

AL-XORAZMIY NOMIDAGI URGANCH

DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti

5112000 “Jismoniy madaniyat”

ta’lim yo’nalishi 402-guruh talabasi

Gayratova Tursunoyning

KURS ISHI

Mavzu: Sport musobaqalarini tashkil qilish va o’tkazish metodikasi

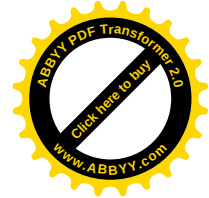
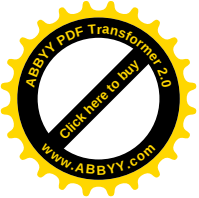
Rahbar:

D. B. Yakubova

Bajardi:

T. Gayratova

Urganch – 2014



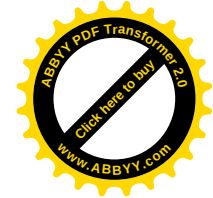
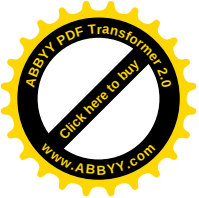
Mavzu: Sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi

Reja:

1. Kirish
2. Musobaq faoliyatining tuzilishi.
3. Sportchining musobaqa faoliyati.
4. Musobaqa faoliyatining xususiyatlari.
5. Musobaqa sportchining sport-texnik tayyorgarligini nazorat qilish.

Xulosa.

Foydalangan adabiyotlar.



Kirish

Sportchining eng yuqori natijalarga erishishi bellashuv faoliyatining tuzilishini aniqlovchi omillardan biridi. Bellashuv harakati insonlarning boshqa aqliy ish faoliyatiga o'xshab, maqsadli, vositali, natijali bo'ladi.

Maqsad - model bo'lib, sportchining bellashuv faoliyatida natijaga erishish uchun harakati. Vosita – sportchining oldiga qo'yilgan maqsadlariga erishishdagi usullari va harakatlari.

Natija – bellashuv faoliyatidagi aniq sport turida erishilgan yutuqlar.

Bellashuv faoliyati sportda, sport uchun butunlay xos bo'lgan bosh harakteristika jarayonida; sport turlari guruhi uchun umumiy harakteristika jarayonida; alohida sport turidagi o'ziga xos harakteristika darajasida ko'rib chiqiladi.

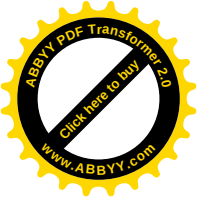
Sport natijalarini tizim hosil qilish omillari darajasini ko'rib chiqishdan tashqari o'z navbatida ikkita guruh komponentlaridan iborat bo'ladi: ta'minlash va amalga oshirish.

Bosh harakteristika darajasidagi bellashuv faoliyati komponentlrini taminlanishi, sportchi gavdasini tuzilishi va uning organizm tizimidagi muhim funksional imkoniyatlar hisoblanadi.

Amalga oshirish komponentlari sportchining texnik-taktik mahorati va uning jismoniy va ruhiy tayyorgarlik darajasi hisoblanadi.

Sport turining guruhlash darajasi, aniq sport turida, distsiplinasida, bellashuv komponentlari turidagi o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, ta'minlash va amalga oshirishni aniqlashtiradi. Masalan: sprintercha yugurish yoki konkida tez yugurishdagi sport natijalari, startning effektliligiga, start yugurishining tezligiga, oraliq tezlikning darajasiga, yuqori finishni ushlash qobiliyatiga bog'liq.

Ta'minlash komponentining bu asosiy kuchi: vaqtning oddiy va murakkab ta'siri, antitsipatsiyaning tezlik ta'siri, mushak kuchlarining impulsi, mushak qisqarishining tezligi, alaktat anaerob jarayoning quvvati, laktat anaerob jarayoningquvvati hisoblanadi.



Amalga oshirish komponentlari esa: start texnikasi va yugurish, harakatning amplitudasi va chastotasi, burilishlardagi yugurishning effektliligi, finishni engib o'tishdagi charchoqni ruhiy engish hisoblanadi.

2. Musobaqa faoliyatining tuzilishi.

Har bir sport turidagi ta'minlash va amalga oshirish omillarini taxlil qilish, musobaqa faoliyatining natijalaridan kelib chiqqan holda harakterlarini aniqlaydi.

- mavsumiy sport turlarida masofa tezligining darajasi, turli masofalarni bir tekkisda kesib o'tish, burilishlarni effektliligi(suzishda), qayrilishlardan o'tishda (konkida yugurish sporti) chidamlilikni paydo bo'lishi katta ahamiyatga ega.

- murakkab koordinatsiyali sport turida etakchi element alohida sport turlarining o'ziga xosligida aniqlanadi ya'ni, sport va badiy gimnastikada, figurali uchishdagi yuqori murakkabli elementlar soni, qiyinchiliklar koeffitsenti, artistliylilik.

- otish sport turidagi – seriyalar natijasi, mo'ljalga olish vaqti, o'rtacha otish, o'rta nuqtaga tegishni saqlash; tog' chang'isi,

chana va bobsley sport turida – tezlikni kuchaytirish effekti, o'rtacha tezlik, trassani bir tekisda egallash, burilishlardan o'tishning effektliligi.

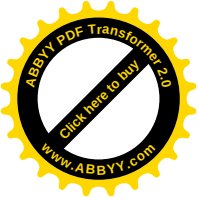
Sport o'yinlarida va yakkakurashlarda etakchi ma'noni xujum qilish va himoya qilish harakati, uning natijaviyligi, har xilligi kabi harakteristikalar egallaydi (Platonov, 1986; Novikov, Shustin,1993).

Bellashuv faoliyatining parametrlarini harakterlovchi komponentlari o'zaro bog'liq va takomillashtirishda differentsial baholashni talab qiladi.

Bellashuv faoliyatining turli komponentlaridagi effektlilikni mavsumiy tezlilik-kuchlilik sport turidayana ham sodda va oddiy baholash mumkin.

Qisqa masofaga yugurishdagi bellashuv faoliyatining tuzilishini to'rta komponentlarga ajratish mumkin:

- 1) start xabariga ta'sirining tezligi ya'ni, yuguruvchining o'q otishidan keyingi birinchi harakati;



- 2) start yugurishining sifati, vaqt bo'yicha belgilangan 30 m masofani past startda yugurish;
- 3) yugurishning absolyut tezligi;
- 4) finishning effektliligi ya'ni, masofa oxiridagi yugurish tezligining darajasini baholash.

Har bir ko'rsatkich 100-200m ga yugurishdagi sport yutuqlari natijasiga ta'sir qiladi. Sport masofalariga yugurishdagi jahonning eng kuchli sportchilari bilan birgalikda taxlil qilganimizda aytilgan harakteristikalar tuzilishida sezilarli farq borligini bilinadi. Ba'zi sportchilarda start yugurishiga nisbatan absolyut yugurish tezligi yuqori; boshqalarida esa tezligi nisbiy oz lekin, start yoki finishi effektli. SHunday sportchilar borki, ularning bellashuv faoliyatidagi hamma komponentlarining mahorat darajasi bir xil bo'ladi.

Bellashuv faoliyatining har xil tuzilish variantlari yakkakurash turlarida nomoyon bo'ladi. Masalan: oxirgi yillarda yunon-rim kurashidagi bellashuv faoliyati uchta asosiy variantlarga bo'linadi: texnikaviy kuchlilik-tezlilik funktsional.

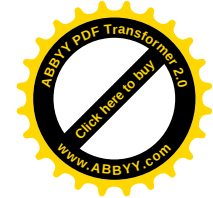
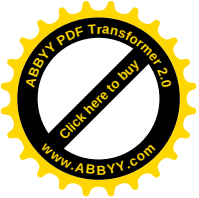
Texnikaviy tipdagi kurashchilar aralash usulini qo'llash hisobiga g'alabaga erishadilar.

Kuchlilik-tezlilik tipi esa yuqori effektli yakka usulni va yaxshi himoya hisobiga g'alabaga erishadilar.

Funktsional tipdagi kurashchilar harakatning yuqori jadalligi va yaxshi himoya hisobiga g'alabaga erishadilar. (Novikov, Shustin, 1993).

Bunday o'xshash holat bilan biz bellashuv faoliyati tuzilishini taxlil qilganimizda va qilichbozlik, boks, dzyudo, erkin kurash kabi sportning boshqa yakkakurash turlarida to'qnash kelamiz.

Bellashuv faoliyatidagi sportning aniq turlarida bilimni har tomonlama tuzilishini, uning ta'minlanish va amalga oshish omillari, funktsional imkoniyatlari va texnik-taktik yoritilishi mos kelishini mavjudligi berilgan natijalarni amalga oshirish uchun shart-sharoit yaratadi.



3. Sportchining musobaqa faoliyati

Yosh sportchilardan tortib mahoratli sportchilargacha musobaqa juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Musobaqalarga qatnashmay turib sport faoliyati xaqida gapirmasa ham bo'ladi.

Musobaqalar - sportchilar uchun, rag'batlantiruvchi omil hisoblanadi va shu paytning o'zida sportchidan yuklamani tobora oshirib borish, irodani tarbiyalash, sport kurashiga o'rganish va mashq jarayonini nazorat qilishga o'rgatadi.

Sportchining musobaqalarda ko'p qatnashishi shunchalik tajribaga ega bo'lishligini amaliyot ko'rsatib turibdi. Negaki sportning barcha turlari bo'yicha bellashuvlar soni ortib ketdi.

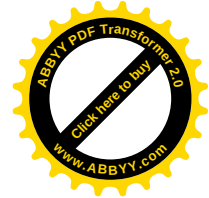
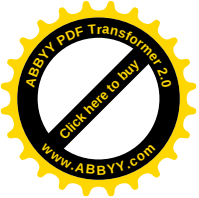
Masalan, yuqori mahoratli velosipedchi, sprinter yil davomida 200-250 martadan musobaqaga chiqadi. (D.A.Polishchuk, 1982).

Malakali suzuvichlarning musobaqa tayyorgarligi kun tartibi ham tig'iz bo'ladi. Yiliga musobaqalar soni 25-30, davomiyligi 1 kundan 3-5 kungacha, 120-140 martagacha startlar bo'ladi (V.N.Platonov, 1986).

O'z mohiyatiga ko'ra asosiy hisoblangan, mashqlarning yakuniy nuqtasi bo'lgan bosh musobaqalar soni ko'p bo'lmasligi kerak (yiliga 3-4 marta, sport o'yinlari bundan mustasno). Bosh musobaqalar oddiydan murakkabga va qiyinchiligiga qarab joylashtirilishi lozim. Ularni joriy yilga shunday joylashtirilish kerakki, bunda sportchi hal qiluvchi eng muhim musobaqaga doimiy tayyorlanish imkoniyatiga ega bo'lsin, musobaqalar orasida jismoniy hamda ruhiy dam olsin va bir musobaqada aniqlangan kamchiliklar mashq jarayonida keyingi musobaqalargacha tuzatilsin.

Musobaqa davrida sportchi ishtirokining soni eng avvalo sport turi xususiyatiga bog'liq. Sport turlarida musobaqalar (xaftasiga 1-2 musobaqa kunlari) chidamlilikda alohida talablar qo'yadigan va uzoqroq tiklanishni talab etadigan sport turlaridagiga qaraganda ko'proq o'tkaziladi.

Sportchini musobaqalarda ishtirok etishga tayyorgarlik tizimida quyidagilarni



hisobga olish zarur:

- sportchi uchun musobaqalar hafsala bilan tanlanishi va asta-sekin qiyinlashib boradigan bo'lishi lozim;
- musobaqada kuch jihatdan teng bo'lgan sportchilar qatnashish;
- yuqori darajadagi yutuqlarga erishish uchun zarur bo'lgan miqdordagi musobaqalarda qatnashish zarur;
- vaqtni u erdan bu erga kuchish va h.k.va kuchni ko'p talab qiladigan musobaqalarning ko'payib ketishi mashq ishlarini cheklab, sportchi tayyorgarligiga salbiy ta'sir etishi mumkin;
- musobaqalar taqvimi (kun, taqsimot, musobaqalar qiyinligi darajasi) shunday sharoit yaratishi kerakki, bunda sportchiga katta imkon yaratilsin. O'tkazilayotgan barcha musobaqalar shu maqsadga qaratilmog'i zarur.

Shunday qilib, sport musobaqalari erishilgan yutuqlarni namoyish qilish, ayrim sportchi va jamoaning yutuqlarini baholash va solishtirish usuli ekan.

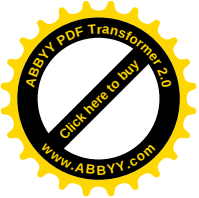
Sportchilarni musobaqa vaqtidagi faoliyati musobaqa faoliyati deb yuritiladi. Musobaqa faoliyati eng yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan ayrim xarakat, usul, kombinatsiyalardan iborat, tayyorgarlikning texnik, jismoniy, taktik, ruhiy integral darajasi bilan ta'minlanadi. Sport musobaqalarida qatnashish musobaqa faoliyati ko'rinishining shakli hisoblanadi. Sport bellashuvi vaqti cheklangan raqiblik hisoblanadi, bu jarayonda bellashayotganlarning qobiliyatlarini ob'ektiv ravishda solishtiriladi.

Musobaqa faoliyati

Sport musobaqalarida qatnashish	Uning ko'rinishi shakli xisoblanadi	Bellashuv o'tkazishning cheklangan vaqti	Raqiblarning imkoniyatlarini ob'ektiv solishtirish yo'li bilan	Sport natijala-riga erishish	Uning maqsadi hisoblanadi
---------------------------------	-------------------------------------	--	--	------------------------------	---------------------------

4. Musobaqa faoliyatining xususiyatlari

Raqobat darajasi va yutuqlariga bo'lgan talabni asta-sekin ortib borishi



(sportchini yuqori darajadagi musobaqalarda natijalariga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir). Respublika miqyosidagi musobaqalarda qatnashish uchun viloyatda o'tkazilgan musobaqalarda tegishli o'rin egallash zarur (tabiiyki, respublika musobaqalarida viloyatlardagiga qaraganda g'alaba uchun raqobat kuchli bo'ladi).

Sportchilar harakatini bir xil shaklga keltirish orqali bellashuvlar, ularni bajarish sharoitlari haqidagi nizom, sport turlari bo'yicha musobaqa qoidalari bilan belgilanadi:

-noantagonistik (do'stona) raqobat (musobaqalar qoidalari) doirasida bellashuv o'tkazish tartibi (tarbiya).

Bellashuv jarayoni (sport musobaqasi) musobaqadagi vaziyatini tartibli ravishda o'zgartirib turishni anglatadi.

Hozirgi vaziyat holati keyingisining muvaffaqiyatini ta'minlaydi, shu paytning o'zida hozirgi vaziyat holati avvalgisiga bog'liq bo'ladi.

Sportchining musobaqa faoliyatini belgilovchi jihat quyidagi tarkibiy qismlardan iborat bo'ladi:

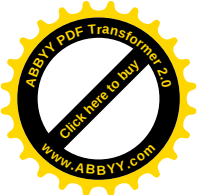
- vaziyatni idrok etish
- raqib va sheriklarning yurish-turishi
- o'z ahvolining dinamikasi
- olingan axborot tahlili va uni musobaqalarning tajribasi va maqsadi bilan solishtirish
- fikran asosiy qarorni qabul qilish
- fikran qabul qilingan qarorni amalga oshirish.

Masalan, kurashchining musobaqa faoliyatida quyidagicha ta'kidlanadi:

- kurashishining puxtaligi (qo'llanilgan usullarning umumiy soni bo'yicha);
- hujum harakatlarining samaradorligi;
- himoya harakatlarining samaradorligi;
- charchagan sharoitdagi harakatlarning samaradorligi va x.k.

Gimnastikachilarning musobaqa faoliyatida quyidagilarni ko'rsatish mumkin:

- majburiy harakatlarni bajarilishini maxsus talablarga mosligi;
- erkin dasturdagi mashqlar kompazitsiyasini ularning murakkablik darajasiga



mosligi;

-musobaqa dasturiga kiritilgan mashqlar tarkibiy qismlari va bo'limlarini bajarilishining mahoratligi;

-mashqlar orasidagi aloqaning murakkabligi va xosligi;

-amplituda, ma'nolilik, aniqlik va x.k.

100-200 metrlik qisqa masofaga yuguruvchi sportchining musobaqa faoliyatida kamida to'rtta quyidagi xislatlarni ko'rsatish mumkin:

-start ishorasini tez ilg'ay olish;

-start chizig'idan (past startdan taxminan 30 metrgacha) lahzada tezlay olish;

-katta tezlik bilan yugurish;

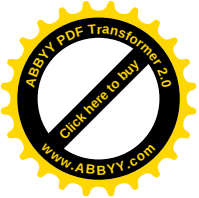
-finishning samaradorligi.

Suzuvchining jahon rekordi darajasidagi musobaqa faoliya-tining (100 metrga erkin usulda suzish) taxminiy taxlili.

5. Musobaqada sportchining sport-texnik tayyorgarligini tekshirish usullari.

Sport texnikasini o'rganish usullari o'z tarkibiga harakat unsurlarini (bosqichlar, bo'g'imlar harakati) tahlil natijasida alohida ayirib ko'rsatishga imkon beradigan kinematik va dinamik xususiyatli harakatlar tavsifini qayd etishning xilma-xil yo'llarini o'z ichiga oladi. Sport texnikasi unsurlarini zarur hollarda qo'llanadigan boshqa usullar (elektromiografiya, tonometriya, pnevmografiya va b.) bilan o'zaro aloqada tekshirish harakatlarning tuzilishini sintetik jihatdan qayta tiklash, yaxlit harakatda texnika unsurlarining tutgan o'rni va o'zaro bog'lanishlarini ochib berish, harakatlar bajarilayotgan shart-sharoitlar ahamiyatini aniqlash uchun imkoniyat yaratadi.

Sport texnikasini o'rganishning muhim yo'llaridan biri qiyosiy usul bo'lib, u sport-texnik mahoratning tarkibiy qismlarini (sport ustasi va boshlovchi sportchining texnikasi), sport takomillashuvi dinamikasini (texnik mahoratining takomillashtirish bosqichlari bo'yicha darajasi), alohida xususiyatlarni jismoniy rivojlanish darajasi va jismoniy tayyorgarlikning model ko'rsatkichlar bilan taqqoslash texnikasining tarkibiy qismlarini aniqlashga imkon beradi.



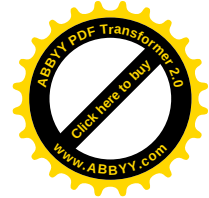
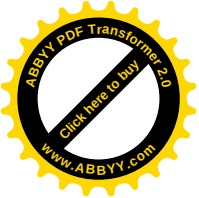
Sportchi texnik tayyorgarligining asosiy ko'rsatkichlari harakatlarning maksimal rejimida texnik harakatlar samaradorligi (rezultativnost) hamda texnik harakat barqarorligi (turg'unligi) sanaladi. Ushbu omillar sportchi texnik mahoratining model xususiyatlari asosini tashkil etadi.

Texnik harakat samaradorligini baholashda sportchining jismoniy sifatlari hamda zahiradagi imkoniyat darajalari orasidagi miqdoriy bog'lanishlarni hisobga olish zarur. Texnik mahorat darajasi sportchining zahiradagi harakat imkoniyatlarini yuzaga chiqarish darajasi bilan belgilanadi. Texnik mahorat darajasi bilan jismoniy «harajat»lar miqdori orasida sport natijasi ko'rsatkichi birligiga teskari nisbatdagi aloqadorlik mavjud.

Sport texnikasining tashqi tuzilishi harakatlarning makoniy, zamoniyl hamda dinamik o'lchamlari orasidagi nisbatlar bilan tavsiflanadi. Harakatning tarkibiy qismlarini bir-biridan farqlaydigan xususiyatlar uning tavsifi deb ataladi. Harakat tavsiflari makoniy, zamoniyl, makoniy-zamoniyl (kinematik), dinamik va ritmik bo'ladi. Makoniy tavsiflarga jismning holati, jism qismlarining harakat traektoriyasi hamda harakat amplitudasi; zamoniyl tavsiflarga harakatlar davomiyligi va sur'ati; makoniy-zamoniyl (kinematik) tavsiflarga tezlik va tezlanish; dinamik tavsiflarga harakat mexanizmiga xos tafovutlar kiradi.

Odam tanasi harakatlariga ta'sir ko'rsatuvchi kuchlar ichki va tashqi bo'lishi mumkin. Ichki turiga harakat apparatining faol, passiv hamda reaktiv kuchlari; tashqi turiga odam organizmiga tashqaridan ta'sir ko'rsatadigan kuchlar (mushaklarning tortilish kuchi, cho'ziluvchanligi va h.k.) kiradi.

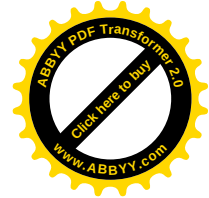
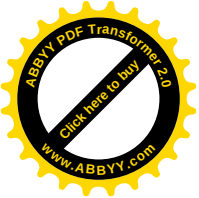
Ko'rish orqali kuzatish vositasida faqat harakatning shakli, xususiyatlari, tashqi ko'rinishi va kinematikasini o'rganish mumkin. Vaqt xususiyatlari, shuningdek, vaqt va makon xususiyatlarining nisbatlari harakatning xususiyatlarini miqdoriy ifodalash imkonini beradi. Tadqiqotning tegishli usullarini qo'llab, harakat yo'nalishi va amplitudasini, uni bajarishda sportchi sarflaydigan kuchlanishni o'lchash mumkin.



Xulosa

Musobaqalarda sport texnikasini baholash uchun sportchilarning musobaqalardagi texnik usullarini qayd etish maxsus usuliyatlaridan foydalaniladi. Misol tariqasida sport kurashida musobaqa faoliyatini nazorat qilish va tahlil etish usuliyatini ko'rib chiqamiz. Mazkur usuliyat kurashchilarning bellashuv vaqtida bajaradigan barcha texnik harakatlarini qayd etish, demak, har bir sportchi egallagan usullarning miqdori va sifatini, uning yoqtirgan usullarini, turli vazn toifalaridagi kurashchilar orasida eng keng tarqalgan usullarni aniqlash, asosiy raqiblarning texnik mahorati rivojlanishidagi yo'nalishlarni bilib olish, bellashuv davrlari bo'yicha bajarilgan usullarning taqsimlanishini aniqlash imkonini beradi.

Sport texnikasining ayrim unsurlari, masalan, oyoqlarning bukilish burchagini ko'rib baholash mumkin emas. Shuning uchun texnik mahorat darajasini baholash jadvallari kinogrammalar tahlili bilan uyfunlikda qo'llaniladi. Natijada, tadqiqotchi mashfulotlar jarayonining turli bosqichlarida har bir sportchining texnikasini ballar yordamida baholash imkoniga ega bo'ladi. Bu, o'z navbatida, harakat faoliyatining muayyan turi texnikasini o'zlashtirishda siljishlar kattaligini aniqlashga sharoit yaratadi. Jadvallardan foydalanishda qo'yilayotgan baholarning sub'ektivligini hamda texnika elementlarini yaxlit harakat amalidagi ahamiyati darajasiga ko'ra baholash qiyinligini hisobga olish maqsadga muvofiqdir.



Foydalangan adabiyotlar

1. Абдуллаев.А, Хонкелдиев.Ш “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”
Т- 2005
2. Саламов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма Тош.
2005.
3. Керимов.Ф., Умаров.М. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш.
Дарслик. Тош.2005
4. Керимов.Ф Спорт кураши назарияси ва услубияти. Дарслик. Тош.2005