқлашга;

- спортчини қобилиятини ривожланишига, унинг шахс сифатида шаклланишига салбий таъсир кўрсатиши мумкин бўлган воситалар, юкламалар, усулларни танлашга тегишли бўлиши мумкин.

Саралов ва йўналтириш спортчи маҳоратини кўп йиллик давомида такомиллаштириш структураси билан яқинда боғланган. Шундан келиб чиққан ҳолда, кўп йиллик тайёрловнинг маълум босқичида спортчилар қўйилган масалаларни еча оладиларми деган саволга жавоб олиш учун сараловнинг беш босқичигина алоҳида кўрсатиб ўтиши мақсадга мувофиқдир. Ушбуларга мос равишда, ҳар бир босқичда сараловнинг асосий вазифаси белгиланади (жадвал).

Спорт сараловининг кўп йиллик тайёрлов босқичлари билан алоқаси

Спорт саралови		Кўп йиллик тайёрлов босқичи
Босқич	Вазифалар	
Бирламчи	Танланган спорт турида спорт такомиллашувини мақсадга мувофиқлигини аниқлаш	Бирламчи

Бошланғич	Самарали такомиллашишга лаёқатларни аниқлаш	Бошланғич
Оралиқ	Юқори спорт натижаларига эришиш, тренировка ва беллашувларнинг катта юкламаларига чидаш қобилиятларини аниқлаш	Ихтисослашган
Асосий	Халқаро тоифадаги натижаларга эришиш қобилиятларини шаклланиши	Шахсий имкониятларни максимал амалга ошириш
Якуний	Эришилган натижаларни сақлаб қолиш ва яхшилаш	Натижаларни сақлаб туриш

Келтирилган саралов босқичларининг ҳар бири учун ўз усуллари ва мезонлари, баҳоларининг аниқлиги ва хулосаларнинг ҳолислиги ва қатъийлиги мавжуд. Масалан: агар сараловнинг биринчи босқичида шуғулланувчиларнинг антропометрик ва морфолик кўрсаткичлари катта ўрин тутса, охириги, бешинчи босқичда бу кўрсаткичлар деярли эътиборга олинмайди, асосий эътибор эришилган спорт ютуқларига, юкламалар катталиги ва характери, спортчиларнинг психологик жиҳатларига, уларнинг ижтимоий ҳолати ҳамда спорт билан шуғулланишни давом эттириш сабабларига қаратилади.

Сараловнинг биринчи ва бошланғич даврида спорт билан шуғулланишни таъқиқловчи тавсиялар бўлмаган ҳолда, баҳолар асосан тахминий ва тавсиявий характерга эга бўлса, кейинги босқичларда улар аниқроқ бўлиб боради. Бу маълумотлар билан мажмуавий тадқиқотлар натижалар йиғиндиси асосланган хулосалар чиқариш учун асос бўлади.

Спорт сараловининг ҳар бир босқичида нафақат спортчини тайёрлашни мақсадга мувофиқлиги аниқланади, балки, спортчининг қобилияти ва имкониятлари, техник тактик маҳоратининг кучли ва заиф томонлари, функционал тайёргарлиги ҳаракат сифатларининг ривожланлиги, психологик хусусиятларга тўла баҳо берилади, ўтилган босқич чуқур таҳлил қилинади унинг йўналиши, катталиги ва юкламалар характери, уларни спортчининг шахсий хусусиятларига мослиги ўрганилади. Мазкур маълумотларнинг барчаси кўп йиллик тайёрловнинг навбатдаги босқичида йўналтириш учун асос бўлади. Шундай қилиб спорт сараловининг босқичлари спорт йўналтирилиши билан уйғунлашиб кетади.

Спорт саралови ва йўналтириш-спорт фаолиятини такомиллаштириш-нинг бирон босқичидаги бир лаҳзалик ҳодиса эмас, балки спортчини кўп йиллик тайёрловнинг қамраб олган узлуксиз жараён эканлигини эътиборга олиш муҳимдир. Бу одамнинг ривожланиши (ўсиши) ёки кўп йиллик тайёрловнинг маълум босқичидаги имкониятларни аниқ аниқлашни иложи йўқлиги, ҳамда қобилият кўринишидаги насли омиллар ва махсус тайёргарлик натижаси бўлган тарбияланган омилларнинг ўзаро муносабатининг мушкул характери билан белгиланади. Хатто, қандайдир фаолият туридаги қобилиятлари. фақат спорт билан шуғулланиши учун катта имкониятга асос борлиги белгиси бўлиб хизмат қилади. Ҳақиқий қобилиятлар эса фақат ўргатиш ва тарбиялаш жараёнидагина аниқланиши мумкин ва улар туғма тарбияланган биологик ва ижтимоий-диалектик бирликнинг ҳосиласидир.

Саралов ва йўналтириш жараёнида спортчи тўғрисида тўла маълумот олиш имконини берадиган турли тадқиқотлар олиб борилади:

- соғлиқнинг ҳолати ва жисмоний ривожланганлик даражаси;
- гавданинг тузилиши;
- биологик етукликнинг хусусиятлари;
- асаб тизимининг хусусиятлари;
- функционал имкониятлар ва организмнинг муҳим тизимларини ривожланиш истиқболлари;
- ҳаракат сифатларининг ривожланганлик даражаси ва уларни такомиллаштириш истиқболлари;

- спорт техника ва тактикасини ўзлаштириш қобилиятлари, ҳаракат кўникмалари ва техник-тактик схемаларни ўзгартира олиш;
- машғулот ва беллашув юкламаларини кўтара олиш, қайта тикланиш жараёнларини тезкорлиги қобилияти;
- мушак - ҳаракат ва фазовий- вақти дифференцацисига, вазиятни тезкор баҳолаш ва керакли қарорларни қабул қила олиш психофизиологик қобилиятлар;
- мотивация, меҳнатсеварлик, қатъиятлик, тайёрлик.
- беллашув тажрибаси, ҳамкорлар ва рақибларга, ҳакамликнинг хусусиятларига кўника билиш,
- спорт маҳорати даражаси ва уни муҳим беллашувлар учун характерли бўлган экстремал шароитларда қўллай билиш.

Саралов ва йўналтиришни маълум босқичининг вазифалари ҳар бир кўрсатилган йўналишлар бўйича олинган маълумотларнинг ўрни ва аҳамиятини белгилайди. Масалан, соғлиқ ҳақидаги маълумот беш босқичнинг барчаси учун бир ҳилда муҳим.

Турли спорт йўналишларида болаларнинг ютуқларга эришиши имкониятлари белгиларининг кўпчилиги эътиборни тортади. Болаларни спорт мутахассисликларига ажратишда бўй билан гавда оғирлигининг боғлиқлиги динамикаси катта аҳамиятга эга, бу ҳол айниқса оғир атлетикалар ва волейболчилар ўрганилганда яққол кўзга ташланади. Қизиғи шундаки, юкламаларнинг катталиги ва йўналтирилганлиги йил давомида бўйнинг ўсишига анча таъсир кўрсатиши мумкин. Махсус тренировка ва беллашув юкламаларининг катта ҳажми, айниқса чарчашни эътиборга олсак, ёш спортчиларни бўйини ўсишига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Умумий йўналишдаги тренировкалар юкламаларини катта бўлмаганлиги, тренировкалардаги танаффуслар, аксинча бўйнинг ўсишига туртки бўлади.

Бошланғич тайёрлов гуруҳларига болаларни қабул қилишнинг ёш чегаралари

Спорт тури	Ёш	Спорт тури	Ёш
Сузиш	7-8	Футбол	10-11
Фигуралли учиш	7-8	Гандбол	10-11
Бадий гимнастика	7-8	Сув полоси	10-11
Спорт гимнастикаси (қизлар)	8-9	Қиличбозлик	10-11
Теннис	8-9	Спорт юриши	11-12
Акробатика	8-9	Байдаркада эшкак эшиш	11-12
Спорт гимнастикаси (ўғил болалар)	8-9	Каноеда эшкак эшиш	11-12
Сувга сакраш	8-9	Енгил атлетика	11-12
Чанғида трамплиндан сакраш	9-10	Милтиқдан отиш	11-12
Слалом	9-10	От спорти	11-12
Тезкор тушиш	9-10	Замонавий бешкураш	12-13
Биатлон	9-10	Бокс	12-13
Чанғи пойгаси	9-10	Велосипед спорти	12-13

Чанғи иккикураши	9-10	Оғир атлетика	13-14
Бадминтон	9-10	Стендга отиш	14

Бола гавдасининг умумий ҳажмини ташқи кўриниши билан уйғунлиги визуал баҳолашдан унинг спортга лаёқати ва истиқболини баҳолашни бошлаш керак. Масалан, сузиш ва эшкак эшиш учун баланд бўйли болаларни саралаган маъқул. Эшкак эшишда, гавдаси узун, қулочи ва елкаси катта ўсмирларга эътибор бериш керак. Сузиш учун пропорционал тузилишга эга, бир текис мушакли, енгил суякли, тонкие лодышки и запястье оёқ кафти вапанжалари катта болаларни ажратиб олишади. Велосипедчилар конкида югурувчиларни саралашда, оғирлиги катта бўлмаган, сон ва болдир мушаклари яхши ривожланган ўсмирларга кўпроқ эътибор берилади. Тажрибали тренерлар болаларни спортга йўналтиришда ҳудди шу сифатларга аҳамият берадилар.

Хулоса: Шундай қилиб, спорт саралови келажакда буюк спортчиларни таёрлаш мумкин бўлган истиқболли одамларни аниқлаш масаласини ечса, спортга йўналтириш эса ушбу тайёрловнинг ўқитиш ва спорт машғулотлари тизимидаги стратегияси ва тактикасини аниқлайди. Шунинг учун, сараловнинг бошланғич даврида ўзгармас (ўсиш даврида кам ўзгарадиган ва машғулот таъсирига кам боғлиқ бўлган) белгиларга эътибор бериш лозим. Бундай талабларга, морфологик кўрсаткичлар жавоб беради. Н.Ж.Булгаковнинг(1986) тадқиқотларига кўра 11-12 ва 16-17 ёшдаги болаларнинг бўйлари орасида боғлиқлик мавжуд. 12 ёшли ўғил болалар, келажакдаги бўйи 86% га етадилар. Спортчиларни истиқболини баҳолаш жараёнида «катта ёшдаги бўйнинг» истиқбол кўрсаткичи бўлиб оёқ кафтининг ва панжаларнинг узунлиги хизмат қилади. Келажакда бўйни аниқлашда, оёқ кафтининг узунлиги бошқа ўлчамлар билан уйғунлашган ҳолда, ҳозирги бўйдан кўра аниқроқ кўрсаткич бўлиб хизмат қилади.

Адабиётлар.

1. Саламов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма Тош. 2005.
2. Керимов.Ф, Умаров.М. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. Тош 2005.