YOSH SPORTCHILARNI KARATE SPORTIGA SARALASH VA SPORTGA YO‘NALTIRISH MEZONLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Xo‘jamberdiyeva Xilolaxon Ixtiyorjon qizi
O‘zbekiston Respublikasi Ta’lim va ilm-fan vazirligi
Oriental universiteti Sport faoliyati 2-kurs magistranti, 103-guruh.
xilolaxonxojamberdiyeva6@gmail.com
https://doi.org/10.5281/zenodo.24473595

Annotatsiya. *Tezisda yosh sportchilarni karate sportiga saralash va sportga yo‘naltirish mezonlari yoritilgan. Jismoniy tayyorgarlik, harakatlarni o‘zlashtirish, mashg‘ulotga qiziqish, intizom va individual rivojlanishni birgalikda baholash tartibi taklif etilgan. Mezonlar trener kuzatuvi va takroriy testlash bilan bog‘langan. Yondashuvning amaliy mazmuni bolaning imkoniyatlariga mos tayyorgarlik yo‘nalishini belgilashdan iborat.*

Kalit so‘zlar: *karate, saralash, sportga yo‘naltirish, baholash mezonlari, jismoniy tayyorgarlik, individual rivojlanish.*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КРИТЕРИЕВ ОТБОРА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В КАРАТЕ И ИХ СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ

Аннотация. *В тезисах рассматриваются критерии отбора юных спортсменов в карате и их спортивной ориентации. Предложен порядок комплексной оценки физической подготовленности, освоения движений, интереса к занятиям, дисциплины и индивидуального развития. Критерии связаны с наблюдением тренера и повторным тестированием. Практическое содержание подхода заключается в определении направления подготовки с учётом возможностей ребёнка.*

Ключевые слова: *карате, отбор, спортивная ориентация, критерии оценки, физическая подготовленность, индивидуальное развитие.*

IMPROVING SELECTION AND SPORTS GUIDANCE CRITERIA FOR YOUNG KARATE ATHLETES

Abstract. *This paper discusses criteria for selecting young athletes for karate and guiding their participation in sport. It proposes an integrated assessment of physical fitness, movement learning, interest in training, discipline, and individual development. The criteria combine coach observation with repeated testing. The approach focuses on identifying a training pathway suited to each child’s abilities.*

Keywords: *karate, selection, sports guidance, assessment criteria, physical fitness, individual development.*

Kirish. Yosh sportchilarni karate sportiga saralashda bolaning bugungi natijasi bilan birga o‘rganish imkoniyati ham baholanadi. Tez yugurish yoki uzoqqa sakrash jismoniy tayyorgarlikning ayrim tomonlarini ko‘rsatadi. Karate bilan shug‘ullanishga yo‘naltirish esa bolaning texnik harakatlarni o‘zlashtirishi, qiziqishi va mashg‘ulot sharoitiga moslashishini ham qamrab oladi. Shu bois saralash mezonlari bir nechta ma’lumot manbasiga tayanadi. Saralash va sportga yo‘naltirish o‘zaro bog‘liq, ammo vazifasi turlicha jarayonlardir. Saralashda sportchining tayyorgarligi belgilangan talablar asosida baholanadi. Sportga yo‘naltirishda esa uning imkoniyatlari va istaklariga mos mashg‘ulot yo‘li tanlanadi.

Sport iste’dodini aniqlash bo‘yicha tizimli sharh bir martalik o‘lchovlar asosida kelajakdagi muvaffaqiyatni oldindan belgilashning cheklanishlarini ko‘rsatadi[1].

Tadqiqotning maqsadi - yosh sportchilarni karate sportiga saralash va sportga yo‘naltirishda qo‘llanadigan mezonlarni tizimlashtirish hamda ulardan amaliy foydalanish tartibini taklif etish. Ish ilmiy adabiyotlar tahlili, mezonlarni mazmuniga ko‘ra taqqoslash va metodik umumlashtirishga asoslangan. Taklif etilayotgan yondashuv 10-12 yoshdagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichiga mo‘ljallangan.

Saralash va yo‘naltirish mezonlari. Karatechilar tayyorgarligiga doir tadqiqotlarda tezkorlik, portlovchi kuch va sportga xos ish qobiliyati yoritilgan[2]. Dastlabki saralashda ushbu qobiliyatlar bolaning yoshiga mos topshiriqlar orqali kuzatiladi. Yuqori malakali sportchilar ko‘rsatkichlari boshlang‘ich guruh uchun tayyor normativ sifatida olinmaydi. Taklif etilayotgan mezonlar 1-jadvalda umumlashtirilgan.

1-jadval

Saralash va sportga yo‘naltirishning asosiy mezonlari

Mezon	Baholash mazmuni	Amaliy qo‘llanishi
Jismoniy tayyorgarlik	10 m yugurish, uzunlikka sakrash, 4 × 10 m yugurish	Rivojlantiriladigan sifatlarni aniqlash
Harakatni o‘zlashtirish	Ko‘rsatilgan turish, qadam va oddiy harakatni takrorlash	O‘rgatish sur’atini tanlash
Qiziqish va ishtirok	Bolaning istagi, mashg‘ulotdagi faolligi	Mashg‘ulot mazmunini moslashtirish
Intizom va hamkorlik	Ko‘rsatmaga amal qilish, sherik bilan ishlash	Guruhda ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirish
Individual o‘zgarish	Takroriy test va texnik kuzatuv natijalari	Tayyorgarlik yo‘nalishini qayta belgilash

Mezonlarni qo‘llash tartibi. Birinchi bosqichda bolaning mashg‘ulot tajribasi, qiziqishi va qatnashish imkoniyati o‘rganiladi. Trener bola va ota-ona bilan qisqa suhbat o‘tkazib, mashg‘ulot tartibini tushuntiradi. Bolaning o‘z istagi alohida hisobga olinadi. Dars qoldirish holatlari baholanganda transport, o‘qish jadvali yoki oilaviy sharoit bilan bog‘liq sabablar ham ajratiladi.

Ikkinchi bosqichda jismoniy testlar o‘tkaziladi. Qisqa masofaga yugurish tezlanishni, joyidan uzunlikka sakrash tezkor-kuch qobiliyatini, mokisimon yugurish esa oldindan belgilangan yo‘nalishda tezlanish va burilishni tavsiflaydi. Testdan avval topshiriq namoyish etiladi va tanishuv urinishi bajariladi. Dastlabki hamda takroriy baholashda bir xil qoplama, o‘lchash usuli va bajarish tartibi saqlanadi.

Uchinchi bosqichda texnik harakatlarni o‘rganish kuzatiladi. Bolaga oddiy turish holati, oldinga va orqaga qadam tashlash hamda sodda qo‘l harakati ko‘rsatiladi. Trener harakatning to‘g‘riligini, muvozanatni saqlashni va xatoni tushuntirishdan keyin tuzatish qobiliyatini qayd etadi. Barcha bolalarga bir xil ko‘rsatma va o‘rganish imkoniyati beriladi.

Pedagogik kuzatuv uchun uchta tavsif taklif etiladi: harakatni mustaqil bajaradi, eslatmadan keyin bajaradi yoki takroriy tushuntirishga ehtiyoj sezadi. Bu tavsiflar bolaning o‘sha topshiriqdagi o‘zlashtirish holatini bildiradi. Ular qobiliyatga yakuniy baho yoki sportdan chetlatish chegarasi sifatida qo‘llanmaydi. Har bir qaydda topshiriq nomi va kuzatuv sanasi ko‘rsatiladi.

To‘rtinchi bosqichda individual tayyorgarlik yo‘nalishi belgilanadi. Jismoniy natijasi past, lekin harakatni tez o‘zlashtiradigan bolaga umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari ko‘proq ajratiladi. Jismoniy imkoniyati yaxshi, ammo texnikada qiynaladigan bola bilan harakat qismlarga bo‘lib o‘rganiladi. Mashg‘ulotga qiziqishi o‘zgaruvchan bolalarda o‘yin topshiriqlari va qisqa, tushunarli maqsadlardan foydalaniladi.

Beshinchi bosqichda takroriy baholash va yo‘naltirish qarori amalga oshiriladi. Taklif etilayotgan tartibda 12 haftalik boshlang‘ich davrdan so‘ng testlar va texnik topshiriqlar qayta bajariladi. Natijalar har bir bolaning avvalgi ko‘rsatkichlari bilan taqqoslanadi. Trener jismoniy o‘zgarish, texnik o‘zlashtirish va mashg‘ulotga munosabatni alohida qayd etib, keyingi mashg‘ulot mazmunini belgilaydi.

Yosh sportchilar rivojlanishiga oid konsensusda individual farqlar va biologik yetilishning ahamiyati ta’kidlangan[3]. Shu sababli bir yoshdagi bolalar uchun ham bir xil rivojlanish sur’ati kutilmaydi. Tana o‘lchami yoki bitta testdagi ustunlik boshqa mezonlarning o‘rnini egallamaydi. Kuzatuv varaqasi bir tomonlama qaror chiqarishning oldini olishga xizmat qiladi.

Muhokama. Mezonlarni takomillashtirishning asosiy yo‘nalishi baholash natijasini aniq pedagogik qaror bilan bog‘lashdir. Masalan, mokisimon yugurishda burilish texnikasi sust bo‘lsa, mashg‘ulotga tormozlanish, tana holatini boshqarish va muvozanat mashqlari kiritiladi. Bola topshiriqni eslatmadan keyin bajarsa, trener ko‘rsatmani qisqartiradi va namoyishni takrorlaydi.

Natija shu tariqa mashg‘ulot mazmunini tanlash uchun ishlatiladi.

Barcha mezonlarni bitta umumiy ballga birlashtirish turli sabablarni yashirishi mumkin.

Past jismoniy natija yetarli mashg‘ulot tajribasi yo‘qligi bilan, sust ishtirok esa topshiriqni tushunmaslik bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Taklif etilgan yondashuvda mezonlar dastlab alohida tavsiflanadi, so‘ng ularning o‘zaro bog‘liqligi tahlil qilinadi. Bu trenerga individual yordam turini tanlash imkonini beradi.

Sportga yo‘naltirish bolaning qiziqishini saqlash va mos tayyorgarlik sharoitini yaratishni ham qamrab oladi. Past boshlang‘ich natija bolaning karate bilan shug‘ullanish istiqbolini yakuniy belgilamaydi. Sport iste’dodi bo‘yicha tadqiqotlar sharhi rivojlanishni uzoq muddat davomida o‘rganishning ahamiyatini yoritadi [4]. Shu bois yo‘naltirish qarori keyingi kuzatuvlarga ochiq bo‘ladi.

Mazkur tezisda mezonlar va ularni qo‘llash tartibi metodik taklif sifatida ishlab chiqilgan.

Uning amaliy mazmuni test, kuzatuv va suhbat ma’lumotlarini yagona individual varaqada birlashtirishdan iborat. Taklif etilgan mezonlar asosida kelajakdagi sport natijasini aniq bashorat qilish yoki saralash samaradorligi tajribada tasdiqlangan deb xulosa chiqarilmaydi.

Xulosa. Yosh sportchilarni karate sportiga saralash jismoniy tayyorgarlik bilan birga harakatlarni o‘zlashtirish, qiziqish, intizom va individual rivojlanishni baholashga asoslanadi.

Mezonlarning amaliy qiymati ularga mos mashg‘ulot vazifalarini belgilashda namoyon bo‘ladi.

Dastlabki baholash va takroriy kuzatuvni birlashtirish bolaning o‘zgarishini qayd etish hamda tayyorgarlik yo‘nalishini moslashtirishga xizmat qiladi. Sportga yo‘naltirish qarorida bolaning istagi va mashg‘ulotni davom ettirish imkoniyati hisobga olinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Talent Identification in Sport: A Systematic Review / K. Johnston, N. Wattie, J. Schorer, J. Baker // Sports Medicine. – 2018. – Vol. 48, no. 1. – P. 97–109. – DOI 10.1007/s40279-017-0803-2.
2. Physical and Physiological Profile of Elite Karate Athletes / H. Chaabène, Y. Hachana, E. Franchini [et al.] // Sports Medicine. – 2012. – Vol. 42, no. 10. – P. 829–843. – DOI 10.1007/BF03262297.
3. International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development / M. F. Bergeron, M. Mountjoy, N. Armstrong [et al.] // British Journal of Sports Medicine. – 2015. – Vol. 49, no. 13. – P. 843–851. – DOI 10.1136/bjsports-2015-094962.
4. Talent Research in Sport 1990–2018: A Scoping Review / J. Baker, S. Wilson, K. Johnston [et al.] // Frontiers in Psychology. – 2020. – Vol. 11. – Article 607710. – DOI 10.3389/fpsyg.2020.607710.