

DZYU-DO SPORT TURIDA TANLASH

Matnazarov Asadbek G'ayratjon o'g'li
UrDU Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

Annototsiya. Dzyudo bo'yicha murabbiylar stajyorlarni "yollash" va "tanlash" tushunchalarini birlashtirmasliklari kerak. Ikkita asosiy sababga ko'ra dzyudo mashg'ulotlariga yaroqliligi (yaroqsizligi) to'g'risida aniq xulosalar qilishning hojati yo'q. Birinchidan, qobiliyatlarni qoplash mexanizmi mavjud. Ikkinchidan, sport yutuqlariga yuqori darajada moyil bo'lgan dzyudochilarga qo'yiladigan talablar o'zboshimchalik bilan amalga oshiriladi.

Kalit so'zlar. Tanlash, yo'llanma, harakat, bosqich, sport, musobaqa, mashg'ulot.

Annotation. Judo coaches should not confuse the concepts of "recruiting" and "selection" of trainees. There is no need to make definite conclusions about suitability (unsuitability) for judo training for two main reasons. First, there is a skill compensation mechanism. Secondly, the requirements for judokas, who are highly inclined to sports achievements, are arbitrary.

Key words. Selection, route, movement, stage, sport, competition, training.

Аннотация. Тренеры по дзюдо не должны путать понятия «набор» и «отбор» воспитанников. Нет необходимости делать однозначные выводы о пригодности (непригодности) занятий дзюдо по двум основным причинам. Во-первых, есть механизм компенсации навыков. Во-вторых, требования к дзюдоистам, склонным к спортивным достижениям, произвольны.

Ключевые слова. Отбор, маршрут, движение, этап, спорт, соревнование, тренировка.

Kirish. Sportda tanlov tushunchalari to'g'risida ko'pchilik olimlar turli xil fikrlar bildirib o'tishgan. Misol uchun: O'quv-mashq guruhleri va sport takomillashtirish guruhlarini tamomlash uchun dzyudo bo'yicha iqtidorli shaxslar aniqlanadi. Tanlov so'nggi o'qish yilida boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida amalga oshiriladi. Bu murabbiylar tomonidan amalga oshiriladi. Koordinatsiya qobiliyatlari, tezlik-kuch qobiliyatlari va moslashuvchanlikni tavsiflovchi testlar 13-14 yoshdagi dzyudochilarning raqobatbardoshlik faoliyati parametrlari bilan eng katta bog'liqligi eksperimental ravishda aniqlangan (A.I. Ivanov, 2002). Tanlov odatda quyidagi dastur bo'yicha amalga oshiriladi: salomatlik holatini baholash; dzyudo bo'yicha ishlab chiqilgan va sport maktablari uchun dasturlarda belgilangan nazorat va konversiya standartlarini amalga oshirish; antropometrik o'lchovlar; jismoniy sifatlarning o'sish sur'atlarini va sport natijalarini aniqlash zarurdir.

Asosiy qism. Dzyudo guruhidagi sport tanlovi (sport selektsiyasi) bolalar, o'smirlar, o'g'il bolalar va qizlarning ushbu sport turiga yuqori darajada moyilligini (iqtidorligini) aniqlashga imkon beradigan chora-tadbirlar majmuidir. Dzyudo bo'yicha murabbiylar stajyorlarni "yollash" va "tanlash" tushunchalarini birlashtirmasliklari kerak. Ikkita asosiy sababga ko'ra dzyudo mashg'ulotlariga yaroqliligi (yaroqsizligi) to'g'risida aniq xulosalar qilishning hojati yo'q. Birinchidan, qobiliyatlarni qoplash mexanizmi mavjud. Ikkinchidan, sport yutuqlariga yuqori darajada moyil bo'lgan dzyudochilarga qo'yiladigan talablar o'zboshimchalik bilan amalga oshiriladi. Ma'lumki, qarama-qarshilik jarayonida dzyudochilar tez javob qaytarish, almashinish qobiliyati, harakatlarni muvofiqlashtirish, raqibning harakatlarini hisobga olgan holda hujum harakatlarini bajarishlari kerak. Bundan tashqari, harakatlarning yumshoqligi va aniqligiga ega bo'lish, vosita harakatlarini tezlik-kuch rejimida muvaffaqiyatli bajarish muhimdir. Dzyudochilar uchun qo'shimcha talablar: qo'l kuchi, chidamlilik. Dzyudo mashg'ulotlariga yaroqliligi asab jarayonlarining harakatchanligini tavsiflovchi, muvofiqlashtirish darajasini va tezlik-kuch qobiliyatlarini aniqlaydigan, psixomotor reaksiyalarning xususiyatlarini ochib beruvchi testlarda aniqlanishi mumkin. Ammo bu testlar qisman moslikni aks ettiradi, chunki ular sub'ektlarning xarakteri va shaxsiy fazilatlarini haqida tasavvurga ega emas. Turli xil tadqiqot usullaridan foydalanishni o'z ichiga olgan har tomonlama shaxsni baholash metodologiyasi ta'minlangan taqdirdagina samarali bo'ladi. Bolalar va o'smirlar dzyudochilarini tarbiyalash va tayyorlash jarayonida qo'llaniladigan dzyudo bo'yicha sport tanlashning asosiy usullari belgilab berilgan.

Pedagogik usullar yosh sportchilarning jismoniy sifatlari, koordinatsiya qobiliyatlari va sport-texnik mahoratining rivojlanish darajasini baholash imkonini beradi.

Tibbiy-biologik usullar morfologik va funksional xususiyatlarni, jismoniy rivojlanish darajasini, dzyudochi tanasining analizator tizimlarining holatini va uning sog'lig'ini ochib beradi.

Psixologik usullar qarama-qarshilik jarayonida yuzaga keladigan muammolarni hal qilishga ta'sir qiluvchi psixikaning xususiyatlarini aniqlaydi.

Sotsiologik usullar bolalarning sportga bo'lgan qiziqishlari to'g'risida ma'lumotlarni olish, uzoq muddatli dzyudo mashg'ulotlari va yuqori sport yutuqlari uchun motivatsiyani shakllantirishning sabab-oqibat munosabatlarini aniqlash imkonini beradi.

O'zbekiston Respublikasida progressiv tanlov 4 bosqichda amalga oshiriladi:

- bolalarni ommaviy ko'rish,
- potensial iqtidorli dzyudochilarni aniqlash,
- istiqbolli dzyudochilarni markazlashtirilgan mashg'ulotlarga jalb qilish ,
- terma jamoaga saralash.

Birinchi bosqich. Uning asosiy vazifalari 6-10 yoshdagi (umumiy ta'lim maktabining 1-4-sinflari) bolalar kontingentini u yoki bu sport turi bilan shug'ullanishga yo'naltirish maqsadida ommaviy ko'rishdan iborat. Sport va dam olish guruhlariga, boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga dzyudo bilan shug'ullanishni istagan har bir kishi ushbu sport turi bo'yicha mashg'ulotlarni boshlash uchun belgilangan yoshga muvofiq qabul qilinadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining tavsiyalari, tibbiy ko'rik ma'lumotlari, antropometrik o'lchovlar va ularni dzyudo nuqtai nazaridan murabbiy-o'qituvchining baholashi sportga yo'naltirilganligi uchun muhim bo'lgan mezonlardir. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga bilan ishlaydigan murabbiy-pedagoglar ko'pincha jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lgan (boshqa talabalarga nisbatan) yosh sportchilarga ko'proq e'tibor berishni afzal ko'radilar (shuning uchun ularni yanada istiqbolli deb hisoblashadi). "Umidli" yosh dzyudochilarning shaxsiy fazilatlarini orasida ko'pincha tajovuzkorlik va qarama-qarshilikdagi qattiqqo'llik ustuvor hisoblanadi. Ko'pgina hollarda, individual dzyudochilardagi bu belgilar nafaqat dzyudoda keyingi sport yutuqlariga ozgina ta'sir qiladi, balki sport jamoasining shakllanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, tanlovning birinchi bosqichida dzyudo bo'yicha keyingi ixtisoslashuv uchun zarur bo'lgan morfologik, funktsional va aqliy fazilatlarini birlashtirgan ideal bolalar turini aniqlash har doim ham mumkin emas.

Saralashning ikkinchi bosqichida o'quv-mashq guruhlarini va sport takomillashtirish guruhlarini tamomlash uchun dzyudo bo'yicha iqtidorli shaxslar aniqlanadi. Tanlov so'nggi o'qish yilida boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida amalga oshiriladi. Bu murabbiylar tomonidan amalga oshiriladi. Koordinatsiya qobiliyatlari, tezlik-kuch qobiliyatlari va moslashuvchanlikni tavsiflovchi testlar 13-14 yoshdagi dzyudochilarning raqobatbardoshlik faoliyati parametrlari bilan eng katta bog'liqligi eksperimental ravishda aniqlangan (A.I. Ivanov, 2002). Tanlov odatda quyidagi dastur bo'yicha amalga oshiriladi: salomatlik holatini baholash; dzyudo bo'yicha ishlab chiqilgan va sport maktablari uchun dasturlarda belgilangan nazorat va konversiya standartlarini amalga oshirish; antropometrik o'lchovlar; jismoniy sifatlarning o'sish sur'atlarini va sport natijalarini aniqlash.

Saralashning uchinchi bosqichida Olimpiada tayyorlov markazlari, SDUSHOR va UORga qabul qilish uchun istiqbolli dzyudochilar aniqlanadi. Tanlovda dzyudochilarning raqobatbardoshlik faoliyati ekspert baholari, keyinchalik yoshlar guruhlarini o'rtasidagi musobaqalarda, ya'ni sportni yaxshilash guruhlarini tugaydigan yoshda sinovdan o'tkaziladi.

Saralashning to'rtinchi bosqichi – sportchilar o'rtasida dzyudo bo'yicha milliy terma jamoalarga nomzodlarni tanlash bo'lib, u quyidagi ko'rsatkichlarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi: sport-texnika natijalari va ularning mashg'ulot yillari bo'yicha dinamikasi (boshlanish, cho'qqi, pasayish); murakkab sharoitlarda mashq

bajarishda eng beqaror elementlarni bajarish texnikasini mustahkamlash darajasi; dzyudochining raqobatbardosh faoliyat sharoitida nokaut omillariga texnik tayyorgarligi va barqarorligi darajasi. Dzyudo bo'yicha saralashning ushbu bosqichi o'quv-mashg'ulot yig'inlari jarayonida amalga oshiriladi. Yuqori sport yutuqlariga potentsial qodir bo'lgan dzyudochilarni aniqlash uchun tayyorgarlikning dastlabki darajasi emas, balki uning o'sish sur'ati muhim ahamiyatga ega. Dzyudo bilan shug'ullanuvchilar o'rtasida tayyorgarlik darajasini baholash sportchining murabbiy-ustozga bo'lgan fikr-mulohazasi bo'lib xizmat qiladi va o'quv-mashq jarayonida qanday tayyorgarlik turlarini kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi. Dzyudochilar va ularning otanalarini ularning tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi bilan tanishtirish foydalidir. Dzyudochilarda iqtidorning (tanlangan sport turi bo'yicha qobiliyatlar yig'indisi) muhim ko'rsatkichlaridan biri o'rganish qobiliyati bo'lib, u texnik va taktik harakatlarni o'rganish tezligi va sifatini belgilaydi; iqtidorning informatsion ko'rsatkichi texnologiyaning ko'p qirraliligi va kombinatsiyasi hisoblanadi.

Xulosa. Saralash yoki tanlov bu nima va qanday tushunchalar, har bir faoliyatni boshlashdan oldin uning o'z egasini topish zarurligi va uni izlashdir. Sportchilarni tanlov orqali yo'naltirish degani bu izlangan natijaga oldindan yetishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Dzyudo: bolalar va o'smirlar sport maktablari va olimpiya zaxiralari ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar maktablari uchun sport mashg'ulotlari dasturi / Avt. - komp. S. V. Eregina va boshqalar / Milliy dzyudo ittifoqi. - M.: Sovet sporti, 2006. - 212 b.
2. Dzyudo: Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy madaniyat bo'yicha ko'rsatmalar (dzyudo mashqlarining dastlabki shakllari bilan) / Ed. - komp. S. V. Eregina va boshqalar - M.: Sovet sporti, 2006. - 368 b.
3. Evropa sport siyosati: Evropa sport xartiyasi ruhida zamonaviy demokratik sport qonunchiligining asosiy tamoyillari / Ed. r birliklari V. B. Shestakova, R. R. Weingertner. - M., 2005. - S. 13–17.
4. Eregina S. V. Sport oliy o'quv yurtlari talabalarining kasbiy yo'nalishining nazariy asoslari. - M.: Eslan, 2005. - 144 b.
5. Eregina S. V. Sport oliy o'quv yurtlari talabalarini kasbga yo'naltirish bo'yicha uslubiy yondashuvlar. - M.: Xalq ta'limi, 2005. - 230 b.