

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O`RTA MAXSUS TA`LIM
VAZIRLIGI

O`ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI
YAKKA KURASH SPORT TURLARI FAKULTETI
MILLIY VA XALQARO KURASH TURLARI NAZARIYASI VA
USLUBIYATI KAFEDRASI

REFERAT

Mavzu: SPORT KURASHIDA SARALASH USLUBLARI



Bajardi: 13-130 guruh Baxodirova Gulsora

Topshiriq qabul qildi: Tastanov N

TOSHKENT-2016

Mavzu: Sport kurashida saralash uslublari

REJA:

- 1. Sport kurashida saralash**
- 2. Terma jamoaga saralash**
- 3. Sport natijasi**
- 4. Texnik-taktik mahorat darajasi**

Sport kurashida saralash

Saralash – bu pedagogik, sotsiologik, ruhiy va tibbiy-biologik tadqiqot uslublarini o'z ichiga oladigan kompleks xususiyatga ega tashkiliy-uslubiy tadbirlarning ko'p yillik tizimidir. Mazkur tadqiqot uslublari asosida o'smirlarning kurashga ixtisoslashishi uchun qobiliyatlar va iqtidor aniqlanadi, shuningdek kuchli sportchilarni terma jamoalarga saralash amalga oshiriladi.

Saralashning asosiy vazifasi turli sport turlariga ko'p jihatdan mos keladigan qobiliyatlar va iqtidorlilarni har tomonlama o'rganish hamda aniqlashdan iborat. Treirovka jarayonida birlamchi va ikkilamchi saralash ajratiladi.

Birlamchi (boshlang'ich) saralash – bu bo'lajak sportchi bilan tanishish, uni seksiyaga qabul qilishda, umumta'lim maktablaridagi darslarda qobiliyatli bolalarni izlashda o'rganishdir. Birlamchi saralash mezonlari quyidagilardan iborat: harakat qobiliyatlari va gavda tuzilishi xususiyatlarini baholash, ruhiy fiziologik tekshirish, sabab doirasini o'rganish, ota-onalar bilan tanishish.

Ikkilamchi saralash – boshlang'ich ixtisoslashish jarayonida bolaning iqtidori yoki kamchiligini aniqlashni nazarda tutadi. Sport treirovkasi jarayonida bolani kuzatish boshlang'ich tavsifni belgilab olishga, yashirin imkoniyatlarni aniqlashga yordam beradi.

Bolani to'g'ri yo'naltirish hamda saralash maqsadida o'rgatishda ko'p sonli ko'rsatkichlarni hisobga olish lozim.

Sportga layoqatlilik bahosi pastda sanab o'tiladigan barcha mezonlar bo'yicha qo'yiladi:

1. Sport turini tanlash sabab. Sport bilan shug'ullanishga bo'lgan kuchli ichki da'vat sabab deyiladi.

Bolani sportga yetaklab keladigan asosiy sabablar – bu o'z-o'zini barkamollashtirishga bo'lgan intilish, harakat faolligiga bo'lgan talabni qondirish; o'z-o'zini namoyon qilish va o'z-o'zini mustahkamlashga intilish (muvaffaqiyatga intilishi, jamiyatda tanilishiga bo'lgan intilish); sport mashug'ulotlari bilan bog'liq bo'lgan taassurotlarni olish; ijtimoiy muloqotga bo'lgan talab, do'stlari bilan birga

bo'lishga intilish va h.k.

2. Morfologik xususiyatlar. Morfologik xususiyatlar bir qator harakat sifatlarining namoyon bo'lishiga va umuman sport yutuqlariga erishishga ta'sir ko'rsatadi.

Boshlang'ich bosqichda gavdaning total o'lchamlari: buy, og'irlik va gavda yuzasi, ko'krak qafasi hajmi parametrlari aniqlanadi. Shuningdek, gavda nisbatlari, ya'ni turli xil indekslarni hisoblab chiqish yo'li bilan alohida gavda qismlari o'lchamlarining nisbatlari belgilanadi.

Bola morfologik xususiyatlarini o'rganishning keyingi bosqichida gavda tuzilishining umumiy bahosi, gavda tuzilishi tipi aniqlanadi.

3. Sportga yo'naltirish va saralashning fiziologik mezonlari ham harakatlanish, ham vegetativ tizimlar uchun anaerob va aerob imkoniyatlar darajasi muhim hisoblanadi. Kislorodni maksimal iste'mol qilish (KMIQ) eng yaxshi bashoratli ko'rsatkich hisoblanadi (KMI qancha yuqori bo'lsa, chidamlilikni talab qiluvchi ishga bo'lgan imkoniyatlar shuncha katta).

4. Shaxsning ruhiy xususiyatlari. Shaxsning ruhiy xususiyatlari tajriba yo'li orqali o'rganiladi. Yo'naltirish va saralashda asab tizimi xususiyatlarini hisobga olish foydalidir, chunki ular tug'ma, kam o'zgaradigan shaxsning asosiy tuzilmasi hisoblanadi, shuning uchun ishonchli bashorat belgisi bo'lib xizmat qiladi.

5. Sportga saralashda irsiyat omili ham muhim mezon hisoblanadi. Bo'y, vazn va boshqa morfologik belgilarning bolalarga ota-onalaridan nasldan-naslga o'tishi isbotlangan. Bir qator tadqiqotlarda bolalar va ota-onalarning harakat imkoniyatlari o'rtasida bog'liqlik borligi aniqlangan.

Ko'p sonli tadqiqotlar natijalarining tahlili sportga saralash nazariyasining asosiy qoidalarini shakllantirishga yordam beradi.

Sportga saralash sport tayyorgarligining hamma davrlarini qamrab oladigan ko'p pog'onali, ko'p yillik jarayon hisoblanadi. U sportchilar qobiliyatlarini har tomonlama o'rganishga, bu qobiliyatlarni shakllantirish uchun tanlagan kurash turida muvaffaqiyatli takomillashishga imkon beradigan qulay shart-sharoitlarni yaratishga asoslangan.

Sportchilarni saralashning ko'p yillik tizimi oltita bosqichga bo'linadi:

1. Dastlabki saralash.
2. Dastlabki saralashning muvofiqligini chuqur tekshirish.
3. Sportga yo'naltirish bosqichi.
4. O'smirlar terma jamoalariga saralash.
5. Yoshlar terma jamoalariga saralash.
6. Mamlakat terma jamoasining asosiy tarkibiga saralash.

Saralashning asosiy vazifalari va asosiy uslublari, shuningdek har bir saralash bosqichidagi shug'ullanuvchilar tarkibi 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Sportchilarni saralash tizimi

(V.P. Filin bo'yicha)

Saralash bosqichi	Saralashning asosiy vazifalari	Saralashning asosiy uslublari	Shug'ullanuvchilar tarkibi
I	Bolalar va o'smirlarni sport maktabiga dastlabki saralash	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Sport turlari bo'yicha ko'rik-tanlovlar. 4. Sotsiologik tadqiqotlar 5. Tibbiy tekshiruv 	Turli yoshdagi bolalar va o'smirlar (sport turi xususiyatiga qarab)
II	Tanlangan sport turida muvaffaqiyatli ixtisoslashishga qo'yiladigan talablarga dastlab saralab olingan shug'ullanuvchilar tarkibining muvofiqligini chuqur tekshirish. Bolalar va o'smirlarni sport maktabiga qabul qilish.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari. 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar 	Turli yoshdagi bolalar va o'smirlar
III	Sport maktabining har bir o'quvchisini uning alohida ixtisosligini oxirgi bor aniqlash	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari. 	Bolalar, o'smirlar, o'spirinlar

	maqsadida ko'p yillik munatazm o'rganish (sportga yo'naltirish bosqichi)	4.Psixologik tadqiqotlar 5.Tibbiy-biologik tadqiqotlar	
IV	Sport jamiyatlari, idoralar, mamlakat o'smirlar terma jamoalariga saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	O'smirlar va qizlar
V	Sport jamiyatlari, idoralar, mamlakat yoshlar terma jamoalariga saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	O'spirinlar
VI	Mamlakat terma jamoalarining asosiy tarkibiga saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	Katta yoshdagi sportchilar

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 trenirovka yillari ichida erishgan yutuqlari dinamikasi;

- kurashchi yoshi, antropometrik ko'rsatkichlari va sport turining o'ziga xos xususiyatini hisobga olgan holda salomatligi;
- kurash texnikasining eng muhim fazalari va elementlarini bajarishda texnik xatolarni yo'qotish bo'yicha ularning mustahkamlash darajasi;
- ko'p yillik trenirovka jarayonida kam o'zgaradigan maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi;
- organizm funktsional tizimining kurashdagi o'ziga xos harakatlarni bajarishga bo'lgan imkoniyatlari;
- ixtisoslashgan trenirovka nagruzkalariga ruhiy mustahkamlik;
- maqsadga yo'nalganlik.

Sport natijasi

Kurashchining sport natijasi ikkinchi xildagi saralashning muhim pedagogik mezon bo'lib hisoblanadi. Bu mezon natija ko'rsatilgan shariotlar kompleksi va uning bajarilishiga ta'sir etgan sabablarini batafsil tahlil qilish hamda ko'rib chiqishni taqozo etadi. Kurashda birinchi o'rinni egallash ko'p hollarda qur'a tashlanishiga bog'liq bo'ladi. Kurashchi musobaqa boshida hamma kuchli raqiblar bilan uchrashishi va finalga etib bormasligi yoki katta jismoniy quvvat hamda asabni sarf qilgan holda finalga chiqishi mumkin. Boshqa kurashchi 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 kurashchi 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. Kurashchi sport formasining rivojlanish dinamikasi, uning maxsus jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa, maxsus chidamlilik darajasi, musobaqalarda hujum va himoya harakatlarini bajarishda ko'pincha o'zgaras bo'lgan texnik-taktik

mahorat elementlarini mustahkamlash darajasi, sport kurashining favqulodda sharoitlarda kurashni 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 darajasi

Kurash 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 kurashchilar 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 kurashchining model tavsiflari minimal ko'rsatkichlarini bajarish qobiliyati mavjudali sababli, yuqori sport natijasiga erishiladi.

Kurashda texnika, boshqa sport turlaridagi kabi, hajmi, turli-tumanligi va samaradorligi bilan baxolanadi (V.M. Zautsiorskiy, 1976).

Sovrindor - olimpiadachining texnik tayyorgarlik bo'yicha model tavsiflari kurash uchun ishlab chiqilgan minimal ko'rsatkichlardan tashkil topadi.

Hajmi bo'yicha: butun musobaqa jarayonida muvaffaqiyatli qo'llaniladigan 13 ta hujum varianti.

Turli-tumanligi bo'yicha: 7 usullar guruhidan 5 tasi (o'tkazishlar, ag'darishlar, tik turishda tashlashlar va qarshi usullar, ag'darishlar, parterda tashlashlar va qarshi usullar). Kurashchilar texnik tayyorgarligining bunday xajmi va turli-tumanligi ularga bellashuv davomida raqiblar tayyorgarligiga qarab hujum harakatlarini qo'llashga yordam beradi. Usullarning turli guruhlaridan ko'p hujum variantlarini muvaffaqiyatli qo'llayotgan raqibga qarshi himoyalaniish juda qiyin hamda ularda hujum samaradorligi yuqori bo'ladi.

Hujum samaradorligi bo'yicha: koeffitsient 0,60 ga teng. Bu minimal koeffitsient bo'lib, kuchli kurashchilar odatda undan ko'p natijaga erishadilar. Yuqori hujum koeffitsienti kurashchining 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.

Bu taktik tayyorgarlik usulini hal qiluvchi hujum usuli bilan yoki 2-3 ta usullarni bitta harakatga (bunda hujum boshi birinchi usullar, yakuni – keyingilari bilan amalga oshiriladi) birlashtirishdir.

Himoyalaniish samaradorligi bo'yicha: koeffitsienti 0,60 ga teng. Amalda hamma kuchli kurashchilar o'z raqiblariga hujum arakatlarini kamdan-kam boy beradilar. Turli usullardan mohirona himoyalaniish – kurashchi mahoratining muhim ko'rsatkichidir.

Taktik fikrlash vaqti: kurashchining bellashuv davomida yuzaga keladigan hujum uchun qulay dinamik vaziyatlarni tushunib etish va undan tez foydalanish malakasi. Kuchli kurashchilar taktik fikrlashining model tavsiflari ko'rsatkichi – 330 ms dan ko'p.

Hozirgi zamon hakamlik tizimi kurashchilardan butun bellashuv davomida to'xtovsiz hujum harakatlarini amalga oshirishni taqozo etadi. Shu sababli faollik ko'rsatkichi kurashchining 1 minut ichida kamida ikkita anik hujumidan iborat bo'lishi lozim. Biroq hujum maromi eng muhim ko'rsatkichlardan biri hisoblanadi. Kurashchi o'rtacha 2 ta faollik ko'rsatkichiga ega bo'lishi mumkin. Biroq kurashning ba'zi minutlarida u tez-tez hujum qilishi mumkin. Yuqori malakali

kurashchi bir maromda, butun bellashuv davomida har bir 30-40 s. orasida hujum qila bilishi hamda butun bellashuv vaqtining 75% ichida ogohlantirish olmasligi lozim. Faqat kuchli kurashchilar bilan uchrashgan paytda u teng olishuvda 5 ta bellashuvdan bittasida yoki kamida 8 ta bella-shuvdan ikkitasida ogohlantirish (ba'zan ikki tomonlama) olishi mumkin. Uning hujumlari maromi minimum holda 0,75 ga teng bo'ladi.

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

Musobaqa faoliyati jarayoni o'zining minimal ko'rsatkichlariga ega, ularga bellashuvlar soni (28), musobaqalardagi natijalar (1-chi o'rin), musobaqa tajribasi (3 ta yirik, jumladan chet eldagi musobaqa). Texnik-taktik mahorat va musobaqa faoliyatining bunday model tavsiflari saralash paytida terma jamoa a'zolari bo'lgan kurashchilarning natijalari hamda tayyorgarligining turli tomonlari bilan kompleks holda hisobga olinishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М., 1980.
2. Волков В.М., Филин В.П Спортивный отбор. М., 1983.
3. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т., 1987.
4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Т., 2001.
5. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Т., 2005.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. -К., 1997.
7. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией Ашмарина Б.А. М., 1979.
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. М.,1984.
9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М., 1987