

ATAJANOV S.F.

SAMBO IXTISOSLIGIGA KIRISH

(sportchi tayyorgarligini takomillashtirish)



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI

ATAJANOV SAN'ATJON FARXATOVICH

SAMBO IXTISOSLIGIGA KIRISH

(sportchi tayyorgarligini takomillashtirish)

O'QUV QO'LLANMA

(61010300 – Sport faoliyati (sambo bo'yicha) ta'lim yo'nalishi
talabalari uchun o'quv qo'llanma)

TOSHKENT
“O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU-2025

UDK: 796.814(075.8)

BBK: 75.715я7

A-26

Atajanov S.F. Sambo ixtisosligiga kirish (sportchi tayyorgarligini takomillashtirish), [O'quv qo'llanma] / — T.: "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU, 2025. — 201 b..

Muallif:

Atajanov San'atjon Farxatovich - O'zDJTvaSU Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiylati kafedrası o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

S.E.Qodirov - O'zDJTSU Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiylati kafedrası dotsenti., pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori(PhD)

Z.A.Bakiiyev - Oriental universiteti Jismoniy tarbiya kafedrası professor v.b., pedagogika fanlari nomzodi

ANNOTATSIYA

Ushbu o'quv qo'llanma "Sambo ixtisosligiga kirish" fanining o'quv dasturiga mos tarzda yozilgan bo'lib, sambo sporti bo'yicha texnik usullarni, ularning nomlanishi va bajarilish ketma-ketligini tizimli ravishda tushuntiradi. Qo'llanmada ushbu usullarni o'rgatish jarayonini didaktik tamoyillarga asoslanib optimallashtirish, texnik usullardan himoya turlari, texnik usullarga qarshi usullar va ularning kombinatsiyalari, sportchilarning harakatlarini baholash mezonlari haqida ma'lumotlar berilgan.

Bundan tashqari, qo'llanmada sport tayyorgarligining xususiyatlari va uni nazorat qilish turlari (tezkor, joriy va bosqichli nazorat), jismoniy tayyorgarlikning asoslari, texnik tayyorgarlik muammolari, psixologik va nazariy, taktik tayyorgarlik malakalarini shakllantirishga oid ma'lumotlar ham keltirilgan. Ushbu qo'llanma sambo sportining texnik va taktik jihatlarini o'rgatishda muhim ahamiyatga ega bo'lib, sportchilarga o'z malakalarini rivojlantirishda yordam beradi.

O'quv qo'llanma sport sohasidagi o'quv muassasalarining talabalari, magistrlar, kadrlarning malakasini oshirish va qayta tayyorlash markazlarining tinglovchilari, sport murabbiylari, universitetlarning jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari va o'qituvchilari uchun mo'ljallangan.

АННОТАЦИЯ

Данное учебное пособие написано на основе учебной программы предмета "Введение в специализацию самбо" и содержит информацию, касающуюся формирования навыков применения технических приемов, их наименований и последовательности выполнения. В пособии изложены

принципы оптимизации процесса обучения на основе систематизации, соблюдая дидактические принципы. Рассматриваются виды защиты от технических приемов, контрприемы к техническим приемам и их комбинации, а также критерии оценки действий спортсменов.

В пособии также рассматриваются вопросы спортивной подготовки спортсменов и их особенности, различные виды контроля подготовки, такие как срочный, текущий и этапный контроль, а также основы физической подготовки, проблемы технической, психологической и теоретической подготовки, а также тактическая подготовка в виде спорта самбо.

Учебное пособие предназначено для студентов, магистров учебных заведений по физическому воспитанию (культуре) и спорту, слушателей повышения квалификации и переподготовки кадров в области физической культуры и спорта, тренеров по спорту, студентов и преподавателей факультетов физической культуры университетов. Оно способствует совершенствованию навыков и углублению теоретических и практических знаний тренеров нашей страны, обеспечивая необходимую теоретическую и методическую основу для работы с будущими самбистами и специалистами в области спорта.

ANNOTATION

The manual is written on the basis of the curriculum of the subject "To the sambo specialization". The manual reflects information concerning the formation of skills in the use of technical techniques, their names and the order of their execution, optimization based on systematization in accordance with the didactic principles of the teaching process of these techniques, types of protection from technical techniques, counter-techniques to technical techniques and their combinations, as well as along with information on the criteria for assessing the actions of athletes, data on the sports training of athletes and their characteristics, types of control of this training, in particular, urgent, current and stage control, on the basics of physical training, problems of technical, psychological and theoretical training, tactical training in the sport of Sambo.

This teaching aid is designed for use by students, masters of educational institutions in physical education (culture) and sports, students of advanced training and retraining of personnel in the field of physical education and sports, sports coaches, students and teachers of physical education faculties of universities. At the same time, the teaching aid helps to improve the skills and deepen the theoretical and practical knowledge of coaches in our country.

UDK: 796.814(075.8)

BBK: 75.715я7

ISBN: 978-9910-690-66-2

© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU. 2025

© Atajanov S.F. 2025

KIRISH

Sambo sport turida yuqori sport natijalariga erishish uchun sportchining har tomonlama, ya'ni jismoniy, texnik, taktik, psixologik tayyorgarlik va texnik mahorati darajasi, ratsional texnika sirlarini mukammal egallashi hamda ularni harakatlanish malaka va ko'nikmalarini mustahkamlash muhim ahamiyatga egadir.

Sportchining yuqori sport mahoratiga erishishi uchun muhim omillardan biri - bu barcha tayyorgarlik jarayonlarining o'zaro bog'liqligini va uzviyligini ta'minlashdir. Har bir tayyorgarlik bosqichida, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik ko'nikmalar, psixologik va ma'naviy-ruhiy tayyorgarlik bir-birini to'ldirishi va kuchaytirishi kerak.

Masalan, sportchining jismoniy tayyorgarligi uning texnikasi va taktikasini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi, shu bilan birga psixologik tayyorgarlik ham zarur, chunki yuqori stressli vaziyatlarda o'zini boshqarish va maqsadlarga erishish qobiliyati sportchining muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiladi.

Shuningdek, sportchining har tomonlama rivojlanishini ta'minlash uchun texnik va taktika malakalarini muntazam ravishda takomillashtirish zarur. Bu jarayonda yangi texnikalarni o'zlashtirish, ularni mukammal bajarish va turli taktik vaziyatlarda qo'llash uchun doimiy o'z-o'zini tahlil qilish va takomillashtirish muhimdir. Psixologik jihat ham e'tibordan chetda qolmasligi kerak, chunki har bir musobaqa yoki mashg'ulot jarayonida sportchining ruhiy holati, motivatsiyasi va o'ziga bo'lgan ishonchi uning umumiy ko'rsatkichlariga ta'sir qiladi.

Tayyorlov jarayonlarida ushbu barcha omillarni uyg'unlashtirish, shuningdek, sportchining individual xususiyatlarini hisobga olib, tayyorlovning samaradorligini oshirishga yordam beradi. Sportchining texnik mahoratini takomillashtirish jarayonida, aynan harakatlarning samarali bo'lishi va kuchlanishlarning maqsadga yo'naltirilishi ham

muhim omil hisoblanadi. Sportchi o'z maqsadiga erishish uchun harakatlarining to'g'ri va samarali bajarilishiga e'tibor qaratishi kerak. Bunda, sportchining texnik mahorati va harakatlarining mukammalligi sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi.

Trenirovka jarayonining samaradorligini oshirishda sportchining individual xususiyatlari va ruhiy holatini hisobga olish juda muhimdir. Har bir sportchi o'zining psixologik va ma'naviy jihatlarini boshqarish orqali texnik malakalarini rivojlantirishi mumkin.

Masalan, harakatlarni to'g'ri anglash va ularni so'zsiz, qaytmas tarzda bajarish uchun sportchining psixik holati va motivatsiyasi, uning mashg'ulot jarayonidagi qat'iyatliligi va stressga bo'lgan munosabati hal qiluvchi omillar bo'ladi. Bu yondashuv har bir sportchining maxsus ehtiyojlarini hisobga olgan holda amalga oshirilgan mashg'ulotlarni yanada samarali qiladi.

Muammo va uning rivojlanishiga oid tadqiqotlar, jumladan V.M. D'yachkovning yengil atletika bo'yicha sakrashlarda mashg'ulot tizimini ishlab chiqishda qilgan ishlarida, harakatlanish malaka va ko'nikmalarining shakllanishi jarayonida ma'naviy-ruhiy faoliyatning yuqori tartibli malaka va ko'nikmalarni rivojlantirishdagi roli katta e'tiborni jalb etgan. Bu jarayonda, harakatlanish malaka va ko'nikmalarining shakllanishi nafaqat jismoniy, balki psixologik va ma'naviy jihatdan ham rivojlanadi.

Harakatlanish malaka va ko'nikmalarining eng muhim muammolaridan biri - bu variativlik (o'zgartirish) shakllarini va ularning aniqlanish oraliqlarini aniqlashdir. Bu jarayonda, sportchilarga harakatlarni moslashuvchanlik va aniq bajarish imkonini beradigan samarali strategiyalarni o'rgatish zarur.

Variativlik, ya'ni harakatlarning turli shakllarini o'zaro almashtirish va moslashtirish, sportchining harakatchanlik malakasini yanada rivojlantiradi va ularni har bir vaziyatda optimal qarorlar qabul qilishga o'rgatadi.

Stabilitet va variativlik (o'zgaruvchanlik) masalalari sportchining harakatlarni boshqarish, xususan, yod bo'lib ketgan harakatlarni ongli ravishda boshqarish bilan bevosita bog'liq. Harakatlanish malaka va ko'nikmalarining ongli boshqarilishi, ya'ni regulyatsiya qilish mexanizmlarini to'liq bilish, sportchiga o'z harakatlarini aniq va samarali boshqarish imkonini beradi. Bu masala, nafaqat malaka va ko'nikmalar nazariyasida, balki ta'lim amaliyotida ham katta ahamiyatga ega.

Ongli boshqarish mexanizmlari sportchining o'z harakatlarini muayyan vaziyatlarda to'g'ri boshqarishga yordam beradi. Bu, sportchining avtomatik ravishda amalga oshiradigan harakatlarini ongli ravishda boshqarish, vaqt va sharoitga qarab ularni moslashtirish imkoniyatini yaratadi.

Hozirgi vaqtda O'zbekiston Respublikasining sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo'nalishlaridan biri o'zbek sportining raqobatbardoshligini oshirish hisoblanadi, bu nafaqat sog'lom turmush tarzi standartlarini shakllantirishga, balki mamlakat fuqarolarining vatanparvarlik tuyg'usini yanad f mustahkamlashga ham sabab bo'ladi. Mazkur qoida va tamoyillar hukumat qarorlari darajasida mustahkamlangan hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoevning 2017 yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son qarorida o'z aksini topgan. Shu munosabat bilan milliy sport turlari va mamlakatning xalqaro sport maydonidagi raqobatbardoshligini aniqlaydigan yuqori malakali sportchilarni tayyorlash sifatini oshirish zarurligi alohida ta'kidlangan.

O'zbekiston Respublikasi hukumatining ta'lim-tarbiya sohasida olib borayotgan islohatlari barcha sohalardagi kabi jismoniy tarbiya va sport sohasida kasb tanlash, uni egallash hamda samarali mehnat qilish tushunchalarini oliy o'quv yurtlarida talabalik yillarida tom ma'noda shakllanmoqda.

Kasbga munosabat tushunchasi keyinchalik ham mutaxassisning faoliyati samaradorligini belgilab beruvchi jiddiy psixologik omil hisoblanadi, jismoniy tarbiya sohasida yetuk mutaxassis xodimlarni tayyorlash, ularni ish faoliyatlarini davr talablari asosida tashkil qilish masalalarini eng muhim muammolardan biriga aylantirdi.

Shuning uchun yuqori tayyorgarlik darajasiga va yuksak sport mahorati darajasiga mos texnikada hattoki harakatlarning yuksak avtomatlashtirilgan holatida ham anglash o'zining nozik, muhim va mas'ul boshqarish funksiyalariga ega bo'lishi hamda ularga malaka va ko'nikmalarni shakllantirishni o'rganish va yuqori razryadli sportchi texnik mahoratini yanada takomillashtirish yo'llari, vositalari va usullarini izlab topish hozirgi kun sporti uchun o'ta muhim bo'lib, sport nazariyasi uchun ham, sport amaliyoti uchun ham ulkan ahamiyat kasb etadi va dolzarb hisoblanadi.

I-bob. SAMBO SPORT TURIDA TAYYORGARLIK VA UNING XUSUSIYATLARI

Ta'limiy

Talabalar sport tayyorgarligi xususiyatlari va ko'rsatkichlarini, ularni tasniflash (klassifikatsiya) tizimini, texnik tayyorgarlik va sport ishonchliligini, shuningdek, standartlashtirish va unifikatsiyalash ko'rsatkichlarini o'rganish bo'yicha nazariy tushunchalarni shakllantirish. Bunday holda, sport tayyorgarligi ko'rsatkichlari guruhleri va sport tayyorgarligini baholash mezonlari malakalarni rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tarbiyaviy

Talabalarning jamoada, kichik guruhlarda va individual ishlash qobiliyatlarini shakllantirish, kasbga bo'lgan qiziqishlarini orttirish

Rivojlantiruvch

Talabalarning erkin fikrlash va mustaqil ishlash qobiliyatlarini rivojlantirish.

Tayanch

Sport tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik va sport ishonchliligi, standartlashtirish va unifikatsiyalash ko'rsatkichlari, baholash mezonlari, tasnif (klassifikatsiya).

Umumiy o'quv maqsadlari

§ 1.1. Sport tayyorgarligining xossalari va ko'rsatkichlarining tasnifi (klassifikatsiyasi)

Alohida sport fanlarida sport yutuqlariga qo'yiladigan maxsus talablar bilan bog'liq ravishda, sportchi tayyorgarligining xossalari va ko'rsatkichlari ikki guruhga ajratiladi. Sportchining tayyorgarligi tarkibiga kiradigan hamda mashg'ulot va musobaqa faoliyatining

ma'lum shart-sharoitlariga taalluqli bo'lgan xossalarning miqdoriy xarakteristikalariga sport tayyorgarligi ko'rsatkichlari deyiladi.

Sport tayyorgarligi ko'rsatkichlari sportchining tayyorgarlik darajasini baholashda asosiy rol o'ynaydi. Ushbu ko'rsatkichlar, sportchi o'zining malaka va ko'nikmalarini qanday darajada rivojlantirganini va bu jarayondagi o'zgarishlarni o'lchash imkonini beradi. Har bir ko'rsatkich sportchining tayyorgarlikning ma'lum bir jihatini ifodalaydi va bu ko'rsatkichlar yordamida sportchining jismoniy, texnik, taktika va psixologik tayyorgarlik darajasi tahlil qilinadi.

Ko'rsatkichlar o'lchov birliklarida ifodalanadi, ya'ni son qiymatlar o'lchov birliklari bilan (masalan, metr (m), sekund (s), kilogramm (kg) kabi) aniqlanadi. Bular sportchining qaysi jismoniy yoki texnik ko'rsatkichlari rivojlanganligini o'lchashda yordam beradi. Misol uchun, sportchining tezligi yoki kuchi o'lchov birliklari orqali aniqlanishi mumkin.

Sambo sportida sport tayyorgarligi ko'rsatkichlari sportchining texnik mahorat darajasini baholashda asosiy rol o'ynaydi. Bu ko'rsatkichlar sportchining harakatlarini to'g'ri va samarali bajarish qobiliyatini aniqlashda yordam beradi. Sambo kabi jismoniy va taktik jihatdan murakkab sport turlarida, sportchining texnik mahorat darajasi uning muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omil hisoblanadi.

Sportchi ko'rsatkichlari, baholanadigan xossalarning sifatida, biror sport turida qabul qilingan namunaviy ko'rsatkichlar bilan solishtiriladi. Bu solishtirish sportchining o'zining individual tayyorgarligini aniqlashda yordam beradi.

Misol uchun, sportchining taktik harakatlari, texnik usullari va ularning samaradorligi nisbatan boshqa sportchilarga yoki avvalgi o'rganilgan normaga mos kelishi kerak. Bunday baholash sportchining maxsus tayyorgarligi xossalarning nisbiy xarakteristikasini ko'rsatadi, ya'ni uning texnik va taktika malakalarining qanchalik rivojlanganini.

Bu ko'rsatkichlar sportchining o'sish va rivojlanish jarayonini tahlil qilishda juda muhim rol o'ynaydi. Har bir yangi texnik elementni va taktika usulini o'zlashtirish, sportchining musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlarini oshiradi. Shuningdek, sportchining tayyorgarlik jarayonini o'rganish va uning malakalarini baholashda nisbiy xarakteristika va solishtirish usullari orqali, sportchiga doimiy ravishda rivojlanish va yaxshilanish imkoniyatlari yaratish mumkin.

Sport tayyorgarligi ko'rsatkichlarining miqdori va turi, sportchining maqsadlariga va uning sportdagi darajasi va takomillashish jarayoniga qarab o'zgarishi mumkin. Bu ko'rsatkichlar, o'z navbatida, sportchining texnik va taktika malakalarini rivojlantirishga yordam beradi. Yaxshi tayyorlangan sportchi har doim yuqori natijalarga erishishga intiladi, va bu ko'rsatkichlar uning yutuqlarini baholashda samarali vosita sifatida ishlatiladi.

Sport tayyorgarligi parametri deganda sportchining ixtiyoriy holati yoki xususiyatlarining miqdoriy xarakteristikasi tushuniladi. Bu parametr, sport tayyorgarligi ko'rsatkichiga qarab, tarqalish sohasiga, mazmuniga ko'ra va ancha umumiy tushuncha sifatida tahlil qilinadi. Sport tayyorgarligi alomati esa sportchining ixtiyoriy xususiyati yoki holatining sifat yoki miqdoriy xarakteristikasi bo'lib, u sport tayyorgarligi ko'rsatkichlari va parametrlarini o'z ichiga olgan umumiy tushuncha sifatida qabul qilinadi.

Sport tayyorgarligi alomati sportchining jismoniy, texnik, taktika, psixologik va boshqa jihatlardagi ko'rsatkichlarini baholashda ishlatiladi. Bu alomatlar, sportchining individual xususiyatlari, qobiliyatlari, musobaqalardagi muvaffaqiyatlari va tayyorgarlik darajasi haqida ma'lumot beradi. Shunday qilib, sport tayyorgarligi alomati va parametrlari sportchining o'z malakalarini baholash va rivojlantirish uchun muhim vositalardan biridir.

- portlash kuchi kattaligi (qiymati)
- oddiy harakatlanish reaksiyasi vaqti
- jismoniy ish qobiliyati darajasi

Ob'ektiv vositalar bilan o'lchash mumkin bo'lgan ko'rsatkichlar



- gimnastik mashqni bajarish sifati
- jamoaviy harakatlar samaradorligi
- badiiy gimnastikada harakatlar ifodalanganligi
- emotsional-motorik turg'unlik

Ob'ektiv vositalar bilan o'lchash mumkin bo'lmagan ko'rsatkichlar



Sportchining maxsus tayyorgarlik darajasini baholashda vazifalar va maqsadlarning xilma-xilligi sport tayyorgarligi ko'rsatkichlarini turli belgilarga ko'ra tasniflashni talab etadi.

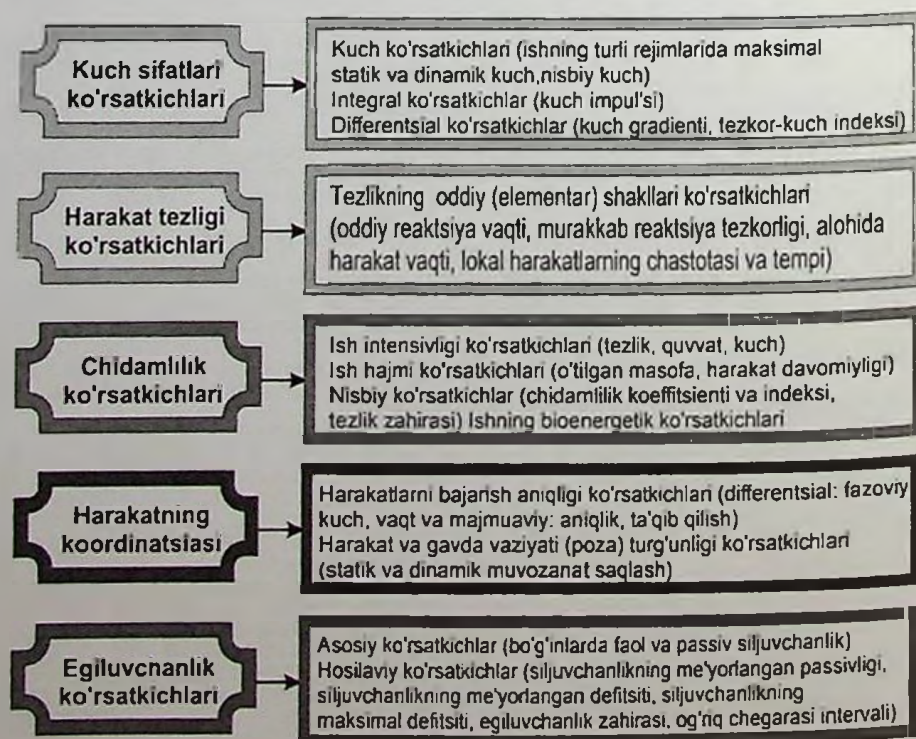
Har bir ko'rsatkich yagona yoki majmua bo'lishi mumkin. Majmuaviy ko'rsatkichlar, umumlashgan ko'rsatkichlar deb ataladi. Bu ko'rsatkichlar bir nechta xususiyatlarni o'z ichiga olib, sportchining tayyorgarlik darajasi haqida umumiy tasavvur beradi. Sport tayyorgarligi ko'rsatkichlarini guruhli ko'rsatkichlar deb atash mumkin, agar ular bir jinsli yoki bir guruhga tegishli bo'lsa. Masalan, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktika ko'rsatkichlari kabi. Bu ko'rsatkichlar sportchining tayyorgarlik jarayonini baholashda turli xil jihatlarni qamrab olish imkonini beradi.

Psixologik-pedagogik sport ko'rsatkichlari, o'z navbatida, sport tayyorgarligi jarayonida pedagogik faoliyatning turli funksiyalarini o'z ichiga oladi. Bu ko'rsatkichlar sportchining harakatlanish sifatlarini rivojlantirish darajasini aniqlashda va ularning mashg'ulot va sport musobaqalari sharoitlari bilan mosligini baholashda muhim ahamiyatga ega. Ular sportchining psixologik holatini, tayyorgarlikni qabul qilish qobiliyatini, musobaqalarga tayyorligini va sportdagi muvaffaqiyatlarga erishish imkoniyatlarini o'lchashda ishlatiladi.

§ 1.2. Sport tayyorgarligi ko'rsatkichlari guruhlari. Texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari.

Sportchilarning trenirovka ishi samaradorligini nazorat qilishda foydalaniladigan jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari

Pedagogik ko'rsatkichlar sportchining harakatlanish faoliyatining faqat ularning ichki (organik) jarayonlari emas, balki tashqi jarayonlari natijalarini ham ochib berish imkonini beradi. Bu ko'rsatkichlar sportchining harakatlarini rivojlantirish, uning texnik va taktika ko'nikmalarini oshirish, mashg'ulotlar va musobaqalarda ko'rsatayotgan samaradorligini tahlil qilishda muhim ahamiyatga ega.



Texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari musobaqada muvaffaqiyatga erishishda vosita sifatida xizmat qiluvchi (ixtisoslashgan malaka va ko'nikmalar) harakatlarni samarali va ratsional xususiyatlar bilan tavsiflaydi.

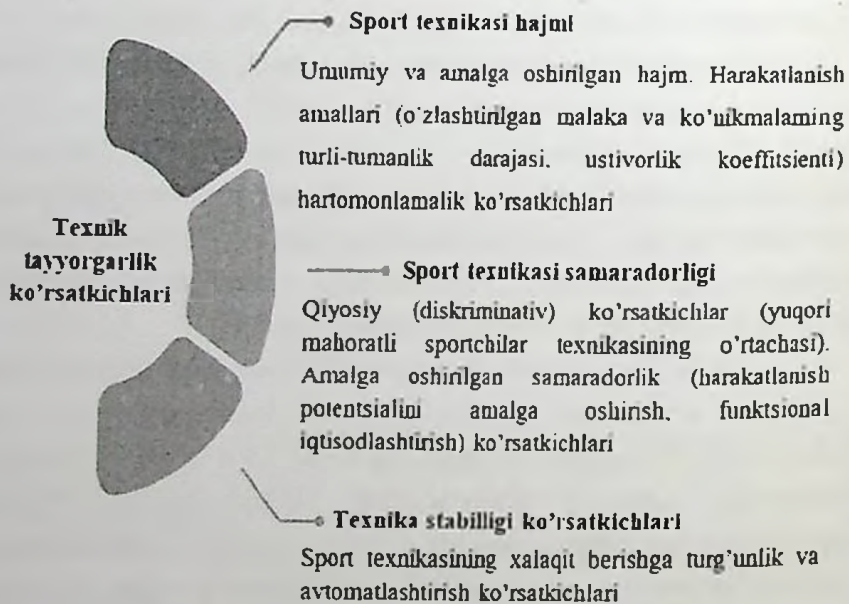
Mashg'ulot jarayonlari va musobaqalarda ishtirok etishning real sharoitlarida sportchining funksional holati turli xil, o'zaro bog'liq yoki bog'liq bo'lmagan omillar ta'sirida o'zgaradi. Bu o'zgarishlar sportchining fiziologik va shaxsiy-psixologik xususiyatlari orqali namoyon bo'ladi. Ayniqsa, energetik xususiyatlar, ya'ni aerob va anaerob mahsuldorlik, sportchining funksional tayyorgarlik darajasining muhim ko'rsatkichlari hisoblanadi.

Sportchining funksional tayyorgarlik darajasiga turli sport turlari tomonidan o'ziga xos talablar qo'yiladi. Shu sababli, sportchilarni baholashda fiziologik ko'rsatkichlardan foydalanish jarayonida metrologik jihatdan qiyinchiliklar yuzaga keladi. Fiziologik funksiyalarning o'zgarishlarini tadqiq qilish nisbatan oson bo'lsa-da, bu tadqiqotlarni sport sohasi uchun moslashtirishda qator muammolar uchraydi.

Mazkur muammolar jumlasiga matematik modellar va konseptual tahlil sxemalarini nazorat maqsadlariga muvofiq ravishda ishlab chiqish yoki tanlash masalalari kiradi. Fiziologik o'lchashlar jarayonida metrologik muammolar, jumladan, faoliyat ko'rsatishning etalon darajasini aniqlash va o'lchash shkalalarining nochiqliligi kabi murakkabliklar mavjud. Bu muammolarni hal qilish orqali sportchilarning funksional tayyorgarligini aniqroq baholash va ularni musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun samarali tayyorlash imkoniyati yaratiladi.

Psixologik ko'rsatkichlar sportchining ma'lum bir faoliyat turida bajarish muvaffaqiyatligini baholash uchun ishlatiladi. Bu ko'rsatkichlar sportchining mashg'ulot va musobaqalardagi ish

unumdorligini tahlil qilishda muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, miqdoriy ko'rsatkichlar yordamida topshiriqni bajarish tezligi va sifati dinamikasini o'rganish mumkin.



Quyidagi qisqa test sinovlari sportchining harakatlanish topshirig'ini bajarish vaqtida turli ruhiy (psixik) jarayonlarning samaradorligini baholash uchun asosiy psixologik vositalar sifatida qaraladi:

- **Step-test:** Yurak-qon tomir tizimining funksional holatini aniqlash uchun qo'llaniladi. Bu test jismoniy faoliyatga bo'lgan chidamlilikni baholaydi.

- **Kompyuterda tepping-test:** Sportchining tezkorlik, muvofiqlik va diqqatni jamlash darajasini baholash uchun ishlatiladigan kompyuter yordamida o'tkaziladigan test.

- Korrekturni aniqlash namunasi: Diqqatni jamlash va topqirlik darajasini baholash uchun ishlatiladi. Sportchi belgilangan ob'ektlarni izlab topadi va ularni belgilaydi.
- Son-harfli birikmalar: Psixologik jarayonlarni, xususan, fikrlash va diqqatni baholashda qo'llaniladigan test. Sonlar va harflarning o'zaro bog'liqligi aniqlanadi.
- Sonlarni izlab topish: Diqqatni jamlash va tezkorlikni baholash uchun sportchiga belgilangan sonlarni qidirish vazifasi beriladi.
- Vaqtni qabul qilish testi: Sportchining vaqtni sub'ektiv his qilish va uni to'g'ri baholash qobiliyatini o'lchaydi.
- Massani farq qilish chegarasi: Sportchining massalar o'rtasidagi farqni sezish qobiliyatini aniqlash uchun ishlatiladi.
- Adashtirilgan chiziqlar: Diqqatni jamlash va tafakkur samaradorligini baholash uchun qo'llaniladigan vizual test.
- Halqalar bilan namuna: Nozik motorika va diqqatni baholash uchun sportchiga halqalarni ma'lum bir tartibda joylashtirish vazifasi beriladi.
- Qonuniyatlarni izlab topish: Sportchining mantiqiy fikrlash va muammolarni hal qilish qobiliyatini baholash uchun test.
- Harakatlanayotgan ob'ektga nisbatan reaksiya: Ko'z qo'riqlash va tezkor javob qaytarish qobiliyatini baholash uchun qo'llaniladigan test.
- Tremorni o'lchash: Harakatlarning aniqligi va barqarorligini o'lchash uchun foydalaniladi. Sportchining asab-muscul tizimi holatini aniqlashda yordam beradi.
- Gavdaning muvozanatini saqlash: Dinamik va statik vaziyatlarda muvozanatni ushlab qobiliyatini baholash uchun test.
- Harakatlar parametrlarini baholash va o'lchash aniqligi: Harakatlar aniqligi va koordinatsiyasini o'lchash uchun ishlatiladigan sinovlar majmuasi.

Psixometrik ko'rsatkichlarning qo'llanilishi sportchining funktsional tayyorgarligini baholash muammosini hal qilishning istiqbolli yo'llaridan biri hisoblanadi. Buning sababi, psixometrik ko'rsatkichlar, bir tomondan, sportchining imkoniyatlarini bevosita tavsiflaydi, ya'ni uning fiziologik va psixologik holatining real qirralarini aniqlash imkonini beradi.

Boshqa tomondan esa, bu usul sportdagi ish qobiliyatini baholash jarayonini ob'ektiv va ilmiy asoslangan qilish imkonini beradi. Bu esa sportchining ko'rsatkichlarini aniqlash va ular asosida individual yondashuvni ishlab chiqish uchun zarur vosita bo'lib xizmat qiladi.

§ 1.3. SPort ishonchliligi ko'rsatkichlari. sport tayyorgarligini baholash mezonlari.

Musobaqa ishonchliligi maxsusligi sportning texnik, taktik, psixik va boshqa ishonchlilik turlaridan farqli ravishda, mos darajadagi (nufuzdagi) musobaqalarda butun bellashuvlar davomida sportchining ishtirok etish qobiliyati bilan aniqlanadi. Bu ishonchlilik, ayniqsa, sport raqobati sharoitida, musobaqaning o'ziga xos talablariga javob berish va har bir bosqichda barqaror natijalar ko'rsatishda namoyon bo'ladi.

Sportchining musobaqa ishonchliligi qo'shimcha ko'rsatkichlari sifatida quyidagilarni keltirish mumkin:

- Musobaqa vaziyatini xatosiz hal qilish ehtimoli: bu, sportchi qaralayotgan musobaqa vaziyatini to'g'ri baholab, belgilangan yo'nalishda va berilgan vaziyat doirasida barcha harakatlarni aniq amalga oshirish imkoniyatini anglatadi.

- Musobaqa vaziyatida berilgan harakatlarni muvaffaqiyatli bajarish ehtimoli: sportchi oldindan belgilangan yoki musobaqa davomida yuzaga keladigan harakatlarni muvaffaqiyatli bajarish darajasini aks ettiradi.

- Musobaqa vaziyatini o'z vaqtida amalga oshirish ehtimoli: bu, sportchi barcha zarur harakatlarni ruxsat etilgan vaqt ichida muvaffaqiyatli amalga oshirish imkoniyatini bildiradi. Harakatlarni kechiktirmaslik va vaqtni samarali boshqarish bu ko'rsatkichning muhim jihatlaridir.

- Ketma-ket paydo bo'ladigan musobaqa vaziyatlarini muvaffaqiyatli amalga oshirish ehtimoli: sportchi musobaqa davomida birin-ketin yuzaga keladigan turli vaziyatlarni ketma-ket muvaffaqiyatli bajarish qobiliyatini ko'rsatadi. Bu ko'rsatkich sportchining texnik, psixologik va taktika jihatidan barqarorligini aniqlashda yordam beradi.



Sportchi musobaqa ishonchliligi talablarini shakllantirishda quyidagi asosiy jihatlarni inobatga olish kerak:

Sportchining musobaqa maqsadiga nisbatan harakatlari va funksiyalari: Musobaqada muvaffaqiyatga erishish uchun sportchi musobaqaning maqsadini aniq tushunishi va shu maqsadga erishish yo'lida kerakli harakatlarni amalga oshirishi zarur.

Musobaqaning har bir vaziyatida sportchi o'z funksiyalarini to'g'ri aniqlash, eng samarali yo'llarni tanlash va harakatlarni puxta rejalashtirish orqali muvaffaqiyatga erishishi mumkin.

Bu o'z navbatida, sportchining jismoniy va ruhiy holatini, shuningdek, texnik-taktik ko'nikmalarini o'zida aks ettiradi.

Masalan, biron bir texnik elementni amalga oshirish uchun sportchi aniq qaror qabul qilish, harakatni to'g'ri bajarish va o'z kuchini samarali boshqarish zarur. Musobaqa vaziyatlarini tushunish va tegishli harakatlarni bajarish orqali sportchi ishonchliligini oshirishi mumkin.

Xato harakatlar va ularning oqibatlari: Sportchining xato harakatlari sportchining musobaqa davomida erishgan natijalariga bevosita ta'sir qiladi. Xato harakatlar sportchining texnik-taktik nazariyasiga va amaliyotiga bevosita aloqador bo'lib, ular musobaqa natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Bunday holatlarda, xato harakatlarning turini aniqlash va ularga tahlil qilish o'ta muhim. Har bir xato sportchining kelajakdagi harakatlariga, qarorlariga, va mos ravishda, musobaqaning umumiy natijasiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Xato harakatlarning oldini olish uchun sportchi o'zining taktik va texnik xatoliklarini tushunib, ular ustida ishlash va ularni tuzatish usullarini ishlab chiqish zarur. Bu esa, sportchining ishonchliligini oshirishga va muvaffaqiyatga erishishiga yordam beradi.

Mahoratga mos musobaqa ishonchliligi darajasi: Sportchining mahorati va tajribasiga asoslanib musobaqa ishonchliligi darajasini shakllantirish juda muhimdir. Sportchining mahorati uning texnik va taktika ko'nikmalarini, jismoniy holatini va ruhiy tayyorgarligini aks ettiradi. Ushbu daraja sportchining maqsadga erishish uchun qanchalik tayyorligini, o'ziga bo'lgan ishonchini va musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish ehtimolini belgilaydi.

Har bir sportchi o'zining mahoratiga mos ravishda musobaqalarda ishonchli ishtirok etish uchun kerakli tayyorgarlikni o'tkazishi lozim. Bu jarayonda sportchi o'ziga xos vaziyatlarda qanday harakat qilishni, qanday qarorlar qabul qilishni va qaysi usullarni qo'llashni bilishi zarur.

Musobaqa ishonchliligi darajasi shuningdek, sportchining musobaqalar davomida qanday sharoitlarda va qanday raqobat sharoitlarida o'zini namoyon etishini, yuksak stress va bosim ostida to'g'ri qarorlar qabul qilish qobiliyatini ham o'z ichiga oladi.

Mahoratga mos musobaqa ishonchliligi darajasi sportchining muvaffaqiyatli natijalarga erishishini ta'minlashga yordam beradi. Bunda, sportchi o'zining kuchli tomonlarini aniq bilishi va ularni musobaqalarda samarali qo'llashga harakat qilishi lozim. Shuningdek, bu daraja sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini kuchaytirib, musobaqada muvaffaqiyatli ishtirok etish imkoniyatini oshiradi.

Sportchining shaxsiy ko'rsatkichlari: Psixologik aspektlar inson shaxsini tabiiy va ijtimoiy fanlar ma'lumotlarining o'zaro aloqadorligi nuqtai nazaridan o'rganish majburiyatini yuklaydi. Shaxs, psixologiya fanning markaziy tushunchalaridan biri bo'lib, uning ruhiy (psixik) xususiyatlarini baholashda eksperimental usullar ishlatiladi, bular esa psixodiagnostik usullar deb ataladi.

Sport soziologiyasi vakillari mashhur sportchilarning quyidagi eng ahamiyatli shaxsiy sifatlarini ajratib ko'rsatganlar:

Yuqori umumiy iste'dod: Sportchining yuqori darajadagi umumiy intellektual va jismoniy salohiyati, bu uning barcha faoliyatlarida muvaffaqiyatli bo'lishi uchun asosiy omil hisoblanadi.

Ruhiy jarayonlarning intensivlashuvi: Sportchi ruhiy jarayonlarini tez va samarali intensivlashtirish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Bu uning stress va bosim ostida tezkor qarorlar qabul qilishiga yordam beradi.

Emotsional turg'unlik: Sportchi yuqori darajada emotsional turg'unlikka ega bo'lishi kerak, bu uning musobaqalarda o'zini boshqarishda va hissiy holatni nazorat qilishda muhim ahamiyatga ega.

Kuchli iroda: Sportchi o'z maqsadlariga erishishda mustahkam iroda va qat'iyatga ega bo'lishi zarur. Bu uni musobaqalarda muvaffaqiyatli qilishga yordam beradi.

Davolashning yuqori darajasi: Sportchining o'ziga ishonchi, xavfga moyilligi, sardorlikka intilishi, kommunikasiyabillik va ochiq xarakteri, shuningdek, yumorni his qilish qobiliyati sportchi shaxsining yuksak darajadagi sportchi bo'lishiga ta'sir qiladi.

Sport faoliyatiga faol yo'naltirilganlik va qiziqish: Sportchi o'z faoliyatiga chuqur qiziqish bilan yondoshishi va undan maksimal darajada foyda olishga intilishi kerak.

§ 1.4. Sport tayyorgarligini baholash mezonlari

Sportchilarni ko'rikdan o'tkazishda ularning holatini baholashda quyidagi mezonlar asosida fikr-mulohazalar ishlab chiqilishi zarur:

Sportchi holatini tahlil qilish: Sportchi holatini baholash uning tabiati, bajaradigan vazifasi va o'rganilgan tajribasi asosida amalga oshirilishi kerak. Bu jarayon sportchining tayyorgarlik darajasi va shaxsiy xususiyatlarini aniqlashga yordam beradi. Sportchi faoliyatining qanday amalga oshirilgani, uning o'rganilgan mahorati va muvaffaqiyatlari to'g'risida mulohazalar asosida sportchi haqidagi umumiy tasavvur shakllanadi.

Baholash mezonlari va ko'rsatkichlarining mazmuni: Sport tayyorgarligi va baholash sifati mezonlari, baholash ko'rsatkichlarining tarkibi va mazmuni, ularni aniqlash hamda baholash jarayonining tashkil etilish usullari sportchi tayyorgarligi sifatini aniq baholash imkonini yaratadi. Har bir sportchi uchun individual mezonlar va ko'rsatkichlar ishlab chiqilishi zarur, bu sportchining o'ziga xos xususiyatlarini to'g'ri baholashga yordam beradi.

Tizimlilik mezonlari: Sport tayyorgarligi baholanishida tizimlilik muhim rol o'ynaydi. Har bir tayyorgarlik jihatini alohida, lekin barchasini birgalikda baholash lozim. Bu baholar o'zaro bog'liq bo'lishi, bir-birini to'ldirishi va to'liq tizimni tashkil etishi kerak.

Barcha ko'rsatkichlar o'zaro moslashgan bo'lib, umumiy tasavvur yaratishda muhim ahamiyatga ega.

Bahoni maqsadga yo'naltirilganlik mezonini ilmiy, uslubiy, tibbiy va boshqa faoliyat (ta'minot)ni sport yutuqlari darajasini oshirishga mo'ljalli yo'naltirilganligi bilan aniqlanadi. Bu mezonga, birinchi navbatda, baholashni tashkil qilish, amalga oshirish va ulardan foydalanish muolajalari bo'ysunadi, chunki baholarning o'zlari ob'ektiv va ishonchli hisoblanishi bilan birga, o'ziga bog'liq bo'lmagan holda (beixtiyor) sport yutuqlarini takomillashtirilishiga zamin yaratishi kerak.

Sport tayyorgarligini baholashda quyidagi mezonlar ham muhim ahamiyatga ega: Ishonchlilik va to'g'rilik mezonini baholash tizimining ishonchliligi, uning turg'unligi va ustuvorligi sportchining tayyorgarlik darajasini aniq aks ettirishini ta'minlashi kerak. Baholarni tuzishda tasodifiy xatolar yoki sun'iy manipulyatsiyalarni minimallashtirish zarur. Ishonchlilik mezonini baholarni amalga oshirishda o'zgaruvchan sharoitlarga kam sezgir bo'lishini anglatadi, ya'ni tashqi omillar yoki jarayonlar o'zgarganida ham baholash tizimi samarali ishlashga davom etishi kerak.

Universallik mezonini: Sport tayyorgarligini baholashda ko'plab sport turlarini solishtirish imkonini yaratadigan unifikatsiya zarur. Baholash tizimi turli sport turlarida bir xil asosiy mezonlarga ega bo'lishi kerak, bu esa tayyorgarlikni yagona normativlar asosida baholashni osonlashtiradi. Universallik sport turlarining farqlari bilan ham moslashish imkonini yaratadi, shun

Amaliy amalga oshirish mezonini: Baholash tizimi faqat nazariy jihatdan emas, balki amaliyotda qo'llanilishi mumkin bo'lishi kerak. Bu baholash jarayonining o'zi sportchi tayyorga

Tezkorlik (operativlik) mezonini: Baholash jarayonining tezkorligi sportchilarning tayyorgarligini samarali boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Baholash tezda amalga oshirilishi, natijalar tezda olingan

holda, sportchi uchun zarur bo'lgan chora-tadbirlar belgilanishi kerak. Kecikkan baholar sportchilarning tayyorgarligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, shuning uchun baholash jarayonlari o'z vaqtida va samarali bo'lishi kerak.

§ 1.5. Standartlashtirish va unifikatsiyalash ko'rsatkichlari

Sportda standartlashtirishni rivojlantirishning yo'nalishi trenirovka talablarni (standartlar orqali) tadbqiq qilish maqsadida ishlab chiqish sifatida aniqlanadi.

Hal qilinayotgan pedagogik masalaning xarakteriga bog'liq holda sportchi tayyorgarligi parametrlari quyidagi alomatlar bo'yicha: tavsiflovchi (xarakterlovchi) ko'rsatkichlar bo'yicha, ifodalash usuli bo'yicha, tavsif (xarakter)lanadigan ko'rsatkichlar miqdori (soni) bo'yicha, baholash uchun qo'llanishi bo'yicha tasniflanadi (klassifikatsiyalanadi).



Sport turining hamda musobaqa va trenirovkaning ixtisoslashgan (maxsus) xususiyatlariga bog'liq holda sportchi tayyorgarligi ko'rsatkichlarining ayrim guruhlari mavjud bo'lmisligi mumkin. Zarur bo'lganda ko'rsatkichlarning ayrim sport turlari uchun xos (xarakterli) bo'lgan qo'shimcha guruhlari kiritiladi.

Sportchi tayyorgarligi darajasini bahosi ko'rsatkichlar to'plamini tanlash, ushbu ko'rsatkichlarning son qiymatlarini aniqlash va ularni

model ko'rsatkichlari bilan solishtirish muolajalari (operatsiyalari-amallari) ketma-ketligidan iborat bo'ladi.

Sportchi tayyorgarligi ko'rsatkichlarining son qiymatlarini aniqlash usullari ikki guruhga ajratiladi: Sportchi tayyorgarligi darajasini baholash asosida tayyorlanganlik ko'rsatkichlari to'plamini mos modelli namuna ko'rsatkichlari (ko'rsatkichlarning model qiymatlari to'plami) to'plami bilan solishtirish yotadi.

Modelli namuna deb solishtirish uchun qabul qilingan ideal sportchining tayyorgarligi ko'rsatkichlarining erishilishi kerak bo'lgan qiymatlari to'plamiga aytiladi. Ko'rsatkichlarning model qiymatlari to'plami sportchining dunyoning eng yuqori yutuqlariga mos keladigan natijalarni ko'rsatishi mumkin bo'ladigan ideal tayyorgarligini tavsif (xarakter)lashi kerak.

Unifikatsiya bir xil maqsadga mo'ljallangan sport tayyorgarligining mezonlari, alomatlari, xossalari, parametrlari yoki ko'rsatkichlari sonini optimal sport-pedagogik yechimlar qabul qilish uchun ratsional qisqartirishdan iborat bo'ladi.

Sport tayyorgarligini baholash usullari guruhlari unifikatsiyalanadigan eng tipik alomatlar quyidagi alomatlar hisoblanadi:

- mazkur usul qo'llanadigan baholash ob'ekti, ya'ni sport turi va sport fani, sport toifasi (kvalifikatsiya), yosh-jins guruhlari;
- baholash sub'ekti, ya'ni mazkur usulni kim qo'llayotganligini tavsif (xarakter)laydigan alomat;
- usulni ob'ekt bilan bog'liqlik zichligi (bilvositalik me'yori), ya'ni usulning bevosita sportchining maxsus tayyorgarligi yoki ularning xalaqit beruvchi (pobochnyy) xossalari baholashga yo'naluvchanligi xarakteristikasi;
- usulni formallashtirish darajasini va uning muolaja (amal, protsedura)larini amalga oshirishni tavsif (xarakter)laydigan baholash apparati;

- baholarni ifodalash shakli, ya'ni mazkur usul bo'yicha yakuniy baholarni tasvir etish usuli;

- solishtirish bazasi – ushbu usulda baholanayotgan parametrlarni solishtirish uchun foydalaniladigan bazaviy parametrlar manbaini aniqlaydigan to'plam;

- xususiy baholarni umumlashgan mezonlarga birlashtirish me'yorini tavsif (xarakter)laydigan integratsiya darajasi;

- davriylik va bosqichlilikni tavsif (xarakter)laydigan vaqt baholari.

Sportchilarni ko'rikdan o'tkazish (tekshirish) natijalari yagonaligini ta'minlash - bu tadqiqotning kerakli aniqligiga, kengaytirilgan ishlab chiqarish va ishonchlilik natijalariga erishishga yo'naltirilgan ilmiy-texnik va tashkiliy tadbirlar, usullar va vositalar majmuasi.

Tadqiqot natijalari yagonaligi - bu bir xil toifali (kvalifikatsiyali) va bir xil sport turiga mansub sportchilarni ma'lum aniqlik va (yoki) ishonchlilik bilan hamda bir-biriga yetakchicha yaqin ma'lum bo'lgan bitta uslubiyot bo'yicha olingan takroriy sinash natijalari, ya'ni qayta takrorlanuvchan natijalar to'plami.

Sportchilarning sinov natijalari yagonaligiga quyidagi tadbirlar va ishlar majmuasini bajarilishi bilan erishiladi:

- sinalayotgan sportchining maxsus tayyorgarligi parametrlari va ko'rsatkichlarini ruxsat etilgan og'ishlarini belgilash;

O'lchash vositalari va sinash natijalarining aniqlik xususiyatlarini normallashtirish (me'yorlash);

O'lchashni amalga oshirish tartiblarini (amaliyot va protseduralarni) aniq reglamentlash orqali, sinash usullarini tanlash va ularning metodikasini belgilash, hal qiluvchi qoidalar va nazorat normalarini ishlab chiqish, shuningdek, sinov davomida olingan ma'lumotlar va natijalarni matematik qayta ishlash usullarini yaratish.

- izlanish natijalarini normal yoki bazaviy (modelli) sharoitlarini inobatga olgan holda qayta ishlash nazarda tutiladigan o'rganish (ko'rikdan o'tkazish, tadqiq qilish) usul (usuliyot)lar attestatsiyasi.

Nazorat savollari

1. Sport tayyorgarligi ko'rsatkichlari deb nimaga aytiladi?

2. Sport tayyorgarligi ko'rsatkichlari son jihatidan nimani xarakterlaydi?

3. Sport tayyorgarligi ko'rsatkichlarining nomlari nimani aniqlaydi?

4. Sport tayyorgarligi xossalari va ko'rsatkichlarini toifalarini ayting va izohlang.

5. Sport tayyorgarligi ko'rsatkichlari qanday guruhlarga bo'linadi?

6. Texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini ayting, misollar bilan izohlang.

7. Sport texnikasi hajmi deganda nimani tushunasiz?

8. Sport texnikasi samaradorligini izohlang va misollar keltiring.

9. Sportchining funktsional tayyorgarligini baholaydigan asosiy psixologik vositalarni (qisqa test sinovlarini) ayting.

10. Sportchi musobaqa ishonchliligi talablarini shakllantirishda nimalarni inobatga olish kerak?

11. Sport tayyorgarligining baholash mezonlarini ayting va misollar keltiring.

12. Standartlashtirish va unifikatsiyalash ko'rsatkichlari ni ayting va misollar keltiring.

13. Sport tayyorgarligini baholash usullari unifikatsiyalanadigan eng tipik alomatlarni ayting va misollar keltiring.

Bob bo'yicha xulosa

Sportchining tayyorgarligi tarkibiga kiradigan va mashg'ulot va musobaqa faoliyatining ma'lum shart-sharoitlariga taalluqli xususiyatlarning miqdoriy xarakteristikalarini sport tayyorgarligi ko'rsatkichlari deb ataladi. Bu ko'rsatkichlar sportchining tayyorgarlik darajasi va uning faoliyatidagi o'zgarishlarni o'lchashda ishlatiladi.

Sport tayyorgarligi ko'rsatkichlari sportchining individual xususiyatlari va uning jismoniy, ruhiy va texnik tayyorgarligini aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Bu ko'rsatkichlar sportchi tomonidan amalga oshirilayotgan harakatlar, mashg'ulot jarayonidagi samaradorlik, musobaqalarda ko'rsatilgan natijalar va sportchining umumiy rivojlanish darajasini baholashga yordam beradi.

Miqdoriy xarakteristikalar esa har bir xususiyatning o'lchovli qiymatini ifodalaydi. Masalan, kuch, chidamlilik, tezlik va boshqa jismoniy ko'rsatkichlar miqdoriy o'lchovlarda aniqlanadi va bu orqali sportchining tayyorgarlik darajasi baholanadi. Har bir ko'rsatkichning rivojlanish darajasi sportchining tayyorgarlik jarayonini to'g'ri yo'naltirishga yordam beradi va natijalariga qanday ta'sir ko'rsatishini tushunishga imkon beradi.

Sport tayyorgarligini baholash usullari guruhleri unifikatsiyalanadigan eng tipik alomatlar quyidagi alomatlar hisoblanadi:

- mazkur usul qo'llanadigan baholash ob'ekti, ya'ni sport turi va sport fani, sport toifasi (kvalifikatsiya), yosh-jins guruhleri;
- baholash sub'ekti, ya'ni mazkur usulni kim qo'llayotganligini tavsif (xarakter)laydigan alomat;
- usulni ob'ekt bilan bog'liqlik zichligi (bilvositalik me'yori), ya'ni usulning bevosita sportchining maxsus tayyorgarligi yoki ularning xalaqit beruvchi (побоchnый) xossalarini baholashga yo'naluvchanligi xarakteristikasi;

- usulni formallashtirish darajasini va uning muolaja (amal, protsedura)larini amalga oshirishni tavsif (xarakter)laydigan baholash apparati;
- baholarni ifodalash shakli, ya'ni mazkur usul bo'yicha yakuniy baholarni tasvir etish usuli;
- solishtirish bazasi – ushbu usulda baholanayotgan parametrlarni solishtirish uchun foydalaniladigan bazaviy parametrlar manbaini aniqlaydigan to'plam;
- xususiy baholarni umumlashgan mezonlarga birlashtirish me'yorini tavsif (xarakter)laydigan integratsiya darajasi;
- davriylik va bosqichlilikni tavsif (xarakter)laydigan vaqt baholari.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Bayturaev E.I. "Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati" T., 2016.
2. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004.
3. Газиев Ш.Ш. Повышение спортивного педагогического мастерства (по самбо) [Текст]: учебник / Ташкент. Изд-во «Firdavs-Shoh», 2021. – 224 с.
4. Kerimov F.A. – "Sport kurashi nazariyasi va usuliyati" Darslik.T., 2001.
5. Tastanov N.A. – "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik.T. 2017.

2-bob. SPORTCHILARNING TAYYORGARLIGINI NAZORAT QILISH TURLARI: TEZKOR NAZORAT, JORIY VA BOSQICHLI NAZORAT

§ 2.1. Sportchilarning tayyorgarligini nazorat qilishing umumiy talablari

Ta'limiy

Talabalarda sport faoliyatida amalga oshiriladigan nazoratga qo'yiladigan talablar, sportchining holatini baholash, nazorat turlari, bosqichli, joriy va tezkor nazoratning xususiyatlari, shuningdek, sportda instrumental nazorat usullari haqida nazariy bilimlarni shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Bu bilimlar sportchilarni samarali boshqarish va ularning tayyorgarlik darajasini nazorat qilishda asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi.

Tarbiyaviy

Talabalarining jamoada, kichik guruhlarda va individual ishlash qobiliyatlarini shakllantirish, kasbga bo'lgan qiziqishlarini oltirish.

Rivojlantiruvchi

Talabalarining erkin fikrlash va mustaqil ishlash qobiliyatlarini rivojlantirish.

Tayanch

Sport tayyorgarligi, nazorat, nazoratga qo'yiladigan talablar, sportchi holati, nazorat turlari, bosqichli, joriy va tezkor nazorat, instrumental nazorat.

Umumiy o'quv maqsadlari

Jismoniy tayyorgarlik nazorati sportchining turli jismoniy sifatlarini o'lchash va baholash uchun samarali vosita hisoblanadi. Bu jarayon sportchining tayyorgarlik darajasini aniqlash va uni

rivojlantirish uchun zarur bo'lgan ma'lumotlarni taqdim etadi. Ushbu nazoratni amalga oshirish uchun turli testlar o'tkazilib, sportchining jismoniy sifatlari o'lchanadi. Uch asosiy variantda tashkil etilgan testlar quyidagilardan iborat:

Jismoniy tayyorgarlikni kompleks baholash: Bu variantda sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi baholanadi. Bunda turli jismoniy sifatlarni o'lchashga qaratilgan bir nechta testlar birlashtiriladi. Misol uchun, "Alpomish" va "Barchinoy" komplekslari yordamida sportchining kuchi, chidamliligi, chaqqonligi kabi ko'rsatkichlarini o'lchash mumkin. Ushbu komplekslar sportchining ko'p qirrali tayyorgarligini baholashda muhim ahamiyatga ega.

Muayyan bitta sifatni baholash: Bu usulda sportchining faqat bitta jismoniy sifatining rivojlanish darajasi o'lchanadi. Masalan, yengil atletika yuguruvchilari uchun chidamlilikni baholashda alohida testlar o'tkaziladi. Bu testlar sportchining maqsadli sifatlarni aniqlash va ularni yaxshilash uchun zaruriy choralarni ko'rish imkonini beradi.

Harakatlanish sifatlari namoyon bo'lish shakllarini baholash: Bu testlar sportchining harakatlarining sifatini o'lchashga yo'naltirilgan bo'ladi. Masalan, yengil atletika yuguruvchilarining tezlikka chidamlilik darajasini aniqlash. Bu usul sportchining tezkor va samarali harakatlarini rivojlantirishga yordam beradi, chunki tezlik va chidamlilik bir-biriga bog'liq bo'lgan sifatlardir.

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha test o'tkazishda yuqorida keltirilgan bosqichlar muvaffaqiyatli natijaga erishish uchun muhim ahamiyatga ega.

Quyida bu bosqichlarning mazmuni batafsil bayon etilgan:

1. Test o'tkazilish maqsadini aniqlash: Test jarayonini boshlashdan avval, uning maqsadi va undan qanday foydalanish rejalashtirilayotganini aniqlash zarur. Bu test natijalarining sportchilar jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash, mashg'ulot dasturlarini

optimallashtirish yoki musobaqaga tayyorlanish jarayonidagi o'zgarishlarni kuzatishda qo'llanishini belgilab beradi.

2. O'lchash jarayonining standartlashganligini ta'minlash: Natijalar adolatli va obyektiv bo'lishi uchun barcha sportchilar bir xil sharoitda va qoidalarga muvofiq test topshirishi kerak. Bu jarayon testlarning takrorlanuvchanligini ham kafolatlaydi.

3. Ishonchli va informativ testlarni tanlash: Testlar sportchilarning haqiqiy qobiliyatlarini aks ettirishi kerak. Shu bilan birga, testlarning soddaligi va yuqori aniqlik bilan bajarilishi, sportchilarni noqulaylikdan xoli qilishga yordam beradi.

4. Testni o'zlashtirish va to'g'ri yondashuv: Test topshiruvchilar harakatlarni texnik jihatdan to'g'ri bajarishlari bilan birga, testning mohiyatini yaxshi anglab yetishlari lozim. Bu esa ularning maksimal darajada samaradorlikka erishish imkonini beradi.

5. Maksimal motivatsiyaga ega bo'lish: Sportchilar test davomida o'z imkoniyatlarining eng yuqori darajasini ko'rsatishga intilishlari zarur. Ularni rag'batlantirish va maqsadga erishishga bo'lgan motivats

6. Baholash tizimiga ega bo'lish: Test natijalarini baholash uchun aniq va tushunarli tizim ishlab chiqish kerak. Bu tizim natijalarni tahlil qilish va ularning asosida tegishli xulosalar chiqarishga yordam beradi.

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha test o'tkazishda barcha shartlarga qat'iy rioya qilish talab etiladi, lekin sportchilarning psixologik holati alohida e'tibor talab qiladi. Test jarayonida sportchilarning ruhiy holati barqaror bo'lishi kerak.

Buning uchun test sharoitini stressdan xoli, ijobiy muhitda tashkil etish muhimdir. Sportchilarning test natijalari haqiqiy imkoniyatlarini aks ettirishi uchun testni musobaqa sharoitlariga imkon qadar yaqinlashtirish zarur. Masalan, test o'tkaziladigan joy, jihozlar, qoidalar va vaqt musobaqadagi kabi bo'lishi kerak.

§ 2.2. Sportchilar tayyorgarligini nazorat qilish turlari.

Mashg'ulot jarayonining maqsadi sportchining holatiga ta'sir

o'tkazib, u orqali sportchini yanada yuqori tayyorgarlik darajasiga olib chiqishdir. Har qanday sport tayyorgarligi jarayonida sportchining holati uchta asosiy turi bilan ifodalanadi: turg'un holat, joriy holat, va tezkor holat. Ularning har biri o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Turg'un (bosqichli) holat-Bu holat nisbatan uzoq vaqt davomida (haftalar yoki oylar) saqlanadi va sportchining umumiy tayyorgarlik darajasini, sport formasini aks ettiradi. Bu bosqichda ko'p sonli mashg'ulotlarning birikkan ta'siri, ya'ni kumuiyativ mashg'ulot samarasi (KTS) yotadi. Turg'un holat sportchining yuqori darajadagi tayyorgarlik va musobaqa natijalariga erishish imkoniyatini belgilaydi.

Joriy holat-Bu sportchining kundalik tayyorgarlik jarayonidagi o'zgarishlarni ifodalaydi. Mashg'ulotlar davomida yuklamalar darajasi sportchining joriy holatini oshirishi yoki pasaytirishi mumkin. Shu bilan birga, dam olish tanafuslarida ushbu o'zgarishlar muvozanatga keladi. Bu holatda qoldiq mashg'ulot samarasi (QTS) asosiy rol o'ynaydi. Joriy holat mikrotsikl darajasidagi mashg'ulot yuklamalarini aniqlashda muhim ahamiyatga ega.

Tezkor holat sportchining biror mashqni bajarayotgan yoki bajargan paytidagi holatini anglatadi. Bu holat o'zgaruvchan bo'lib, yuklamalar, mashqlar davomiyligi va intensivligiga qarab boshqarilishi mumkin. Tezkor tayyorgarlik musobaqalar yoki mashg'ulotlar davomida maksimal natijalarga yaqin bo'lgan holatga erishishni ta'minlaydi.

Sportchi faoliyatini nazorat qilish mashg'ulotni boshqarishning asosiy vositasidir. Bunda tayyorgarlikning turli jihatlarini – texnik, jismoniy, taktik, va psixologik tomonlari, shuningdek, sportchi organizmining funksional imkoniyatlari ob'ektiv baholanadi. Nazorat qilishning asosiy maqsadi mashg'ulot jarayoni va musobaqa faoliyatini optimallashtirishdan iborat bo'lib, u sportchining maksimal natijaga erishishini ta'minlaydi. Ushbu jihatlar mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish, sport formasi va tayyorgarlik holatini yaxshilash uchun muhim ahamiyatga ega.

§ 2.3. Sport tayyorgarligi jarayonini boshqarishning eng muhim shartlari

Sportchilarning holati va tayyorgarlik darajasini nazorat qilish turli bosqichlarda va vazifalar bilan amalga oshiriladi. Bu jarayonning mazmuni va tashkiliy jihatlari sport turining xususiyatlari, shug'ullanuvchilarning tarkibi va mavjud texnik imkoniyatlarga bog'liq bo'ladi. Sportchilarning tayyorgarlik darajasini nazorat qilish uch turga bo'linadi: bosqichli, joriy va tezkor nazorat.

Bosqichli nazorat sportchining uzoq muddatli tayyorgarlik jarayonida hosil bo'ladigan kumulyativ o'zgarishlarni baholaydi. Bu nazorat sportchining texnik, taktik, psixologik va jismoniy tayyorgarligi darajasining umumiy ko'rsatkichlarini tahlil qilishga qaratilgan. Bosqichli nazorat orqali sportchi faoliyatining umumiy rivojlanish tendensiyalari aniqlanadi va ularning yutuqlari baholanadi.

Joriy nazorat sportchining tayyorgarlik darajasidagi qisqa muddatli o'zgarishlarni, ya'ni mashg'ulotlar davomida sodir bo'ladigan kundalik tebranishlarni baholaydi. Bu nazorat mashg'ulotlar mikrosikllarida har bir mashg'ulotning samaradorligini aniqlash imkonini beradi. Sport harakatlarining ayrim fazalari va qismlarida ro'y beradigan texnik o'zgarishlar joriy nazorat yordamida kuzatiladi.

Tezkor nazorat sportchining joriy mashg'ulot yoki musobaqa jarayonidagi texnika va jismoniy tayyorgarlik darajasidagi o'zgarishlarni baholaydi. Bu nazorat tezkor reaksiyalarni va mashg'ulot jarayonida sodir bo'ladigan o'zgarishlarni aniqlashga yordam beradi. Tezkor nazorat yordamida mashg'ulot davomiyligi va intensivligi murabbiy tomonidan moslashtiriladi, bu esa sportchining maksimal natijaga erishish imkoniyatini oshiradi.

Sportchining tayyorgarlik darajasini nazorat qilishda quyidagi jihatlar baholanadi:

1. Texnik tayyorgarlik: texnikaning hajmi, har tomonlamaligi va

musobaqa sharoitlarida uni qo'llash darajasi.

2. Taktik tayyorgarlik: sportchining taktika bo'yicha mahorati, harakatlarning ratsionalligi va samaradorligi.

3. Psixologik tayyorgarlik: sportchining psixologik holati va bosim ostida qaror qabul qilish qobiliyati.

4. Jismoniy tayyorgarlik: sportchining umumiy va maxsus jismoniy ko'rsatkichlari.

5. Nazariy tayyorgarlik: sportchining bilim darajasi va nazariy asoslarni tushunishi. Nazorat jarayonida sportchi faoliyatining turli bosqichlarida olinadigan ma'lumotlar murabbiylar uchun tayyorgarlik jarayonini optimallashtirishda asos bo'lib xizmat qiladi.

Texnik tomondan bosqichli nazorat qilish sportchining texnik tayyorgarlik jarayonidagi uzoq muddatli o'zgarishlarni aniqlash va baholashga xizmat qiladi. Ushbu nazorat orqali sportchining texnikasi hajmi, xilma-xilligi, musobaqa sharoitida texnikani qo'llash qobiliyati va tashqi omillarga turg'unligi baholanadi.

Bosqichli nazorat texnik tayyorgarlikdagi kumulyativ samarani o'rganib, sportchining texnika rivojlanishi dinamikasini tahlil qilish imkonini beradi. Bu jarayonda sportchining texnik ko'nikmalari bosqichma-bosqich rivojlantirilib, texnikani mustahkamlash va takomillashtirish strategiyalari belgilanadi.

Tezkor nazorat sportchining taktika mahoratini musobaqa yoki boshqa faoliyat daJoriy nazorat sportchining uzoq muddatli rivojlanish jarayonida taktika mahorati shakllanishining xususiyatlarini o'rganishga qaratilgan. Taktik tomondan bosqichli nazorat qilish esa taktika mahoratini aynan mashg'ulot mashg'ulotlari yoki musobaqa jarayonida tezkor baholash imkonini beradi.

Ushbu nazorat turlari sportchining taktika bo'yicha tayyorgarlik holatini aniqlash va uni takomillashtirishda muhim rol o'ynaydi.

Psixologik jihatdan nazorat qilish sportchining musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta'minlaydigan shaxsiy va axloqiy-irodaviy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Bu nazorat sportchining yuqori mahoratli raqiblar bilan musobaqalarda barqaror qatnashishi, asosiy musobaqalarda yuqori natijalar ko'rsatish ko'nikmalarini shakllantirish, shuningdek, turli musobaqa sharoitlariga moslashish qobiliyatlarini baholaydi.

U sportchining e'tiborini jamlash darajasi, stress holatlariga bardoshliligi, harakatlar parametrlarini qabul qilish, mushak koordinatsiyasini boshqarish, axborotni qabul qilish va qayta ishlash qobiliyati kabi jihatlarni qamrab oladi. Bundan tashqari, analizator faoliyati, sensor-motor reaksiyalar, fazo-vaqt antitsipatsiyasi va vaqt tanqisligi sharoitida qarorlar qabul qilish ko'nikmalarini ham baholaydi. Psixologik turg'unlik esa sportchiga ekstremal sharoitlarda uzoq muddat samarali ishtirok etish imkonini beruvchi majmuaviy sifat sifatida e'tirof etiladi.

Jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish sportchining maxsus jismoniy sifatlarini rivojlanish darajasini baholashni o'z ichiga oladi. Bu sifatlar qatoriga tezkorlik, kuch, tezkorlik-kuch, koordinatsion, egiluvchanlik, chidamlilik va "portlash" kuchi kiradi. Ushbu jihatlarni nazorat qilish sportchining individual jismoniy ko'rsatkichlari va ularning sport faoliyatiga ta'sirini aniqlash imkonini beradi. Shuningdek, bunday nazorat sport mashg'ulotlari va musobaqa jarayonida jismoniy tayyorgarlikning optimal darajasini ta'minlashga xizmat qiladi.

Nazariy tayyorgarlik sportchilarning tanlangan sport turi bo'yicha mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish va o'tkazish, shuningdek, ularning organizmini mashg'ulot va musobaqa faoliyati bilan bog'liq yuklamalarga psixofiziologik reaksiyalarini chuqur o'rganish va baholash uchun zarur bo'lgan maxsus bilimlarni shakllantiradi. Bu jarayon sportchilarga harakat texnikasi va usullarini tushunish, sport

harakatlarining biomexanik xususiyatlarini o'rganish imkoniyatini beradi. Shuningdek, nazariy tayyorgarlik sport faoliyatining ilmiy asoslarini qo'llashga yordam beradi, bu esa ularning jismoniy va psixologik jihatdan mukammal tayyorgarligini ta'minlaydi. Bu bilimlar sportchining raqobatbardoshligini oshirish va mashg'ulotlarni yanada samarali o'tkazish uchun zarurdir.

Musobaqa faoliyatini nazorat qilish haqiqiy (faktik) sport natijalarini rejalashtirilgan yoki oldindan ko'rsatilgan natijalar bilan solishtirishni nazarda tutadi. Bu jarayon sportchining tayyorgarlik darajasini aniqlash, kamchiliklarni bartaraf etish va etakchi sifatlarni yanada takomillashtirish maqsadida amalga oshiriladi. Musobaqa faoliyatini nazorat qilish sportchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlashga yordam beradi, shuningdek, ularning tayyorgarlik darajasini oshirish uchun qanday o'zgarishlar kiritilishi kerakligini ko'rsatadi. Bu, o'z navbatida, sportchining natijalarini yaxshilashga, raqobatbardoshligini oshirishga va musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishga yo'naltirilgan jarayondir.

Nazoratning barcha turlari o'quv-mashg'ulot jarayonining sifatini nazorat qilishning ishlab chiqilgan statistik usullariga asoslanishi kerak. Bu jarayonda kirish, tezkor, joriy, oraliq va yakuniy nazorat natijalari bo'yicha tayyorgarlik darajasini baholash amalga oshiriladi. Nazoratning barcha turlari natijalarini jamlash (yig'indisini olish) va har bir sportchi uchun uning mazkur bosqichdagi tayyorgarlik darajasini xarakterlaydigan individuallashtirilgan kumulyativ ko'rsatkich (IKK) tuzish imkonini beradi.

Bu usul sportchining barcha nazorat jarayonlaridagi natijalarini umumlashtirishga va ularning individual tayyorgarlik darajasini aniq baholashga yordam beradi. Shuningdek, bu ko'rsatkich yordamida sportchi tayyorgarligining kuchli va zaif tomonlari aniqlanadi va ularni yaxshilash bo'yicha choralar ko'riladi.

Shunday qilib, Majmuaviy nazorat - bu sportchining texnik va funksional tayyorgarligini baholash va ularni rivojlantirishga yo'naltirilgan keng qamrovli jarayon bo'lib, o'quv-mashg'ulot faoliyatini samarali boshqarish uchun muhim hisoblanadi.

Ushbu nazorat sportchining individual imkoniyatlarini to'liq aniqlashga yordam beradi va uning kuchli hamda zaif tomonlarini tahlil qilish orqali mashg'ulot jarayonini yanada optimallashtirishga imkon beradi.

Majmuaviy nazoratning asosiy maqsadi sportchining umumiy tayyorgarlik darajasini va musobaqalarda natijalar olish uchun qaysi sohalarda kuchli va qaysi sohalarda kamchiliklar borligini aniqlashdir. Shu bilan birga, bu nazorat jarayoni sportchining maqsadlariga erishish uchun zarur bo'lgan strategiyani shakllantirishga yordam beradi.

Misol uchun, agar sportchi texnik jihatdan kuchli bo'lsa, ammo funksional tayyorgarligida kamchiliklar bo'lsa, unga shu sohada mashg'ulotlar tashkil etish mumkin. Shu tarzda, majmuaviy nazorat sportchining zaif tomonlarini yaxshilashga va kuchli tomonlarini yanada rivojlantirishga yordam beradi, bu esa uning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishiga imkon yaratadi.

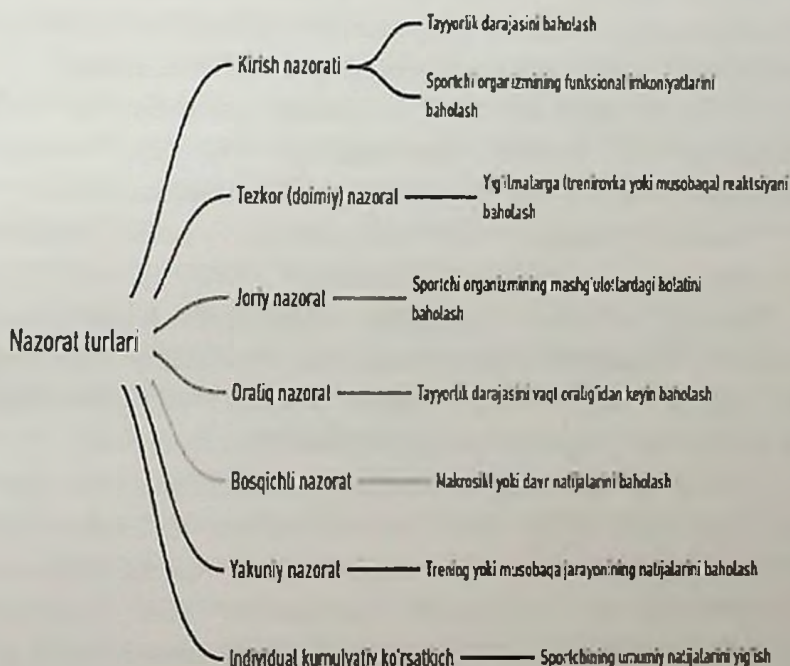
Sportchi tayyorgarligi darajasini nazorat qilish turlari va asosiy maqsadlari.

§ 2.4. Bosqichli nazorat-sportchilarning tayyorgarlik darajasini turli bosqichlarda muntazam ravishda baholash

Bosqichli nazoratning asosiy maqsadi sportchilarning tayyorgarlik jarayoni va natijalarini doimiy ravishda kuzatib borish, ular asosida tayyorgarlik rejasini ishlab chiqishdir. Bu nazorat turi sportchilarning mashg'ulot va musobaqa jarayonida erishgan yutuqlari hamda ularning yuklamaga moslashuv darajasini tahlil qilishga qaratilgan. Bosqichli nazorat mazmuni: Tayyorlik bosqichining

boshida yoki oxirida sportchilarning musobaqa va test natijalarini qayd etish. Yuklama va mashqlarning ta'sirini tahlil qilish orqali sportchining individual imkoniyatlarini baholash.

Maxsus (ixtisoslashgan) va nomaxsus (umumiy tayyorgarlik) mashqlarning hajmi va ularning samaradorligini hisobga olish.



Mashg'ulot yuklamasining o'sishi va sport yutuqlaridagi o'sish o'rtasidagi bog'liqlikni baholash. Maxsus yuklamalarning sportchining ish qobiliyatiga ta'sirini o'rganish.

Mashqlarning zonalarini (masalan, kuch-quvvatni rivojlantirish, chidamlilikni oshirish) natijalarga qanchalik ta'sir ko'rsatayotganini solishtirish. Mashg'ulot va musobaqa jarayonida erishilgan umumiy yutuqlarni aniqlash. Sportchilarning ishlash qobiliyati ko'rsatkichlarini

kuzatish va ulardan mashg'ulot rejalarini moslashtirishda foydalanish. Tayyorlik bosqichida qo'llangan yuklamalar va mashqlar samaradorligini belgilash.

Bosqichli nazoratni tashkil etish:

Boshlang'ich kuzatuvlar: Bosqich boshida tayyorgarlikning boshlang'ich darajasini aniqlash va reja ishlab chiqish.

O'rta bosqich monitoringi: O'quv-mashg'ulot jarayonining o'rtasida nazorat o'tkazish va sportchilarning natijalarini tahlil qilish. Zarurat tug'ilganda mashg'ulot rejasiga o'zgartirishlar kiritish.

Yakuniy baholash: Bosqich oxirida sportchilarning umumiy yutuqlarini va jismoniy tayyorgarligini baholash. Natijalarga asoslangan holda keyingi tayyorgarlik bosqichini rejalashtirish.

Bosqichli nazorat sport natijalarining o'sishini kuzatishda, yuklama va mashqlar samaradorligini tahlil qilishda hamda sportchining individual rivojlanish strategiyasini ishlab chiqishda muhim rol o'ynaydi. Bu nazorat turini tizimli ravishda qo'llash natijada tayyorgarlik jarayonining sifatini oshiradi va sportchilarning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishiga yordam beradi.

Bosqichli nazoratni tashkil qilishda sportchilarning tayyorgarlik jarayonini tahlil qilish uchun doimiy ravishda mufassal testlardan foydalanish juda muhimdir. Ushbu testlar barcha tayyorgarlik bosqichlarida bir xil shaklda qo'llanilishi kerak, chunki bu ko'rsatkichlar dinamikasini aniqlash va ularni samarali tahlil qilish imkonini beradi.

Ammo ayrim hollarda, tayyorgarlikning muayyan bosqichlariga mos ravishda mufassal testlarni qo'shimcha maxsus testlar bilan to'ldirish maqsadga muvofiqdir. Ushbu qo'shimcha testlar orqali sportchilarning maxsus (ixtisoslashgan) vazifalari tekshiriladi va baholanadi.

Bosqichli nazoratning asosiy jihatlari: Mufassal testlar orqali sportchining tayyorgarlik holatini har tomonlama baholash. Testlar

natijalariga asoslangan holda tayyorgarlik jarayonining dinamikasini kuzatish. Zarurat tug'ilganda qo'shimcha maxsus testlar bilan testlar batareyasini to'ldirish va aniq muammolarni aniqlash.

Tayyorgarlikning samaradorligini baholash: Sportchilarning jismoniy, texnik, funksional va psixologik tomonlarini hisobga olish. Har bir bosqichda erishilgan natijalarni tahlil qilish orqali mashg'ulot samaradorligini o'lchash. Bu baholash sportchining individual rivojlanish strategiyasini belgilashga xizmat qiladi.

Nazorat usullari va vositalarini takomillashtirish: Bosqichli nazoratning usul va vositalarini yanada mukammallashtirish orqali tayyorgarlik jarayonini boshqarish. Mezotsikl davridagi (uzoq vaqt oralig'idagi) natijalarning samaradorligini baholash uchun yangi yondashuvlarni qo'llash. Mashg'ulot jarayonining asosiy yo'nalishlarini aniqlash va ularga e'tibor qaratish.

Bosqichli nazoratning ahamiyati: Tayyorlikni individual boshqarish imkonini beradi, bu esa sportchining zaif va kuchli tomonlarini aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Uzlüksiz tahlil orqali mashg'ulot jarayonini optimallashtirish va natijalarni oshirishga imkon beradi. Sportchining tayyorgarlik jarayonida jismoniy, psixologik va texnik imkoniyatlarni kompleks ravishda rivojlantirishni ta'minlaydi.

Bosqichli nazorat vositalari va usullaridan samarali foydalanish tayyorgarlik jarayonining har bir bosqichida to'liq monitoring olib borish va optimal mashg'ulot rejasini ishlab chiqishda yordam beradi. Bu yondashuv sport natijalarini oshirish va uzoq muddatli muvaffaqiyatni ta'minlashning muhim qismidir.

Mazkur ikki yondashuv sportchilarni tayyorlash va baholashda istiqbolli usullardan hisoblanadi, chunki ular turli yo'nalishlarda sportchilarning rivojlanishini kuzatish va tahlil qilishga imkon beradi. Birinchi yondashuvda sportchining ko'rsatkichlari yuqori darajadagi, ideal holda dunyoning eng kuchli sportchilari bilan solishtiriladi.

Ushbu yondashuv quyidagi afzalliklarga ega: Sportchi va dunyoning yetakchi sportchilari o'rtasidagi farqlar aniqlanib, sportchining kuchli va zaif tomonlari belgilab olinadi.

Rivojlanish yo'nalishini aniqlash: Bu yondashuv orqali sportchining rivojlanish darajasini aniqlash va uning takomillashishi uchun aniq rejalarni ishlab chiqish mumkin. Motivatsiyani oshirish: Eng yaxshi sportchilar bilan solishtirish orqali sportchining o'z ustida ishlashga bo'lgan ishtiyoqi kuchayadi.

Ikkinchi yondashuv esa guruhli model xarakteristikalaridan foydalanishni nazarda tutadi, bunda individual ko'rsatkichlarni ham hisobga olish kerak. Ushbu yondashuvning asosiy tamoyillari quyidagicha: Model ko'rsatkichlariga asoslanish- Guruh bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymat va uning dispersiyasini aniqlash orqali umumiy mezonlar shakllantiriladi. Individual yondashuv: Har bir sportchi uchun alohida individual ko'rsatkichlar baholanadi.

Bunda o'rtacha qiymatlarga qaratilgan haddan tashqari e'tibor ayrim sportchilarning maxsus tayyorgarligiga mos kelmasligi mumkin. Moslashuvchan yondashuv: Bu uslub ko'rsatkichlarga erishish uchun turli yo'llar mavjudligini hisobga oladi va sportchining shaxsiy xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulot jarayonini tashkil etadi. Ushbu ikki yondashuvni birgalikda qo'llash yanada samaraliroq natijalarga olib keladi.

Birinchi yondashuv sportchining global rivojlanishini kuzatishga imkon bersa, ikkinchi yondashuv shaxsiy yondashuv orqali o'sha rivojlanishni amaliyotda qo'llashni ta'minlaydi. Shu tariqa, har ikkala yondashuv sportchining tayyorgarlik jarayonini optimallashtirish va yuqori natijalarga erishish uchun muhim vositalar hisoblanadi.

§ 2.5. Joriy nazoratning mazmuni va uning tashkil etilishi

Sportchi organizmining turli tizimlarining mashg'ulotga reaksiyasi joriy pedagogik nazoratning muhim jihatidir. Bu jarayon

sportchining turli tizimlaridagi o'zgarishlarni, ularning mashg'ulotga bo'lgan reaksiyalarini va o'zgartirishlarni tahlil qilishni o'z ichiga oladi.

Sportchining organizmi har bir mashg'ulot va uni qabul qilish darajasiga qarab turli tizimlarining o'zgarishlariga muhtoj bo'ladi. Ushbu o'zgarishlar, o'z navbatida, sportchining umumiy tayyorgarligini va o'zining individual tayyorgarlik darajasini belgilaydi.

Joriy nazoratning asosiy vazifasi mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish va sportchining tayyorgarlik darajasini yaxshilash uchun kerakli ma'lumotlarni yig'ish va tahlil qilishdan iborat. Ushbu nazoratni amalga oshirish orqali mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish yoki ularga kerakli tuzatishlarni kiritish mumkin bo'ladi.

Mashg'ulotning mikrosikllarining strukturasi ilmiy tadqiqotlar va amaliy tajribalarga asoslangan holda aniq belgilanadi. Har bir sport turi uchun mikrosikl yuklamalarining optimal tarkibi va intensivligi, shu bilan birga, sportchining individual xususiyatlari va mashg'ulot shartlariga mos ravishda belgilanishi zarur.

Murabbiy mashg'ulot rejalarini tuzishda, sportchining hozirgi holatini va o'zgarishlarni tahlil qilish orqali rejalashtirilgan yuklamalar sportchining individual xususiyatlariga mosligini ta'minlaydi. Biroq, agar mashg'ulotning natijalari rejalashtirilgan bilan mos kelmasa, joriy nazorat orqali bu farq aniqlanib, yuklamalar to'g'rilanadi. Bu jarayonni davom ettirish, sportchining tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilashga olib keladi.

Agar joriy nazorat natijalari rejalashtirilgan mashg'ulot yuklamalariga mos kelayotganini ko'rsatsa, mashg'ulot jarayonini davom ettirish mumkin. Boshqa hollarda, kerakli tuzatishlar kiritilib, sportchining tayyorgarlik darajasi va samaradorlik ko'rsatkichlarini yaxshilash uchun yangi yondoshuvlar ishlab chiqiladi. Shunday qilib,

joriy nazorat sportchining individual ehtiyojlariga mos ravishda mashg'ulotni boshqarishda muhim vosita hisoblanadi.

Bunday regulatsiyaning samaradorligi mashg'ulotning haqiqiy natijalari va rejalashtirilgan maqsadlar orasidagi farqni kamaytirish orqali namoyon bo'ladi. Murabbiy, mikrotsikl davomida yuklamalarni normallashtirishning turli usullarini sinab ko'rishi, shu bilan birga, har bir usulning oqibatlarini o'rganadi va joriy nazorat ma'lumotlarini tahlil qilish orqali bu jarayonni yaxshilaydi.

Murabbiy yig'ilgan ma'lumotlarni tizimlashtirib, ularni yanada samarali tarzda mikrotsikl kunlari bo'yicha taqsimlaydi. Bu yondoshuvda, joriy nazoratning metodologik to'g'riligi asosiy rol o'ynaydi, chunki u sportchining har bir mashg'ulot kunidagi natijalarini monitoring qilib, optimal mashg'ulot yuklamalarini belgilashga yordam beradi.

Testlar va ularning ma'lumotlarining informativligi, o'z navbatida, sportchining yutuqlarini va mashg'ulot yuklamalarining ko'rsatkichlarini tahlil qilish orqali aniqlanadi. Shunday qilib, har bir mikrotsikl uchun rejalashtirilgan yuklamalar nafaqat joriy holatga asoslangan, balki sportchining organizm funksional holatini inobatga olgan holda aniqlanadi.

Bu yondoshuv, o'z ichiga mashg'ulot yuklamalarini mos ravishda moslashtirishni, shuningdek, musobaqa oldidan tayyorgarlikni optimallashtirishni o'z ichiga oladi. Murabbiy bu orqali real funktsional o'zgarishlarni kuzatib borib, yuklamalarni maksimal darajada samarali qilish uchun ularni turlicha taqsimlashi mumkin. Bu metodologiya, ayniqsa, sportchining organizm holati va maqsadlariga mos tarzda yuklama yuklashni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

§ 2.6. Tezkor nazoratning mazmuni va uning tashkil etilishi

Tezkor nazorat sportchi treningi jarayonidagi o'zgarishlarni tahlil qilish va ularga mos ravishda rejalarni tuzishdagi eng muhim mexanizmdir.

Bu nazoratning asosiy vazifasi - sportchining mashqlarni (yakka mashqlar, bir necha mashg'ulotlar yoki butun seriyalar) bajarish paytidagi yoki mashqni yakunlagandagi holatini tezkor tahlil qilish va baholashdir. Tezkor nazoratning farqli jihati, nafaqat sportchining funksional holatini, balki mashqlarni amalga oshirishning texnik va taktika jihatlarini ham tezkor tahlil qilishni o'z ichiga oladi.

Tezkor nazorat asosan sportchining harakatlanish faoliyatini boshqarish va uni aniq (konkret) trening yuklamalarini bajarish jarayonida tartibga solishni amalga oshiradi. Sportchi holatini, rejalashtirilgan trening va musobaqa faoliyatining aniq maqsad va vazifalariga mosligini baholash, tezkor nazoratning muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi. Ishchi holatni aniqlash asosida, birinchidan, trening topshirig'ini bajarish natijaviyligini bashorat (prognoz) qilish, ikkinchidan, topshiriqni o'zi yoki sportchiga qo'yiladigan talablarni korrigatsiya qilish imkoniyatini yaratadi.

Shuningdek, malakali sportchilar o'z holatlarini, treninglanganligini va organizmni tiklanish darajasini aniqlashda, ularga qo'yilgan vazifalarga mosligini aniqlashni hisobga olishlari kerak. Tezkor nazorat, shu bilan birga, trening jarayonini optimallashtirish, yuklamalarni to'g'ri taqsimlash va sportchining faolligini samarali boshqarishda juda muhim rol o'ynaydi.

Trener bu nazoratni o'tkazish orqali sportchining natijalarini yaxshilashga yordam beradi va trening jarayonida yuzaga kelgan o'zgarishlarga tezkor javob berishga imkon yaratadi. Umuman olganda, trenirovka mashg'ulotidagi alohida mashqlarni va ularning majmuasini ta'sirini hisobga oladigan tezkor nazorat sportchilarning hajm, intensivligi va yo'naluvchanligi bo'yicha trenirovka yuklamalariga

reaktsiyasining guruhli va individual modellarini ishlab chiqish yo'li bilan amaliyotga tadbqiq qilinadi.

Sportchi organizmining trening yuklamalariga reakttsiyasini tavsiflash va bu yuklamalarni bajarish paytida sportchilarning funktsional imkoniyatlaridagi siljishni aniqlash uchun zarur materiallar to'plash juda muhimdir. Tezkor nazoratni amalga oshirishning osondek tuyulgan holatiga qaramay, bu yo'nalish eng kam ishlanib chiqilgan sohalardan biridir. Sportchi organizmining funktsional holati tez o'zgaruvchi va siljuvchi bo'lib, uning holati vaziyatga, shaxsiy xususiyatlarga, atrofdagilarning reakttsiyasiga va oxir-oqibat adaptatsiya jarayonining holatiga bog'liqdir.

Bu ko'p aspektli hodisa va uning sifatli tashxisi trening jarayonini boshqarishda qarorlar qabul qilishda muhim ahamiyatga ega. Musobaqa faoliyati vaziyatni chuqurlashtiradi va sportchining faoliyatiga, shuningdek, uning xulq-atvoriga ta'sir ko'rsatuvchi holatning psixologik komponentasining rolini oshiradi. Treningning va sportdagi ishtiroklarning samaradorligi bir qancha komponentalarga, eng avvalo sportchi holatiga bog'liq.

Sportchining tayyorgarligini baholash uchun nazorat tizimidan foydalanish juda muhimdir. Bu tizim yordamida sportchining ruhiy holati va faoliyatini maqsadga yo'naltirilgan va samarali boshqarish mumkin. Tezkor nazorat yordamida sportchining holatini to'g'ri baholash, uning adaptatsiya darajasini va umumiy tayyorgarlik holatini tahlil qilish, trening yuklamalarini moslashtirish va sportchi faoliyatini optimallashtirish mumkin bo'ladi. Bunda, sportchining psixologik holati va fizikal va ruhiy holatiga mos ravishda nazorat qilish tizimining yordami katta rol o'ynaydi.

Sportchining holatini baholash uchun quyidagi komponentlar muhim ahamiyatga ega: Anglanadigan komponent: Bu komponent sportchining o'zini va o'z qobiliyatini qanday boshqarishini tavsiflaydi. U sportchining kayfiyatini, faolligini, trening va musobaqalarda

ishtirok etishga bo'lgan istagini, trening jarayonidan qanotlanganligini va maqsadining aniqligini o'z ichiga oladi. Bunda sportchining sub'ektiv baholari va his-tuyg'ulari asosida tahlil qilinadi.

Vegetativ komponent: Bu sportchining emotsional holatiga bog'liq bo'lib, uning nerv tizimi va ichki organlar faoliyatini o'rganadi. Bio-potentsiometriya, teridagi elektr qarshiligi, galvanik reflekslar yordamida emotsional va vegetativ tizim holatini baholash mumkin. Murabbiy sportchining badani qizdirilishi va o'yinga kirishishga tayyorligini ham hisobga olishi kerak.

Funksional komponent: Bu komponent sportchining organizmning etakchi tizimlarining ishlash darajasini baholashga qaratilgan. Pulsometriya, arterial bosimni o'lchash va funksional sinovlar yordamida sportchining yurak va nafas tizimlarining faoliyatini tekshirish mumkin. Sportchi organizmining umumiy holatini, uning treningga va musobaqaga tayyorligini tahlil qilishda bu usullar muhimdir.

Harakatlanish komponent: Bu komponent sportchining harakatlarni qanday his etishini va ularning sifatini baholashga qaratilgan. Dinamometriya va kinemometriya usullaridan foydalanib, sportchining harakatlarning samaradorligi va uning faoliyatga tayyorligini aniqlash mumkin. Bu baholash usullari sportchining reaksiya tezligini va harakatlarning aniqligini o'lchashda yordam beradi.

Regulyatsion komponent: Bu komponent sportchining irodaviy va regulyatsion tizimlarini baholashga qaratilgan. O'zgaruvchan sharoitlarda yoki o'zgaruvchan yo'riqnomalarda sportchining qanday harakat qilishini, uning harakatlarini testlab, turli tahlillardan foydalanish mumkin. Bunda sportchining mental va ruhiy holatining o'zgaruvchan vaziyatlarga qanday javob berishini tahlil qilish muhimdir.

Har bir komponentni baholash sportchining tayyorgarligini, uning rivojlanish darajasini va trening jarayonining samaradorligini aniqlashda muhim ahamiyatga ega. Bu tahlillar yordamida murabbiylar sportchining kuchli va zaif tomonlarini ko'rishlari va uning rivojlanishiga qarab, treningni yanada samarali tashkil etishlari mumkin.

Tezkor nazorat testining informativligi, uni bajarish jarayonida yuklamaning sezgirligini o'lchashga bog'liqdir. Bunday testlarning yuqori informativligi sportchining jismoniy va ruhiy holatidagi o'zgarishlarga tez va aniq javob berishiga yordam beradi. Bu testlar, biomexanik, fiziologik va biokimyoviy ko'rsatkichlarni o'lchash orqali amalga oshiriladi, chunki ular sportchining jismoniy holatini eng to'g'ri aks ettiradi.

Tezkor nazorat testining informativligi, o'zgargan mezonlar va testda olingan o'zgarishlar o'rtasidagi korrelyatsiya koeffitsienti yordamida aniqlanadi. Bu koeffitsientning yuqori qiymati, testning sportchi holatini to'g'ri aks ettirishini va uning yuklama qanchalik sezgirligini ko'rsatadi. Demak, yuqori korrelyatsiya testning informativligini kuchaytiradi. Testlarning ishonchliligi, birinchi navbatda quyidagi omillarga bog'liq bo'ladi:

Takroriy urinishlar va yuklama kattaligini qayta tiklash aniqligi: Testni bir necha marta o'tkazish orqali, yuklamaning qayta tiklanish aniqligini o'lchash va har bir urinishda sportchining holatini bir xilda baholash mumkin. Testni o'tkazishning turli bosqichlarida sportchi tayyorgarligining o'zgarmasligi:

Bu shuni anglatadiki, testni turli davrlar va sharoitlarda o'tkazishda sportchining tayyorgarligidagi o'zgarishlar minimal bo'lishi kerak. Shunda testning ishonchliligi va natijalarining aniq bo'lishi ta'minlanadi. Bu omillarni hisobga olgan holda, tezkor nazorat testining samaradorligi va sportchining holatini baholashning aniq va ishonchli bo'lishi mumkin.

§ 2.7. Sportda instrumental nazorat usullari. Instrumental o'lchashlar uslubi **otining asosiy tushunchalari**

O'lchashni boshlashdan oldin, o'lchash predmeti va ob'ektini aniq va yaqqol aniqlash kerak. O'lchash predmetini, odatda, o'lchanadigan omil deb aytiladi.

Jismoniy tarbiya va sportda tana holatining aniq (konkret) xususiyatlari yoki bu xususiyatlarning turli o'zgarishlari, masalan, og'ir atletikada shtanganing umumiy og'irlik markazining harakati, harakatlar tizimi xususiyatlari va harakatlanish topshirig'ini bajarish natijalari o'lchash predmetini tashkil etadi.

Bu turli o'lovlar sportchining texnik va jismoniy holatini, uning harakatlarni qanday bajarishini va qanday natijalar olish imkoniyatini tushinishga yordam beradi. Jismoniy faoliyat davomida o'zgarib turadigan fiziologik parametrlar, masalan, yurakning chiqish chastotasi (YuQCh), mushaklar tonusi va qon laktat darajasi, sportchining holatini va jismoniy holatini baholashda muhim rol o'ynaydi.

Bunday parametrlar sportchining charchoq darajasi, tayyorgarlik holati va samaradorligi haqida ma'lumot beradi. Bundan tashqari, harakatlanish faolligini ifodalovchi fizik kattaliklar, masalan, yugurish va boshqa sport turlarida natijalarni aks ettiruvchi ko'rsatkichlar ham o'lchash predmetiga kiradi. Bunday ma'lumotlar yordamida sportchi yoki trenerning harakatlanish samaradorligini tahlil qilish, texnik nuqsonlarni aniqlash va keyingi trening rejalashtirishda foydalanish mumkin. O'lchash predmetini tanlash, ularning nima uchun kerakligini va qanday ma'lumotlar olishni xohlayotganini aniqlash, o'lovlarining pedagogik yoki tibbiy tavsifi asosida amalga oshiriladi.

Bu, o'z navbatida, sportchining tayyorgarligi va sog'lig'ini baholash uchun zarur bo'lgan ko'rsatkichlar va parametrlar to'g'risida aniq va to'g'ri xulosalar chiqarishga imkon beradi.

O'lchash predmetini aniqlagandan so'ng, quyidagi parametrlarni tanlash zarur:

a) O'lchov birligi: O'lchov birligini tanlashda, o'lchovning qanday formatda amalga oshirilishini belgilash kerak. Masalan, burilish burchagini faqat graduslarda emas, balki radianlarda ham o'lchash mumkin. Bu, ma'lum bir nuqtadagi aylanma harakatni tahlil qilishda kerakli aniq natijalarni olish imkonini beradi.

Bundan tashqari, aylanish tezlanishining o'lchov birligini tanlashda, bu parametrning o'lchov birligini ham aniqlash muhimdir. Aylanish tezlanishini masalan, radian/sekund kvadrat (rad/s^2) sifatida o'lchash mumkin.

b) O'lchash aniqligi darajasi: O'lchash aniqligi darajasini belgilash ham muhimdir. Bu parametr, masalan, 100 metr masofaga yugurish natijasini qanday aniqlik bilan o'lchashni belgilashda qo'llaniladi. Agar natija 0,1 soniya yoki 0,01 soniya aniqlikda o'lchanadigan bo'lsa, o'lchash uskunasi o'lchov aniqligi yuqori bo'lishi kerak.

Bu aniqlik sportchining yakuniy natijasini aniqroq tahlil qilish va baholash uchun zarurdir. O'lchov birligi va aniqligi darajasi to'g'ri tanlangan holda, o'lchov natijalari yanada ishonchli va foydali bo'ladi. Bu sportchining jismoniy tayyorgarligi, harakatlarni bajarish samaradorligini tahlil qilishda yordam beradi.

Jismoniy tarbiya (harakatlanish) va sportda o'lchash ob'ekti sifatida inson yoki buyumning ma'lum xususiyatlari o'lchanadi. O'lchash ob'ekti bilan o'lchanadigan ob'ektni aniq ajratib olish zarur. O'lchash jarayonida, o'lchangan yoki o'lchanadigan ob'ektni belgilash, shu jumladan sportchi yoki boshqa faoliyatda ishtirok etayotgan buyumning xususiyatlarini tahlil qilish, o'lchashning samaradorligini oshiradi.

O'lchash uslubiyotini tanlashda yoki ishlab chiqishda quyidagi jihatlar e'tiborga olinishi kerak:

- O'lchashning tashqi shartlari: O'lchash amalga oshiriladigan sharoitlar va o'lchashda ishtirok etadigan ob'ektlarning xususiyatlari hisobga olinishi kerak.

- Shuningdek, o'lchashning tashqi sharoitlarda to'g'ri amalga oshirilishi uchun kerakli imkoniyatlar mavjud bo'lishi lozim.

- Mavjud moddiy baza: O'lchash uskunalari, sport inventarlari va o'lchash apparatlari bilan ta'minlanish, ularning saqlanishi va mavjudligi. O'lchash jarayonining to'g'ri tashkil etilishi uchun zarur bo'lgan barcha asbob-uskunalar mavjud bo'lishi kerak.

- Ma'lumotlarni qayta ishlash va tahlil qilish: Olingan ma'lumotlarni tahlil qilish va interpretatsiya qilishni amalga oshiradigan shaxslarning malakasi (kvalifikatsiyasi). O'lchash jarayonida ishlov beruvchi mutaxassislar tegishli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlari kerak.

- Sarflanadigan mehnat miqdori: O'lchashni amalga oshirish uchun sarflanadigan vaqt va mehnat miqdori, shuningdek, o'lchash jarayonining samaradorligi.

- Ma'lumotlarni olish va xulosalar chiqarish tezligi: Olingan ma'lumotlar asosida tezkor va aniq xulosalar chiqarish zarurati. Bu sportchilarni yoki tadqiqotlarni tahlil qilishda muhim ahamiyatga ega.

- Ma'lumotlarning sifati: Olingan ma'lumotlarning kutilayotgan sifat talablariga mos kelishini ta'minlash. Bu o'lchash uslubiyotining to'g'ri tanlanishi va o'lchovlarning ishonchli bo'lishini ta'minlaydi.

O'lchash jarayoni yuqoridagi omillarni hisobga olgan holda tashkil etilishi kerak, chunki bu jarayonning samaradorligi va natijalarning aniqligi sportchilarning tayyorgarligini baholash va o'lchashning to'g'riligini ta'minlash uchun juda muhimdir.

Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida nazoratning vizual va instrumental usullari ishlatiladi. Birinchi holatda, mutaxassislar (murabbiylar, ilmiy xodimlar, sportchilar) sportchini musobakalarda va

trenirovka mashg'ulotlaridagi harakatlarini kuzatish orqali, ularning tayyorgarligi to'g'risida siflati tasavvurga ega bo'ladilar. Vizual baholashning natijasi ko'pincha aniq mezonlarga asoslanmagan va subyektiv bo'ladi, uni taqqoslash orqali tahlil qilish uchun qo'llash ancha qiyin.

Nazoratning instrumental usullari sportchining harakatlari va organizmida sodir bo'ladigan o'zgarishlarni o'lchashda samarali bo'lib, ob'ektiv ma'lumotlar olish imkoniyatini taqdim etadi. Bu usullar sportchilarning faoliyatini, mashqlarni bajarish paytida uning organizmida sodir bo'layotgan o'zgarishlarni, shuningdek, ularning harakatlarining har qanday tavsiflari haqida aniq sonli ma'lumotlar olish imkoniyatini yaratadi. Nazoratning instrumental usullari asosan o'lchov tizimlari bilan bog'liq bo'lib, o'lchashning aniqligini va ishonchligini ta'minlaydi.

Instrumental va noinstrumental usullarni ajratish ba'zi hollarda shartli bo'lib, chunki:

- Har doim ham instrumental va noinstrumental o'lchashlar orasida aniq chegara o'rnatib bo'lmaydi. Ko'pincha, bu usullar bir-biri bilan uyg'unlashadi yoki birgalikda qo'llaniladi.
- Ko'plab holatlarda, instrumental va noinstrumental nazorat usullari o'zaro bog'lanib, bir-birini to'ldiradi, bu esa yanada mukammal natijalar olishga yordam beradi.
- Nazoratni yakunlashda pedagogik tahlil qilish (bu tahlilsiz nazoratning mazmuni yo'qoladi) ko'pincha noinstrumental usullar bilan amalga oshiriladi.

Sportchining organizmiga oid miqdoriy xarakteristikalar va uning harakatlari, shuningdek, trening jarayonida sodir bo'ladigan o'zgarishlar instrumental usullar yordamida o'lchanishi mumkin. Ushbu o'lchashlar sportchilarning faoliyatini, harakatlarini va organizmida sodir bo'ladigan o'zgarishlarni yaxshiroq tushunishga imkon beradi. Olingan ma'lumotlar:

- Boshqa zarur xarakteristikalarini miqdoriy me'yorlarga aylantirishga imkon beradi.

- Qandaydir darajada sifatli ekvivalentlarni miqdoriy ekvivalentlik munosabati bilan hisoblashga imkon beradi, bu esa ob'ektning miqdoriy modelini yaratishga yordam beradi.

- O'lchovlar yordamida ob'ektni yoki biror ob'ektni turli sharoitlarda va vaqtlarda o'lchash, uning miqdoriy xususiyatlarini solishtirish imkonini beradi.

O'lchash orqali ob'ektning sifat xarakteristikalarini yanada aniqroq aniqlash mumkin, chunki sifatli xarakteristikalar doimo ko'proq qiziqish uyg'otadi, miqdoriy xarakteristikalar esa sifatli xususiyatlarni aks ettirganligi uchun qiziqarli bo'ladi.

Miqdoriy xarakteristikalarini aniqlashda asosan o'lchash usullari va qurilmalari muhim rol o'ynaydi. Bu usullar sportchilarning harakatlarini, ularning mashqlar paytida organizmida sodir bo'ladigan o'zgarishlarni aniqlashga yordam beradi. O'lchash tizimlari, har bir sportchining faoliyatini miqdoriy jihatdan tahlil qilish va natijalarni solishtirish imkonini beradi. Buning yordamida, sportchining faoliyatining sifatli va miqdoriy baholashlari amalga oshiriladi.

O'lchash tizimlari bir yoki bir nechta priborlar va qurilmalardan tashkil topgan bo'lib, ular biror maqsadga muvofiq ishlash uchun bir-biriga bog'lanadi. O'lchash jarayonida ishlatiladigan asboblari sodda va murakkab bo'lishi mumkin.

Misol uchun, oddiy qurilmalar (rul, santimetrli lenta) yoki murakkab tizimlar (masalan, harakatlarni kuzatish tizimlari) yordamida o'lchashlar amalga oshiriladi. O'lchash tizimlarining tarkibi, ulardan qanday foydalanish va qanday natijalarga erishish mumkinligi o'lchash jarayonining samaradorligini belgilaydi.

Katta masofalarda o'lchash usullari telemetriya deb ataladi. Bu usulda, ob'ektdan olingan signallar simli yoki simsiz aloqalar orqali uzatiladi. Telemetriya yordamida o'lchashlar uzoq masofalardagi

ob'ektlar uchun ham amalga oshiriladi. Shu bilan birga, telemetriya tizimlarining ishlash printsipli, simli yoki simsiz aloqalarni qanday qo'llashga qarab farq qiladi, va bu tizimlarning samaradorligi masofaga, signal uzatish imkoniyatlariga va boshqa omillarga bog'liq bo'ladi.

Umuman olganda, o'lchash tizimlari sportchilarni va ularning harakatlarini mukammal tahlil qilishda asosiy vosita hisoblanadi. Miqdoriy va sifatli o'lchashlar sportchilarni tayyorlash jarayonida, ayniqsa, ularning texnik-taktik ko'nikmalarini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega.

Ma'lumotlarning, ta'limning, namoyish etishning audiovizual va komp'yuterli vositalari

Sport va jismoniy tarbiya sohasida kompyuter vositalarining keng qo'llanilishi, ayniqsa, ularning rivojlanganligi va foydalanishning keng imkoniyatlari bilan bog'liq. Kompyuterlar sportni takomillashtirishda samarali vosita bo'lib, ularning yordamida nafaqat sportchilarni tayyorlash, balki turli sport tadbirlari va musobaqalarni boshqarish, nazorat qilish ham mumkin.

Portativ ko'chma pul'tlar yordamida o'lchash va boshqarish tizimlari murabbiy yoki tadqiqotchilarga mustaqil ravishda operatsiyalarni amalga oshirish imkonini beradi. Bu tizimlar ko'plab hollarda o'quv jarayonlarini optimallashtirish va sportchilarni monitoring qilishda juda foydalidir.

Ushbu qurilmalar, ayniqsa, musobaqalarda, ko'rgazmalarda va boshqa tadbirlarda, xususan tomoshabinlarni va ishtirokchilarni ogohlantirishda foydalidir. Masalan, radio qurilmalari, mikrofondagi kuchaytirgichlar va dinamiklar yordamida o'zaro aloqa qilish imkoniyati mavjud. Bundan tashqari, maxsus shakllantirilgan kombinatsiyali video birikmalaridan, kompyuter grafikalaridan,

tovushli va izohli materiallardan foydalanish, sportchilarning nazariy va texnik tayyorgarliklarini yanada kuchaytirishda yordam beradi.

Internet bilan bog'langan audiovizual tizimlar, shuningdek, sportchilarni yuqori natijalarga erishishga undashda samarali vosita bo'ladi. Kompyuter tizimlar va qurilmalar sportchilarning tayyorgarligini baholash, texnik va taktika ko'nikmalarini rivojlantirish uchun kuchli vosita bo'lib, jismoniy tarbiya tizimining barcha qatlamlarini qo'llab-quvvatlaydi. Bu texnologiyalar yordamida sportchilarni va murabbiylarni ilmiy va metodik jihatdan qo'llab-quvvatlash imkoniyati yanada kengaymoqda.

Elektrik, mexanoelektrik va elektromexanik usullar

Dinamometrlar kuchni o'lchashda elastik elementlar (yassi, spiralsimon yoki tsilindr prujinalar) orqali deformatsiya qilish asosida ishlaydi, bu deformatsiyalar indikator (ko'pincha strelka) o'lchash shkalaiga nisbatan siljishlarni ko'rsatadi.

Harakat jarayonida kuchni o'lchash uchun mo'ljallangan mexanik dinomometrlar, shuningdek, ishqalanish va gidrodinamik qarshilik kuchlarini o'lchashda ham qo'llaniladi. Bu o'lchashlar mexanik kuchlarning o'zgarishini va shu bilan birga faol harakatga qarshilikni aniqlashda yordam beradi.

Tanadagi harakatlarning izometrik emas, balki engib o'tish rejimida kuchni o'lchash imkoniyatini beradigan mexanik dinomometrlar, masalan, gravitatsiya va boshqa kuchlarni engib o'tish tamoyillari asosida qurilishi mumkin. Birinchi holatda, bu me'yorlangan (dozalangan) yukning qarshilik kuchlari, uning og'irlik kuchi, dinamometr detallaridagi ishqalanish kuchi, va yuklarning inertsiyasi kuchlari bilan o'lchovlar amalga oshiriladi. Odatda, doimiy tezlikda harakat qiladigan dinomometrlar izokinetik deb noto'g'ri ataladi, lekin to'g'ri nomi izokinematik dinomometrdir.

Qarshilikning asosiy qismini inertsion kuchlar tashkil qiladigan dinometrlar esa inertsion dinometrlar deb ataladi.

Mexanik usullar asosida chiziqli (ilgari harakat) va burchakli (aylanma harakat) yo'lni va tezlikni o'lchash uchun turli metodlar mavjud. Agar kichik masofani yoki tezlikni o'lchash zarur bo'lsa, bunda yukdan bir uchini kuzatilayotgan nuqtaga, boshqa uchini esa qaid qiluvchi mexanizmga mahkamlangan arqondan foydalanish mumkin. Mexanik qurilmalarga pnevmatik va gidravlik o'lchash qurilmalari ham kiradi, lekin ular juda kam qo'llaniladi. Elektrik o'lchash usullari esa elektr potentsiallari, ular orasidagi farqlar, tok kuchi yoki elektr qarshiligini o'lchash asosida amalga oshiriladi.

Mexanoelektrik usullar deb nomlanuvchi elektr usullar keng qo'llaniladi. Bu usullarda elektr o'lchash asosiy hisoblanadi, ammo o'lchanayotgan omil avvaliga qabul qilinadi va mexanik qurilmada shakl o'zgaradi. Bu qurilma esa o'lchash tizimining elektr qismining o'zgarishlarini kiritadi.

Mexanoelektrik o'lchashlar esa o'lchash ma'lumotlarini elektr o'lchov birliklarida ifodalashni ta'minlaydi, ammo o'lchash qurilmasining mexanik qismi ta'sirni qurilmaning elektr qismina o'tkazishdan oldin shakl o'zgartiradi. Keng tarqalgan mexanoelektrik usul esa tenzometriya hisoblanadi. Tenzorrezistiv (tenzorrezistor) materiallar cho'zilishda o'z elektr qarshiligini sezilarli darajada o'zgartiradigan o'tkazgichlardir. Tenzodinometrik (tenzodinamometrik) platformalar sportda keng qo'llaniladi.

Ko'plab hollarda, tenzodinamik platformalar yana bir funktsiyani - stabilograf funktsiyasini bajarishlari kerak. Stabilograf tanlangan o'qi bo'yicha ishchi maydonda turgan sinovchining tayanch reaksiya kuchining joriy qiymatini qayd qiladi. Shu sababli, stabilograf yordamida inson tanasining turg'unligini o'rganish mumkin.

O'lchashning elektromexanik usullari asosan elektromagnit hodisalarga asoslanadi. Elektromexanik usul - bu elektromagnit induksiya hodisasi, ya'ni elektr generatorlari va elektromotorlar, gal'vanometr, transformator, solenoidlar kabi qurilmalardan

foydalanishni o'z ichiga oladi.

Odatda, bu usul ob'ektning tezligini o'lchash uchun qo'llaniladi. O'lchashning magnit usullari magnit maydonini boshqa doimiy magnit yoki elektromagnit maydonlarining ta'siriga asoslanadi. Bu usul ob'ektning magnit xususiyatlarini o'rganish va tahlil qilishda qo'llaniladi.

Optik va elektron-optik usullar

Optik usullarga foto- va kino-usullar, shuningdek sportchi harakatlari va ko'chishlarini burchak o'lchagich qurilmasi (uglomer) orqali bog'langan monokulyar optik kuzatishlar kiradi. Hozirgi vaqtda foto- va kino-usullar video-usullar tomonidan tobora siqib chiqishi kuzatilmoqda. Bu, ko'pchilik hollarda, maqsadga muvofiqdir.

Kompyuter (mos dasturli plata yoki maxsus proyektor bilan yoki raqamli videokamera) birlashgan holda bunday uslubiyot faqat tana nuqtalari holatini nazorat qilishini, ularning koordinatalarini raqamlashtirishni va shuning uchun ularning tezlik va tezlanishlarini hisoblash imkonini yaratgan holda kuzatib borishni, ba'zi kadrlarni ekranda ham, qog'ozda ham qayd qilishni ham imkonini beradi. Fotoapparat (fotokamera) faqatgina harakatlarning biron-bir tizimini bajarayotgan insonning ayrim gavda holatlari (pozalari) xatoliklarini emas, balki tsiklogrammasini yoki strobogrammasini (o'zaro teng vaqt oraliqlarida aks ettirilgan tayoqli yoki konturli figuralar to'plamini) ham olish imkonini yaratadi. Ularning asosida ham kinotsiklogramma yaratish (chizish) mumkin.

Kino suratga olish materiallari kinoqramma - ketma-ket (faqat mashqni bajarishning xarakterli momentlarini aks ettiradigan) kadrlari izlarini (otpechatka) tuzish imkonini beradi. Kino suratga olishning videosuratga olishga nisbatan ahamiyatli ustunligi shundaki, videosuratga olish bir vaqtning o'zida faqat bitta chastota - 25 kadr/s bilan olib borilsa, kino suratga olish turli chastotalar bilan, shu bilan birga yuqori 96 kadr/s gacha chastotada amalga oshiriladi.

Katta harakat tezliklarida kadrlarning yuqori chastotachasi bilan tushirish kerak, aks holda tasvir bo'yalanib ketadi va mashqni bajarilishining muhim momentlari tushib qolishi mumkin. Kino usulining kamchiligi esa, bu tasmadan ikkinchi marta va takror-takror foydalanish imkoniyati yo'qligida, shuningdek, rasmga olingan (eksponirovkalangan) tasmani qayta ishlashning uzoq davom etishi va sarmashaqqatligidadir. Shu bilan birga, videosuratga olish materialni ko'rib chiqish va o'lchash uchun "tayyor mahsulotni" shu zahoti beradi, tasmadan esa ko'p marta foydalanish mumkin.

Elektron-optik usullar jismoniy tarbiya va sportda keng tarqalgan. Ularga, eng avvalo, olingan videomaterialni keyinchalik tahlil qilish, oddiy vizual ko'rib chiqish, nazorat qilish nuqtalarini va ularning siljishlarini kadrdagi holatlarni qo'lda o'lchash, tasvirlarni kompyuter xotirasiga o'tkazish bilan raqamlash va keyinchalik kompyuterdagi maxsus dastur yordamida qayta ishlash kiradi. Bu usullar video-, lazer- va optro-usuliyotning asosini tashkil qiladi.

Boshqa bir ommaviy o'lchash usuli – optro usul. Uning asosida optro juftlikni: yorug'lik nurlantiruvchi va yorug'lik qabul qiluvchini qo'llanishi yotadi. Ular orasida harakatlanayotgan jismga tushib turgan yorug'lik nuri elektronsekundometr tomonidan yoqiladi va o'chiriladi. Ko'pchilik hollarda, qaralayotgan buyum harakati yo'li bo'yicha ma'lum masofada joylashtirilgan 2 ta optro juftlik qo'llaniladi. Uning avval bittasi, keyin boshqa nurning yo'lini to'sishi elektronsekundometrni, mos ravishda, yoqadi yoki o'chiradi, bu uning optro juftliklar orasidagi masofaga o'tish vaqtini, va demak yo'lining bu bo'lagidagi o'rtacha tezlikni ham aniqlash imkonini beradi. Nurlantiruvchi sifatida ko'pincha lazer qo'llanadi.

Radiolokatsion uslubiyot ob'ektning joylashishini azimut va nishonni joylashish burchagi, antennaga masofa (qaytgan nurning siljish fazasi asosida aniqlanadi) bo'yicha aniqlash imkonini beradi.

Ob'ektning vaziyatini vaqtin o'lchangan oraliqlarda o'zgarishi ushbu ob'ektning tezligi va tezlanishini aniqlash imkonini beradi.

Radiofonometrik usulning mohiyati shundaki, uning yordamida u yoki bu shakldagi ma'lumotlar tovushli ma'lumotga aylantiriladi.

Nazorat savollari

1. Jismoniy tayyorgarlikning nazorati sportchini qanday sifatlarning rivojlanish darajasini o'lchashni o'z ichiga oladi?
2. Jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish uchun o'tkaziladigan testlar nechta asosiy variantlarga ko'ra o'tkazilishi mumkin?
3. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha test o'tkazishda dastlab nimalar (nechta) amalga oshirilishi lozim?
4. Sportchi faoliyatini nazorat qilish turlarini ayting va izohlang?
5. Tizimli nazorat: sportchining maqsadga muvofiq rivojlanishini kuzatish?
6. Dinamik nazorat: sportchining tayyorgarligini vaqt o'tishi bilan tahlil qilish?
7. Bosqichli nazoratning mazmuni va uning tashkil etilishini tushuntiring?
8. Bosqichli nazoratning mazmuni va uning tashkil etilishi qanday amalga oshiriladi?
9. Bosqichli nazoratning mazmuni va uning tashkil etilishini izohlang?
10. Sportda instrumental nazorat usullari qanday amalga oshiriladi?

Bob bo'yicha xulosa

Jismoniy tayyorgarlikning nazorati sportchining tezlik, kuch, chidamlilik, chakkonlik, egiluvchanlik, muvozanatni saqlash kabi sifatlarning rivojlanish darajasini o'lchashni o'z ichiga oladi. Ushbu nazoratning samarali amalga oshirilishi uchun quyidagi bosqichlarni amalga oshirish zarur:

Test o'tkazish maqsadini aniqlash: Testlarning aniq maqsadi belgilanishi kerak. Bu sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasini qanday o'lchashni belgilashni taqozo etadi. O'lchash jarayoni va

amallarining standartlashtirilganligini ta'minlash: Testlar umumiy qabul qilingan standartlarga muvofiq amalga oshirilishi lozim. Bu o'lchovlarning aniq va to'g'ri bo'lishini ta'minlaydi. Ishonchliligi va informativligi yuqori, nisbatan soddaroq testlarni tanlash: Testlar shunday bo'lishi kerakki, ular ishonchli va sportchining tayyorgarligiga doir aniq ma'lumotlar beradi, shuningdek, natijalarga jiddiy ta'sir qilmasligi uchun oddiy va qulay bo'lishi zarur.

Testni yaxshi o'zlashtirish: Testni o'tkazishda asosiy e'tibor sportchining harakatni texnikaviy jihatdan to'g'ri bajarishiga emas, balki maksimal natijaga erishishga qaratilgan bo'lishi lozim. Bu testni o'zgartirmasdan, sportchining imkoniyatlarini maksimal darajada ochishga yordam beradi. Maksimal motivatsiya: Testlarda eng yuqori, cheklovli natijalarga erishish uchun sportchi maksimal darajada motivatsiyalangan bo'lishi kerak.

Bu shart funktsional namunalarga aloqador emas, balki sportchining o'zini maksimal ko'rsatishga undaydi. Testlarda yutuqlarni baholash tizimiga ega bo'lish: Testlarda erishilgan natijalarni aniq va ob'ektiv baholash tizimi bo'lishi zarur. Bu sportchining rivojlanishini tahlil qilish va uning tayyorgarlik darajasini aniqlashda muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Bayturaev E.I. "Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati" T., 2016.
2. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004.
3. Газиев Ш.Ш. Повышение спортивного педагогического мастерства (по самбо) [Текст]: учебник / Ташкент. Изд-во «Firdavs-Shoh», 2021. – 224 с.
4. Kerimov F.A. – "Sport kurashi nazariyasi va usuliyati" Darslik.T., 2001.
5. Tastanov N.A. – "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik.T. 2017.

3 -bob. SPORTCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGINING ASOSLARI

Ta'limiy

Talabalarda sportda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, kuch, egiluvchanlik, tezlik, reaksiya vaqti va chidamlilik tayyorgarligi ko'rsatkichlari haqida nazariy bilimlarni shakllantirish.

Tarbiyaviy

Talabalarning jamoada, kichik guruhlarda va individual ishlash qobiliyatlarini shakllantirish, kasbga bo'lgan qiziqishlarini orttirish

Rivojlantiruvch

Talabalarning erkin fikrlash va mustaqil ishlash qobiliyatlarini rivojlantirish.

Tayanch

Jismoniy tayyorgarlik, kuch, egiluvchanlik, tezlik, reaksiya vaqti va chidamlilik tayyorgarligi ko'rsatkichlari, baholash mezonlari.

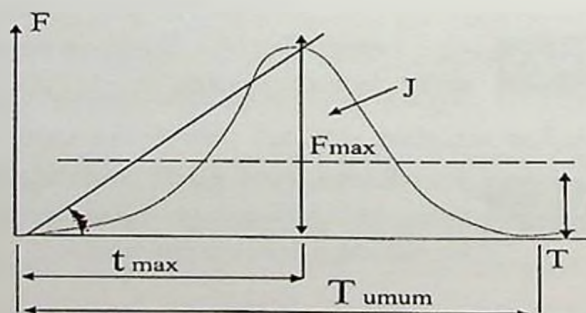
Umumiy o'quv maqsadlari

§ 3.1 Kuch sifatlarining nazorati va o'lchash usullari

Kuch sifatlari sportchining organizmining mushak kuchlanishlari orqali tashqi qarshilikni engish yoki unga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini ifodalashga xizmat qiladi. Bu sifatarning rivojlanish darajasi, sportchining muvaffaqiyatini ta'minlaydigan asosiy omil bo'lib, shuning uchun kuch sifatlarini nazorat qilish va takomillashtirish jarayoniga alohida e'tibor qaratiladi. Ushbu jarayonni tahlil qilishda bir nechta muhim ko'rsatkichlar inobatga olinadi.

Asosiy ko'rsatkichlar orasida, **maksimal kuch** sportchining har bir aniq harakati paytidagi eng yuqori kuch darajasini ko'rsatadi. Bu ko'rsatkich, sportchining mushak kuchlanishlarining imkoniyatlarini aniqlashda eng muhim o'lchovlardan biridir. **O'rtacha kuch** esa harakat davomida sportchining qo'llagan o'rtacha kuchini bildiradi. Bu ko'rsatkich, sportchining uzoq vaqt davomida kuch ishlab chiqarish qobiliyatini baholashda muhim rol o'ynaydi.

Integral ko'rsatkichlardan biri bo'lib, **kuch impul'si** sportchining kuchni uzoq vaqt davomida ishlab chiqarish qobiliyatini va umumiy energiya sarfini o'lchashda ishlatiladi. Bu ko'rsatkich sportchining samarali va uzoq davom etadigan kuch sarfini aniqlashga yordam beradi.



3.1.1-rasm. Dinamogram sxemasi:

F_{max} - kuchning eng katta qiymati, t_{max} - unga erishish vaqti,

T_{umum} - kuch ta'sirining umumiy vaqti, $F_{o'}$ - o'rtacha kuch,

J - kuch impul'si; asosiy ko'rsatkichlar

F_{max} , $F_{o'}$ ko'rsatkich: J - egri chiziq ostidagi yuza; differentsial ko'rsatkichlar.

Differentsial ko'rsatkichlardan **kuch gradienti** harakat davomida kuchning o'zgarish tezligini bildiradi. Bu ko'rsatkich sportchining kuchni tez va samarali ishlab chiqarish qobiliyatini o'lchashda muhim ahamiyatga ega bo'lib, sportchining reaksiya tezligini va kuchni boshqarish qobiliyatini baholashda foydalaniladi.

Shu kabi boshqa ko'rsatkichlar ham o'rganilishi mumkin, masalan, kuchning tezlik bilan o'zgarishi va mushaklarning reaksiya vaqti.

Maksimal kuch sportchi uchun juda muhim ko'rsatkich bo'lib, uning organizmining eng yuqori kuchlanish darajasini ifodalaydi. Bu ko'rsatkich sportchining imkoniyatlarini aniq ko'rsatishda foydali bo'lsa-da, ba'zan tezkor harakatlar natijasini ifodalashda uning o'lchovlari juda yuqori bo'lmasligi mumkin. Masalan, maksimal itarish kuchi va maksimal balandlikka sakrash o'rtasidagi korrelyatsiya qiymati nolga yaqin bo'lishi mumkin. Bu shuni anglatadiki, maksimal kuch sportchining har bir harakati uchun eng yuqori darajada ko'rsatilgan kuchni ifodalasa-da, bu natija ba'zi sport turlarida har doim aniqlikni bermasligi mumkin.

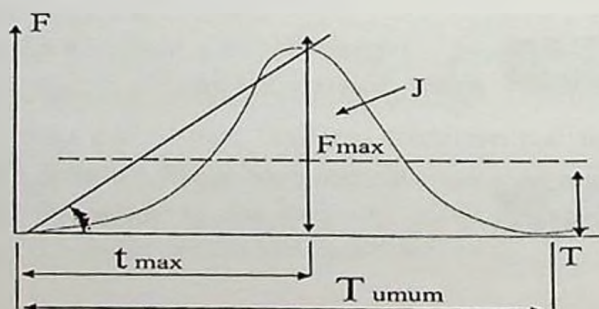
Mexanika qonunlariga ko'ra, kuchning ta'sirining umumiy natijasi, xususan, jismning tezlik o'zgarishi, kuch impul'si orqali aniqlanadi. Bu kuchning ta'sir etish vaqtiga bog'liq bo'lib, grafiklash orqali $F(t)$ egri chiziq tomonidan chegaralangan yuzaning o'lchovlari bilan ko'rsatiladi. Agar kuch doimiy bo'lsa, impuls kuchning miqdorini ta'sir etish vaqtiga ko'paytirish orqali aniqlanadi. Bu o'zgarish kuch impulsining sifatida integral ko'rsatkichga aylanishiga olib keladi. Kuch impul'si zarbali harakatlar, masalan, boksda zarba berish jarayonlarini tahlil qilishda keng qo'llaniladi.

O'rtacha kuch shartli ko'rsatkich sifatida kuch impul'sini kuchning ta'sir vaqtiga bo'linishi orqali aniqlanadi. Bu jarayonda, o'rtacha kuchni tasavvur qilganimizda, jismga bir xil o'sha o'rtacha kuch ta'sir qilgan deb faraz qilinadi. Bu shuni anglatadiki, o'rtacha kuch doimiy kuch bilan bir xil natija beradi.

Differentsial ko'rsatkichlar esa matematik jihatdan differentsiallash amali yordamida olinadi va ular kuchning o'zgarish tezligini vaqtning biron-bir nuqtasida ko'rsatadi. Bu ko'rsatkich sportchining kuchni tez va samarali ishlab chiqarish qobiliyatini baholashda, harakatning dinamikasini tahlil qilishda foydalidir.

Asosiy ko'rsatkichlar orasida, **maksimal kuch** sportchining har bir aniq harakati paytidagi eng yuqori kuch darajasini ko'rsatadi. Bu ko'rsatkich, sportchining mushak kuchlanishlarining imkoniyatlarini aniqlashda eng muhim o'lchovlardan biridir. **O'rtacha kuch** esa harakat davomida sportchining qo'llagan o'rtacha kuchini bildiradi. Bu ko'rsatkich, sportchining uzoq vaqt davomida kuch ishlab chiqarish qobiliyatini baholashda muhim rol o'ynaydi.

Integral ko'rsatkichlardan biri bo'lib, **kuch impul'si** sportchining kuchni uzoq vaqt davomida ishlab chiqarish qobiliyatini va umumiy energiya sarfini o'lchashda ishlatiladi. Bu ko'rsatkich sportchining samarali va uzoq davom etadigan kuch sarfini aniqlashga yordam beradi.



3.1.1-rasm. Dinamogram sxemasi:

F_{max} - kuchning eng katta qiymati, t_{max} - unga erishish vaqti,

T_{umum} - kuch ta'sirining umumiy vaqti, F_{av} - o'rtacha kuch,

J - kuch impul'si; asosiy ko'rsatkichlar

F_{max} , F_{av} , J - differentsial ko'rsatkichlar; J/T_{umum} ko'rsatkich: J - egri chiziqli ostidagi yuz;

differentsial ko'rsatkichlar.

Differentsial ko'rsatkichlardan **kuch gradienti** harakat davomida kuchning o'zgarish tezligini bildiradi. Bu ko'rsatkich sportchining kuchni tez va samarali ishlab chiqarish qobiliyatini o'lchashda muhim ahamiyatga ega bo'lib, sportchining reaksiya tezligini va kuchni boshqarish qobiliyatini baholashda foydalaniladi.

Shu kabi boshqa ko'rsatkichlar ham o'rganilishi mumkin, masalan, kuchning tezlik bilan o'zgarishi va mushaklarning reaksiya vaqti.

Maksimal kuch sportchi uchun juda muhim ko'rsatkich bo'lib, uning organizmining eng yuqori kuchlanish darajasini ifodalaydi. Bu ko'rsatkich sportchining imkoniyatlarini aniq ko'rsatishda foydali bo'lsa-da, ba'zan tezkor harakatlar natijasini ifodalashda uning o'lchovlari juda yuqori bo'lmasligi mumkin. Masalan, maksimal itarish kuchi va maksimal balandlikka sakrash o'rtasidagi korrelyatsiya qiymati nolga yaqin bo'lishi mumkin. Bu shuni anglatadiki, maksimal kuch sportchining har bir harakati uchun eng yuqori darajada ko'rsatilgan kuchni ifodalasa-da, bu natija ba'zi sport turlarida har doim aniqlikni bermasligi mumkin.

Mexanika qonunlariga ko'ra, kuchning ta'sirining umumiy natijasi, xususan, jismning tezlik o'zgarishi, kuch impul'si orqali aniqlanadi. Bu kuchning ta'sir etish vaqtiga bog'liq bo'lib, grafiklash orqali $F(t)$ egri chiziq tomonidan chegaralangan yuzaning o'lchovlari bilan ko'rsatiladi. Agar kuch doimiy bo'lsa, impuls kuchning miqdorini ta'sir etish vaqtiga ko'paytirish orqali aniqlanadi. Bu o'zgarish kuch impulsining sifatida integral ko'rsatkichga aylanishiga olib keladi. Kuch impul'si zarbali harakatlar, masalan, boksda zarba berish jarayonlarini tahlil qilishda keng qo'llaniladi.

O'rtacha kuch shartli ko'rsatkich sifatida kuch impul'sini kuchning ta'sir vaqtiga bo'linishi orqali aniqlanadi. Bu jarayonda, o'rtacha kuchni tasavvur qilganimizda, jismga bir xil o'sha o'rtacha kuch ta'sir qilgan deb faraz qilinadi. Bu shuni anglatadiki, o'rtacha kuch doimiy kuch bilan bir xil natija beradi.

Differentsial ko'rsatkichlar esa matematik jihatdan differentsiallash amali yordamida olinadi va ular kuchning o'zgarish tezligini vaqtning biron-bir nuqtasida ko'rsatadi. Bu ko'rsatkich sportchining kuchni tez va samarali ishlab chiqarish qobiliyatini baholashda, harakatning dinamikasini tahlil qilishda foydalidir.

Kuch sifatlarini o'lchashning ikki asosiy usuli mavjud bo'lib, ular sportchining kuchini tahlil qilishda qo'llaniladigan turli metodologiyalarni taqdim etadi. Birinchi usul - o'lchash qurilmalarisiz aniqlash usuli bo'lib, bu holatda sportchining kuch sifatleri tayyorgarligi darajasi sportchining ko'tara olgan yoki ushlab tura olgan maksimal og'irlikni hisobga olish orqali baholanadi. Ushbu usulda, sportchining mushak kuchi va uning maksimal yukni boshqarish qobiliyati tahlil qilinadi, ammo aniq va nozik o'lchovlarni olish uchun o'lchash qurilmalari qo'llanilmaydi.

Ikkinchi usul - o'lchash qurilmalaridan foydalanish usuli bo'lib, bunda dinamometrlar yordamida sportchining kuchi aniq o'lchanadi. Dinamometrlar, sportchining kuchini o'lchashda eng keng tarqalgan vositalardan biri hisoblanadi. Bunda kuchning ta'siri natijasida jismga yuzaga keladigan ikki asosiy holat, ya'ni jismning deformatsiyasi va tezlanishi, e'tiborga olinadi.

Kuchni o'lchash uchun qurilmalar ikki asosiy toifaga bo'linadi: birinchi toifa - jismning deformatsiyasini o'lchovchi qurilmalar, ikkinchi toifa esa - harakatlanuvchi jismning tezlanishini o'lchaydigan qurilmalar. Ikkinchi guruhdagi qurilmalar inertsia dinamograflari deb ataladi. Bu qurilmalar sportchining statik holatda emas, balki harakat vaqtidagi kuchini o'lchash imkonini beradi, bu esa ularning eng katta afzalligi hisoblanadi. Amaliyotda kuchni dinamometrlar yordamida o'lchash keng tarqalgan usuldir.

Bunda, mutlaq ko'rsatkichlar bilan bir qatorda, nisbiy ko'rsatkichlar ham hisobga olinadi, ya'ni sportchining tana massasi ham e'tiborga olinadi. Statik holatda o'lchash orqali maksimal kuchni baholash mumkin, ammo bu ko'rsatkich har bir sport turi uchun mos bo'lmasligi mumkin. Statik kuchni o'lchashda turli mexanik va tenzometrik dinamometrlar ishlatiladi, lekin bu ko'rsatkich faqat tayyorgarlik jarayonida va musobaqalarda yuqori darajadagi kuch qobiliyatlarini ta'minlashda muhimdir. Statik kuchni o'rganishda, harakat amplitudasining aniq nuqtalarida kuch o'lchanadi, bu esa o'z

navbatida mushaklarning maksimal kuchini aniqlashga yordam beradi.

Toshkent Olimpiya zahiralari kolleji				Toshkent shahridagi 224-o'rta maktabda			
№	x_i	$x_i - \bar{x}$	$x_i - \bar{x}^2$	№	x_i	$x_i - \bar{x}$	$x_i - \bar{x}^2$
1	28	-1,10	1,21	1	36	-0,30	0,09
2	30	0,90	0,81	2	33	-3,30	10,89
3	32	2,90	8,41	3	40	3,70	13,69
4	28	-1,10	1,21	4	37	0,70	0,49
5	27	-2,10	4,41	5	36	-0,30	0,09
6	30	0,90	0,81	6	36	-0,30	0,09
7	28	-1,10	1,21	7	38	1,70	2,89
8	28	-1,10	1,21	8	34	-2,30	5,29
9	30	0,90	0,81	9	37	0,70	0,49
10	30	0,90	0,81	10	36	-0,30	0,09
	291	-	20,9		363	-	34,1

3.1.2-jadval.

Toshkent Olimpiya zahiralari kolleji va Toshkent shahridagi 224— o'rta maktabdagi 10 nafar o'quvchilarning qo'l kuchi

Dinamik holatda ishlovchi mushaklarda o'lchash natijalari ko'proq informativ bo'lib, bu informativlik darajasi ko'pincha kuch o'lchov usuliga bog'liq. Dinamik kuchni o'lchashda o'ziga xos ko'rsatkichlar va usullar talab etiladi. Kuch sifatlarini aniq baholash uchun izokinetik tartibda amalga oshirilgan o'lchovlar juda samarali hisoblanadi.

Izokinetik trenajyorlar va ular asosida ishlab chiqilgan diagnostika vositalari zamonaviy amaliyotda keng qo'llanilmoqda. Bu usul mushaklarning harakat davomida qanday kuch ishlab chiqarishini tahlil qilishda juda foydali bo'lib, sportchining texnik va taktik rivojlanishida muhim ahamiyatga ega.

Misol. Toshkent Olimpiya zahiralari kolleji va Toshkent shahridagi 224—o'rta maktabdagi 10 nafar o'quvchilarning qo'l kuchi o'lchangan. O'lchash natijalari 3.1.2-jadvalda keltirilgan. Tayyorgarlik darajalarini o'zgarish dinamikasi baholansin.

$$t = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{m_x^2 + m_y^2}} = \frac{|2,09 - 3,41|}{\sqrt{0,45^2 + 0,58^2}} \approx 1,79$$

Bu yerda Student mezoniga asoslanib, ikkita tanlanma o'rtasidagi farqning statistik ahamiyatlilikini aniqlash jarayoni ko'rsatilgan.

Erkinlik darajalari soni 18 ga teng, chunki $k = n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$. Jadvaldan ahamiyatlilik darajasi $P = 0,05$ $P = 0,05$ va $P = 0,1$ uchun Student mezonining chegaraviy qiymatlari olinadi: $t_{kr} = 2,10$ $t_{kr} = 2,10$ va $t_{kr} = 1,73$ $t_{kr} = 1,73$ $t_{kr} = 1,73$.

• Agar $t_1 = 1,79$ $t_1 = 1,79$ va $t_{kr} = 2,10$ $t_{kr} = 2,10$ bo'lsa, bu ikki tanlanma o'rtasidagi farq $P = 0,05$ $P = 0,05$ ahamiyatlilik darajasida statistik jihatdan **ishonchli emas**.

• Agar $t_1 = 1,79$ $t_1 = 1,79$ va $t_{kr} = 1,73$ $t_{kr} = 1,73$ bo'lsa, bu ikki tanlanma o'rtasidagi farq $P = 0,1$ $P = 0,1$ ahamiyatlilik darajasida statistik jihatdan **ishonchli** deb hisoblanadi.

Statistik xulosa: $t_1 = 1,79$ $t_1 = 1,79$ va $t_{kr} = 1,73$ $t_{kr} = 1,73$ ni solishtirganda, $t_1 > t_{kr}$ dan katta bo'lishi statistik jihatdan farqning $P = 0,1$ $P = 0,1$ ahamiyatlilik darajasida **ishonchli** ekanligini ko'rsatadi. Shuning uchun, tanlanmalarni taqqoslash o'rtasidagi farq $P = 0,1$ $P = 0,1$ darajasida statistik jihatdan **ishonchli** hisoblanadi. Ammo $P = 0,05$ $P = 0,05$ darajasida bu farq **ishonchsiz** deb hisoblanadi.

§ 3.2. Egiluvchanlik nazorati va o'lchash usullari

Egiluvchanlik - bu harakatning katta amplitudasi bilan bajarilish qobiliyati bo'lib, uning rivojlanganlik darajasini baholash uchun harakat amplitudasini o'lchash zarur.

Buni amalga oshirish uchun bir nechta usullar mavjud:

Mexanik (goniometrik) usul: Bu usulda egiluvchanlik mexanik goniometr yordamida o'lchanadi. Goniometrning oyoqchalaridan biri transportir bilan mahkamlanadi va bu transportir, harakat (egilish, tiklanish, aylanish va boshqalar) vaqtida segmentlar orasidagi burchakni o'lchaydi. Bu usul ancha oddiy va odatda jismoniy tayyorgarlikni baholashda qo'llaniladi.

Mexanoelektrik (elektrogoniometrik) usul:

Agar goniometrni potensiomertik datchik bilan almashtirilsa, elektrogoniometr hosil bo'ladi. Bu usul ancha aniq hisoblanadi, chunki elektrogoniometr yordamida amalga oshirilgan o'lchashlar egiluvchanlikning grafik tasvirini beradi. Ushbu usul harakatning turli fazalarida pay burchaklarining o'zgarishini kuzatishga imkon beradi, bu esa harakatning dinamikini va egiluvchanlik darajasini yanada aniqroq o'lchash imkonini beradi.

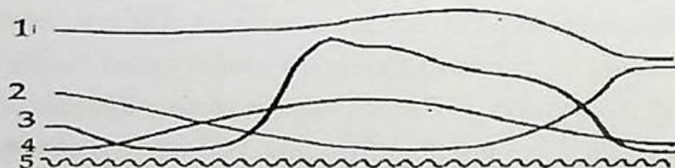
Optik usul: Optik texnologiyalar yordamida harakatlarning o'zgarishlarini kuzatish va o'lchash mumkin. Bu usulda harakatni tasvirlash uchun video yoki maxsus optik asboblari ishlatiladi. Ushbu usul ham aniq natijalar berishi mumkin, lekin ko'proq uskunalar va texnik bilimlarni talab qiladi.

Rentgenografik usul: Bu usul harakatning ichki mexanizmlarini, xususan, mushaklar va bo'g'imlarning ishlashini tasvirlashga imkon beradi. Rentgenografik tasvirlar orqali harakatlarning ichki strukturasidagi o'zgarishlarni ko'rish mumkin, lekin bu usul juda maxsus laboratoriya sharoitlarini talab qiladi.

Har bir usulning o'ziga xos afzalliklari va kamchiliklari mavjud. Masalan, mexanik goniometr usuli arzon va oson bo'lsa, elektrogoniometr va optik usullar aniqroq natijalar beradi, ammo ular

yanada murakkab va qimmat bo'lishi mumkin.

Egiluvchanlikni ifodalash birliklari: Burchak graduslarida: Bu usulda harakatning egilish burchagi graduslarda o'lchanadi. Burchaklar orqali egiluvchanlikning maksimal darajasi va uning o'zgarishi aniq ifodalanadi.



Harakat goniogrammasi. Vertikal o'q bo'yicha - pay burchagini o'zgarishi, grad.; gorizont al o'q bo'yicha - vaqt, s, 1-4 - turli paylardagi burchaklar, 5 - vaqtni belgilash.

Bu usul sportchilar va mutaxassislar tomonidan ko'proq ishlatiladi, chunki egiluvchanlikni o'lchashda burchaklar ko'pincha eng aniq va qulay birlik hisoblanadi.

Chiziqli o'lchamlarda: Masalan, sportchi tayoq bilan aylanish mashqini bajarayotganda, uning katta barmoqlari orasidagi eng kichik masofa (santimetrlarda) harakatlanuvchanlik darajasini ko'rsatadi. Bu usulda egiluvchanlikning o'lchovlari chiziqli o'lchovlar orqali, ya'ni masofalar yordamida ifodalanadi. Bu holatda, turli insonlarning jismoniy o'lchamlarini (masalan, qo'l yoki oyoq uzunligi) hisobga olib tuzatmalar kiritish zarur, chunki odamlarning o'lchamlari turlicha bo'lishi mumkin.

Faol va passiv egiluvchanlik: Faol egiluvchanlik: Bu mushaklarning faol harakati hisobiga organizmning katta amplitudali harakatlarni bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Faol egiluvchanlik sportchining mushak kuchi va nazorat darajasiga bog'liq. Bu sportchining mushaklarining qanchalik kuchli ishlashiga va harakatni nazorat qilish qobiliyatiga bog'liq. Faol egiluvchanlikni o'lchashda

mushaklarning qo'zg'aluvchanligi, mushak tonusi va sportchining qobiliyatlari inobatga olinadi.

Passiv egiluvchanlik: Bu tashqi kuch yordamida erishilgan eng katta amplituda bilan belgilanadi. Passiv egiluvchanlikni o'lchashda qo'llanilgan tashqi kuchning miqdori barcha o'lchashlar uchun bir xil bo'lishi kerak.

Bu sharoitda passiv egiluvchanlikning obyektiv bahosi olinadi. Passiv egiluvchanlikni o'lchash uchun harakatda faqat tashqi kuchdan foydalaniladi, sportchining mushaklari faol ishtirok etmaydi. Passiv egiluvchanlikni o'lchash: Passiv egiluvchanlik tashqi kuch ta'siri ostida og'riq hosil bo'lgan paytda aniqlanadi.

Bu usulda sportchining og'riqni qabul qilish darajasi ham inobatga olinadi. Og'riq alomatlari paydo bo'lishi bilan sportchi mashg'ulotni to'xtatmasligi uchun motivatsiya sabablarini aniqlash juda muhimdir. Passiv egiluvchanlikni o'lchashda, sportchining noxush sezgilarga chidash qobiliyati ham baholanadi.

Faol va passiv egiluvchanlik o'rtasidagi farq: Faol va passiv egiluvchanlikning qiymatlari o'rtasidagi farq "faol egiluvchanlik defitsiti" (FED) deb ataladi. Bu farq sportchining mushak apparati holatining yetarlicha informativ ko'rsatkichlarini hisoblaydi va sportchining jismoniy tayyorgarligini aniqlashda yordam beradi. Agar faol egiluvchanlik passiv egiluvchanlikka qaraganda past bo'lsa, bu sportchining mushaklari yetarlicha kuchli emasligini yoki harakatlarni to'g'ri nazorat qilishda muammolar mavjudligini ko'rsatadi.

Egiluvchanlikning o'lchovlari test vaqtiga (masalan, soat 10 da o'lchangan egiluvchanlik soat 18 dagiga qaraganda kamroq bo'lishi mumkin) va havoning haroratiga bog'liq bo'ladi (30°C haroratda egiluvchanlik 10°C dagiga nisbatan katta bo'lishi mumkin). Shu sababli egiluvchanlikni standart sharoitda o'lchash zarur, shuningdek, mushaklarning harorati biroz ko'tarilishi va mos ravishda egiluvchanlikning ortishi sababli mashqlarni standartlashtirish muhimdir.

Egiluvchanlik testlari natijalarining ishonchliligi odatda 0.85–0.95 oralig'ida bo'ladi. Bu shuni anglatadiki, testning natijalari juda barqaror va takroran o'tkazilganda deyarli bir xil ko'rsatkichlarni beradi. Egiluvchanlikning ishonchliligi ko'pincha o'tkazilayotgan testning informativligiga bog'liq, ya'ni harakatning amplitudasi musobaqada bajariladigan haqiqiy harakat amplitudasiga qanchalik mos kelishiga qarab belgilanadi.

Misol uchun: To'siqlarni oshib yuguruvchi sportchilar uchun oyoq bilan aylantirish mashqlari bo'yicha egiluvchanlik ko'rsatkichlari juda informativ hisoblanadi, chunki bu mashqlar ularning musobaqalarda talab etiladigan harakatlarga juda mos keladi.

Biroq, uzunlikka yoki balandlikka sakrash bilan shug'ullanuvchi sportchilar uchun bu ko'rsatkichlar unchalik informativ bo'lmasligi mumkin, chunki ular boshqa turdagi harakatlarni bajarishga e'tibor qaratadilar. Egiluvchanlik ko'rsatkichlarining ekvivalentligi: Egiluvchanlik har xil harakatlarda bir xil bo'lmasligi mumkin.

Sportchi bir turdagi harakatlarda yuqori egiluvchanlikka ega bo'lsa, boshqa turdagi harakatlarda pastroq ko'rsatkichlarga ega bo'lishi mumkin. Masalan, tizzani bukish bo'yicha yuqori egiluvchanlikka ega sportchi bel sohasidagi egilishda unchalik yaxshi natija ko'rsatmasligi mumkin.

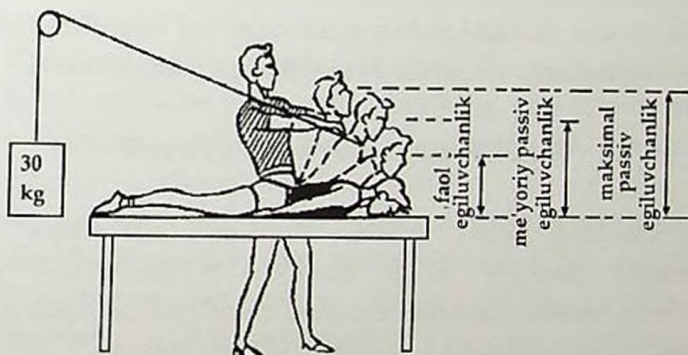
Shu sababli, umumiy egiluvchanlikni baholash uchun quyidagilarni hisobga olish zarur:

- Egiluvchanlikni turli paytlarda o'lchash.
- Har xil harakatlar uchun alohida baholash.
- Har bir harakat turiga mos ravishda test usullarini qo'llash.

Bu yondashuv egiluvchanlik darajasining to'liqroq va aniqroq bahosini olishga yordam beradi, ayniqsa sportchining mushak-skelet tizimi va harakat potentsialini yaxshiroq aniqlash uchun.

Harakatchan egiluvchanlikni rivojlantirish sportchining katta amplituda bilan harakat bajarish qobiliyatini baholash va asta-sekin

rivojlantirish orqali amalga oshiriladi. Ushbu egiluvchanlik turi mushaklar va bo'g'imlarning faol harakatlari bilan bog'liq bo'lib, sportchining nazorat ostida bajaradigan harakatlariga asoslanadi.



3.1.3-rasm. Faol va passiv egiluvchanlikni (SH. Djanyan bo'yicha) aniqlash uslubi.

Sust egiluvchanlik esa tashqi kuchlar yordamida amalga oshiriladi, masalan:

Sherik yordami bilan; Qo'shimcha yuk yoki jihozlardan foydalanish orqali. Sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari odatda harakatchan egiluvchanlik ko'rsatkichlaridan yuqori bo'ladi, chunki bu jarayonda tashqi yordam bo'g'imlarning maksimal amplitudasiga erishishni osonlashtiradi.

Bo'g'imlarning harakatchanligini aniqlash: Sport amaliyotida bo'g'imlarning harakatchanligini baholash uchun burchakli va chiziqli o'lchamlar ishlatiladi. Bu o'lchovlar sportchining mushak va bo'g'imlarining egilish, aylanish va boshqa maksimal harakat amplitudalarini aniqlash imkonini beradi.

Burchakli o'lchov: Bo'g'imlarning egiluvchanligi graduslarda o'lchanadi va goniometr kabi maxsus asboblardan foydalaniladi.

Chiziqli o'lchov: Harakat amplitudasini santimetr yoki boshqa chiziqli birliklarda o'lchashga asoslangan, masalan, qo'llar orasidagi yoki oyoqlar orasidagi masofani o'lchash. Harakatchan egiluvchanlikni rivojlantirish va baholash jarayonida harakatning sifatini oshirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlardan foydalanish muhim.

Bunda sust va harakatchan egiluvchanlikni birgalikda o'rganish sportchining umumiy natijalarini yaxshilashga yordam beradi.

§ 3.3. Tezlik qobiliyatlari nazorati

Sportchining tezlik sifatlari minimal vaqt ichida amalga oshiriladigan harakatlar orqali namoyon bo'ladi. Tezlik sifatlari sportchining harakatni boshlash, davom ettirish va tugatishdagi tezligi bilan bog'liq bo'lib, ularning quyidagi ikki turi mavjud:

Oddiy motor reaksiyalar tezligi: Bu sportchining tashqi ta'sirga (masalan, tovush, yorug'lik yoki harakat signali) javob berish va harakatni boshlash tezligini ifodalaydi. Oddiy motor reaksiyalar tezligi sport turlarida boshlang'ich tezlikni oshirishda muhim ahamiyatga ega. Masalan: Yugurish startida tovush signaliga javob berish; Stol tennisi yoki badminton o'yinida raketkani tez harakatlantirish.

Murakkab motor reaksiyalar tezligi: Bu sportchining bir nechta tashqi ta'sirlar orasidan to'g'ri javob tanlash va uni amalga oshirish tezligini bildiradi. Murakkab motor reaksiyalar tezligi ko'p variantli qarorlarni talab qiladigan sport turlarida muhimdir.

Masalan: Futbol o'yinida to'pni egallash uchun qaror qabul qilish va harakat qilish; Boksda raqibning zarbasiga javoban tezkor himoyalaniish yoki qarshi hujum qilish. Har ikkala turdagi tezlik sifatlarini rivojlantirish maxsus mashqlar va o'yin sharoitida treninglar orqali amalga oshiriladi. Bu treninglar sportchining markaziy asab tizimi va mushaklari o'rtasidagi uyg'unlikni yaxshilashga yordam beradi.

Oddiy va murakkab reaksiya vaqtlari orasida sezilarli farqlar

mavjud. Murakkab reaksiya vaqti esa o'z navbatida tanlash reaksiyasi va harakatlanuvchi obyektga nisbatan reaksiya (HOR) kabi turlarga bo'linadi. Oddiy reaksiya vaqti esa signal va unga javob usuli oldindan ma'lum bo'lgan holatlarda o'lchanadi. Misol uchun, chiroq yonganda tugmani bosish yoki startda berilgan o'q ovozi keyin yugurishni boshlash kabi.

Oddiy reaksiyalar odatda juda qisqa davom etadi va ularning qiymati 0,3 soniyadan oshmaydi. Musobaqa sharoitlarida reaksiya vaqtini aniqlash usullari startdagi vaziyat yoki bajariladigan mashqlarning sharoitlariga bog'liq.

Masalan, start maydonchalarida (suzish havzasi yoki boshqa sport joylarida) ishlatiladigan kontakt datchiklari juda yuqori aniqlikka ega bo'lishi va ularning ruxsat etilgan xatoligi 1 millisoniya chegarasidan oshmasligi lozim. Startpistoleti, datchiklar va vaqtni o'lchash qurilmasi (VO'Q) bir-biri bilan shunday uyg'un ravishda ulanadiki, pistolet otilgan zahoti VO'Q ishga tushadi va kontakt ulanishi yoki uzilishi bilan vaqtni hisoblash boshlanadi yoki to'xtatiladi.

Murakkab reaksiyalar signalning turi va unga javob berish usulining noaniqligi bilan ajralib turadi. Bunday reaksiyalar, ayniqsa, raqibning harakatlariga javoban sportchining butunlay uyg'un javob harakatlarini talab qiluvchi o'yin va yakkakurash sport turlariga xos. Musobaqa sharoitlarida bu turdagi reaksiya vaqtini aniq qayd etish juda murakkab hisoblanadi.

Vaziyatni tahlil qilgan sportchi kerakli qarorni qabul qilib, pultdagi tegishli tugmani bosadi. Har bir tugma ma'lum bir vaziyatda aniq va maqsadga yo'naltirilgan taktik echimni anglatadi. Masalan, birinchi tugmani bosish o'ng tomonga to'p oshirishni bildirsa, ikkinchi tugmani bosish to'pni savatga yo'naltirishni anglatadi, uchinchi tugmani bosish esa to'p bilan harakatni amalga oshirishni bildiradi. Shu tarzda har bir tugma o'ziga xos vazifaga ega bo'ladi.

Reaksiya vaqti hamda qarorni qabul qilish aniqligini bir vaqtda aniqlash uchun mazmun jihatidan farqli, biroq murakkablik darajasi teng bo'lgan vaziyatlar talab etiladi.

Harakatlanayotgan obyektga nisbatan reaksiya vaqtini o'lchash esa quyidagicha amalga oshiriladi: sportchi ko'rish maydonida harakatlanadigan obyekt (bu raqib, to'p, shayba yoki ekrandagi nuqta bo'lishi mumkin) paydo bo'lganda unga mos javob harakati qiladi. Bunday reaksiyaning davomiyligi odatda 0,3 dan 0,8 soniyagacha bo'ladi.

Tajribali sportchilar (masalan, darvozabonlar) raqib yoki obyekt harakatini oldindan sezish orqali bunday reaksiya vaqtini qisqartirishga qodir. Bu esa ularning natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Reaksiya vaqtining variativligi (ma'lumotlar M. A. Godikdan olingan, 1966)
17-53 yoshdagi 178 erkaklar uchun.

Signal turi	X	Reaksiya vaqti (ms)		
		min	max	Ko'lam, max - min
Tovushli	192	121	432	311
Yorug'lik	289	190	476	286

Hamma turdagi reaksiyalarning davomiyligi ko'plab omillarga bog'liq bo'ladi. Bu omillarga sport turi, sportchining yoshi, malaka darajasi, reaksiya vaqtini o'lchash paytidagi holati, signalga javob sifatida amalga oshiriladigan harakatning murakkabligi va o'zlashtirilganlik darajasi, signalning turi kabi ko'rsatkichlar kiradi. Shu sababli, reaksiya vaqtining variativligi tezlik sifatлари ko'rsatkichi sifatida ham individual, ham guruh ichida muhim ahamiyatga ega.

Reaksiya vaqtining ko'plab omillarga bog'liqligi uning ishonchliligi yoki barqarorlik darajasiga ta'sir qiladi. Hatto takroriy o'lchashlar ko'p marta bajarilganda ham reaksiya vaqtining stabiligi yuqori bo'lmaydi.

Reaksiya vaqtining stabiligi sport natijalariga ahamiyatli ta'sir ko'rsatadigan ayrim sport turlari bundan mustasno hisoblanadi. Bu degani, barcha sport turlarida reaksiya vaqti bir xil ahamiyatga ega bo'lmashligi mumkin. Shuning uchun reaksiya vaqtining informativligini aniqlash uchun maxsus yondashuvlar qo'llaniladi.

Tezkorlik ko'rsatkichlarining informativligi (mezon - 100 metrga yugurish natijalari) (G. G. Arzumonov 1978 yilda keltirgan ma'lumotlar asosida)

Ko'rsatkich	informativlik koeffitsienti	
	«sport ustalarini» va birlinchi razryadli sportchilar (n = 23)	Boshlovchi sportchilar (n = 45)
V_{max} natijaga erishish vaqti	- 0,27	0,44
Vaqtini ushlash r^2_{dx}	0,14	0,27
Tushish vaqti V_{uz}	0,10	0,58
Maksimal tezlik	- 0,94	- 0,97
Finishdagi tezlik, U_z	- 0,80	- 0,96
Reaksiya vaqti	0,42	0,46

Reaksiya vaqtining informativligini aniqlash usullari:

Mantiqiy tahlil usuli: Bu usulda musobaqa natijasini belgilovchi mashqlarning strukturasini va ta'sir etuvchi omillarni tahlil qilish orqali reaksiya vaqtining informativligi aniqlanadi. Bu yondashuv sportning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olib, reaksiya vaqti testlarining qanchalik dolzarbligini baholaydi.

Teyping-testlar (test sinovlari): Bu testlar bilakni harakatlantirish chastotasi, maksimal tezlikka erishish vaqti kabi ko'rsatkichlarni aniqlashga qaratilgan. Ammo, bunday testlar past informativlikka ega bo'lib, kuch sifatleri nazorati uchun yetarli darajada foydali hisoblanmaydi.

Tezkorlik testlarining universalligi: Tezkorlikni baholash testlarining informativligi universallik xususiyatiga ega emas. Ya'ni, bu ko'rsatkichning qadr-qimmati turli darajadagi sportchilar (yangi boshlovchilar va yuqori malakali sportchilar) uchun sezilarli farq qiladi.

Malakali sportchilarda: Informativ ko'rsatkichlar asosan ikkita muhim ko'rsatkichga - Umax (maksimal tezlik) va Umin (minimal tezlik) ga to'planadi.

Bu farqlar turli kvalifikatsion guruhlar uchun testlash metodikasini moslashtirish zarurligini ko'rsatadi. Masalan, boshlang'ich darajadagi sportchilar uchun ko'proq umumiy va keng ko'lamli testlar talab qilinadi, yuqori darajadagi sportchilar uchun esa aniq va tanlangan ko'rsatkichlar asosida ishlash muhimdir.

O'ziga xos bo'lmagan testlar orqali tezlik sifatlarini aniqlashda, harakatning ta'sirini nazorat qilishning boshlang'ich bosqichlari oddiy harakatlarda va yakka tezlikdagi harakatlar vaqtida osonlik bilan amalga oshirilishi mumkin. Tezlik qobiliyatini aniqlash uchun o'ziga xos bo'lmagan testlar, murakkab vaziyatlarda tezroq seziladigan ko'rsatkichlarga tayanadi, bu har bir sport turi uchun o'ziga xos ma'lumotlarga asoslanadi. Masalan, tezlik sifatlarini nazorat qilishda o'ziga xos bo'lmagan mashqlarni ko'rib chiqishda, ular boshqa sport turlari uchun ham mos bo'lishi mumkin.

Yakka harakat tezligidagi nazoratda, har bir sport turining o'ziga xos harakati yoki mashqlari ko'proq ma'lumot beruvchi ko'rsatkichlarga ega bo'ladi. Misol sifatida futbol to'pini tepish, basketbol to'pini halqaga tashlash, qo'l to'pi bilan darvozaga zarba berish, nayza otish, qilichbozlikda qilichni sanchish, boksdagi zarba berish kabi harakatlar misol keltiriladi.

Harakat chastotasini nazorat qilish esa, vaqt birligida bajarilgan harakatlar soniga asoslanadi. Nazorat tashkil etish va tezlikni baholashda, quyidagi umumiy holatlar hisobga olinishi kerak: oddiy, o'ziga xos bo'lmagan harakatlarda qo'zg'atuvchilarning ta'siri (masalan, yorug'lik, tovushlar), yuqori ko'rsatkichlarni namoyish etgan sportchilar boshqa sportchilarga nisbatan katta yutuqlarga erishadi; o'ziga xos ta'sirning ko'rsatkichlari orasidagi bog'lanishning kamayishi va latent bosqichning keyingi darajalari o'zlashtirilishidagi umumiy

vaqtning ta'siri; tezlik paydo bo'lishining elementar va majmuaviy shakllarida oddiy va murakkab ta'sirlar o'rtasida bog'liqlikning yo'qligi.

Tezlik sifatlarini aniqlashda, nazoratning majmuaviy shakllari murakkab harakatda ishlab chiqilgan test dasturlari bilan uzviy bog'lanib, yugurish yoki masofa kabi maxsus testlarda qo'llanilishi kerak.

Maxsus mashg'ulot va musobaqa faoliyatining asosiy komponentlaridan biri shundan iboratki, ular bir-biri bilan o'zaro harakatda bo'lib, amalga oshiriladi. Masalan, futbol, qo'l to'pi yoki boshqa sport turlaridagi tezlikka oid harakatlar faqat bir tartibda bajarilishi mumkin, ammo murakkab vaziyatlarda ularni ikki yoki uchta tartibda amalga oshirish talab qilinadi.

Testning mazmuniy jihatlarini ko'rib chiqishda, tezlikni nazorat qilish rejalashtirilgan bo'lsa, uning uslublaridan foydalanishda, sinov jarayonida sportchi yuqori ish qobiliyatini saqlab qolishi, charchash belgilarini namoyish etmasligi kerakligi unutilmasligi lozim.

Shu maqsadda, mavsumiy xususiyatlarga ega sport turlarida, odatda, sportchi tomonidan qisqa masofada bajarilgan maksimal tezlik aniqlanadi. Bu tezlik mutlaq tezlik sifatida qabul qilinadi va tezlik qobiliyatining umumiy ko'rsatkichlari sifatida xizmat qiladi.

Mutlaq tezlikni baholash uchun testlar

Sport turi	Masofa bo'lagi	Ishning maksimal davomiyligi, s
Yugurish	30-100	10-12
Eshikak eshish	100-150	18-22
Suzish	15-25	15-16
Velosiped haydash	50-100	8-10
Konkida yugurish	95-100	10-12

Mutlaq tezlik sportchining ma'lum bir vaqtda (odatda 10 soniya davomida) o'tgan masofasi asosida baholanadi.

Tezlik nazorati imkoniyatlarini majmuaviy paydo bo'lish shakllarini maxsus mashg'ulot uchun xarakterli bo'lgan va shu sport turining musobaqa faoliyatidagi harakat hodisasi tarkibi bilan uzviy bog'lash kerak.

Masalan: oddiy ta'sir vaqtini baholash va tanlash ta'siriga asosan sport o'yinlarida va yakkakurashlarda, sport turining murakkab muvofiqlashgan harakatida keng qo'llaniladi.

Yakka harakat tezligi sportning boks, qilichbozlik, yengil atletikadagi otish, og'ir atletika kabi turlariga tegishli.

Shunday qilib, tezlik imkoniyatlarini baholashda turli ko'rsatkichlarni majmuaviy tomonini nazarda tutish lozim, ya'ni ushbu sifatni har tomonlama rivojlanish yig'indisini baholash juda muhimdir.

§ 3.5. Chidamlilik nazorati

Chidamlilik - bu sportchining o'z jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini charchoqqa qarshi tura oladigan darajada uzoq muddat saqlab qolish qobiliyatidir. U sport faoliyatining ko'p sohalarida muhim ahamiyatga ega, chunki uzoq davom etadigan yoki yuqori intensivlikdagi mashqlarni samarali bajarish sport natijalariga bevosita ta'sir qiladi. Chidamlilikni aniqlash uchun ikki asosiy guruhga bo'linadigan testlardan foydalaniladi:

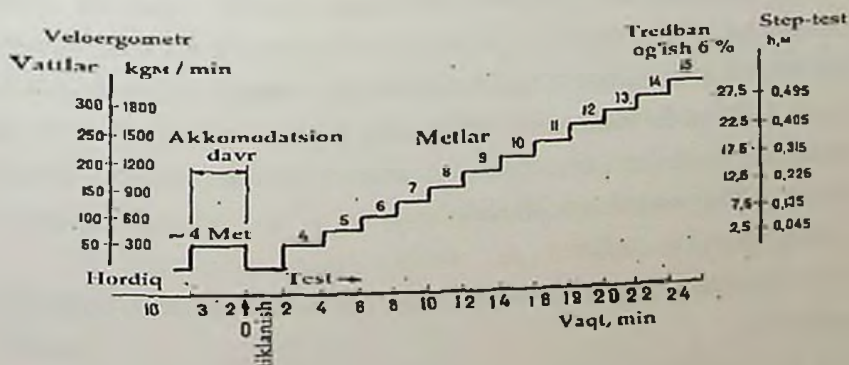
Umumiy chidamlilik testlari: Umumiy testlar sportchining charchoqqa chidamliligini baholashga qaratilgan. Bu testlar orqali sportchi intensiv mashg'ulotlar va musobaqalar davomida o'z imkoniyatlarini qanday darajada saqlab qolishi aniqlanadi. Masalan, uzoq masofaga yugurish, suzish yoki velosipedda yurish orqali umumiy chidamlilik o'lchanadi. Maxsus chidamlilik testlari: Maxsus testlar esa sport turiga xos mashqlarni bajarish qobiliyatini o'lchaydi. Bu testlar sportchining musobaqalar va mashg'ulotlar sharoitida chidamlilikni namoyish etish darajasini aniqlash uchun mo'ljallangan.

Masalan, futbolchilar uchun maxsus intervalli yugurish mashqlari yoki kurashchilar uchun raqibni uzoq muddat ushlab turish bo'yicha sinovlar maxsus chidamlilikni aniqlashda qo'llaniladi. Chidamlilik turlarining farqlanishi: Mashqlarni bajarishdagi tuzilma, davomiylik va murakkablikka qarab, chidamlilikning bir necha shakllari ajratiladi: Jismoniy chidamlilik: Umumiy jismoniy yuklamalarni uzoq vaqt davomida bajarish qobiliyati. Ruhiy chidamlilik:

Jismoniy charchoq bilan birga keladigan ruhiy bosimni yengish qobiliyati. Maxsus chidamlilik: Sport turiga xos bo'lgan sharoitlarda chidamlilikni namoyish etish qobiliyati.

Xalqaro standartlashtirish qo'mitasining tavsiyasiga ko'ra, chidamlilikni aniqlash uchun umumiy testlarga quyidagilar kiritilgan:

- Tredbanda yugurish;
- Velosipedda ergometrida ishlash;
- 0-Qadam-sinov(3.1.4-rasm).



3.1.4-rasm.

Qadam-sinov. Tredbanda, velosiped ergometrida va step-ergometrida standart testlar o'tkazish uslubiyoti. Sportchiga bosqichma-bosqich ortib boradigan yuklama beriladi. Ushbu yuklamani bajarish

uchun zarur bo'lgan energiya maxsus birlik - Metlarda o'lchanadi. Bir Met organizmning tinch holatidagi energiya sarfiga tengdir.

Chidamlilikni o'lchash va baholash sport faoliyatida juda muhimdir. Bu jarayon aniq standartlarga asoslanadi, bunda ergometrik va fiziologik ko'rsatkichlar asosiy o'rinni egallaydi. Ergometrik ko'rsatkichlar bajarish vaqti, hajmi va intensivligini o'z ichiga oladi. Fiziologik ko'rsatkichlar esa kislorod iste'moli (O_2), yurak qisqarishlari chastotasi, anaerob almashish chegarasi (AACH) kabi parametrlardan iborat bo'ladi. Maxsus testlar sport turiga mos sharoitlarda o'tkaziladi. Masalan, yuguruvchi-sportchilar tredbanda yugurish testini topshirishi yoki velosipedchilar veloergometrda mashq qilishi mumkin. Bu testlar sportchining maxsus chidamliligini nazorat qilishning samarali usuli hisoblanadi.

"Chidamlilik" tushunchasi insonning jismoniy ish bajarish qobiliyati bilan chambarchas bog'liq. Chidamlilik va jismoniy ish bajarish qobiliyati sportchining yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlarining funktsional imkoniyatlariga bog'liq. Ayniqsa, katta mushak guruhlari ishtirokida ko'p miqdorda mexanik ish bajarilganda, chidamlilik organizmning aerob va anaerob energiya ishlab chiqarishi orqali aniqlanadi. Mushaklar uchun zarur bo'lgan energiyani aerob va anaerob manbalar hisobiga samarali yetkazib berish yaxshi chidamlilikning asosi hisoblanadi.

Chidamlilik turlari:

• Chidamlilik o'z xususiyatlariga qarab turli turlarga bo'linadi, jumladan:

- Umumiy va maxsus chidamlilik
- Lokal, regional va global chidamlilik
- Anaerob alaktatli, anaerob laktatli va aerob chidamlilik
- Statik va dinamik chidamlilik
- Tezlik va kuchli chidamlilik

Bu turlarni nazorat qilish uchun turli testlardan foydalaniladi. O'ziga xos bo'lmagan testlar yugurish yoki pedal haydash kabi harakatlarni o'z ichiga oladi. Maxsus testlar esa sport turiga xos charchash omillarini hisobga oladi. Chidamlilikni nazorat qilish jarayonida sportchining bellashuv faoliyatidagi individual xususiyatlari, mushak faoliyati tabiati va charchoq mexanizmlari batafsil tahlil qilinadi. Zamonaviy sportda bu jarayonning samaradorligini oshirish uchun mashg'ulotlar va o'quv-trenirovka sharoitlarida sportchining funktsional imkoniyatlarini baholovchi maxsus testlardan foydalanish keng qo'llanilmoqda. Shu tariqa, chidamlilikni rivojlantirish va nazorat qilish jarayoni sportchining natijalarini oshirishga xizmat qiladi.

Nazorat savollari

1. Jismoniy tayyorgarlik nazoratini baholash nima maqsadda o'tkaziladi?
2. Kuch sifatlarining nazorati qanday maqsadlarda amalga oshiriladi?
3. Egiluvchanlik nazoratidan maqsad nima?
4. Tezlik qobiliyatining nazoratini tushuntirib bering?
5. Sport bellashuv faoliyatining ko'rsatkichlari bilan bir qatorda chidamlilikni baholash uchun qanday testlar qo'llanilmoqda?
6. Nazoratni tashkil qilish va tezlikni baholash uchun ko'rsatkichlar tanlashda qanday umumiy holatlarni hisobga olish kerak?

Adabiyotlar ro'yxati

1. Bayturaev E.I. "Sambo kurashi nazariyasi va uslubi" T., 2016.
2. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004.

3. Газиев Ш.Ш. Повышение спортивного педагогического мастерства (по самбо) [Текст]: учебник / Ташкент. Изд-во «Firdavs-Shoh», 2021. – 224 с.

4. Kerimov F.A. – “Sport kurashi nazariyasi va usuliyati” Darslik.T., 2001.

5. Tastanov N.A. – “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik.T. 2017.

4-bob. TEXNIK TAYYORGARLIK MUAMMOLARI BO'YICHA MANBALARDA KELITIRILGAN MATERIALLAR TAHLILI

Ta'limi

Talabalarda texnik tayyorgarlikning zamonaviy yondashuvlarini, sportchi texnik mahoratini takomillashtirish va sportchilarning texnik tayyorgarligini metrologik nazorati ko'rsatkichlari haqida nazariy bilimlarni, shuningdek, sportchilarning texnik tayyorgarligini metrologik nazorati malakalarini shakllantirish.

Tarbiyavi

Talabalarning jamoada, kichik guruhlarda va individual ishlash qobiliyatlarini shakllantirish, kasbga bo'lgan qiziqishlarini o'rtirish

Rivojlantiruvchi

Talabalarning erkin fikrlash va mustaqil ishlash qobiliyatlarini rivojlantirish.

Tayanch

Texnik tayyorgarlik, texnik mahorat xususiyatlari, texnik harakatlar, texnikani takomillashtirish asoslari, mashg'ulotlarni va dam olishni taqsimlash, texnik va taktik tayyorgarlikni nazorat qilish, texnik tayyorgarlikni metrologik nazorati, harakatlanish

Umumiy o'quv maqsadlari

Texnik mahorat sport tayyorgarligining markaziy elementlaridan biri bo'lib, u sportchining harakatlanish faoliyatidagi samaradorlikni belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Bu tayyorgarlik yo'nalishi sportchining texnikasi orqali barcha tayyorgarlik komponentlarining birlashgan holda namoyon bo'lishiga xizmat qiladi.

Ayniqsa, yuqori sport yutuqlariga erishishda texnik mahoratning ahamiyati beqiyosdir, chunki bu sportchini muvaffaqiyat sari eltuvchi poydevor vazifasini o'taydi.

Biroq, texnik mahorat va tayyorgarlik sohasida hali ham o'rganilishi zarur bo'lgan muhim masalalar mavjud. Masalan, texnik mahoratni aniqlash mezonlari, uning yuqori sport yutuqlaridagi o'rni va texnik tayyorgarlikning jismoniy tayyorgarlik bilan bog'liqligi masalalari hali ham dolzarbligini yo'qotmagan. Ushbu masalalar sportchilarning texnik ko'nikmalarini shakllantirish va ularni takomillashtirish jarayonlarining samaradorligini oshirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Bu yerda, bir tomondan, mahoratni rivojlantirish jarayonini, boshqa tomondan esa texnik tayyorgarlik vosita va usullarini farqlash zarur. Har bir sport turida va har bir sportchi uchun, shuningdek, uning rivojlanish bosqichlarida o'ziga xos qonuniyatlar mavjud, bu tabiiy hol. Ammo, shubhasiz, umumiy qoidalar ham bo'lishi muqarrar. Ushbu bitiruv ishi aynan sport texnikasi nazariyasining shu umumiy masalalariga bag'ishlangan.

4.1. Texnik tayyorgarlikka zamonaviy yondashishlar

Sportchining texnik barqarorligi va harakatlarining aniqligi ushbu sohadagi eng muhim masalalardan biri hisoblanadi. Sport texnikasida harakatlarning mustahkamligi darajasini aniqlashga qaratilgan tadqiqotlar yetarlicha olib borilgan bo'lsa-da, bu muammoning yagona umumiy yechimi hanuzgacha aniqlanmagan. Odatda, harakat faoliyatining ayrim tomonlari alohida sport texnikasi yondashuvlarisiz, ya'ni dunyoqarashlarning yaxlit tizimisiz o'rganiladi.

Bu esa sportdagi maxsus harakatlarni mehnat, kundalik hayot yoki boshqa harakatlardan sezilarli farq qiladigan faoliyat sifatida o'rganishga olib keladi. Misol uchun, barqarorlik variativlikdan alohida holda o'rganilgan. Faqat so'nggi yillarda maxsus adabiyotlarda nafaqat harakat malaka va ko'nikmalarining barqarorlashuvi, balki harakatchanlik masalasiga ham katta e'tibor qaratila boshlandi.

Biroq harakatchanlik asosan tashqi sharoitlarning variativligi bilan bog'liq holda o'rganilgan, masalan, sport kurashi, xususan kurash, boks va boshqa sport turlarida uchraydigan vaziyatlar o'zgarishlari orqali. Ba'zi tadqiqotchilar (V. Farfel', Z. Biryukova) harakat malaka va ko'nikmalarini ikki xil jihatdan tasniflashadi: bir tomondan, himoya va qarshi usullar shaklida juda barqaror asosga ega bo'ladi, boshqa tomondan esa musobaqalar davomida texnik harakatlarning o'zgarmasligini ta'kidlaydilar.

Ba'zi hollarda harakat amaliyotining yuqori barqarorligiga urg'u berilsa, boshqa hollarda esa sport musobaqalari davomida yuzaga keladigan vaziyatlarga qarab usullar tarkibini o'zgartirish zarurligi ko'rsatiladi (G. Djeroyan, A. Andriyevskiy, A. Lents). Harakatlarning stabiligi va variativligi, shubhasiz, sportchilarning muvaffaqiyatli chiqishida muhim ahamiyatga egadir. Stabillik sportchining texnika malakasi qantalik mustahkam ekanligini ko'rsatsa, variativlik bu malakaning o'zgarish sharoitlarida qanday darajada moslasha olishini anglatadi.

Ayrim sport turlarida (masalan, yengil atletika yoki suv sportlari) harakatlar ko'pincha turg'un va monoton xususiyatga ega bo'lganligi tufayli stabillik asosiy maqsad hisoblansa, kurash, boks va shunga o'xshash dinamik sport turlarida variativlik katta urg'u bilan o'rganiladi. Shu bois, sportchilarni mashqlantirishda ularning texnik turg'unligini mustahkamlash bilan birga, o'zaro vaziyatlarga moslashuvchanlikni ham rivojlantirish zarur.

A.Korobkov fikriga ko'ra, sportchilar faqat har xil sharoitlarda texnik harakatlarni bejiz takorlash bilan chegaralanib qolmasligi, balki ularga masalan, vaziyatlar o'zgarganda tuzatmalarni tez va aniq kiritish qobiliyati ham shakllantirilishi lozim. Bu nafaqat musobaqalarda muvaffaqiyat qazonish, balki psixologik bardoshlikni kuchaytirishda ham muhimdir.

Shu bilan birga, ba'zi alimlar (masalan, I.P. Pavlov) harakatlar va uslublarning o'zgaruvchanligi yuqori rivojlangan organizmlarning asosiy xarakteristikasi ekanligini ta'kidlaydilar. Bu o'zgaruvchanlik tufayli sportchi atrof muhit yoki vaziyatning o'zgarishiga moslashish qobiliyatini rivojlantiradi.

Shuningdek, D.Donskoy izlanishlarida harakatlarning stabilligi va variativligi o'rtasida chambarchas bog'liqlik mavjud ekanligi urg'ulangan. Buning uchun mashq sharoitlarini murakkablashtirish va mashqlarni o'zgartirish variantlarini qo'llash natijasini ko'rsatib beradi.

Umumiy xulosa qilib, sportchining muvaffaqiyatiga nafaqat uning texnik malakasi, balki bu malakaning dinamik vaziyatlarga moslashish qobiliyati ham katta ta'sir ko'rsatadi. Shu tufayli, mashg'ulotlarda texnikaning ikki asosiy jihatini: stabillik va variativlikni rivojlantirishga alohida urg'u berish zarur.

Musobaqalar qoidalari va shart-sharoitlari belgilangan sport faoliyati ixtiyoriy o'zgarish shakli emas, balki bu jarayon E. Asratyan tomonidan shartli reflektor faoliyat sifatida ishlab chiqilgan o'tish sifatidagi alohida ko'rinish sifatida muhim ahamiyat kasb etadi.

N. Bershteyn harakatchanlik malaka va ko'nikmalarining shakllanishidagi yakuniy bosqichda stabillashuv ro'y berishini ta'kidlaydi. Shu bilan birga, u bu davrda eng asosiy narsa – tashqi va ichki shart-sharoitlar doirasida malaka va ko'nikmalar barqarorligini ta'minlash imkoniyati kengayishini qayd etadi. N. Bershteynning tadqiqotlariga ko'ra, harakatchanlik malaka va ko'nikmalarini o'rganishda quyidagi jihatlar muhim: harakat qaysi elementlarida yoki xususiyatlarida eng yuqori aniqlikka erishilganligini, bu aniqlik darajasini; variativlikning maksimal diapazoni qayerda sodir bo'lishini; harakat turlariga kiritilgan o'zgarishlarga nisbatan eng katta stabillikni aniqlash sport texnikasi va uning barqarorligini o'rganishda muhim ahamiyatga ega.

Harakat faoliyatining bunday o'zaro bog'liqligi biomekanik, anatomik va, ayniqsa, fiziologik qonuniyatlarni hamda harakat malaka va ko'nikmalarining shakllanishida reflektor mexanizmning umumiy asoslari bilan izohlanadi.

Sport harakatlarini takomillashtirishda sportchining harakat texnikasini mukammallashtirish uchun harakatlarning jismoniy va texnik tomonlari o'rtasidagi organik bog'liqlikni tushunish va undan foydalangan holda muammolarni hal qilish lozim. Bu bog'liqlik sport turlarining xilma-xilligi va texnik mahoratning turli bosqichlarida sifat va miqdor jihatidan farqlanishi bilan ajralib turadi.

Har bir sport turi o'z texnikasiga ega bo'lib, bu fazoni egallash va o'tish usullari, texnik usullar to'plami, snaryadlar bilan yoki snaryadlardagi harakatlar, hamkorlar va raqiblar bilan o'zaro munosabatlarni o'z ichiga oladi. Ushbu texnik harakatlar ratsional tashkil etilgan bo'lib, energiyani tejash, samarali ish koeffitsiyenti va kuchdan maksimal foydalanish tamoyillariga asoslanadi.

Sport texnikasining psixologik jihatlarini ham muhim o'rin tutadi. Harakatlarni boshqarishda sezish, qabul qilish, diqqatni jamlash, xotira, tafakkur va iroda kabi omillar sport mashqlari jarayonida rivojlanadi. Harakatni boshqarishning avtomatlashtirilgan mexanizmlaridan foydalanish harakat ko'nikmalarini shakllantirishda asosiy ahamiyat kasb etadi.

Sportchining harakatlanish tizimidagi yaxlitlik va bo'linuvchanlik tamoyillari sport texnikasini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Yaxlitlik harakatlarning bir-biriga uyg'unligi, barcha elementlarning o'zaro bog'langan holda ishlashi orqali sportchining samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga, bo'linuvchanlik esa har bir harakat qismining mustaqil ravishda bajarilishi va individual xususiyatlarga ega bo'lishini ta'minlaydi, bu esa murakkab texnik harakatlarning aniq va sifatli bajarilishiga imkon beradi. Bu ikki tamoyilning dialektik bog'liqligi shundan iboratki, yaxlitlik qismlarsiz, bo'linuvchanlik esa yaxlitliksiz

to'liq amalga oshmaydi. Yuqori sport darajasiga erishishda sportchi harakatning umumiy yaxlitligini saqlagan holda, uning alohida qismlarini mukammallashtirishga e'tibor qaratadi. Masalan, bir kurash texnikasini bajarishda barcha harakatlar uyg'unligi bilan birga, har bir faza (tayyorgarlik, asosiy harakat va yakuniy bosqich) alohida mashq qilinadi. Bu yondashuv sportchining texnik va taktik mahoratini takomillashtirish uchun zarurdir.

Texnika qanchalik takomillashtirilgan bo'lsa, harakatlarning avtomatlashtirilganligi va moslashuvchanligi shunchalik yuqori bo'ladi. Shu bilan birga, sportchining ongliligi va avtomatlashtirilganlik o'rtasidagi nisbat sharoit va musobaqa davomiga qarab o'zgarib turadi. Harakat tizimini muvaffaqiyatli boshqarish uchun yaxlitlik va bo'linuvchanlik o'rtasidagi to'g'ri nisbatni tanlash zarur. Texnik takomillashtirish jarayonida mashqning hal qiluvchi xususiyatlarini aniqlash, harakat masalasi bo'yicha to'g'ri tasavvurga ega bo'lish va qo'yilgan maqsadga erishish juda muhim. Shu maqsadda texnik takomillashtirishning psixologik, pedagogik va ilmiy asoslariga tayangan holda metodologik yondashuv zarurdir.

Yuqori darajadagi sport mahorati yuqori natijalarning ishonchliligi va mashqlarni talab qilingan darajada bajarish ehtimoli bilan ajralib turadi. Yuqori malakali sportchilar o'z natijalarini yuqori ishonchlilik bilan qayta takrorlashga qodir bo'lib, ularning texnikasi barqaror va mukammal ko'rinadi. Ammo, barqarorlik va bir xillik bir xil tushuncha emas. Barqarorlikda har doim ma'lum darajada og'ishlar mavjud bo'lib, bu og'ishlar harakatning tabiiy qismi hisoblanadi. Muhimi, bu og'ishlar belgilangan chegaralarda bo'lishi va texnikaning samaradorligini ta'minlash uchun maqbul bo'lishi kerak.

Texnika masalalarini ikkiga ajratish mumkin: doimiy va o'zgaruvchan shart-sharoitlarda bajariladigan masalalar. Doimiy sharoitlarda bajariladigan texnik masalalar, o'z navbatida, ikkiga bo'linadi: Kinematik doimiylikni talab qiladigan masalalar – masalan,

gimnastika, akrobatika, suvga sakrash kabi sport turlari. Maksimal natijaga erishishni talab qiladigan masalalar – masalan, og‘ir atletika, sakrashlar va masofaga yugurishlar. O‘zgaruvchan sharoitlarda bajariladigan texnik masalalarga esa boks, kurash, qilichbozlik kabi yakka kurash turlari, sport o‘yinlari va ot sporti, chang‘i sporti kabi faoliyatlar kiradi.

Ushbu texnika turlarida barqarorlikka talab yuqori bo‘lib, sportchining texnikasi sharoitga moslashuvchi bo‘lishi lozim. Sport texnikasida o‘zgaruvchanlikning bir qator ko‘rinishlari mavjud. Bu, birinchidan, muhim texnika parametrlari tashqi ta’sirlarga qaramay barqaror saqlanishi kerakligini anglatadi. Ikkinchidan, moslashuvchan o‘zgarishlar tizimning ishlashini tiklash uchun kompensator mexanizmlarni shakllantiradi. Sportda texnikaning moslashuvchanligi muhim ahamiyatga ega, chunki bu sportchiga murakkab sharoitlarda ham yuqori samaradorlikni ta’minlashga yordam beradi.

Sportchilar texnikasining rivojlanishida individual xususiyatlarni hisobga olish muhim omil hisoblanadi. Har bir sportchining tana tuzilishi, mushak kuchi, bo‘g‘imlarning harakatchanligi, shuningdek, psixologik va koordinatsion qobiliyatlari bir-biridan farq qiladi. Ushbu farqlarni e’tiborga olib, texnikani individuallashtirish orqali sportchi o‘z imkoniyatlarini maksimal darajada samarali ishlatadi. Bu nafaqat texnikaning muvaffaqiyatli bajarilishiga, balki uning tezroq o‘zlashtirilishiga ham xizmat qiladi. Shuningdek, sportchining holatini boshqarish uchun mashg‘ulotlarda maxsus sharoitlar yaratish mumkin. Bu, masalan, yuqori diqqatni talab qiluvchi yoki charchoq holatini nazorat qiluvchi mashqlar orqali amalga oshiriladi. Ammo, bu jarayonda pedagogik va tibbiy nazorat hamda maqbul me’yorlar saqlanishi zarur.

Xulosa qilib aytganda, sport texnikasi bo‘yicha adabiyotlarda harakatlarning xususiyatlari haqida umumiy tasavvurlarni shakllantiruvchi turli g‘oyalar va yondashuvlar mavjud bo‘lib, ular

sportchilarning texnik mahoratini takomillashtirish uchun muhim manba hisoblanadi.

§ 4.2. Yuksak texnik mahorat xususiyatlari

Sportchining yuqori texnik mahorati - bu texnik shakllanishning uzoq davom etadigan jarayoni va uni egallashning uzluksiz takomillashuvi natijasidir. Bu jarayon qandaydir yakuniy bosqich yoki eng yuqori daraja bilan tugamaydi, aksincha, texnikani doimiy rivojlantirish va mukammallashtirish jarayonini ifodalaydi.

Shu sababli, yuqori texnik mahorat nafaqat ayrim sportchi sifatlariga xos bo'lgan belgi yoki ko'rsatkichlar bilan, balki harakatlar tizimining rivojlanishi, dinamika, moslashuvchanlik, shuningdek, yuqori malakali sportchilarning musobaqa va mashg'ulot jarayonlarida kechadigan o'zgarishlari bilan ham tavsiflanadi. Harakat texnikasining turli sport turlaridagi o'rni va ahamiyatini chuqurroq o'rganishda, texnik mahoratni sport natijalariga ta'sir qiluvchi muhim omil sifatida baholash zarur.

Bu masala sport turi va ixtisoslikka bog'liq bo'lib, harakat faoliyati rejimining o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek, turli sport turlari guruhlarida sport yutuqlarini baholash mezonlari va usullarini aniqlash kabi hal qiluvchi omillarni o'z ichiga oladi. Shu tariqa, harakat texnikasi nafaqat sportchining jismoniy ko'rsatkichlari, balki uning musobaqa jarayonida texnik va taktik jihatdan moslashuvchanligini ta'minlovchi omillarni ham o'zida mujassam etadi.

Ushbu nuqtai nazardan sportchi texnikasining quyidagi bir nechta variantini o'zaro farqlash mumkin:

1. Texnikaning yuqori tezkorlik va kuchlilik turlari (masalan, qisqa masofaga yugurish – sprinter, irg'itishlar, sakrashlar, shtanga ko'tarish va shunga o'xhash turlar) sportchilar uchun maksimal quvvatni qisqa vaqtda rivojlantirishni ta'minlaydi.

Ushbu turlarning asosiy xususiyati – sportchi kuchining eng yuqori chegarasiga yetishi. Bunda texnika sportchi harakatini asosiy fazada boshqarib, ichki passiv kuchlar, inertsiya kuchlari va tashqi ta'sirlardan foydalanib, natijani eng yuqori darajaga olib chiqadi.

2. Texnikaning turg'un intensivlikdagi va optimal kuchlanish bilan xarakterlanadigan turlari (olis masofaga yugurish, chang'i sporti, velosiped sporti va boshqalar) asosan chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan. Ushbu texnika sportchi kuchini iqtisod qilishni hamda ishchi kuchlanishning eng yuqori samaradorligini oshirishni ta'minlaydi.

3. Musobaqalar natijalarini aniqlik va ko'rgazmalilik bilan baholash uchun xarakterlangan texnika (masalan, sport gimnastikasi, figurali uchish va shunga o'xhash turlar) alohida ahamiyatga ega. Bunday texnika sport yutuqlarini baholashning bosh omillaridan biri bo'lib, bu yo'nalishda jismoniy tayyorgarlik asosan yordamchi vazifani bajaradi. Ushbu turlarda asosiy e'tibor harakatlar texnikasini takomillashtirishga qaratilgan.

4. Harakatlar sharoitlari doimiy o'zgarib turadigan sport turlarida (masalan, boks, turli kurashlar, futbol, basketbol va shunga o'xhashlar) texnika murakkab vazifalarni bajarish uchun ishlatiladi. Bunday texnika maksimal kuch ishlatishdan samarali foydalanishni, kuchni iqtisod qilishni va o'zaruvchan sharoitlarda aniqlik va tezkorlikni oshirishni ko'zlaydi.

Sport texnikasining ixtisoslikka mos xususiyatlari har bir sport turi uchun xos bo'lgan maqsad va vazifalarni amalga oshirishda namoyon bo'ladi.

Masalan, kurashda texnikaning asosiy xususiyati raqibning muvozanatini buzish va uni yengishga qaratilgan bo'lsa, yugurishda bu texnika tezlikni oshirish va energiyani tejamkorlik bilan ishlatishni ta'minlaydi. Shunga qaramay, sport texnikasining asosiy va umumiy vazifasi - yuksak sport natijalariga erishishni ta'minlash - barcha sport turlari uchun dolzarbdir.

Sport faoliyati amaliyotchilarining tajribalari va adabiyot manbalarida keltirilgan ma'lumotlar sport turlaridagi harakatlanish malaka va ko'nikmalarining farq qilishini tasdiqlaydi. Har bir sport turi o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, uning tarkibidagi harakatlar va texnikalar sportchining tayyorgarlik darajasiga va bajarilayotgan sharoitlarga qarab farqlanadi. Shuning uchun sport turlarini ikki guruhga ajratish o'ta muhim.

Birinchi guruhga texnika harakatlarining qat'iy tarkib va strukturaga asoslangan sport turlari kiradi. Ushbu sport turlarida harakatlar aniq belgilangan va musobaqalarning qat'iy qoidalari va doimiy sharoitlariga bog'liq bo'ladi. Ular quyidagi sport turlarini o'z ichiga oladi:

Tezkor kuchlilikka asoslangan sport turlari: Bu sport turlari kuch va tezlikni maksimal darajada namoyish qilishni talab qiladi, masalan, og'ir atletika va sprint yugurish.

Chidamlilikni namoyish qilishni talab qiladigan sport turlari: Bu turlarda sportchi uzoq vaqt davomida o'z jismoniy imkoniyatlarini yuqori darajada saqlab turishi kerak, masalan, marafon yugurish va triatlon.

Aniqlik va ifodalilik asosida baholash sport turlari: Bunday sport turlarida harakatlarning sifatiga e'tibor beriladi, masalan, sport gimnastikasi va badiiy gimnastika.

Bu guruh sport turlarida harakatlarning qat'iyligi talab etiladi, chunki har bir harakatni aniq va o'zgarishsiz bajarish muhimdir. Bunday sport turlarida texnika mashqlari va harakatlarning mukammal o'zlashtirilishi muhim ahamiyatga ega.

Ikkinchi guruh esa musobaqa sharoitlarining tez-tez o'zgarishi va sportchining yuqori darajadagi manevrlik talab qiladigan sport turlarini o'z ichiga oladi. Bu sport turlari o'zining dinamik holati bilan ajralib turadi va harakatlar tezda moslashuvchan bo'lishi kerak.

Ushbu guruh quyidagi sport turlarini o'z ichiga oladi:

- Kurashning turli turlari
- Boks
- Futbol
- Basketbol

Bular sportchilardan yuqori darajadagi tezkor qarorlar qabul qilish va harakatlarni o'zgartirishni talab qiladi. Musobaqalar jarayonida sportchilar tez-tez holatga moslashib, yangi taktika va texnikalarni qo'llashlari lozim. Bu guruhlanish sport turlarini o'rganish va tayyorlashda amaliy yondashuvlarni tanlashda yordam beradi. Har bir guruh o'ziga xos metodik yondashuvni talab qiladi va bunday yondashuvlar sportchilarning natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

§ 4.3. Musobaqaning o'zgaruvchi shart – sharoitlarida texnika xususiyatlari

Yakkakurashlar va sport o'yinlarida harakatlanish malakasi va ko'nikmalari, masalan, kurash, boks yoki qilichbozlik kabi sport turlari, ancha murakkab bo'lib, ularning o'ziga xos xususiyatlari o'zgarmas shart-sharoitlarda namoyon bo'ladi. Bu, sportchilarga qo'shimcha talablar qo'yadi: ular sport bellashuvidagi doimiy o'zgaruvchan vaziyatlarni tezkorlik bilan baholashlari va yuzaga kelgan holatga moslashgan holda aniq harakatlar qilishlari kerak. Har bir sportchining muvaffaqiyatlari, avval o'zlashtirilgan bilim, malaka va ko'nikmalarga tayangan holda amalga oshiriladi.

Sportchining mahorati, ya'ni uning texnik ustaligi faqat jismoniy ko'nikmalarini aks ettirmaydi, balki uning raqib bilan bellashuvdagi aqlli va samarali taktikani qo'llay olish qobiliyatini ham o'z ichiga oladi. Masalan, hujum uchun qulay momentni tanlash yoki yaratish, texnikani to'g'ri va samarali tarzda qo'llash, sportchining yuqori malakasining asosiy ko'rsatkichlaridan biridir.

Shu sababli, texnika va taktika o'rtasida chuqur bog'liqlik mavjud bo'lib, har bir kurashda texnikaning qanday rivojlanishi va undan qanday foydalanilishi, aynan taktikaning ta'siriga bog'liq. Taktika sportchining kurashdagi muvaffaqiyatlarini shakllantiruvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi, chunki raqibga qarshi samarali kurashni tashkil qilish va unga qarshi to'g'ri strategiyalarni tanlash, har bir harakatni aniq va hisoblab bajarishni talab qiladi.

Texnika sportchi uchun eng asosiy qurol bo'lib, u g'alabaga erishish uchun taktika tasavvurlari orqali boshqariladi. Sharoitga moslashgan holda, sportchi mustahkam o'zlashtirilgan texnikani to'g'ri va maqsadga yo'naltirib qo'llashi orqali eng murakkab va turli-tuman harakatlarni amalga oshirishi mumkin. Har bir sportchi o'zining texnik malakasini rivojlantirish uchun o'ziga mos keladigan harakatlarni o'zlashtirishi zarur.

Sport amaliyotida samarali texnik harakatlar sifatida hujum, qarshi hujum va himoya harakatlari ishlab chiqilgan. Eng ko'p qo'llaniladigan texnik harakatlar esa hujum harakatlaridir. Hujum harakatlari, o'zining texnik vositalarining yagona kompleksini tashkil etishi bilan, sportchining yutuqlariga asos bo'ladi. Hujumning soddaligi va aniq vaqtida amalga oshirilishi sportchining muvaffaqiyatga erishishida muhim omil hisoblanadi.

Oddiy hujumlar raqibning himoya va qarshi hujumlariga nisbatan kamroq ta'sirchan bo'ladi, chunki ular tez va samarali bajarilishi mumkin. Shunday qilib, zamonaviy sport bellashuvlarida oddiy hujumlar ko'pincha eng samarali va muvaffaqiyatli harakatlar bo'lib xizmat qiladi. Bu, o'z navbatida, sportchining texnik mahoratining shakllanishi va o'sishining asosiy qismi hisoblanadi.

Oddiy harakatlar sportchilarning texnik tayyorgarlikda samarali bo'ladi, chunki ular o'zaro yaxshi moslashib, kombinatsiyalarga osonlik bilan birlashtiriladi. Bunday harakatlar, ayniqsa, samarali taktika tayyorgarlik bilan birgalikda qo'llanganda o'zining yuqori

effektivligini ko'rsatadi. Bu holat sportchini tayyorlash amaliyotida katta ahamiyatga ega bo'lgan usul sifatida qaraladi. Shu bois, sport turlarida texnik takomillashishni o'rgatishda nisbatan oddiy hujum harakatlari model sifatida tanlanadi, chunki ular o'zgarmas sharoitlar va qoidalar asosida bajariladi.

Ko'plab yuqori darajadagi sportchilar, katta mehnatga qaramay, texnik mahoratning maqsadga muvofiq darajasiga erishishning qiyinligini his qilishadi. Buning sababi, texnik mahoratni yuqori darajaga ko'tarish oson bo'lmaydi, chunki bu jarayonda ko'plab omillar va to'siqlar mavjud. Shuning uchun, yuqori mahoratli sportchilarning texnik takomillashishining asosiy yo'llari va imkoniyatlari hali ham aniq o'rganilishi lozim.

Ushbu muammoni o'rganish maqsadida, xalqaro toifadagi sportchining harakat malaka va ko'nikmalarining xususiyatlarini tahlil qilish, aniqlik va turg'unlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash hamda texnik usullarning asosiy strukturasini o'rganish kerak. Bunda harakatlanish sifatlarining rivojlanish darajasi va harakat malakalarining turg'unligini oshirish uchun aniq yo'naltiruvchi orientirlar belgilanadi.

Boshqa tomondan, yuqori darajadagi sportchilarni tayyorlashda ilg'or tajribalar va maxsus laboratoriya tadqiqotlari o'tkazilib, harakatlarning aniqligi va turg'unligi bilan bog'liq xalaqit beruvchi omillar aniqlanadi. Bu tadqiqotlar orqali olingan ma'lumotlar, sportchilarning texnik mahoratini oshirishning eng samarali yo'llarini aniqlashga yordam beradi. Bu jarayon sportchi tayyorlashda qanday omillar, texnik harakatlarning to'g'ri bajarilishi, ularni samarali qo'llash va sportchi mahoratining o'sishiga ta'sir qiluvchi asosiy faktorlarni o'rganishga imkon beradi.

Tadqiqotlarda qo'llanilgan usullar sportchilarni texnik va taktik mahoratini o'rganishda va tahlil qilishda muhim ahamiyatga ega.

Dinamografiya, kinosuratga olish, elektromiografiya, polidynamometriya va pedagogik kuzatishlar kabi usullar, sportchilarning harakatlarini va ularning sifatlarini aniq baholash imkonini beradi.

Dinamografiya yordamida harakatlarning dinamikasi o'rganiladi, bu esa harakatlarning tezligi, kuchi va davomiyligini tahlil qilishda yordam beradi. Kinosuratga olish usuli harakatlarni videoyozuv yordamida qayd etishga imkon beradi va keyin ularni tahlil qilish orqali sportchilarni o'qitishda samarali vosita bo'lishi mumkin. Elektromiografiya muskul faoliyatini o'lchashda qo'llaniladi, bu sportchilarning mushaklari qanday ishlashini va ularning samaradorligini tahlil qilish imkonini beradi.

Polidynamometriya esa harakatlarning kuchini o'lchashda foydalidir, bu orqali sportchilarning kuchga bo'lgan yondashuvini tahlil qilish mumkin. Pedagogik kuzatishlar va murabbiylar bilan suhbatlar sportchilarning o'ziga xos muammolarini aniqlashda va o'quv jarayonini yanada samarali tashkil etishda yordam beradi.

Bu metodlar birgalikda sportchilarning texnik tayyorgarligini yaxshilash, harakatlar sifatini baholash va ularning malakalarini oshirishda juda muhim yordamchi vosita bo'ladi. Har bir sport turida hujumkor texnik usullar va harakatlarning o'ziga xos xususiyatlari mavjud. Erkin kurashda 200 tagacha asosiy usul mavjudligi, klassik kurashda – 100, basketbol va boksda esa ular soni bir necha bor kamroq bo'lishi sport turlari orasidagi farqlarni ochib beradi.

Bunday turlicha harakatlar va usullar ko'pligi sportchilarga nafaqat hujumkor, balki himoya usullarini va ularning qarshi harakatlarini ham rivojlantirishga imkon beradi. Masalan, har bir hujumkor harakatni himoya qilish uchun ham aniq usullar ishlab chiqilgan, va ularning variantlari bo'lishi mumkin. Bu, o'z navbatida, musobaqa davomida sportchining har bir aniq momentda qanday qilib eng samarali usulni tanlashi va amalga oshirishi kerakligini talab qiladi.

Shu bilan birga, har bir sportchining individual xususiyatlari (masalan, kuch, tezlik, moslashuvchanlik) ham bu usullarning samaradorligini belgilashda muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun har bir sportchi o'zining texnik va taktik usullarini eng yaxshi variativlikda qo'llash uchun o'ziga xos treninglarni olib borishi kerak. Bu usullarni mukammal bajarish va ularga tezda moslashish sportchining muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biridir.

Harakatni tanlash jarayoni juda tez amalga oshirilishi kerak, chunki boks kabi sport turlarida har bir sekundning o'ndanining bir ulushi muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, eng yaxshi bokschilarning signalga javob berish va harakatni tanlash va amalga oshirishdagi motor reaksiyasi o'rtacha 0,13–0,18 sekundni tashkil etadi. Bu vaqt juda qisqa bo'lib, sportchi o'z harakatini tanlashda maksimal tezlik va samaradorlikni ta'minlashi zarur. Shuningdek, signalning ko'p turli variantlariga javob berishda bu vaqt 0,18–0,24 sekundgacha oshishi mumkin.

Ammo, harakatni faqat tanlash va unga o'tishning o'zi yetarli emas. Zarbali harakatning samaradorligi har bir bosqichda to'liq ta'minlanishi kerak. Zarbali harakatning oxirgi fazasida maksimal mushak kuchlanishlari amalga oshirilishi kerak, bu "portlash" xarakteridagi kuchlanish bilan bog'liq bo'ladi. Bu faza zarbali harakatning yuqori tezligi va zarbaning nishonga yuqori aniqlikda yetib borishi, to'g'ri trajektoriyasi ta'minlanishi kerak. Bu, o'z navbatida, bokschining har bir zarbasining samaradorligini oshiradi.

Shuning uchun, har bir harakatning samarali bo'lishi uchun nafaqat uni tanlash, balki har bir harakatning bajarilish fazalarini to'g'ri amalga oshirish ham zarur. Bu jarayonda mushak kuchlanishining maksimal darajaga yetishi, tezlik va aniqlikni o'rganish muhimdir. Faqat shu tarzda sportchi o'z harakatlarini to'liq samarali tarzda bajarishi mumkin. Sport amaliyotida, asosan, sportchilarning hujum harakatlarini texnik takomillashtirishning quyidagi ikki yo'li mavjud:

Hujum harakatlarining doirasini kengaytirish, ya'ni bir yoki ikki asosiy harakatni takomillashtirish o'rniga ko'proq (3 va undan ortiq) harakatni takomillashtirishning ikkinchi yo'li hozirgi paytda murakkablashtirilgan va ko'plab sportchilarning samaradorligini kamaytirishi mumkin.

Bu yondashuvning kamchiliklari shundan iboratki, ko'p miqdordagi usullarni qo'llashda sportchi qulay vaziyatlarni to'g'ri baholash va ularni o'z vaqtida amalga oshirishda qiyinchiliklarga duch keladi. Natijada, aniqlik, tezlik va kuchni saqlab qolish hamda harakatlarning samaradorligini oshirish ancha qiyinlashadi.

Maxsus tadqiqotlar bunday holatlarni tasdiqlaydi. Masalan, boksda sun'iy aldatish (feint) taktikasi kuchaytirilganda, bu bokschi asosiy harakatlarining kengayishiga olib keldi, ya'ni u ko'proq harakatni amalga oshirishi kerak bo'ldi. Ammo, shu bilan birga, bu usulning natijasi sifatida asosiy harakatlarning samaradorligi (aniqlik, kuch, o'z vaqtida bajarish) sezilarli darajada pasaydi. Bu, shuningdek, sportchining har bir harakatni to'g'ri va o'z vaqtida bajarishining ahamiyatini yana bir bor ko'rsatadi.

Shu sababli, sportchilarning mahoratini takomillashtirishda har bir harakatni sifatli va samarali bajarish uchun yuqori darajada aniq va maqsadga yo'naltirilgan yondashuvlar zarur. Ko'proq harakatlarni o'rganish, albatta, ularning samaradorligini kamaytirishi mumkin, shuning uchun sportchining asosiy usullarini mukammal darajada takomillashtirish eng yaxshi yo'ldir.

Dastlabki tayyorgarlik harakatlarida katta variativlik bo'lishi tabiiy, chunki sportchi turli xil sharoitlar va vaziyatlarda turli harakatlarni amalga oshirishi kerak. Bu harakatlarning samaradorligini ta'minlash uchun, katta miqdordagi variantlardan eng ratsionalini tanlash juda muhimdir. Kurashda bu jarayonni raqib bilan kurashish tamoyiliga bo'ysundirish, ya'ni kurashni oldindan ma'lum taktika sxemalari asosida amalga oshirish kerak.

Bunda asosiy malaka va ko'nikmalarni bajarish uchun vaziyat va qulay holatlar yaratish zarur bo'ladi, shunda sportchi o'z harakatlarini muvaffaqiyatli bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shu bilan birga, tizimli-struktural yondashuvga asosan boshqarish jarayoni faqatgina ichki va tashqi ma'lumotlarni mexanik ravishda qabul qilishdan iborat bo'lmasligi kerak. Ayrim signallarga bitta-bitta reaksiyalarni ta'minlashga asoslangan yondashuv kam samarali bo'lishi mumkin. Murakkab harakatlar variativ sharoitlarda amalga oshiriladi va bu sharoitlar fazo va vaqtga bog'liq holda tashkil etilishi lozim.

Harakatlanish vazifalarini aniqlashtirish va amalga oshirish uchun sportchining holati va qabul qilinayotgan shart-sharoitlarni taqqoslash, shuningdek, ularni umuman birlashtirish zarur. Bu yondashuv harakatlarning murakkabligini hisobga olgan holda, sportchining samarali va aniq harakatlarini bajarishga yordam beradi. Shuning uchun, kurashda yoki boshqa sport turlarida murakkab va o'zgaruvchan sharoitlarda harakatlarni tashkil etishda, sportchining holatini va tashqi sharoitlarni inobatga olgan holda, moslashuvchan va strategik yondashuvlarni qo'llash muhimdir. Bu sportchining tezkor va samarali qarorlar qabul qilishini ta'minlaydi.

Yuqori malakali sportchilar aynan murakkab harakatlarni mukammal darajada egallaganligi bilan ajralib turadilar. Ular o'z taktika sxemalarini oldindan ishlab chiqish va ularni avtomatlashtirilgan darajada bajarish uchun qulay vaziyatlar yaratish bo'yicha yuqori mahoratga ega bo'ladilar. Ularning harakatlari nafaqat fiziologik va texnik jihatdan mukammal, balki psixologik jihatdan ham moslashuvchan bo'ladi, chunki ular "ishga tushiriluvchi" signal paydo bo'lganida darhol va samarali tarzda harakatlar tizimini faollashtirishadi. Bunday sportchilarning harakatlari ongli bilishning eng kam darajada ishtirok etishi bilan amalga oshiriladi.

Bu jarayonning maqsadi raqibning harakatlarini prognoz qilish va uning himoyasida "bo'shliq joy" yaratishga intilishdir.

Shuning uchun, sportchi o'zining taktik yondashuvini to'g'ri va samarali ravishda amalga oshirishi uchun barcha harakatlar avtomatlashtirilgan bo'lishi kerak. Bu, ayniqsa, yuqori tezlikda va murakkab vaziyatlarda muhimdir. Shu bilan birga, yuqori malakali sportchining har bir taktika harakati raqibning turli harakatlarini ma'lum bir doiraga tushirishga qaratilgan bo'ladi.

Bunda, har bir aniq harakatni bajarishda sportchi o'zining asosiy avtomatlashtirilgan malakalarini ishga soladi, shu bilan birga, raqibga qarshi hujum qilish uchun qulay sharoitlarni yaratishga harakat qiladi. Bunday sportchilarning yondashuvlari nafaqat texnik jihatdan to'liq bajariladigan harakatlarni, balki taktik jihatdan to'g'ri qarorlar qabul qilishni ham ta'minlaydi. Shu tarzda, yuqori malakali sportchining yuksak texnik va taktik ko'nikmalari faqat o'rganilgan harakatlarni avtomatik tarzda bajarish bilan cheklanmaydi, balki murakkab vaziyatlarda samarali harakatlarni yaratish va amalga oshirish orqali raqibni ustunlikka olib chiqish imkonini beradi.

Tashqi muhitdan olinadigan ma'lumotlarning turli-tumanligi va kutilmaganligi sportchining harakatlarini tashkil etishda murakkabliklar yaratadi. Shuning uchun yuqori darajadagi boshqaruv tizimlarining samarali ishlashi uchun sportchining harakatlarini fazoviy-vaqtga bog'liq tarzda tashkil etish zarur bo'ladi.

Bu, o'z navbatida, ma'lumotlar manbalarining xususiyatlariga moslashuvchan ijroiya reaksiyalarini ta'minlash imkonini yaratadi. L.M. Vekkerning fikricha, harakatlarni boshqarishda bu tizimlar, ayniqsa, sportchilarni kutilmagan holatlarga moslashishga tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Harakatlanish faoliyatining tez o'zgaruvchan shart-sharoitlari va o'ta zo'riqishlarda sportchining yuqori darajada avtomatlashtirilgan malakalarini o'z-o'zicha ishlatishi hali ko'p hollarda katta mahorat talab etmaydi. Bu darajadagi malakalar faqat oddiy va elementar harakatlanish masalalarini hal qilish uchun yetarli bo'ladi.

Yuqori mahoratga ega sportchilar esa, aynan shunday shart-sharoitlarda, eng qulay vaziyatlarni yaratishga intilishadi. Ular uchun asosiysi, noaniq va murakkab vaziyatlarda kerakli harakatni amalga oshirish uchun eng yaxshi momentni tanlashdir. Bu yondashuv, sportchining yuqori darajada avtomatlashtirilgan harakatlarini eng yuqori samaradorlik bilan ishlatish imkonini beradi. Yuqori malakali sportchi, shunday sharoitlarda, o'zining malakalarini ishlatishdan tashqari, harakatlarni tashqi shart-sharoitlar bilan moslashtirishga qodir bo'ladi, bu esa uning muvaffaqiyatiga ta'sir qiluvchi muhim omildir.

Murakkab va o'zgaruvchan vaziyatlarda harakatlanish malakasi va ko'nikmalarini takomillashtirishda sportchining orientatsiya faoliyatining rivojlanishi muhim rol o'ynaydi. Agar o'zgarishlar masalani anglash yoki mazmunini o'zgarishi nuqtai nazaridan kiritilsa, sportchining ko'rishga yo'naltirilgan faoliyati yaxshilanadi. Bu esa, masalan, tezkor qarorlar qabul qilish va raqibning harakatlarini tahlil qilishda samarali bo'lishi mumkin. Agar o'zgarishlar masalani amalga oshirish qismiga kiritilsa, sportchining harakatlanishga yo'naltirilgan faoliyati yaxshilanadi. Bu holatda sportchi aniq va tezkor harakatlarni bajarishda yuqori samaradorlikka erishadi.

Murakkab variativlik vaziyatlarida harakatlarni takomillashtirish faqatgina sportchining orientatsiya faoliyatini rivojlantirishga asoslanmaydi, balki tashqi muhit bilan o'zaro ta'sirni hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Bu degani, sportchining harakatlanish malakasi va ko'nikmalari o'zining strukturasi orqali ham takomillashadi. Bu jarayon, sportchining o'z-o'zini tahlil qilish va tashqi muhitdagi o'zgarishlarga tez va samarali moslashish qobiliyatini oshirishga yordam beradi. Shu bilan birga, sportchining harakatlari, uning o'zgaruvchan sharoitlarga qarshi kurashish va samarali taktika tanlash imkoniyatini kengaytiradi.

Harakatlanish malaka va ko'nikmalarining asosiy xususiyatlarini o'rganishda, maqsadli aniqlik va uning samaradorligi muhim o'rin

tutadi. Sportda har bir harakatning muvaffaqiyatli yakunlanishi ko'pincha aniq va kuchli harakatni talab qiladi. Basketbol misolida, harakatni muvaffaqiyatli yakunlash – to'pni savatga tushirishda aniqlik va tezlikni ta'minlash bilan bog'liq. Qilichbozlikda, maqsadli aniqlik raqibning gavdasining ma'lum qismini aniq ukol bilan nishonlashda ko'rinadi. Kurashda esa hujumni yakunlash va raqibning gavdasining ma'lum qismini gilamga tegishini ta'minlash juda muhim.

Boksda esa, aniq va kuchli zarba raqibning ma'lum nuqtasiga yetkazilishi kerak. Bundan tashqari, faqat harakatning aniq amalga oshirilishi emas, balki uning samaradorligi ham katta ahamiyatga ega. Samarali harakatlar nafaqat aniqlik, balki harakatning tezligi, kuchi va vaqtida bajarilishi bilan ham bog'liq. Har bir sport turi o'ziga xos texnik talablar va shartlarga ega bo'lib, har bir sportchining o'z malakasini oshirish uchun ushbu xususiyatlarni yaxshilash zarur. Harakatlarning samaradorligi, ayniqsa yuqori malakali sportchilarda, avtomatlashtirilgan, aniq va optimal texnikalar orqali yuqori darajaga ko'tariladi.

Guruh sport turlarida harakatlanish masalalarini hal qilish, masalan, zarbalar, uloqtirishlar yoki ukollarni aniqligi va samaradorligi raqib bilan o'zaro ta'sirning o'zgaruvchan shart-sharoitlari bilan bog'liq ravishda murakkablashadi. Kurashda bu sharoitlar malaka va ko'nikmalarni namoyon bo'lishining o'zgaruvchanligi va o'ta variativlik vaziyatlarini keltirib chiqaradi.

Bu vaziyatlar, o'z navbatida, sportchining harakatchanligini, ya'ni uning moslashuvchanligini va o'z pozitsiyasini tezda o'zgartirish qobiliyatini asosiy sabablardan biri sifatida ko'rsatadi. Harakatlarning siljuvchanlik tizimi har bir masalani hal qilishda o'ta chegaralangan bo'lishi mumkin, lekin shu bilan bir vaqtning o'zida eng samarali variantni tanlash uchun asosiy texnik usulni amalga oshirishning ratsional usullari aniq tor diapazoniga ega bo'ladi. Bu jarayon, sportchi uchun har bir harakatni amalga oshirishda yuqori darajadagi aniqlik va

samaradorlikni ta'minlashni talab qiladi. Shu sababli, malaka va ko'nikmalarni yaxshi o'zlashtirish, sportchining harakatlarini to'g'ri va samarali bajarishi uchun zarur sharoitlarni yaratadi.

Sportda harakatlarning eng qulay strukturasi yaratish, sportchining harakatlarining tezligi, kuchi va koordinatsiyasini optimallashtirishga asoslangan. Bu struktura sportchining yuqori darajadagi mahoratini va sport formasini yuqori natijalarga erishish uchun moslashtiradi. Agar sportchi o'zgarmas sharoitda, masalan, bir xil vaziyatda faqat bitta raqib (maneken) bilan harakatni takrorlasa, har bir texnik usulni bajarishda o'ta sezilarli bo'lmagan tebranish (20-30 m/s) kuzatiladi.

Bu holat sportchining harakatlarni aniq va samarali bajarish imkoniyatini ko'rsatadi. Basketbol, kurash va bokschilik kabi sportlarda harakatlarning natijaviy variativlik diapazonlari farq qiladi. Basketbolda sakrash va to'p uloqtirishning asosiy strukturasi 20-40 m/s oralig'idagi variativlik kuzatiladi, boksta esa zarba harakatlarida 10-30 m/s oralig'ida bo'ladi. Shunday qilib, sportchining malaka va ko'nikmalarining stabil bo'lishi, uning harakatlarining aniqligi va samaradorligini faqat optimal chegaralarda saqlash mumkin.

Bernshteynning fikriga ko'ra, harakat malakalari va ko'nikmalarining to'liq o'zlashtirilganligi sportchiga dezorientatsiya va deavtomatlashtirishga olib kelmasdan, mos koordinatsion imkoniyatlar bilan murakkab vaziyatlarni hal qilish imkoniyatini beradi. Bu, sportchining harakatlarni to'g'ri va ishonchli bajarishga qodir bo'lishi bilan bog'liq.

Maxsus tajribalar, bitta texnik harakatni takroran bajarishda harakatchanlik xususiyatlarida kichik o'zgarishlar bo'lishini ko'rsatdi. Bu o'zgarishlar tashqi va ichki xususiyatlarda aks etadi, masalan, harakatni bajarish vaqtida yoki mushaklarning ishida. Turli toifadagi kurashchilarga murakkab sharoitlarda texnik usullarni bajarish taklif qilindi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, ba'zi hollarda past toifali sportchilar yuqori toifali sportchilarga nisbatan ham usulni yaxshi bajarganlar. Biroq, musobaqa sharoitlari murakkablashganda, ya'ni sportchi bir nechta xavfli faktorlar bilan yuzlashganda, usulni sifatli bajarish yuqori texnik mahoratni talab qiladi. Bu holatda, yuqori mahoratga ega bo'lmagan sportchilar hatto kichik omillar ta'sirida ham o'z harakat malakalari va ko'nikmalarini sezilarli darajada yo'qotishi mumkin. Masalan, birinchi toifadagi kurashchi L. orqaga egilib, ko'pto'kni savatga irg'itishni yaxshi bajargan, ammo raqib unga qarshi harakatlanib, vaziyat murakkablashganida, u usulni bajara olmadi. Bu, sportchining malaka va ko'nikmalarini faqatgina oddiy sharoitda emas, balki murakkab, real musobaqa sharoitida ham samarali ishlatish muhimligini ko'rsatadi.

Demak, kurashchining texnik usullari samaradorligini takomillashtirish faqat harakatlar tezligini oshirish orqali erishilmaydi. Asosiy e'tibor hujum usullarini bajarish sifatiga qaratilishi kerak. Hujum usullarini bajarishda xalakit beruvchi faktorlarni kamaytirish, bu esa murakkab sharoitlarda harakatlarning to'g'ri bajarilishini ta'minlashga yordam beradi, samaradorlikni oshiradi. Yuqori toifali sportchilar bilan ishlashda, ayniqsa, harakatlar tezligini takomillashtirishdan ko'ra, ularning harakatlarining turg'unligini va mustahkamligini rivojlantirish zarur.

Bu, sportchining texnik usullarni yanada samarali va ishonchli bajarishiga olib keladi, ayniqsa murakkab sharoitlarda. Sportchilarning malaka va ko'nikmalarini oshirishda, xalakit beruvchi omillarni kamaytirish, ular uchun harakatlarni aniqlik va samaradorlik bilan bajarish imkonini yaratadi.

Sportchilarning harakatlarni takrorlash jarayonida, hatto tashqi sharoitlar bir xil ko'rinishda bo'lsa ham, ichki struktura va harakatlarning siljish xususiyatlari o'zgaradi. Masalan, kurashda yoki boshqa sport turlarida harakatni takrorlashda mushaklarning ishlash

vaqtining o'zgarishi kuzatiladi. Har bir mushak guruhining ishlash tezligi farqlanishi mumkin: ikronoj mushaklarda bu tezlik 40 m/s, to'rt boshli mushaklarda esa 50 m/s ga yetishi mumkin. Bu o'zgarishlar sportchilarning malakalarini va ko'nikmalarini doimiy ravishda yaxshilashga, shuningdek, harakatlarning samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Bundan shuni anglash mumkin ki, har bir sport turi o'ziga xos harakatlar va sharoitlarni talab qiladi, va bu jarayonda mushaklarning samarali ishlash vaqtining moslashuvi muhim ahamiyatga ega. Bu esa sportchining yuqori darajadagi texnik va taktikalik malakalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Ikkinchi guruh sport turlarida, ya'ni mushak ishinining ko'rsatkichlari sezilarli darajada o'zgaradigan sportlarda, tajribali sportchilar harakatlarni tezlashtirish yoki sekinlashtirish orqali o'zlarining texnik ko'nikmalarini moslashtirish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bu, sportchining harakatlarni qisqartirish yoki kuchaytirish orqali, hatto dastlabki pozitsiyadagi xatoliklarni yoki kamchiliklarni kompensatsiya qilish imkoniyatini beradi.

Misol uchun, kurashda yoki boksta sportchi harakatlarning tezligini oshirishi yoki sekinlashtirishi mumkin, bu esa unga raqibning harakatlarini yaxshiroq his qilish va ular bilan samarali kurashish imkonini yaratadi. Bu usul sportchilarga harakatlarni o'zgartirish, shu jumladan, harakatning kuchini yoki tezligini optimallashtirish orqali o'zining texnik harakatlarini mukammallashtirishga yordam beradi. Har bir sport turida, ayniqsa murakkab sharoitlarda, xatoliklar yuzaga kelishi tabiiy, ammo tajribali sportchilar bu xatoliklarni o'z harakatlari orqali kamaytirish yoki bartaraf etish uchun harakatlarning dinamikini boshqarishga qodir bo'ladilar. Bu, ularning yuqori darajadagi natijalar olishlariga xizmat qiladi.

Yuqori texnik tayyorgarlik va mahorat sportchiga nafaqat jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada ishlatish, balki psixologik

turg'unlikni ham ta'minlaydi. Bu turg'unlik sportchiga musobaqalarda, ayniqsa kritik momentlarda, o'zining ichki kuchini boshqarish va irodasini kuchaytirish imkonini beradi. Yuqori toifadagi sportchilar, ular malakali va tajribali bo'lishi sababli, mushaklarining samarali ishlashi va psixologik barqarorlikni yaxshilashga intilishadi.

Ular o'zining harakatlarini tashqi tomondan ko'rinarli va mustahkam tarzda bajaradilar. Shu tarzda, agar sportchi texnik harakatni bajarish jarayonida raqibning barcha urinishlariga qarshi turib, natijada harakatni o'zgartirmasdan o'z pozitsiyasini saqlasa, bu yuqori texnik mahoratning alomati sifatida baholanadi. Musobakalarda yuqori mahoratli sportchilar, asosan, o'zlarining yillar davomida shakllangan stabil boshlang'ich pozitsiyasini egallashga qaratilgan harakatlar qilishadi. Bu pozitsiya sportchining texnik usulni mukammal bajarishiga asos bo'ladi. Natijada, har bir texnik harakat faqat boshlang'ich pozitsiyaga to'g'ri erishilgandan so'ng, to'liq samarali amalga oshiriladi. Bu jarayon, yuqori darajadagi o'zgaruvchan sharoitlarda ham, sportchining o'z ustida ishlashining natijasi sifatida qabul qilinadi.

Musobaqa shart-sharoitlarida, hatto yuqori toifali sportchilarda ham ba'zi hollarda mahorat yoki texnikaning to'liq ko'rsatilmasligi mumkin. Bunga musobaqaning murakkabligi, tashqi omillar yoki raqibning kutmagan harakatlari kabi omillar sabab bo'lishi mumkin. Biroq, yuqori mahoratli sportchilar bu holatlarda o'zlarining texnik va taktika vositalarini samarali ravishda ishlatishlari kerak. Texnik va taktika vositalarini o'zaro uyg'unlashtirish zarurati juda muhimdir.

Bu vositalarni chegaralash va turli xil qilishda, ularning bir-biriga qarama-qarshi bo'lmasligi, aksincha, to'ldiruvchi va uyg'un tarzda ishlatilishi lozim. Har bir texnik harakatni qo'llashda, taktika o'zgarishlari ham muhim rol o'ynaydi. Bu jarayonda sportchi o'zining harakatlarining samaradorligini oshirish uchun texnik takomillashtirish jarayonida ratsional yondashuvni tanlashi kerak.

Texnik va taktika vositalarini o'zaro to'g'ri kombinatsiyalash, sportchining mahoratini eng yuqori darajaga ko'tarishga yordam beradi. Bu esa, musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Sportchining yuqori darajada tayyorlanishi, tashqi ma'lumotlarni umumlashtirish va odatdagi harakatlarning tor doirasidan chiqib, samarali javob harakatlarini ishlab chiqish imkoniyatini yaratadi.

Bu jarayonda, sportchi faqat bitta signalni - o'ziga mos keladigan himoya usulini tanlab, raqibning hujumlariga qarshi tez va to'g'ri javob bera oladi. Bu, avvalo, harakatlarning samaradorligini oshiradi va himoya harakatlarining sonini kamaytiradi, ya'ni sportchi o'zining himoya usulini takomillashtirishi kerak, bunda raqibning bir necha hujumiga qarshi bitta samarali javob usuli bo'lishi lozim. Misol uchun, kurashda sportchi raqibining gavdasiga qo'l bilan tayanib, hujumga qarshi bitta samarali harakat bilan javob bera olishi kerak. Bunda, hujumga qarshi samarali javobni bir nechta usulda bajarish mumkin: orqaga egilib yoki qo'l va gavdadan ushlab, hujumni to'xtatish. Boksda esa, chap qo'lli qarshi zarba va o'ng qo'li bilan qochishni birgalikda amalga oshirish lozim.

Bu holatda, har ikki qo'lning hujumga qarshi qanday ishlashini mukammallashtirish zarur. Umuman olganda, barcha mavjud himoya va qarshi harakatlar turli xil bo'lishi mumkin, lekin eng ratsional va sportchiga moslashgan usullarni tanlash, ularni yuqori texnik darajaga ko'tarish muhimdir. Bu, sportchining harakatlarini yanada samarali qilishga yordam beradi va raqibning hujumlariga qarshi samarali himoya usullarini yaratadi.

Texnik harakatlarning avtomatlashtirish jarayoni murakkab va dinamik vaziyatlarda samarali bo'lishi uchun, bu harakatlarning shart-sharoitlarini musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirish juda muhimdir. Musobaqalarda sportchining harakatlari, bir tomondan, tezkorlik va o'zgaruvchanlikni talab qiladi, ikkinchi tomondan esa, harakatlarning

samaradorligini oshirish uchun ularning malaka va ko'nikmalari (usullari) aniq chegaralar bilan cheklanishi lozim.

Bunday vaziyatlarda harakatlar va usullar uncha katta bo'lmagan oralikda shakllanadi, ya'ni, harakatlanish malakasi va ko'nikmalari yuqori darajada siljivchan bo'lib, sportchi o'ziga xos ma'lum bir samaradorlikni va optimal natijalarni olish uchun bu harakatlarning muayyan parametrlarida o'zgarishlar qilish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Bu esa, harakatlarning samaradorligini ta'minlash va musobaqalarda o'zini yuqori darajada namoyon qilish uchun zarur bo'lgan ideal o'zgarishlarni amalga oshirishga yordam beradi. Optimal diapazonlarda harakatlar samaradorligi va malakalar chegaralari, sportchining har bir harakatini maksimal darajada avtonom qilishni va unga har bir sport shart-sharoitida to'g'ri javob berishni ta'minlashga yo'naltirilgan bo'ladi. Bu, sportchining texnik mahoratining yuqori darajasini saqlashga, hamda raqibga qarshi samarali va moslashuvchan harakatlarni bajarishga imkon yaratadi.

Harakatlar tizimining barqarorligi uning faqat qotib qolganligini emas, balki uning o'zgaruvchan va rivojlanayotganligini ham inobatga olgan holda baholanishi kerak. Hujumkor texnik usulni muvaffaqiyatli bajarishda uning vaqtining 20–40 m/s oralig'ida o'zgarmasi – bu harakatning optimal va eng samarali varianti hisoblanadi. Sportchi bu vaqtdagi harakat strukturasi va samaradorlikni saqlashga intilishi lozim. Biroq, sport bellashuvi davomida qarshilik va tashqi faktorlar sababli, har doim bu natija saqlanib qolmaydi, bu esa texnik harakatning o'zgarishiga olib keladi.

Musobaqa sharoitlarida, harakatni bajarish vaqti 100 m/s oralig'ida o'zgarishi mumkin bo'lsa-da, uning samaradorligi saqlanishi kerak. Bu jarayonda texnik harakatni amalga oshirishning samaradorligini yuqori darajada saqlash uchun sportchining moslashuvchanligi va imkoniyatlari juda muhimdir. Trenerlik va musobaqa sharoitlarida sportchilar o'rtasidagi masofaning o'zgarishi,

charchashning ortishi, musobaqa vaziyatining o'zgarishi kabi murakkablashtirishlar ko'p bo'ladi. Bu holatlar, sportchining texnik harakatlarini qanday qilib muvozanatli va samarali bajarishni talab qiladi, shuning uchun sportchining texnik va taktik moslashuvchanligi hamda reaksiyalari juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shunday qilib, texnik harakatlarni rivojlantirish jarayonida, ularning samaradorligini saqlash bilan birga, o'zgaruvchan vaziyatlarga moslashish va harakatlarning optimal holatini topish kerak. Bu murakkablashtirishlar sportchilarni yuqori darajaga ko'tarish va ularning yutuqlarini oshirish uchun zarur bo'lgan muhim omillardir.

4.4. Sport –texnik takomillashtirish jarayonining nazariy asoslari

Trenirovka mashg'ulotlari tajribasi sportchilarning texnik usullarini o'zlashtirish jarayonini chuqur nazariy tayyorgarlik bilan bog'laydi. Sportchi o'zining harakatlarini mukammallashtirish va samarali bajarish uchun bir qancha nazariy bilimlarni egallashi zarur. U, avvalo, sport texnikasining nazariy asoslarini bilishi, texnik tayyorgarlik usullarini o'zlashtirishi, jismoniy, taktik va ma'naviy-psixologik tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligini tushunishi kerak. Shuningdek, u tanlangan sport turining umumiy strukturasi va uning elementlarining xususiyatlarini, harakatlarning turli sharoitlarida, ayniqsa o'zining eng kuchli usulida, o'ziga xos texnikasining kuchli va zaif tomonlarini, raqiblar tomonidan ko'rsatilgan qarshilik usullarini va musobaqalarda muhim bo'lgan masalalarni bilishi zarur.

Aynan sportchilar harakatlarni mukammal bajarish uchun tasavvurlarni rivojlantirish, o'z-o'zini nazorat qilish va harakatlarni ongli ravishda bajarish qobiliyatlarini oshirishga e'tibor qaratishlari kerak. Bu jarayonda nazariy tayyorgarlik juda muhim o'rin tutadi. Nazariy tayyorgarlikda, sportchilarga so'zli va ko'rgazmali usullar orqali bilimlarni etkazish kerak.

Ularga turli uslubiy amallar kiradi, jumladan, sport adabiyotlarini o'rganish, ma'ruzalar, seminarlar, suhbatlar, texnika bo'yicha kino-foto-materiallarni tahlil qilish, musobaqalarni maxsus kuzatish va tahlil qilish, sportchining o'zining texnik tayyorgarlik va musobaqalardagi ishtirokini tahlil qilish. Sport adabiyotlarini o'rganish texnikani o'rganishda boshlang'ich nuqta hisoblanadi.

Musobaqalarda qatnashish niyatida bo'lgan har bir sportchi tanlagan sport turi texnikasini, shuningdek, asosiy raqiblarining texnik imkoniyatlarini batafsil bilishi kerak. Sportchining mahorati (toifasi) yuqori bo'lgan sari, texnikaga qo'yiladigan talablar ham yuqori bo'lishi zarur. Barcha adabiyotlarni o'rganish texnik asoslarni nazariy o'rganish va texnik tayyorgarlikning birinchi shartlaridan biri bo'lib, sportchining yuqori natijalar ko'rsatishiga xizmat qiladi.

Texnik asoslar bo'yicha bilimlarni sportchi tizimli ravishda darsliklar, monografiyalar, qo'llanmalar va ilmiy-uslubiy maqolalarni o'rganish orqali oladi. Texnikani chuqur tushunmasdan, uni ongli ravishda takomillashtirish imkonsizdir. Har bir sportchi o'zining texnik tayyorgarligini rivojlantirishda ilmiy asoslangan ma'lumotlardan foydalangan holda o'z ustida ishlashini talab etadi.

Sport sohasiga oid gazeta va jurnallarda raqiblar haqida, ularning musobaqalardagi texnik natijalari, jismoniy rivojlanish ma'lumotlari, texnika bo'yicha turli nazorat mashqlarini bajarish natijalari, eng yaxshi ko'rilgan texnik usullar va ularni qo'llash sharoitlari, psixologik mustahkamlik va boshqa foydali ma'lumotlar mavjud. Bu ma'lumotlar sportchining raqiblari va o'zining texnik jihatdan qanday pozitsiyalarni egallaganini tushunishga yordam beradi.

Ilmiy-uslubiy maqolalarda mashhur sportchilar va jamoalar tomonidan mas'uliyatli musobakalarda texnik tayyorgarlik masalalari, ularning texnikasining xususiyatlari, kuchli va zaif tomonlari haqida yoritilgan materiallar mavjud. Zamonaviy texnikani rivojlantirish va texnik tayyorgarlikda yangi yo'nalishlar masalalari bo'yicha nazariy

ishlanmalar ham sportchilarga o'z tayyorgarligini mukammallashtirishda yordam beradi. Xorijiy sport gazeta va jurnallaridan texnika bo'yicha ko'plab qimmatli ma'lumotlarni olish mumkin, bu esa sportchilarga boshqa mamlakatlardagi sportchilarning texnik usullarini o'rganishga va o'ziga xos yaxshilanishlarni amalga oshirishga yordam beradi.

Shu tarzda, tizimli ma'lumotlarni to'plash orqali sportchi o'ziga qiziqarli bo'lgan raqiblarning tayyorgarlik va natijalarini tahlil qilish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu esa muhim bellashuvlar arafasida sportchining raqiblarining kuchli tomonlari va zaifliklarini aniqlashga yordam beradi. Adabiyot manbalaridan olingan materiallar faqat o'n daqiqalik vaqt ajratilib o'rganilmasligi kerak, balki muntazam ravishda tizimli tarzda to'planib borilishi lozim.

Sportchi bu ma'lumotlarni alohida daftar yoki o'quv-mashg'ulot kunligining maxsus grafasida qayd etib, tahlil qilish orqali maksimal foyda keltiradi. Bu tahlil va yondashuv sportchining musobaqa oldidan o'z tayyorgarligini mukammallashtirishda katta ahamiyatga ega.

Har qanday noma'lum yoki o'zgartirilgan narsa, albatta, qo'rquvli va qiyin ko'rinadi. Shuning uchun, sportchi eng kuchli raqiblarning texnikasini o'rganish va tushunish orqali, hatto adabiyotlar orqali bo'lsa ham, musobaqalarda ishonchini oshirishi mumkin. Bu sportchiga o'zini tayyorlangan va kuchliroq his qilish imkoniyatini beradi. Eng muhimi, sportchi o'zining texnik tayyorgarligini chuqur bilishi, raqiblarning kuchli tomonlarini aniqlashi va o'zining kamchiliklarini ko'rib chiqishi kerak.

Ma'ruzalar, suhbatlar va nutqlar orqali, murabbiylar sportchilarga texnikaning turli usullarini tanishtirib, yangi samarali metodlar va fintlarni o'rgatishlari zarur. Sportchi o'zining texnik va taktikalik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun trening jarayonida bu bilimlarni amalga oshirishi kerak. Murabbiy o'z shogirdlariga musobaqalarda raqiblarning harakatlarini kuzatish, bellashuvni diqqat bilan tahlil qilish

va raqibning texnik tayyorgarlik darajasini baholashda yordam berishi lozim. Shuningdek, mashg'ulot jarayonida sportchilarni haqiqiy musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirish muhim. Murabbiylar sportchilarni raqiblarning texnikasini tahlil qilishga o'rgatib, ularni qanday qarshi usullarni qo'llash, qanday fikrlar bilan o'yinni boshqarish zarurligini tushunishga undashlari kerak. Bu, sportchining kelajakdagi musobaqalarda yanada muvaffaqiyatli bo'lishiga yordam beradi va ularning ishonchini kuchaytiradi.

Yuqori malakali sportchilarning texnik mahoratini takomillashtirish jarayonini rejalashtirishda maqsad va vazifalarni aniq belgilash juda muhimdir. Sportchi o'zining texnik ko'nikmalarini samarali rivojlantirish uchun, mashg'ulotlar jarayonida maxsus harakatlanish malakalarini shakllantirish, ularni avtomatlashtirish va sportchi faoliyatining ichki va tashqi shart-sharoitlariga moslashish darajasini oshirish zarur. Shu bilan birga, mashg'ulotlar jarayonida quyidagi asosiy talablar e'tiborga olinishi lozim:

Birinchidan, sport texnikasining asosini mustahkamlash va harakatlanish malakalarini shakllantirishda sportchi uchun zarur bo'lgan harakatlar sifatlarini rivojlantirish. Bu malakalar sportchining harakatlarini aniq va samarali bajarishiga yordam beradi. Ikkinchidan, harakatlarning aniqligini va maqsadga erishish (final qismini) tarbiyalash zarur. Har bir harakatni muvaffaqiyatli amalga oshirishda uning aniqligi va samaradorligi katta ahamiyatga ega.

Uchinchidan, sportchi fazo va vaqtni aniq baholay olish qobiliyatini rivojlantirish, mushak kuchlanishlarini tashqi va ichki faktorlarga nisbatan muvofiqlashtirish muhimdir. Bu esa sportchining texnik harakatlarini amalga oshirishda muvozanat va barqarorlikni saqlashga yordam beradi.

Harakatlanish malaka va ko'nikmalarini takomillashtirish jarayonida didaktik tamoyillarni asos sifatida olish juda muhim. Ta'lim va mashg'ulotlar jarayonida bu tamoyillarni qo'llash orqali sportchi

nafaqat harakatlarni o'rganadi, balki ularni samarali va tejamkor tarzda amalga oshirishni o'rganadi. Shu tariqa, sportchi o'zining texnik ko'nikmalarini muntazam takomillashtirib borishi mumkin. Bu jarayonning muvaffaqiyatli bo'lishi uchun har bir harakatni mukammal bajarish va avtomatlashtirish muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Sport texnikasida ta'lim va mashg'ulotlarni yillik tsikl davrlari bo'yicha rejalashtirishda har bir davrning o'ziga xos xususiyatlari va maqsadlari mavjud. Bu davrlar bo'yicha mashg'ulot vositalarini tanlash sportchining texnik ko'nikmalarini takomillashtirish va mukammallashtirish jarayonining samaradorligini ta'minlaydi. Quyidagi yillik tsikl davrlari har birining o'ziga xos vazifalari va maqsadlariga ega:

Tayyorlov davri-Tayyorlov davrida sportchining texnik ko'nikmalarini stabilizatsiya qilish, ya'ni turg'unlashtirish maqsadida asosiy malaka va ko'nikmalarni avtomatlashtirish uchun turli vositalar qo'llaniladi. Bu davrda sportchi harakatlarning asosiy elementlarini mukammallashtirishga, ularning aniqligini va samaradorligini oshirishga, shuningdek, malakalarini avtomatlashtirishga intiladi. Tayyorlov davri maqsadi – sportchi uchun texnik harakatlarning asoslarini mustahkamlash va avtomatlashtirish uchun zarur vositalarni yaratishdan iborat.

Musobaqa davri-Musobaqa davrida, sportchi tayyorlov davrida o'rganilgan ko'nikmalarni yuqori darajada avtomatlashtirishga e'tibor qaratadi. Ushbu davrda, sportchi musobaqa sharoitida yuqori darajadagi malaka va ko'nikmalarni turg'un saqlashga yordam beradigan vositalarni qo'llaydi. Musobaqa davri sportchining eng yuqori darajadagi texnik ko'nikmalarini namoyon etishi va ayni paytda uning mahoratini maksimal darajada avtomatlashtirishi lozim. Bu davrda texnik harakatlarning yuqori avtomatlashtirilgan darajasi muhim ahamiyatga ega, chunki musobaqalar sharoitida sportchi tez va samarali qarorlar qabul qilishi kerak.

O'tish davri-O'tish davrida sportchi o'zining barcha tizimlarini uzoq vaqt davomida kuchli zaryadsiz faoliyatdan so'ng tiklashga qaratadi. Bu davrda ortiqcha yuklamalardan qochish maqsadida sportchi faoliyatini engillashtirishga intiladi. Sportchining tizimlari bo'shatiladi va u yangi harakatlanish faoliyatiga o'tadi. Bu davrda sportchi eng yuqori darajadagi jismoniy va psixologik holatiga erishish uchun tiklanish va qayta tiklanishga alohida e'tibor qaratadi. O'tish davri sportchining umumiy holatini tiklash va yangi davrga tayyorlash uchun zarurdir.

Yillik mashg'ulot tsikli davomida sportchining texnik va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning samaradorligi mashg'ulot davrlarining davomiyligiga bog'liq bo'ladi. Har bir davrda qo'llaniladigan metodlar va vositalar sportchining o'rganayotgan harakatlari va mahoratini yaxshilashga xizmat qiladi. Davrning davomiyligi qisqarganida, mashg'ulotning maqsadlari qisqaradi va ularning fokuslari ko'proq umumiy ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratiladi. Aksincha, davrning davomiyligi uzayganida, sportchi uchun murakkabroq texnik ko'nikmalarni o'rgatish va mukammallashtirish, shuningdek, musobaqalar sharoitiga moslashishga e'tibor qaratiladi.

Qisqa davrlar davomida, odatda, intensiv va maqsadli mashg'ulotlar qo'llaniladi, chunki vaqt cheklangan. Bu davrlarda sportchining texnikasi asosiy masala bo'ladi, va harakatlarning aniqligi va samaradorligi oshirishga qaratilgan metodlar ishlatiladi. Uzun davrlar esa sportchining texnik ko'nikmalarini rivojlantirishda kengroq yondashuvni ta'minlaydi. Shu bilan birga, kengaytirilgan davrda kompleks texnik va jismoniy mashg'ulotlar qo'llaniladi, sportchining barcha tizimlarini sinovdan o'tkazish va rivojlantirish mumkin bo'ladi. Bu davrda texnikadan tashqari, psixologik tayyorgarlik, tezlik, chidamlilik va musobaqalar sharoitiga adaptatsiya masalalari ham qo'shilishi mumkin. Shu sababli, yillik tsikl davomida sportchining tayyorgarligi va maqsadlarining o'zgarishi, mashg'ulotlarni yanada

samarali va maqsadga muvofiq qilish imkonini beradi. Davrning davomiyligiga qarab, mashg'ulotlar va metodlar sportchining individual ehtiyojlariga mos ravishda o'zgartiriladi va rivojlantiriladi.

Texnik mahoratni takomillashtirish va harakatlanish malaka va ko'nikmalarining turg'unligini oshirish sportchining rivojlanishining yakuniy bosqichida muhim ahamiyatga ega. Shakllangan malaka va ko'nikmalarda keyingi strukturaviy o'zgarishlarning asta-sekin o'tishi, ayniqsa, mashg'ulotning oxirgi bosqichlarida sportchining texnik tayyorgarligini mustahkamlash zaruratini ko'rsatadi. Tez o'zgaruvchan muhitda sportchilar o'zining o'rganilgan texnik ko'nikmalarini saqlab qolishi va ularni zarur holatlarda qayta tiklash uchun ular barqaror va mustahkam bo'lishi kerak.

Bundan tashqari, malaka va ko'nikmalarning turg'unligi ko'pincha musobaqa sharoitlarida halqit beruvchi ta'sirlarga duch kelishi mumkin, bu esa sportchining performansiga salbiy ta'sir ko'rsatishi ehtimolini oshiradi. Shu sababli, sportchilarning malakasining barqarorligini tebranishni oldini olish uchun mashg'ulot jarayonida malakali va murakkab texnik harakatlarni takomillashtirishga alohida e'tibor qaratilishi kerak. Bunda, sportchining faolligini, o'z-o'zini nazorat qilishni va yuqori darajadagi texnik yondashuvlarni o'rgatish muhimdir.

Yakuniy bosqichda texnik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan mashqlar sportchining o'z malakalarini saqlab qolish, ularni mustahkamlash va yangi vaziyatlarga moslashish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Bu jarayon, shuningdek, sportchining ishonchini oshiradi va musobaqa sharoitida tez va samarali qarorlar qabul qilish imkoniyatini yaratadi.

§ 4.5. Yillik siklda sport texnikasini takomillashtirish maqsadida bellashuvlarni, mashg'ulotlarni va dam olishni taqsimlash

Sport texnikasida yuqori maqsadlarga erishish va o'rganish jarayonida bellashuvlarda (musobakalarda) ishtirok etish muhim o'rin tutadi. Musobaqalar sportchining texnik va jismoniy tayyorgarligini sinovdan o'tkazadigan, uning malakalarini amalda qo'llashga imkon beradigan yagona vositadir. Shuning uchun, sportchi bellashuvlarda doimiy ravishda ishtirok etishi kerak.

Bu uning texnik ko'nikmalarini takomillashtirish, muayyan vaziyatlarda o'zini tutish qobiliyatini rivojlantirish va musobaqa sharoitlariga tezda moslashish uchun zarurdir. Bundan tashqari, bellashuvlarning optimal soni va xarakteri, yillik mashg'ulot tsiklida qanday taqsimlanishi, mashg'ulotlarni dam olish bilan to'g'ri o'rin almashishi sportchining umumiy rivojlanishiga ta'sir qiladi.

Agar bellashuvlar juda ko'p yoki juda kam bo'lsa, bu sportchining o'zini rivojlantirishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Musobaqalarga tayyorgarlik va ular o'rtasida dam olish davrlarini to'g'ri tashkil etish, sportchining harakatlanish malakalarini yaxshilashda muhim o'rin tutadi. To'g'ri tashkil etilgan mashg'ulot va dam olish tsikllari, sportchining tiklanishiga yordam berib, uning musobaqa davomida eng yaxshi natijalar ko'rsatishiga imkon yaratadi.

Sportchining harakat malakasi va ko'nikmalarini mustahkamlash jarayoni hali ham to'liq o'rganilmagan bo'lishi, mashg'ulotlar va bellashuvlarni rejalashtirishda asosiy e'tibor amaliy tajriba va mavjud sport natijalariga qaratilishi mumkin. Bu holat, ayniqsa, sportchilarning bellashuvlar davomida qanday o'zgarishlarni boshdan kechirishi va harakatlarining avtomatlashtirilishi haqida chuqur tahlillarni amalga oshirishni qiyinlashtiradi.

Bellashuvlarni rejalashtirishda quyidagi yondashuvlar qo'llaniladi: tayyorlov davrida bellashuvlar murakkabligini orttirish,

musobaqa davrida sportchining tayyorgarlik darajasiga qarab moslashish va o'tish davrida esa ortiqcha yuklamalarni kamaytirishga e'tibor qaratish zarur. Bu jarayonda sportchining harakatlari avtomatlashtirilishi davom etadi, lekin har bir davrda bu jarayon turlicha namoyon bo'ladi.

Musobaqalar sharoitiga moslashish va sportchining tez va aniq javob reaksiyalarini o'zgartirish, ayniqsa, yuqori darajadagi bellashuvlarda katta ahamiyatga ega. Ushbu reaksiyalarni tezda o'zlashtirish ko'p vaqt va maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Shu boisdan, har bir davrda sportchining tayyorlov dasturi va musobaqalar tizimi mos ravishda ishlab chiqilishi, va har bir bosqichda harakatlarning avtomatlashtirilganligi darajasini yuksaltirishga imkon yaratishi lozim.

Bu holat, sportchining harakat malakasi va ko'nikmalarini qanday samarali va to'g'ri qo'llashiga bog'liq bo'lgan bir qator faktorlarni ko'rsatadi. Masalan, futbolchi 90 minutlik o'yinda faqat qisqa muddatlarda, odatda 2–4 minut davomida to'pni egallab turadi va hujum chog'ida zarbalarini amalga oshiradi. Shuningdek, basketbolchi ham shunga o'xshash holatda o'yin davomida ko'ptopni faqat 3–4 minut davomida egallaydi, ammo uning hujumlarida irg'itish soni ko'proq bo'lishi mumkin. Bu misollar orqali sportchining texnik tayyorgarlik darajasi, ayniqsa ikkinchi guruh sport turlarida, musobaqalarda ishtirok etishning soni va tizimlilikiga bog'liq bo'lishi ko'rsatilmoqda.

Ularning texnik malakasi faqat musobaqalardagi faol ishtirok orqali va muntazam mashg'ulotlar davomida o'sadi. Sportchi har bir bellashuvda o'zining ko'nikmalarini to'liq ishlata olish uchun, mashg'ulot jarayonlari, raqobatga tayyorgarlik va sport turining o'ziga xos talablariga javob bera olishi muhim. Sport turining xususiyatlari, mashg'ulot tizimi va umumiy sport kvalifikatsiyasi talablari sportchining texnik tayyorgarlik darajasini shakllantirishda muhim rol

o'ynaydi. Sportchining yuksak texnik ko'nikmalarga ega bo'lishi, uning professional rivojlanishiga va musobaqalardagi muvaffaqiyatga bevosita ta'sir qiladi.

Yuqori toifali sportchilar uchun musobakalarda qatnashishning tezligi ularning texnik va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda katta ahamiyatga ega. Masalan, futbolchilar yilda 50–60 marta musobakalarda qatnashishadi, basketbolchilar 50–55 marta, kurashchilar 45–55 marta, balandlikka sakrovchilar 20–30 marta, sprintchilar 25–30 marta va suvda suzuvchilar 18–23 marta ishtirok etadilar. Bu raqamlar sportchilarning ixtisosliklariga va sport turining o'ziga xos talablariga bog'liq ravishda farq qiladi.

Biroq, ba'zi sportchilar, masalan, gimnastikachilar, shtangachilar va boshqa sport turlaridagi sportchilar musobakalarda nisbatan kamroq ishtirok etishadi, chunki ularning sport turi o'ziga xos texnik talablarni va tayyorgarlik jarayonlarini talab qiladi. Bu turdagi sportchilar yilda faqat 6–8 marta musobakalarda qatnashadilar, bu ularning texnik mahoratini oshirish uchun mo'ljallangan mashg'ulotlar bilan to'ldiriladi. Musobakalarda ishtirok etishning optimal soni bo'yicha o'tkaziladigan tadqiqotlar sportchining texnik mahoratini yaxshilashda katta ahamiyatga ega. Tez-tez musobakalarda qatnashish, sportchining turli sharoitlarga moslashishi, texnik ko'nikmalarini sinovdan o'tkazish va rivojlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, bu tadqiqotlar sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatini ta'minlashda ham muhim rol o'ynaydi.

Trenirovka mashg'ulotlari. Sport texnikasini o'rganish va takomillashtirish maqsadida o'tkaziladigan yillik tsiklda mashg'ulotlar sonini aniqlashda, hozirgi paytda amaldagi ajribada, odatda, harakatlanish malaka va ko'nikmalarini shakllantirishning murakkablik va turg'unlik (mustahkamlik) darajasidan, u yoki bu sport turida texnik usullarning turli-tumanligidan kelib chiqadilar. Yuqori mahoratli (kvalifikatsiyali) sportchilarning trenirovka rejalari ustivorlik bilan

sport texnikasiga o'rgatish va trenirovkasiga bag'ishlangan mashg'ulotlar («texnik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar») hamma sport turlarida ham o'tkazilmasligini aniqlash imkoniyatini berdi. Futbol (bir yil davomida 120–130 ta mashg'ulotlar), basketbol (bir yil davomida 70–75 ta mashg'ulotlar), kurash (bir yil davomida 80–105 ta mashg'ulotlar), eshkak eshish (bir yil davomida 100–110 ta mashg'ulotlar) singari sport turlarida hamma mashg'ulotlarning taxminan 50–60 %i to'lig'icha sport texnikasini takomillashtirishga bag'ishlanadi. Suvda suzish, gimnastika, og'ir atletika va boshqa sport turlarida sport texnikasiga o'rgatish va takomillashtirish, o'zining mazmun–mohiyatiga ko'ra kompleks xapakterga ega bo'lgan, har bir mashg'ulot jarayonida amalga oshiriladi.

Sport texnikasini o'rganish va takomillashtirishga ajratiladigan vaqtni aniqlashda turli sport turlariga xos yondashuvlar mavjud. Har bir sport turi o'ziga xos texnik talablar, tayyorgarlik jarayonlari va natijalarni olish usullariga ega, shuning uchun ularning mashg'ulotlarda sport texnikasiga ajratiladigan vaqt miqdori ham farq qiladi. Masalan, futbol va basketbol kabi jismoniy faoliyatga boy sport turlarida sport texnikasiga ajratiladigan vaqtning ulushi nisbatan yuqori, ya'ni futbol bo'yicha bu ko'rsatkich 40–50%ni, basketbol bo'yicha esa 30–35%ni tashkil qiladi.

Kurashda, yuqori sport texnikasiga e'tibor berishning o'rtacha foizi 35–45%ni tashkil etadi. Balandlikka sakrash kabi texnik jihatdan aniq, lekin jismoniy faollikni talab qiladigan sportlarda, masalan, balandlikka sakrashda bu ko'rsatkich 30–35%ni tashkil etadi. Biroq, naiza iring'itish kabi sportlarda texnikaning roli juda katta, shuning uchun mashg'ulotlarning 70–75%ini sport texnikasini o'rganish va takomillashtirishga ajratishadi.

Eshkak eshish kabi suzish sportlarida ham texnikaga ajratiladigan vaqt 50–60%ni tashkil qiladi, bu esa yuqori darajadagi sportchilarning natijalari uchun muhim hisoblanadi.

Og'ir atletikada esa sport texnikasini o'rganish va takomillashtirishga ajratiladigan vaqt 15–20%ni tashkil etadi, chunki bu sport turi ko'proq kuch va kuchaytirish mashqlariga asoslanadi. Bunday yondashuvlar har bir sport turining o'ziga xos ehtiyojlari va maqsadlariga bog'liq holda farq qiladi, shuningdek, sportchilarning yillik tayyorgarlik rejalariga va musobaqalar uchun tayyorgarlik bosqichlariga mos kelishi kerak.

Sport texnikasiga o'rgatish va takomillashtirish bo'yicha mashqlarga vaqt taqsimotning bunday variativligi (o'zgaruvchanligi) sport turlarining ixtisosligining, ularni rivojlanganlik darajasining, sport turlarida shakllanib bo'lgan an'analarning, shuningdek murabbiylarning va sportchilarning trenirovka usullariga yondashishlarining oqibati hisoblanadi. Biroq, bunday ahvol har bir sport turida hozirgi aniq bir momentda turli mashq turlariga vaqt taqsimotining aniq nisbatlarini (proportsiyalarini) qabul qilish maqsadga muvofiq ekanligiga shubha qilish uchun xizmat qilishi mumkin emas. Bu, asosan, sport turlari va sportchilarning mahorati notekis rivojlanishi bilan tushuntiriladi.

Sport texnikasini o'rgatish va takomillashtirishga ajratiladigan vaqtni aniqlash sportchining texnik mahorati darajasini uning tayyorgarligini boshqa tashkil etuvchilari (komponentalari) va individual xususiyatlari bilan o'zaro bog'liqlikda tahliliga asoslanadi. Dam olish. Ma'lumki, bellashuvlar, mashg'ulotlar va dam olishning o'rin almashishini to'g'ri tashkil etish sportchi trenirovkasining zaruriy, shu jumladan uning texnik tayyorgarlik darajasini oshirish shartlaridan hisoblanadi.

Sport texnikasi bo'yicha dam olishsiz va boshqa o'zgarishsiz bir xildagi mashg'ulotlar organizmni holdan toydiradi, markaziy asab tizimini ezadi va shu bilan harakatlanish malaka va ko'nikmalarining keskin kamayishiga, bu erdan esa texnik harakatlarning ancha past ko'rsatkichlariga olib keladi.

Shu munosabat bilan mashg'ulotlarni dam olish bilan, texnik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlarni boshqa turdagi mashg'ulotlar (jismoniy, taktik, ruhiy –ma'naviy va boshqalar) bilan almashtirish majburiy va zaruriy shart hisoblanadi.

Haftalik va oylik tsikllarda texnik tayyorgarlikning mazmuni o'zgarib turadi. Odatda, sport trenirovkasining yillik tsiklida dam olishga ahamiyat berish bilan texnik tayyorgarlik o'rtacha 30–40 %ni tashkil etishi mumkin. Tayyorgarlikning yuqori holdagi darajasini o'stirishga hozirgi davrda maxsus metodikalar qaratilgan.

§ 4.6. Jismoniy tarbiya va sportda texnik va taktik tayyorgarlikni nazorat qilish

Texnik tayyorgarlik va uni nazorat qilish. Sport-texnik arsenal.

Texnik (sport-texnik) tayyorgarlik – bu sport tayyorgarligining maqsadli sport harakatlanish malakalarini takomillashtirishi bilan aniqlanadigan qismidir. Bu jarayon, sportchi harakatlarining aniq, samarali va maqsadga yo'naltirilgan bo'lishini ta'minlaydi. Sportchining texnik tayyorgarligi uning yengillik, aniqlik va tezlikda maqsadga erishish qobiliyatini oshiradi. Shuningdek, texnik tayyorgarlik, sportchining harakatlarini, musobaqalar davomida samarali tarzda qo'llash imkoniyatini yaratadi va bu jarayonda ko'plab maxsus mashqlar, usullar va metodikalar qo'llaniladi.

**Texnik
tayyorlanganlik**

Sportchida shakllantirilgan va unga musobaqalarda, shuningdek malaka va ko'nikmalarni takomillashtirishda zarur bo'ladigan sport malakasi bilan xarakterlanadi

Texnik tayyorgarlik faqatgina adekvat funksional (shuningdek, taktik va psixologik) tayyorgarlik mavjudligida namoyon bo'lishi

mumkin va uni sportchi ishtirokini baholashda va bashorat qilishda, uning texnik tayyorgarligi va tayyorligini nazorat qilishda unutmang.

Har qanday berilgan texnik struktura, intensivlik va aniqlikdagi harakatlanish topshirig'ini bajarish eng kamida minimal darajadagi funksional tayyorgarlikni talab qiladi. Bu topshiriqning funksional talabidir. Harakatlar tizimining optimal variantidan har qanday og'ishlar bundagi majmua yarqsiz qiladi, ya'ni topshiriqni bajarish ishonchliligini deyarli nulg'a tushiradi.

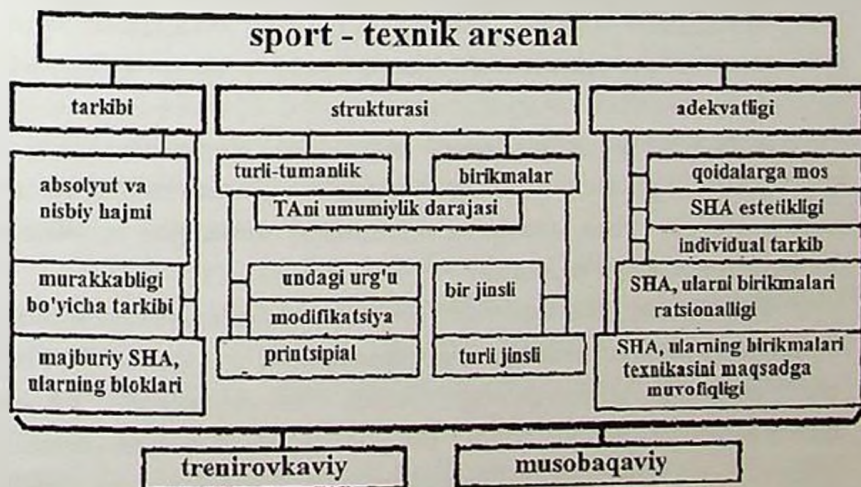
Shunday qilib, topshiriqni bajarishning sportchini qoniqtiradigan ishonchliligini ta'minlash uchun funksional zahira mavjud bo'lishi kerak va bu texnikaning tejamkor variantidan harakatlanish og'gan holda uni funksional zahira hisobiga kompensatsiyalash va topshiriqni qoniqarli bajarish imkonini beradi. Agar maqsadli funksional imkoniyatlar harakatlanish topshirig'ining funksional talabidan past bo'lsa, uni bajarilishini umumiy imkoni bo'lmaydi.

Texnikaning tanlanadigan varianti sportchining tezkor maqsadli funksional imkoniyatlariga mos kelishi kerak. Ko'pchilik hollarda, kuch zahirasi mavjudligi, tezkorlik, reaksiya tezligi, chidamlilik, koordinatsiyalash imkoniyatlarining qandaydir yetishmovchiliklarini kompensatsiyalashi mumkin. Bu texnikani mavjud tezkor (operativ) funksional imkoniyatlarga mos adaptatsiyalash bilan amalga oshiriladi. Agar texnikaning istalgan (kerakli) variantini amalga oshirish uchun kuchi yetmasa, u holda bu variantni tanlash ma'no va mantqqa to'g'ri kelmaydi.

Bundan tashqari, aynan tezkor (operativ) maqsadli kuch zahirasi mavjudligi harakatlanish amaliy texnikasini shunday o'zgartirish imkonini beradi-ki, yo'l qo'yilgan harakatlanish og'ishini yoki hatto yetakchi me'yorda yoki harakatlanish xatosini ham qisman kompensatsiyalash mumkin bo'lsin. Shuning uchun ma'lum maqsadli kuch zahirasi zarur. Biroq, kerakidan ko'p maqsadli kuch zahirasi mavjudligi ko'pchilik hollarda aniq (konkret) mashq texnikasini

o'zlashtirishiga xalqat qiladi, chunki sportchining ushbu texnikani aniq o'zlashtirishga rag'batlanishi (stimul) pasaygan bo'ladi.

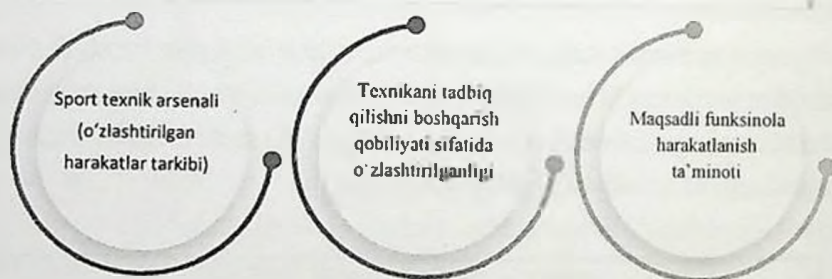
Mushaklarni tezda zo'riqtirish va tezkor reaksiya qilish (reaktiv) qobiliyatlari kerakli tuzatmalar kiritilishi engillashadi. Shuning uchun yaxshi natijaga erishish mumkin bo'lgan bunday texnika variantini tanlash ushbu qobiliyatlarning darajasiga bog'liq.



Texnikaning u yoki bu variantini tadbqiq qilish muvaffaqiyati, bundan tashqari, sportchining boshqa jismoniy va ruhiy (psixik) xossalarga ham bog'liq va ular ko'pincha sportchi uchun biron-bir texnika variantini yarqililik darajasini aniqlab beradi. Texnik tayyorgarlik faqat harakatlanish amali bajarish texnikasi variantini tanlash bilan aniqlanmaydi.

Texnik tayyorgarlikning asosiy va eng qiyin erishiladigan qismi - shakllangan maqsadli harakatlanish va harakatsiz malakalarni mos to'plami mavjudligini nazarda tutadigan va sportchi tomonidan o'zlashtiriladigan maqsadli harakatlanish ko'nikmalari hisoblanadi.

Sport texnik mahorat



Izoh: TA – texnika asosi, SHF – sportda harakatlanish amallari.

Harakatlanish amalini bajarish texnikasida uning texnik asosini va mashqlarni o'rganishda avval sport harakatlanish amallarining asosiy tashkil etuvchi texnik asoslarini o'zlashtirish kerakligini bir-biridan farq qilish maqsadga muvofiq.

Tarkib ham, struktura ham, adekvatlik ham musobaqalarda va treninglarga nisbatan ahamiyatli darajada boshqa bo'lishi mumkin. Bu, o'z navbatida, sportchining texnik tayyorgarligini yanada mustahkamlash uchun zarur bo'lgan elementlarni mukammal o'zlashtirishni talab qiladi, chunki har bir texnik asos va mashq sportchining jismoniy va ruhiy holatiga mos ravishda o'rganilishi va rivojlanishi kerak.

Sport harakatlanish amallarining texnikasini o'zlashtirilganligi, ularni bajarilish sifati va texnikani tadbiq qilish ishonchliligi bilan tavsiflanadi. Tezkor (operativ) funksional ta'minot, ya'ni jismoniy va ruhiy holat, o'zlashtirilgan sport-texnik arsenalini tadbiq qilish imkoniyatining muhim sharti hisoblanadi. Bugungi kunda, miniatur (kichik o'lchamli) elektron texnikaning keng rivojlanishi bilan, ekspress-ma'lumotlarni amalga oshirish sezilarli darajada imkoniyatli bo'lib qoldi va muntazam soddalashib bormoqda. Ekspress-ma'lumot keyingi urinishda yoki harakatlanish amalini bajarish davomida yo'l qo'yilgan harakatlanish xatoliklarini oldini olish uchun tizimni aniqlashtirish (korektlash) imkonini beradi. Shu bilan birga,

ekstrapolyatsiya keng foydalaniladi. O'z harakatlanish amallarini boshqarishda, harakatlanish vazifalarini hal qilishda ekstrapolyatsiyaning uzluksiz amalga oshirilishi zarur.

Aks holda, samarali harakatlanish amali va uni baholash imkoniyati bo'lmazligi mumkin edi. Umuman olganda, inson va xususan sportchi ham doimo vaqtga, fazoga bog'liq holda ekstrapolyatsiya qiladi, aks holda u o'z faoliyatini tashkil qila olmagan bo'lardi. Masalan, sportchi, ko'ptekni qabul qilib olish uchun uning trajektoriyasining boshlang'ich qismini asosida u bilan to'qnashish joyini hisob-kitob qilish kerak. Sportchining harakatlanish topshirig'ini bajarilishini kuzatishda, keyingi momentda uning harakatlari tizimi qanday rivojlanishini oldindan ko'ra bilish kerak, aks holda muhim detallarni sezmaslik mumkin.

Texnik tayyorgarlikni baholashni aniq (konkret) harakatlanish topshiriqlari texnikasini egallash darajasini ularga qandaydir «etalon» namunasiga solishtirish yordamida o'tkazish mumkin. Bunday namunalar sifatida, yoki shu mashqning murabbiyda shakllangan obro'zi, yoki sinab ko'rilayotgan sportchi bajaradigan texnikasining aynan shu variantini namunalı egallagan mashhur sportchi tomonidan ushbu mashqni aniq bajarilishi qabul qilinishi mumkin. Texnik tayyorgarlik sportchi imkoniyatlarining maqsadli harakatlanishni amalga oshirishda uning qobiliyatlari, uning organizmi maqsadli xossalariining tezkor (operativ) holatini shakllantirishni aniqlaydi.

Oxir oqibatda, texnik tayyorgarlik o'z ichki ta'sirlarining to'g'ri va samarali amalga oshirilishini shakllantirishga, ya'ni mos sport harakatlarini — eng zarur sport ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltiriladi.

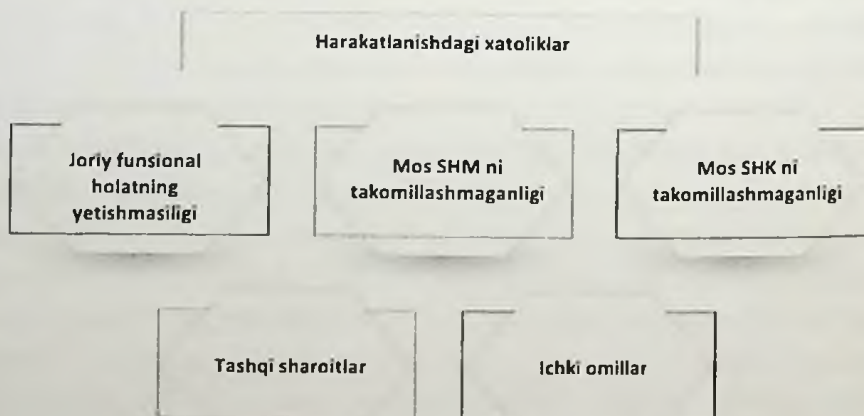
Texnik tayyorgarlik jarayonida shakllantiriladigan harakatlanish malakalari bir nechta komponentalarga bo'linadi, ulardan ba'zilari quyidagilardir:

- Real sport haqiqiyligining samarali modelini shakllantirish qobiliyati: Sportchi, o'z harakatlarini maqsadga yo'naltirilgan holda va

mos ravishda shakllantirishga qodir bo'lishi kerak. Bu, sport harakatlanish vazifalarini to'g'ri tashkil etish va ularni maqsadli ravishda bajarishga yordam beradi.

- Sport harakatlanish masalasining oxirgi (yakuniy) vaziyatini yaratish qobiliyati: Sportchi, o'z harakatlarini to'g'ri yakunlash va oxirgi natijaga erishish uchun zaruriy choralarni ko'rishi lozim.

- Sport harakatlanish masalasini hal qilishning borishi va natijalarini baholash qobiliyati: Har bir sportchi, o'z harakatlanish masalasining qanchalik samarali hal etilayotganini kuzatib, natijalarni baholay olish qobiliyatiga ega bo'lishi zarur.



Shu bilan birga, trening vaqti va texnik tayyorgarlikda kuchlanishning ahamiyatli katta qismi texnik xatoliklarni yengib o'tishga, ya'ni shakllanib bo'lgan harakatlanish va harakatsiz malaka va ko'nikmalarni takomillashtirishga sarflanadi. Shuning uchun sport harakatlanishlaridagi xatoliklar va ular bilan kurashish masalasi texnik tayyorgarlikdagi asosiy muammolardan biri hisoblanadi.

Harakatlanish xatoliklarini yengib o'tish masalasi yetakchi murakkab va dolzarb muammo sifatida qaraladi. Ko'p hollarda xatoliklar baholash obyekti sifatida mavjud bo'lib, sub'ektiv xarakterga

ega bo'ladi. Shu sababli, bir mutaxassis xato deb hisoblagan harakatni boshqasi xato deb hisoblamasligi mumkin. Bu holatni inobatga olish zarur, chunki xatoliklarni to'g'ri tahlil qilish va ular bilan kurashish jarayonini takomillashtirish muhim ahamiyatga ega.

**Sport harakatlanish xatoliklarini ularning paydo bo'lish
sabablariga ko'ra tizimlashtirish.**

***SHM va SHK – mos ravishda, sport harakatlanish malaka va
ko'nikmasi.***

Texnik-taktik xatoliklarni tizimlashtirish

Texnik-taktik xatoliklarni tizimlashtirishda quyidagi bosqichlar muhim ahamiyatga ega:

- Xatolikning mavjudligini tasdiqlash: Xatolikni tahlil qilishda birinchi qadam uning mavjudligini tasdiqlashdir. Faqat shu holatda xatolikni bartaraf etishga qaratilgan faoliyat ko'rsatish mumkin.
- Xatolikni aniqlash va lokalizatsiya qilish: Xatolikni aniqlash va uni joyini belgilash juda muhimdir. Bu jarayon xatolikni aniqlash va uning manbasini tushunish uchun zarurdir.
- Xatolikni identifikatsiyalash: Xatolikni aniqlashda aynan qanday xatolik bo'lganini tushunish kerak. Buning uchun vaqtni va vaziyatni tahlil qilish zarur.
- Xatoliklarni tahlil qilish: Xatolikni tahlil qilishda nafaqat biomedikal va psixologik tafsilotlarni, balki xatolikka sabab bo'lgan harakatlardagi o'zgarishlarni ham aniqlash muhimdir.
- Xatolikni baholash: Xatolikni baholash uning kattaligi va ahamiyatini aniqlashga yordam beradi, shuningdek, undan qanday qiyinchiliklarni engish mumkinligini aniqlash uchun zarur.
- Harakatlardagi xatoliklar oqibatlarini baholash: Xatoliklarning oqibatlarini baholash va ularni yumshatish yoki muvofiqlashtirish usullarini ishlab chiqish kerak.

- Xatolikni bartaraf etish usulini tanlash: Xatolikni engishning eng samarali usulini tanlash, buni amalga oshirishda metodik va rasyonel yondoshuvni qo'llash zarur.

- Xatoliklarning oqibatlarini yengillashtirish yoki kamaytirish uchun funksional ortiqcha harakatlarni qo'llash yoki maxsus harakatlarni qo'shish mumkin. Shu bilan birga, xatoliklarni tahlil qilish va ularni bartaraf etishda to'g'ri va oqilona yondoshuvni tanlash kerak.

- Xatolikni tahlil qilish va ularni yengib o'tish, ayniqsa murakkab holatlarda, sportchining tahlil qilish qobiliyatiga va mavjud imkoniyatlardan samarali foydalanishga bog'liq.

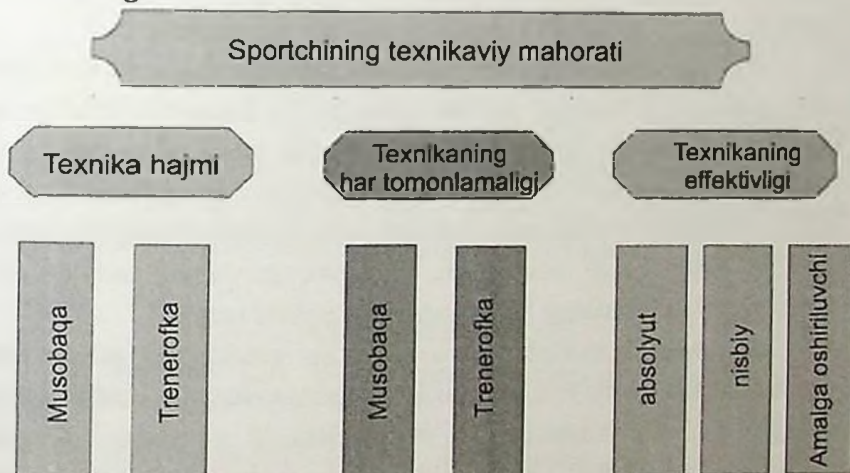
§ 4.7. Sportchilarning texnik tayyorgarligini metrologik nazorati

Sportchining texnik tayyorgarligini yoki texnik mahoratini nazorat qilish, asosan, sportchining o'rgangan harakatlarini qanday bajarishini va ularni amalga oshirishdagi samaradorligini baholashni o'z ichiga oladi. Bu jarayon, sportchining texnik ko'nikmalarini rivojlantirish va ularni optimallashtirishda muhim ahamiyatga ega.

Vizual nazorat, sportchilarning texnik tayyorgarligini baholashda eng keng tarqalgan usul bo'lib, sportning turli turlarida qo'llaniladi. O'yinlar, yakka kurash sport turlari, gimnastika, konkida figurali uchish kabi sportlarda bu usul asosiy hisoblanadi. Biroq, vizual nazoratning ba'zi cheklovlari mavjud, ayniqsa maxsus testlar yordamida TMni baholashda.

Misol uchun, testlar orqali o'lchangan ko'rsatkichlar, masalan, to'p uzatishning aniqligi yoki uzoqligi, odatda, noinformativ bo'lib qoladi. Test o'tkazish jarayonidagi sharoitlar musobaqa sharoitlaridan keskin farq qilganligi sababli, test natijalari musobaqa faoliyatining samaradorligini oldindan bashorat qilishda ishonchli emas. Shu sababli, vizual nazorat usulining o'ziga xos ahamiyati bor, chunki u maxsus

testlardan foydalanilmasdan sportchining texnik ko'nikmalarini aniq baholashga imkon beradi.



4.1-rasm. Sportchining texnik mahorati ko'rsatkichlari.

Vizual nazoratning ikki asosiy usuli mavjud: sportchi harakatini bevosita kuzatish va video magnitofon texnikasidan foydalanish. Ikkinchi usul, video texnologiyalarining rivojlanishi bilan tobora keng tarqalib bormoqda. Video texnikasi sportchining harakatlarini hujjatli tarzda qayd etishga yordam beradi va bu usulni ishlatish bir qator afzalliklar yaratadi. Misol uchun, harakatlar videotekasini yaratib, ularning dinamikasini tahlil qilish, stop-kadrlar yordamida harakatlarni sekinlashtirib ko'rsatish va natijalarni aniqroq tahlil qilish mumkin bo'ladi. Shuningdek, video tahlil kuzatish jarayonida musobaqa sharoitlarining ta'sirini kamaytiradi, bu esa yanada ob'yektiv tahlil qilish imkonini yaratadi.

Video yordamida amalga oshiriladigan nazorat, sportchining harakatini batafsil hujjatlash imkonini beradi va tahlil qilishni aniqroq qilish uchun ko'proq ma'lumot taqdim etadi. Hatto eng tajribali ekspertlar musobaqa jarayonida xatolarga yo'l qo'yishi mumkin, chunki chalg'ishlar yoki emotsional holatlar ta'sirida bo'lishi mumkin.

Video texnologiyalari esa bunday xatoliklarni kamaytirishga yordam beradi va texnik tahlilni aniqroq va ishonchliroq qilish imkonini yaratadi.

TMning instrumentall nazorati texnikaning biomekanik xususiyatlarini o'lchashga mo'ljallangan bo'lib, bu usul sportchining harakatlarini yanada aniqroq va ilmiy asosda tahlil qilish imkonini beradi. Bu nazorat orqali harakatlarning yaxlitligi, vaqt, tezlik, tezlanish kabi ko'rsatkichlar o'lchanadi. Bundan tashqari, sportchining harakatni bajarish jarayonidagi kuchlanish, zo'riqish, gavdaning holati yoki uning ayrim qismlarining holati ham qayd etilishi kerak.

Instrumentall nazorat, biomekanik ko'rsatkichlarni o'lchashga yordam beradi va bu tahlilni grafik, matematik-statistik usullar bilan amalga oshirish mumkin. Ko'rsatkichlarning tahlilidan olingan natijalar sportchining texnikasining samaradorligini baholashda qo'llaniladi. Bu usul yordamida sportchining harakatlarining texnik jihatdan to'g'riligi, kuch sarfi va harakatlarning samaradorligi aniqroq aniqlanadi.

Olingan natijalar, sportchining texnik tayyorgarligini yanada chuqurroq tahlil qilish va uni takomillashtirish uchun asos bo'ladi. Instrumentall nazoratning afzalliklaridan biri, u ko'proq ob'yektiv tahlil qilishni ta'minlaydi, chunki harakatlar haqida statistik ma'lumotlar to'planadi va bu ko'rsatkichlar asosida harakatlarning samaradorligi haqida ilmiy xulosalar chiqarish mumkin bo'ladi.

Nazorat savollari

1. Sportchi texnikasining nechta variantini o'zaro farqlash mumkin?
2. Sportchi texnikasining o'zaro farqlash mumkin variantlarini ayting.
3. Harakatlarni yuksak avtomatlashtirishda, qanday shart – sharoitlar eng muhim hisoblanadi?

4. Sportchilar texnikasini takomillashtirish jarayonining nechta asosiy masalalari mavjud?

5. Sportchilar texnikasini takomillashtirish jarayonining asosiy masalalarini ayting va izohlang.

6. Texnik tayyorgarlik jarayonida shakllantiriladigan harakatlanish malakalarining nechta komponentalari mavjud?

7. Texnik tayyorgarlik jarayonida shakllantiriladigan harakatlanish malakalarining komponentalarini ayting va izohlang.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Bayturaev E.I. "Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati" T., 2016.

2. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004.

3. Газиев Ш.Ш. Повышение спортивного педагогического мастерства (по самбо) [Текст]: учебник / Ташкент. Изд-во «Firdavs-Shoh», 2021. – 224 с.

4. Kerimov F.A. – "Sport kurashi nazariyasi va usuliyati" Darslik.T., 2001.

5. Tastanov N.A. – "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik.T. 2017.

5-bob. SPORTCHINING PSIXOLOGIK VA NAZARIY TAYYORGARLIGINI NAZORAT QILISH.

Ta'limi

Talabalarda psixologik va nazariy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, majmuaviy nazoratning asosiy muammolari, jismoniy tarbiya va sportdagi yagona tasniflashning metrologik tavsifi va mashg'ulot jarayonidagi yo'nalishlarning muvofiqligi ko'rsatkichlari haqida nazariy bilimlarni, sport tayyorgarligini baholash mezonlari malakalarni

Tarbiyaviy

Talabalarining jamoada, kichik guruhlarda va individual ishlash qobiliyatlarini shakllantirish, kasbga bo'lgan qiziqishlarini o'rtirish

Rivojlantiruvchi

Talabalarining erkin fikrlash va mustaqil ishlash qobiliyatlarini rivojlantirish.

Tayanch

Jismoniy tayyorgarlik, kuch, egiluvchanlik, tezlik, reaksiya vaqti va chidamlilik tayyorgarligi ko'rsatkichlari, baholash mezonlari.

Umumiy o'quv maqsadlari

§ 5.1. Psixologik tayyorgarlik

Sportda, boz ustiga jismoniy tarbiyada, odatda shug'ullanuvchilarning umumiy psixologik xususiyatlariga va maqsadi psixologik tayyorlanganligiga yetakchicha e'tibor qaratilmaydi, balki jismoniy va texnik tayyorlanganlik xususiyatlariga ham ko'proq g'amxo'rlik qilishga intiladilar. Shu bilan bir vaqtni o'zida sport harakatlanish imkoniyatlarini shakllantirish singari xossalar ko'p

jihatdan aynan psixologik xususiyatlar va imkoniyatlar bilan aniqlanadi. Ular tayyorgarlikning, shu jumladan jismoniy, texnik va taktik hamda albatta sport natijalarining hamma tomonlari samaradorligiga ta'sir ko'rsatadilar.

Birinchi navbatda, insonning psixologik xususiyatlari uning psixologik tayyorlanganligida namoyon bo'ladi.

Ishontirish, o'z fikrini tasdiqlash qobiliyati juda muhim; va shuning bilan bir vaqtda boshqa mantiqiy fikr-mulohazalarga qo'shilish qobiliyati juda muhim.

Psixologik tayyorlanganlik o'z turli tomonlariga ega. Ularga quyidagilarni kiritish mumkin: o'z emotsional holatini boshqarish qobiliyati, vaziyatni adekvat reallikda shakllantirish va baholash qobiliyati, mobilizatsion tayyorgarlik holatiga o'zini ixtiyoriy ravishda keltirish qobiliyati, e'tiborni ratsional boshqarish, tez va adekvat harakatli reaksiya berish qobiliyati, harakatlarni bajarishda qabul qilishni tabaqalashtirish (differentsiyalash) qobiliyati, samarali ideomotor tayyorgarlikni amalga oshirish qobiliyati, qo'yilgan maqsadga erishishda qat'iylik, tirishqoqlik, jismoniy shikastlanishdan, masalani echishda muvaffaqiyatsizlikdan, mas'uliyatdan qo'rqishni engib o'tish qobiliyati, yaxshi munosabatlarni o'rnatish va saqlab turish qobiliyati, o'z-o'zini mustaqil takomillashishiga intilish.

Vaziyat

*** aniq masalani yechishga**

yo'naltirilgan reallik modeli

1. O'z emotsional holatini nazorat qilish qobiliyati.

Bu qobiliyatga o'rgatish yoki uni shakllantirish uchun faqat trenirovkada yoki musobaqalarda tashkil topgan tasavvurlardan foydalanish emas, balki ularni tashqi sharoitlar bilan mos holda yoki fikran maxsus modellashtirish ham kerak.

Sportchilarni o'z emotsional holatini boshqarishning sport jamoaviy (guruhli) harakatlanish faolligi amalga oshiriladigan usul (priem)lariga, shuningdek bunday boshqarishda sheriklarga yordam berish usul (priem)lariga ham o'rgatish kerak.

2. Vaziyatni adekvat reallikda shakllantirish va baholash qobiliyati.

Vaziyatni to'g'ri baholash uchun mos bilimlar va tajriba kerak. Ularga ega bo'lish - psixologik tayyorgarlikning bir qismi.

3. Mobilizatsion tayyorgarlik holatiga o'zini ixtiyoriy ravishda keltirish qobiliyati.

4. E'tiborni ratsional boshqarish, tez va adekvat harakatli reaksiya berish qobiliyati.

5. Harakatlarni bajarishda qabul qilishni tabaqalashtirish (differentsiallashtirish) qobiliyati.

6. Samarali ideomotor tayyorgarlikni amalga oshirish qobiliyati.

7. Qo'yilgan maqsadga erishishda qat'iylik, tirishqoqlik.

Bu ruhiy (psixik) xossalar hayotiy vaziyatlarda, shuningdek sport tayyorgarligi davomida maxsus pedagogik va psixologik ta'sirlar ostida "shakllanib-pishib" boradi.

8. Jismoniy shikastlanishdan, masalani echishda muvaffaqiyatsizlikdan, mas'uliyatdan qo'rqishni engib o'tish qobiliyati.

9. Jamoadagi sheriklar, trenirovkadagi o'rtoqlari bilan yaxshi munosabatlarni o'rnatish va saqlab turish qobiliyati, o'zaro yordamga sozlanish.

10. Sportda ham, ma'naviyat (axloqiy, ta'lim, ijodda)da ham, o'z-o'zini mustaqil takomillashishiga intilish sifatida.

Yaxshi psixologik tayyorlanganlik sportchiga to'laonli trenirovkalanish va musobaqalarda ishonchli ishtirok etish, shuningdek shug'ullanuvchilarning guruhida guruhida yoki jamoada sog'lom psixologik munosabatlar (klimat)ni saqlab turish imkonini beradi.

Psixologik testlar, odatda, maxsus so'rovnomalar, rasmlar, jadvaldagi testlar va apparat usullari orqali amalga oshiriladi. Masalan, yorug'likning miltillashining kritik chastotasini, reaksiya tezligini, qon bosimi reaksiyalarini, tremorning chastotasi va amplitudasini aniqlashda qo'llaniladi. Shuningdek, "yuguruvchi tasma-lenta" yordamida muammolarni yechish amaliyoti ham mavjud. Diqqat va e'tiborning konsentratsiyasi va barqarorligi, emotsional holatni boshqarish, xotirjamlik va agressivlik, tolaranslik darajasi, ruhiy charchash, reaksiya tezligi, qaror qabul qilish tezligi va aniqligi kabi omillar test orqali o'rganiladi.

Kuzatishlar ko'p hollarda ancha ommaviydir va testlarni ba'zan bir-biri bilan almashtirish mumkin, lekin ba'zi hollarda kuzatishlar, testlar orqali olingan ma'lumotlar tahlil qilishda qiyinchiliklar tug'dirishi mumkin.

Shug'ullanuvchilarning psixologik tayyorgarligi, asosan, psixolog-mutaxassislar tomonidan amalga oshiriladi, lekin ko'pincha murabbiylarning ishiga ham bog'liqdir. Aslida, har kuni murabbiyning shug'ullanuvchilar bilan o'zaro munosabati psixologik tayyorgarlikni shakllantirishda katta ahamiyatga ega. Murabbiy o'z emotsiyalarini va diqqatini boshqarish, harakatlanish imkoniyatlarini safarbar qilish, aniqlangan vazifalarni hal qilishga qaratilgan vaziyatni real modellash va shunga o'xshash amaliyotlar orqali psixologik tayyorgarlikni kuchaytiradi.

§ 5.2. Nazariy tayyorgarlik

Nazariy tayyorgarlikning ahamiyati ko'pincha past baholanadi va sport turi bo'yicha qoidalar va mashg'ulot uslublariga oid eng oddiy tasavvurlarni o'zlashtirishga olib keladi. Sportchining yaxshi nazariy tayyorgarligi, o'z navbatida, uning mashg'ulot va sport mahoratida ko'plab jihatlarni aniq belgilashga yordam beradi. Nazariy tayyorgarlik sportchilarni tayyorlash jarayonida muhim o'rin tutadi, chunki u amaliy

faoliyatga tayyorlanish uchun zarur bo'lgan bilim va tushunchalarni shakllantiradi. Bu tayyorgarlik sportchilarga o'z mahoratini va tajribasini samarali tahlil qilish imkoniyatini beradi, shuningdek, sportning turli aspektlarini - texnik, taktika, psixologik va jismoniy tayyorgarlikni chuqur o'rganishga yordam beradi.

Nazariy tayyorgarlik, o'z navbatida, sportchi tomonidan bajariladigan mashg'ulotlar, musobaqalar va rehabilitatsiya jarayonlarini puxta tushunish va ularga tayyorlanish uchun zarur bo'lgan bilimlarni o'z ichiga oladi. Bu tayyorgarlik nafaqat umumiy sport faoliyatiga, balki har bir sport turiga xos o'ziga xos xususiyatlarni ham inobatga oladi, chunki har bir sport turi o'ziga xos texnik va taktika talablarini o'rnatadi. Jismoniy, texnik, taktika va psixologik tayyorgarlik bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ular orasida aniq chegara yo'q. Har bir komponent o'zaro ta'sir etadi va sportchi uchun optimal natijalarni olish uchun bu komponentlarning hammasi bir vaqtda rivojlanishi zarur.

Masalan, jismoniy tayyorgarlik sportchining umumiy chidamliligi va kuchini oshirishga qaratilgan bo'lsa, texnik tayyorgarlik uning o'z harakatlarini to'g'ri bajarishini ta'minlaydi. Taktika esa, sportchining raqibga qarshi qanday yondashuvlarni qo'llashi kerakligini o'rgatadi, psixologik tayyorgarlik esa, sportchining maqsadga erishishdagi ruhiy tayyorgarligini mustahkamlashga yordam beradi.

Nazariy tayyorgarlikning quyidagi komponentlari mavjud: sportning umumiy qoidalari, tanlangan sport turining xususiyatlari, mohiyati va qoidalari, tashqi va ichki sharoitlarni fikr va modellashtirish sohasidagi bilimlar va metodologik reja, sport biomekanikasi, anatomiya, fiziologiya, tibbiyot va gigiena sohalaridagi bilimlar, jismoniy tarbiya va uning amaliy uslublari va xususiyatlarini tushunishga oid bilimlar.

Sport mashqlarini bajarish texnikasini va uni amalga oshirish (tadbiq qilish) biomexanika sohasidagi bilimlarni talab qiladi va, eng asosiysi, bu bilimlarni bajariladigan mashqlarni, ayniqsa harakatlanish xatoliklarini, tahlil qilinishida qo'llay bilish kerak. O'z harakatlanish xususiyatlariga va mavjud harakatlanish malaka va ko'nikmalariga mo'ljal (orientir) olgan holda mashqlarni bajarish texnikasini loyihalash yoki takomillashtirish (modifikatsiyalash)ni bilish kerak. Shuning bilan birga, biomexanika sohasidagi bilimlar aniq (konkret) masalalarni hal qilish uchun ishonchli va yyetakchi bo'lishi kerak.

Anatomiya, fiziologiya, tibbiyot, gigiena sohasidagi bilimlar trenirovka jarayonini, birinchi navbatda zararli oqibatlarni oldini olish nuqtai nazaridan, nazorat qilish va rejalashtirish imkonini beradi.

Nazariy tayyorgarlikni tayyorgarlik bosqichiga yoki to'liq trenirovka tsikliga rejalashtirish kerak. Uni ustidan nazorat o'tkazish o'z ichiga nazariy tayyorlanganlik ustidan nazoratni, uning dinamikasini aniqlashni, uning rejasini bajarilishini nazorat qilishni oladi.

Nazariy tayyorgarlik ustidan nazorat mos tayyorlanganlikni, odatda ushbu tayyorgarlik amalga oshiriladigan trenirovka davomida yoki suhbat o'tkazish jarayonida tekshirish orqali amalga oshiriladi. Ko'pincha nazariy tayyorgarlikning ahamiyatiga shug'ullanuvchilarning maqsadga muvofiq faolligi ko'p jihatdan ularning trenirovka jarayonining vazifalari va borishini darajasiga bog'liqligini unutgan holda yetakchicha baho berilmaydi.

§ 5.3. Majmuaviy nazoratning asosiy muammolari.

O'quv mashg'ulotlarining dasturlari va rejasi, asosan, yig'ilgan ma'lumotlarning to'liqligi va aniqligiga asoslanadi. Bu ma'lumotlar turli mutaxassislar (pedagoglar, murabbiylar, shifokorlar, biomexaniklar, biokimyogarlar va boshqa mutaxassislar) tomonidan kompleks nazorat jarayonida yig'iladi.

Kompleks nazorat sportchi tayyorgarligining barcha aspektlarini baholash uchun zarurdir, chunki bu orqali sportchining jismoniy, psixologik, texnik-taktik va musobaqadagi faoliyatini yaxshiroq tushunish va baholash imkoniyati yaratiladi. Bu jarayonda o'lgangan ko'rsatkichlar soni juda ko'p, lekin ular sportchi haqida aniq va ishonchli ma'lumotlar olish imkoniyatini oshiradi. Ammo, shu bilan birga, bunday ko'p ko'rsatkichlar natijalarini to'plash va tahlil qilishda bir qator qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin.

O'nlab yoki yuzlab sportchilarni tekshirishda bu qiyinchiliklar nisbatan oson bartaraf etilishi mumkin, ammo millionlab sportchilarni tekshirishda ko'plab va turli xil testlarni o'tkazishning murakkabligi katta to'siq bo'lishi mumkin. Shu sababli, kompleks nazorat dasturini tuzishda samarali yondashuv zarur. Buning uchun quyidagi jihatlar inobatga olinishi kerak:

Har tomonlama tayyorgarlikni baholash zaruriyati: Sportchining barcha tayyorgarlik komponentlarini (jismoniy, texnik, taktika, psixologik) birgalikda baholash zarur, chunki bu, uning umumiy tayyorgarlik darajasi va mahoratini aniq o'lchash imkoniyatini beradi.

Minimal testlar tanlash: Ko'p testlarni o'tkazishning murakkabliklarini bartaraf etish uchun zarur minimal testlarni tanlash zarur. Bu testlar sportchining barcha tayyorgarlik jihatlarini qamrab olishiga va ularning yetarlicha ma'lumot olish imkoniyatini taqdim etishiga yordam beradi.

Kompleks nazoratning maqsadi nafaqat sportchining hozirgi tayyorgarlik darajasini baholash, balki kelajakdagi o'sish va rivojlanish uchun to'g'ri yo'l-yo'riqni belgilashda ham muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, sportchilarni ta'lim jarayonida davomli ravishda kuzatib borish orqali ularning natijalarini oshirish va muvaffaqiyatga erishishda yordam beradi. Kompleks nazorat ko'rsatkichlarini tanlashda, avvalo, testning maqsadi aniqlanishi kerak. Bu maqsadga ko'ra, mezonlar belgilanadi va testning ishonchliligi va samaradorligini tekshirish uchun zarur usullar ishlab chiqiladi.

Yuqori malakali sportchilarni nazorat qilishda, musobaqa natijalari va o'sha sport turidagi faoliyatning xususiyatlarini tavsiflovchi ko'rsatkichlar asosida kompleks nazorat dasturlari tuziladi. Har bir sport turi uchun kompleks nazorat dasturining o'ziga xos xususiyatlari mavjud bo'lib, bu dastur sportning har bir turi uchun alohida ishlab chiqiladi.

Sport amaliyoti uchun kompleks nazorat dasturini tayyorlash quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

Musobaqa faoliyatini va uning samaradorligini belgilovchi omillarni aniqlash va mantiqiy tahlil qilish: Sport turining o'ziga xosligini hisobga olgan holda, musobaqada yutuqqa erishish uchun qanday omillar muhimligini aniqlash va bu omillarni tahlil qilish zarur. Masalan, jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat, taktika va psixologik holat kabi omillarni belgilash kerak.

Ushbu omillarni baholash imkonini beruvchi testlarni tanlash: Tahlil qilingan omillarga asoslanib, har bir omilni baholash uchun mos testlar tanlanadi. Bu testlar sportchining umumiy tayyorgarlik darajasini o'lchashga yordam beradi.

Testlash usulini ishlab chiqish: Tanlangan testlarni o'tkazish usullari ishlab chiqiladi. Bu jarayonda testlarning qanday qilib o'tkazilishini, qaysi usullardan foydalanishni belgilash zarur.

Nazorat uchun testlarni o'tkazish: Ishlab chiqilgan usullar bo'yicha testlarni sportchilarga o'tkazish. Bu jarayonda sportchilarni tekshirishni to'g'ri va aniq amalga oshirish muhim.

Ishonchli va informativ testlarni aniqlash va test natijalarini matematik-statistik tahlil qilish: O'tkazilgan testlar natijalarini tahlil qilib, ishonchli va ma'lumot beruvchi testlarni aniqlash va ularni statistik tahlil qilish zarur. Bu testlarning samaradorligini va informativligini tekshirish uchun zarur bo'ladi. Testlar batareyasini, ularning har biri uchun normativlarni ishlab chiqish va tuzish:

Har bir test uchun normativlar ishlab chiqilishi kerak. Bu normativlar sportchilarning o'z tayyorgarlik darajalarini solishtirish va baholashda yordam beradi.

Kompleks nazoratning samarali bo'lishi uchun har bir bosqichda muhim jihatlar inobatga olinishi zarur. Bu jarayon sportchilarni yuqori darajada tayyorlash va musobaqalarga yaxshilab tayyorlashda muhim rol o'ynaydi.

Sportchilarning tayyorgarligini kompleks nazorat qilishning testlar batareyasiga salomatlik holati, qaddi-qomat, irodaviy va harakat sifatlarining rivojlanish darajasi, texnik-taktik mahoratning informativ ko'rsatkichlari kiritilishi lozim.

Sog'lik	Tibbiy tekshirish natijalari, shamollash kasalliklariga moylik, o'zini xis qilish
Qaddi-qomat	Qavda og'irligi va uzunligi; mushak, yog' va suyak komponentlarining nisbiy massasi
Harakat sifatleri	Reaksiya vaqti; start olish tezligi va kuchning maksimum darajasiga erishish vaqti
Texnik mahorat	Texnikaning har tomonlamaligi, texnikaning samaradorligi, ratsionalligi
Irodaviy sifatlar	Sportchi tomonidan katta va kichik mas'uliyat yoki natijalar sharoitidagi musobaqalarda erishilgan natijalar

Majmuaviy nazoratning taxminiy ko'rsatkichlari

Majmuaviy nazorat natijalari yakuniy baholarni chiqarish bilan baholanadi.

§ 5.4. Sport mashg'ulotlaridagi nazorat

Zamonaviy sharoitlarda sportchilarning tayyorgarlik jarayoni natijalarini nazorat qilish tizimi va uning vositalari boshqaruv vositasi sifatida muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Sportchining tayyorgarlik jarayonida murabbiy va sportchi o'rtasidagi aloqalarni rivojlantirish orqali boshqaruv qarorlarining sifatini oshirish maqsadga muvofiqdir.

Nazoratning asosiy maqsadi sportchining tayyorgarlik va musobaqa faoliyatini har tomonlama ob'ektiv baholashdir. Bu orqali sportchining holatini, tayyorgarlik darajasini va musobaqa natijalarini tahlil qilish imkonini beradi. Ushbu tahlil sportchining jismoniy, texnik, taktika, psixologik va fiziologik tayyorgarlik darajasini aniqlashga yordam beradi. Shuningdek, sportchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlab, ular ustida ishlash uchun zarur chora-tadbirlarni belgilash mumkin bo'ladi.

Nazoratning yana bir maqsadi, organizm tizimining muhim funksional imkoniyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan chora-tadbirlarni amalga oshirishdir. Bu maqsadga erishish uchun sportchining faoliyatini davomiy ravishda kuzatish, uning kuchlanishini va tiklanish jarayonlarini tahlil qilish zarur. Tayyorlanayotgan sportchi uchun individual yondashuv, uning biologik xususiyatlari va jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish juda muhimdir.

Nazorat jarayonida olingan ma'lumotlar boshqaruv qarorlarini qabul qilishda asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi. Sportdagi nazorat jarayonlari sportchi organizmining mashg'ulot yoki musobaqa yuklamalariga moslashuvini, shuningdek, uning texnik, jismoniy va taktik tayyorgarligini baholash imkonini beradi.

Nazorat turlari quyidagicha tasniflanadi: bosqichli, joriy va tezkor.

Bosqichli nazorat – sportchining uzoq muddatli tayyorgarlik jarayonidagi bosqichlarini baholaydi va yillik tayyorgarlik natijalarini o'lchaydi.

Tezkor nazorat – kundalik holatni tahlil qilishga qaratilgan bo'lib, mashg'ulotlar yoki musobaqalar jarayonida yuzaga keladigan o'zgarishlarni aniqlash uchun ishlatiladi.

Joriy nazorat – musobaqa va mashg‘ulot yuklamalarining sportchi organizmiga ta’sirini baholashga xizmat qiladi.

Nazoratning boshqa turlari ham mavjud: chuqurlashtirilgan, tanlangan va mahalliy nazorat.

Chuqurlashtirilgan nazorat – ko‘rsatkichlar doirasini kengaytirish orqali sportchining tayyorgarligi va musobaqa natijalarini har tomonlama tahlil qiladi.

Tanlangan nazorat – ma’lum bir jihatni, masalan, ish qobiliyatini yoki texnik tayyorgarlikni o‘rganishga qaratiladi.

Mahalliy nazorat – ayrim ko‘rsatkichlar bo‘yicha sinovlarni amalga oshirish bilan cheklanadi.

Nazoratni amalga oshirishda qo‘llaniladigan usul va vositalardan tashqari, nazoratning pedagogik, ijtimoiy-psixologik va tibbiy-biologik ko‘rinishlari ham mavjud.

Pedagogik nazorat – sportchining texnik, jismoniy va taktik tayyorgarligini, shuningdek, musobaqa jarayonidagi natijalarni baholaydi.

Ijtimoiy-psixologik nazorat – sportchining ruhiy holati, jamoa ichidagi munosabatlar va umumiy muhitni tahlil qiladi.

Tibbiy-biologik nazorat – sportchining sog‘ligi va organizm tizimlarining holatini baholab, mashg‘ulot yuklamalarining samaradorligini aniqlaydi.

Zamonaviy sport nazariyasi va uslubiyati turli xil vositalar va yondashuvlardan foydalanish orqali «majmuaviy nazorat» tushunchasini keltirib chiqardi. Ushbu nazorat sportchining har tomonlama tayyorgarligini murabbiylar, shifokorlar va pedagoglar kabi mutaxassislar jamoaviy kuzatuv ostida amalga oshirishni ta’minlaydi.

§ 5.5. Sport turidagi o‘ziga xoslikning muvofiqligi

Sport turlarining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olishda nazoratda qo‘llaniladigan ko‘rsatkichlarni tanlash juda muhimdir, chunki har bir sport turi o‘ziga xos talablar va funktsional tizimlarni talab qiladi.

Shuning uchun, yutuqlarga erishish uchun kerakli ko'nikmalarni aniqlash va sportchi faoliyatining turli jihatlarini tahlil qilish zarur.

Chidamlilikka oid sport turlarida (suzish, eshkak eshish, velosiped haydash, chang'i sporti, kankida yugurish, o'rta va uzoq masofaga yugurish) natijalarni ob'ektiv baholashda bir nechta muhim ko'rsatkichlardan foydalanish afzaldir. Bu ko'rsatkichlar sportchilarning yurak va qon tomirlarining holati, nafas olish tizimi, moddalar almashinuvi jarayonlari va sportchilarning umumiy funksional imkoniyatlarini o'z ichiga oladi.

Bunday turlarda sportchi chidamliligini va uzoq muddatli yukni qanday engib o'tishini aniqlash uchun bu tizimlarning har biri alohida kuzatiladi. Masalan, yurak urish tezligi va uning tiklanish jarayoni, nafas olishning tezligi va chuqurligi, shuningdek, energiya ishlab chiqarish jarayonlari (masalan, aerob va anaerob tizimlar) tahlil qilinadi. Ushbu ko'rsatkichlar, sportchining musobaqaga tayyorgarligini baholash va ularning potensial imkoniyatlarini to'g'ri bashorat qilish uchun muhim ahamiyatga ega.

Bu ko'rsatkichlar nafaqat tayyorgarlikni baholash, balki sportchining o'zini qanday his qilishini va qanday tiklanish imkoniyatlariga ega ekanligini aniqlashda ham yordam beradi. Bu orqali sportchining samaradorligini oshirish va ularning jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajaga etkazish uchun zarur choralar ko'riladi.

Tezlik va kuchga asoslangan sport turlarida, masalan, sprinter yugurish, yengil atletika sakrash va otish, og'ir atletika, velosiped haydovchiligidaning ayrim turlari, suzish kabi sport turlarida sportchining asab-mushak tizimi juda muhim ahamiyatga ega. Ushbu turlarda sportchining maksimal asab-mushak zo'riqishini qisqa vaqt ichida ko'rsatish muhim hisoblanadi, chunki bu turdagi sport faoliyatlari yuqori darajada kuch va tezlikni talab qiladi. Asab-mushak tizimi holatining tavsifi, markaziy asab tizimi va harakat funktsiyalarining tezlik-kuch komponentlarini baholashga qaratilgan.

Bu jarayon, o'ziga xos test mashqlarida yuzaga keladigan ko'rsatkichlar orqali amalga oshiriladi, ularning yordamida sportchining asab tizimi qanday ishlashini va mushaklarning reaksiyasini o'lchash mumkin.

Bu ko'rsatkichlar sportchining tezkorlik va kuchni ishlab chiqish qobiliyatini baholashda yordam beradi. Gimnastika, akrobatika, figurali uchish, suvga sakrash, otish kabi sport turlarida erishilgan natijalar esa asab jarayonlarining mustahkamligi, aniqligi va harakatlarning fazo va vaqt bo'yicha o'lchamlariga bog'liq bo'ladi. Bu jarayonlar analizatorlarning faoliyatiga tayanadi, ya'ni sportchining sezgirligi va harakatlarni boshqarish qobiliyati tahlil qilinadi.

Nazorat jarayonida sportchining harakatining o'ziga xos kuch parametrlarini, axborotni qayta ishlash va tez qaror qabul qilish qobiliyatini, suyak mushaklarining egiluvchanligini, bo'g'inlarning harakatlanish tezligini va organizmning turli murakkablikdagi harakatlarini muvofiqlashtirishni aniq tavsiflovchi keng qamrovli ko'rsatkichlar ishlatiladi. Ushbu ko'rsatkichlar sportchining jismoniy va psixologik holatining qanday o'zgarishini va ularning musobaqa faoliyatiga qanday ta'sir qilishini aniqlashga yordam beradi.

§ 5.6. Shug'ullanuvchilarning yoshi va malaka qobiliyatini o'zaro mos kelishi

Mashg'ulot va musobaqalar faoliyatining tizimi va mazmuni sportchilarning jinsi, yoshi va malakalariga asoslanib belgilanishi, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish zarurligini anglatadi. Bu sportchi uchun tayyorlanadigan testlar va nazorat choralari uning yoshiga, malakasiga va jismoniy holatiga mos ravishda tuziladi. Shu sababli, nazoratning mazmuni faqat sportchining yoshini hisobga olish bilan cheklanmaydi, balki uning sport malakasini ham inobatga olish zarur.

Yosh sportchilarning texnik malakasini baholashda, birinchi navbatda, ularning ko'nikish hosil qilgan harakat qobiliyatlari va ularni to'g'ri bajarishdagi muvaffaqiyatlariga e'tibor qaratiladi. Yoshlar uchun texnik malakani baholashda, ularning harakatlarning ma'lum bir qismlarini to'g'ri bajarish qobiliyati, o'zgaruvchan sharoitlarda texnikani qo'llash imkoniyati va mushak-motor ko'nikmalarining rivojlanishi muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Ularning texnik malakalarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar orqali, sportchilarga mos metodlar va vositalar tanlanadi.

Malakali sportchilarda esa texnik va taktika ko'nikmalarining mustahkamligi, o'zini ifodalashning yuqori darajasi va harakatlarning aniqligi nazorat qilinadi. Malakali sportchilar uchun, texnik va taktika darajasining tahlili, ularning musobaqalar davomida yuzaga kelgan stressni boshqarish qobiliyatini, vaqtni to'g'ri taqsimlashni va qaror qabul qilishdagi aniqlikni o'rganish muhim bo'ladi.

Aerobik faoliyatni baholashda, aerob tizimidagi energiya ta'minoti quvvatini solishtirish muhim o'rin tutadi, chunki aerobik faoliyatni baholashda sportchining organizmining energiya sarfi va uni qoplash jarayonlari asosiy omil bo'ladi. Yuqori malakali sportchilar uchun bu ko'rsatkichlar nafaqat ularning chidamliligini, balki ekstremal sharoitlarda to'g'ri qaror qabul qilish va o'z texnikalarini samarali qo'llash qobiliyatini baholashga yordam beradi.

Shuningdek, yuqori malakali sportchining texnik-taktik mahoratini baholashda sportchining ekstremal sharoitlarda ratsional texnikani qo'llash, ularni qanday vaziyatlarda qo'llash zarurligini aniqlash va texnik omillarga chidamliligi ham juda muhim ko'rsatkichlar hisoblanadi.

Sportchilarning aerob tizimi faoliyatidagi energiya bilan ta'minlanishning barqarorligi, uning variativligi va tejamkorligi sportchining jismoniy va psixologik tayyorgarligi bilan bog'liq. Bu ko'rsatkichlar sportchining organizmning energiya ta'minotini samarali boshqarish qobiliyatini, musobaqa davomida vaqti-vaqti bilan yuzaga keladigan stresslarni boshqarish, shuningdek, eng yuqori darajadagi natijalarga erishish imkoniyatini baholash uchun zarur.

Ko'p yillik nazoratni amalga oshirish jarayonida, har bir bosqichda turli ko'rsatkichlar va sportchining yoshiga, tayyorgarlikning turli bosqichlariga qarab, ularning tayyorgarlik darajasi va sportchining erishgan malakasi (toifasi) hisobga olinishi kerak.

Yosh sportchilarda aerobiya tizimining rivojlanishi va energiya sarfini boshqarish ko'proq e'tiborga olinadi, malakali sportchilarda esa texnik-taktik ko'nikmalar, ekstremal sharoitlarda qaror qabul qilish va energiya samaradorligi boshqarilishi muhim bo'ladi. Bu ko'rsatkichlar orqali, sportchilarning tayyorgarlik darajasini yanada aniq baholash va ularni keyingi bosqichlarga tayyorlash mumkin.

5.7. Mashg'ulot jarayonidagi yo'nalishlarning muvofiqligi.

Sportchining tayyorgarlik darajasi va mashg'ulotlar holati faqat o'tkazilgan tayyorgarlik bosqichlari va ularning davomiyligiga bog'liq emas, balki tayyorgarlik, musobaqa oldi va bevosita musobaqa (bellashuv) makrotsiklining xarakteri ham bu jarayonda muhim o'rin tutadi. Ushbu o'zgarishlar mashg'ulot yuklamasining samaradorligi va jismoniy mashqlar xarakteriga ta'sir qiladi, chunki mashg'ulotlarning intensivligi va maqsadga yo'naltirilganligi sportchining jismoniy va funksional holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Nazorat jarayonida tayyorgarlik bosqichlarida qo'llaniladigan mashg'ulot yuklamalari ko'p axborot beruvchi ko'rsatkichlarga ega, chunki bu ko'rsatkichlar sportchining jismoniy va psixologik holatini, tizimlarning funksional imkoniyatlarini baholashda yordam beradi. Masalan, o'rta va uzoq masofalarga yugurish, sprinter masofalari, yengil atletikaning sakrash turlari va otish kabi sport turlarida tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish ustunlik qiladi. Ushbu sport turlarida, musobaqa faoliyatidagi yutuqlarni qo'lga kiritishda sportchining kuch va tezlik ko'rsatkichlari asosiy o'rin tutadi.

Sportchi tayyorgarligining yillik mavsumiy bosqichida, yugurish yoki sport turiga xos mashqlardan foydalanishning asosiy maqsadi - yurak-tomir tizimini, nafas olish a'zolarini va boshqa organ tizimlarini rivojlantirish hamda organizmning ish qobiliyatlarini oshirishdir.

Bu mashg'ulotlar orqali sportchi o'zining chidamliligi, tezligi va kuchi kabi asosiy qobiliyatlarini rivojlantiradi, shu bilan birga, jismoniy tizimlarning moslashuvchanligi va funktsional imkoniyatlarini yaxshilaydi. Tajribalar shuni ko'rsatadiki, bu jarayonda to'g'ri yuklama va mashq turlari tanlash sportchining tayyorgarligini oshirishda katta ahamiyatga ega.

Asosiy mezon - sportchining imkoniyatlarini nazorat dasturining ko'rsatkichlariga nisbatan solishtirish va uning informativligi hamda ishanchliligini oshirishdir. Bu, asosan, sportchining tayyorgarlik darajasini aniqlashda qo'llaniladigan nazorat ko'rsatkichlarining samaradorligini va foydaliligini oshirishga qaratilgan.

Informativlik yuqori bo'lgan ko'rsatkichlar sportchining ba'zi xususiyatlarini yoki sifatlarini aniqroq aniqlash imkoniyatini beradi. Ushbu ko'rsatkichlarni tanlashda ikki asosiy yo'l mavjud. Birinchi yo'l bilim omillariga asoslanadi va ma'lum bir xususiyat yoki sifatning darajasini aniqlaydi. Ikkinchi yo'l ilmiy asoslarga tayangan statistik ko'rsatkichlar va o'lchashlar o'rtasidagi aloqaga asoslanadi. Agar ko'rsatkichlar va o'lchashlar o'rtasidagi aloqalar doimiy yoki kuchli bo'lsa, bu ko'rsatkichlar sportchining qobiliyatlari haqida aniq axborot beruvchi sifatida qaraladi.

Sport nazariyasida va amaliyotida bu ikkala yo'l ajralmas birlik sifatida ishlatiladi. Ushbu birlashma nazorat ko'rsatkichlarini tanlashda, ularning vujudga kelish sabablarini tekshirishda, o'rtalaridagi o'zaro munosabatlarni aniqlashda va sport natijalari darajasini belgilashda yordam beradi. Shuningdek, bu yondashuv turli aloqalar mexanizmini ochishda, alohida sport turlaridagi tayyorgarlik va musobaqa tizimini aniq belgilashda ham muhimdir.

Matematik statistika talablariga mos keladigan usullarni ishlab chiqishda ham bu usul qo'llaniladi.

Ishonchlilik ko'rsatkichlari nazoratning har bir turidagi sharoitlarda sportchining o'zi yoki boshqa sifatlaridagi o'zgarishlarni belgilaydi. Bu ko'rsatkichlar natijalarni qo'llashdagi o'zgarishlar darajasini ham aniqlaydi, shuningdek, bir xil sharoitda bir necha marta

olingan ko'rsatkichlar orqali sportchining malakasini baholashni ta'minlaydi.

Turli sportchilarning tadqiqot natijalari o'rtasidagi xilma-xillik necha bor yuqori bo'lsa, qo'llanayotgan ko'rsatkichlarning ishonchliligi ham shunchalik yuqori bo'ladi. Bu, o'z navbatida, sportchilarni baholash va ularning tayyorgarlik jarayonlarini takomillashtirishda samarali natijalar olishga yordam beradi.

Nazorat savollari

1. Sportdagi majmuaviy nazoratning maqsadi ?
2. Sport amaliyoti uchun majmuaviy nazorat dasturi?
3. Toifa (razryad) talablari ?.
4. Sportchilar ustidan nazoratning maqsadlari?
5. Nazoratning turlari ?
6. Informativlik ko'rsatkichlari?
7. Ishonchlilik ko'rsatkichlari ?
8. Shug'ullanuvchilarning yoshi va malaka qobiliyatining mos kelishi?

Adabiyotlar ro'yxati

1. Bayturaev E.I. "Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati" T., 2016.
2. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004.
3. Газиев Ш.Ш. Повышение спортивного педагогического мастерства (по самбо) [Текст]: учебник / Ташкент. Изд-во «Firdavs-Shoh», 2021. – 224 с.
4. Kerimov F.A. – "Sport kurashi nazariyasi va usuliyati" Darslik.T., 2001.
5. Tastanov N.A. – "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik.T. 2017.

6-bob. SPORTCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGI

Ta'limiy

Talabalarda sportchilarning taktik tayyorgarligi to'g'risidagi asosiy tushunchalar, taktik mohoratning miqdoriy ko'rsatkichlari, ratsional taktikani izlash, taktik mohoratni nazorat qilishning instrumental usuli, jismoniy tarbiya va sportda taktik tayyorgarlikni nazorati malakalarni shakllantirish.

Tarbiyaviy

Talabalarning jamoada, kichik guruhlarda va individual ishlash qobiliyatlarini shakllantirish, kasbga bo'lgan qiziqishlarini orttirish

Rivojlantiruvchi

Talabalarning erkin fikrlash va mustaqil ishlash qobiliyatlarini rivojlantirish.

Tayanch

Sport tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik va sport ishonchiligi, standartlashtirish va unifikatsiyalash ko'rsatkichlari, baholash mezonlari, tasnif (klassifikatsiya).

Umumiy o'quv maqsadlari

§ 6.1. Asosiy tushunchalar

Taktika sport musobaqalari davomida qo'llaniladigan usullar yig'indisini ifodalaydi. Bunda quyidagi taktik yurishlar ajratiladi: texnik-taktik harakatlar, raqibga psixologik ta'sir o'tkazish usullari, qulay vaziyatni tanlash va amalga oshiriladigan harakatni "yashirish" (maskirovka) taktika elementlari sifatida ko'rib chiqiladi.

Taktik yurishlar harakat faoliyati orqali amalga oshiriladi, ammo ularning tanlovi sportchining fikrlash qobiliyatiga bog'liq. Shu sababli, taktik mahoratni baholashda nafaqat texnik-taktik harakatlar intensivligi, balki sportchining taktik fikrlash qobiliyati ham o'rganiladi. Taktik elementlarga quyidagilar kiradi: texnik va taktik harakatlar, raqibga psixologik ta'sir o'tkazish, pozitsiya tanlash hamda yashirin harakatlar. Taktik yurishlarning kombinatsiyasi esa taktik variant sifatida qoraladi. Har qanday sport turida taktik yurishlar va variantlar mavjud.

Masalan, futbolni olaylik: unda texnik va taktik harakatlarga uzoq, o'rta va qisqa masofalarga pas berish, to'pni oyoqda olib yurish, raqibni chalg'itish, va to'psiz harakatlar kiradi. Taktik variantlarga esa qanotlar bo'ylab darvozaga hujum qilish kiradi. Taktik holatni tanlash sportchining fikrlash jarayoniga bog'liq bo'lsa, uning bajarilishi harakat faoliyatiga asoslanadi. Taktik harakat deb sportchining vaziyatni tez tahlil qilishi va qaror qabul qilishi jarayoni tushuniladi. Har bir sport turida taktik masalalar musobaqa strukturasiga qarab turlicha hal qilinadi.

Optimal taktik variant deb, o'sha taktik variantni belgilovchi mezonlarning eng yuqori samarali natijalarini ta'minlaydigan holat tushuniladi. Masalan, biatlon musobaqasida faoliyat chang'ida yugurish va nishonga otishni ketma-ket bajarishni talab qiladi. Muhimi, otish joyiga imkon qadar tez yetib kelishdir.

Ammo tez yetib kelsa, nishonga aniq tegmaslik ehtimoli ortadi va jarima vaqtlari qo'shiladi. Sekin kelsa esa vaqtni yo'qotadi, lekin aniq nishonga tegishi mumkin. Bunday holatda optimal mezonlarga yetib kelish vaqti, nishonga otish vaqti va jarima sekundlari kiradi. Biatlonchilarning otish sektoriga yetib kelish tezligi va unda qo'llanadigan texnologiyalar, masalan, yuqori qisqa chastotali (YuQCh) zarbalar miqdori orqali aniqlanadi. Bu ko'rsatkich taxminan 160-170 zarba/daqqa oralig'ida bo'lishi tavsiya etiladi.

Taktik fikrlash sportchining vaziyatni tezda baholash va to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyati sifatida belgilanadi. Musobaqa mashqlari strukturasi haqidagi ma'lumotlar taktik mahoratni nazorat qilishda asosiy ko'rsatkichlarni aniqlash uchun ishlatiladi. Barcha sport turlarida taktika masalalari har xil usullarda hal qilinadi.

Optimal taktik variantni tanlashda mezonlarning qiymatlari maksimal yoki minimal darajada bo'lishi muhim. Taktik mahoratni baholashda beshta asosiy guruh ko'rsatkichlari ajratiladi: har tomonlamalik, ratsionallik, samaradorlik, va taktikaning o'zlashtirish darajasi. Ushbu ko'rsatkichlar texnik mahoratni baholash mezonlariga o'xshashdir.

§ 6.2. Taktik mahoratning miqdoriy ko'rsatkichlari

Taktikaning umumiy hajmi deganda sportchi yoki jamoa o'zlashtirgan taktik yurishlar va ularning turli variantlar to'plami tushuniladi. Taktikaning musobaqa hajmi esa bevosita musobaqa sharoitlarida qo'llanadigan taktik yurishlar va variantlarni qamrab oladi. Odatda, musobaqa hajmi umumiy hajmga nisbatan ancha kam bo'ladi. Shuningdek, musobaqaning mas'uliyati qanchalik yuqori bo'lsa, taktik yurishlarning musobaqa hajmi shunchalik kichik bo'ladi.

Monoton taktik yurishlar tasodifiylik elementidan holi bo'lib, musobaqa natijasiga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatmaydi. Bunga futbol misolida to'pni qisqa masofaga uzatish, yon tomonga tashlash yoki to'pni tepib olib yurish kabilar kiradi. O'tkir yoki qarama-qarshi taktik yurishlar esa kutilmagan va ba'zan tavakkalga asoslangan usullarni o'z ichiga oladi. Masalan, to'pni tortib olish yoki uzoq masofaga oshirish shular jumlasidandir. Dezinformatiyalovchi usullar esa amalga oshirilayotgan harakatni yashirish maqsadida qo'llanadi. Himoya usullari esa raqibning hujumi yoki qarshi hujumini bartaraf etishga qaratiladi.

Taktikaning umumiy va musobaqaviy har tomonlamaligi bir-biridan farqlanadi. Ko'pincha mashg'ulotlar jarayonida sportchilar turli taktik variantlarni sinab ko'rishadi, lekin musobaqa sharoitida qo'llaniladigan taktik yurishlar ancha kam bo'ladi. Ularning asosiy qismi monoton harakatlardan iborat bo'lishi mumkin. Bu holat sportchilar taktika bo'yicha tayyorgarligi yetarli emasligini ko'rsatadi.

Ma'lum bir taktik yurishning muvaffaqiyatli qo'llanilishi uning samaradorligi va ratsionalligi bilan belgilanadi. Ratsionallik esa ma'lum bir sportchiga mos keladigan taktik variantni tavsiflaydi. Masalan, monoton yurishlarga qaraganda keskin taktik yurishlardan foydalanish ko'proq muvaffaqiyat olib keladi.

Sport natijalari ob'ektiv o'lchanadigan turlarda taktika ikki yo'nalishda shakllanadi:

Eng yuqori natijaga erishish («natija»ga yo'naltirish);

Raqib ustidan g'alaba qozonish («g'alaba»ga yo'naltirish).

«G'alaba»ga yo'naltirilgan taktika individual xususiyatlarga bog'liq bo'lib, har qanday vaziyatda universal yechim bo'lmasligi mumkin. «Natija»ga yo'naltirilgan taktika esa yuqori ehtimollik bilan eng yaxshi natijaga erishishni ko'zda tutadi.

Taktikaning samaradorligi sportchining taktik mahoratini aniqlaydi. Taktik variant individual optimal yechimga qanchalik yaqin bo'lsa, uning samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi. Taktik yurishlarning natijaviyligini nazorat qilish texnik-taktik harakatlarni baholash orqali amalga oshiriladi. Ideal holda, har bir taktik usul muvaffaqiyatli qo'llanilishi kerak, va shu asosda taktik variantning muvaffaqiyati uni qo'llash samaradorligi foizida o'lchanadi.

§ 6.3. Ratsional taktikani izlash

Baholashda taktik variantlar eng yaxshi taktik variantlar bilan solishtiriladi. Bu jarayonda turli metodlar va yondashuvlar mavjud bo'lib, ularning har biri o'ziga xos afzalliklarga va cheklovlarga ega.

Quyidagi variantlar eng keng tarqalgan:

Tekshirish va xatolar usuli orqali tajriba va individual optimallashtirish taktika aniqlanadi. Bu usulda sportchi yoki jamoa o'z xatolarini tahlil qilib, ularni tuzatish yo'llarini izlaydi, ammo bunday usulda natijalar ba'zan kamchiliklar yoki ortiqcha vaqti-soati o'tkazilishiga olib kelishi mumkin.

Yuqori malakali sportchi, jamoa yoki chempion taktikasi - bu variantda eng muvaffaqiyatli sportchilarning taktikasi ko'rib chiqiladi. Ammo bu usulda yana bir muammo mavjud, ya'ni har bir sportchi yoki jamoaning shaxsiy va jismoniy xususiyatlari turlicha bo'lishi mumkin, shuning uchun bir sportchining taktikasini boshqa sportchiga qo'llash har doim samarali bo'lmayligi mumkin.

Modellashtirish yo'li bilan topilgan optimal taktika - bu usulda kompyuter yordamida yoki boshqa texnik vositalar bilan sportchi yoki jamoaning taktikasi modellashtiriladi. Ushbu usulda murakkab jarayonlar, jumladan, imitatsion modellashtirish kabi qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin, ammo bu metod orqali ko'proq ilmiy va texnik jihatlarni hisobga olish imkoniyati mavjud.

Birinchi holatning kamchiligi shundaki, sport bellashuvlarini doimiy ravishda bir xil qaytarish qiyin bo'ladi, chunki har bir musobaqa vaqti va sharoiti o'zgacha bo'lishi mumkin. Ikkinchi holatda esa, sportchi yoki jamoaning individual taktikasi boshqalarga to'g'ri kelmasligi mumkin, shuning uchun har bir sportchi uchun individual taktikani ishlab chiqish zarurati mavjud.

Uchinchi holat, ya'ni modellashtirish, kompyuter yordamida amalga oshirilganda, ba'zan murakkab jarayonlar va texnik to'siqlarni keltirib chiqarishi mumkin, ammo uzoq muddatda aniq va samarali taktikani ishlab chiqish imkoniyatini taqdim etadi.

Ratsional taqsimlanishni topish uchun quyidagi amallar bajariladi: bir nechta sportchilar ma'lum bir masofani navbat bilan yugurib o'tadilar yoki veloyergometrlarda ma'lum ish hajmini qat'iy

o'rnatilgan vaqt ichida, lekin turli taqsimlanish bilan bajaradilar. Bu jarayon davomida organizmda gaz almashinuvi ko'rsatkichlari qayd qilinadi va kislorod ehtiyoji yoki mashqning kaloriya qiymati aniqlanadi. Olingan natijalar tahlil qilinadi va eng kam energiya sarflab yuqori natijaga erishgan sportchi samarali variant sifatida belgilangan bo'ladi.

Taktikaning samaraliligi sportchining taktik mahoratini tavsiflab beradi. Agar taktika individual va optimal variantga yaqin bo'lsa, u shunchalik samarali bo'ladi. Samarali usul muvaffaqiyatli bajarilsa, u sportchi uchun yuqori natija keltiradi. Ammo bunday variantlarning kamchiligi bor: sportda bellashuvni to'liq boshqarish qiyin va taktikani qaysi paytda to'xtatish kerakligini aniqlash oson emas. Bu kamchiliklar natijasida harakatlarni batafsil tahlil qilish va nazorat qilish zarur bo'ladi.

Imitatsion modellashtirish real tizimli model yaratish va uni tajriba o'tkazish qoidalariga muvofiqligini yoki har xil variantlarning samaraliligini baholashni anglatadi. Imitatsiya so'zi tasavvur qilishni, ya'ni aniq bir ob'ektda tajriba o'tkazmasdan turib uning mohiyatini tushunishni bildiradi.

Imitatsion modellar ikki xil holatda bo'ladi: Modellashtirishni kompyuterda ko'p marta ishlab chiqish va optimal masalalarni yechish.

Sifat va mantiqiy munosabatlardan matematik tenglama va tengsizliklar yordamida foydalanish.

Taktikaning birinchi imitatsion modeli o'tgan asrning 50-yillarida tuzilgan. Harbiy ishdagi havo jangining dastlabki mexanik modeli 3 soatda tugagan bo'lsa, hozirgi elektron variant modeli havo jangini 10000 marta tez, ya'ni mashina vaqti bilan hisoblaganda 1 soniyada hal qiladi. Sport taktikasining birinchi imitatsion modeli beysbol o'yini pozitsiyasi va o'yin elementlarini – to'pni uzatish, to'pni urish, to'p uchun kurash va boshqalarni ko'rsatib berishda qo'llanilgan.

Tsiklik sport turlarida musobaqa faoliyatining modeli quyidagilar orqali xarakterlanadi:

Uchastkalar maydoni; Uchastkalarda harakat qilish shartlarining ko'rsatkichlari; Uchastkalarda sportning tezligi;

Startda va uchastkalar chegarasini kesib o'tishda sportchining ish qobiliyati yoki charchash darajasi.

Shuningdek, kompyuterga sportchining tayyorgarlik darajasi haqida ma'lumot kiritiladi va ularga qayta ishlov beriladi. Bu modellash tirish sportchilarni tayyorlash jarayonlarini optimallashtirish va samaradorlikni oshirishda foydali vosita bo'lishi mumkin.

§ 6.4. Taktik moharatni nazorat qilishning instrumental usuli

Bunday nazorat usuli sport o'yinlari va musobaqalarida asosan sportchining taktik fikrlash qobiliyatini testlash va musobaqa faoliyatining stenografiyasini amalga oshirish uchun ishlatiladi. Musobaqa faoliyatining stenografiyasini olib borishda maxsus mexanik moslamalar, masalan, tugmachalarga harakatlar yig'indisini sanab boruvchi hisoblagich (schetchik) biriktirilgan. Bu jarayonni yengillashtiradi va natijalarni aniq va ishonchli qiladi, chunki har bir tugmaga stenogramma uchun tegishli belgi joylashtirilgan bo'ladi.

Taktik fikrlashni testlash uchun esa ekranli diaproektor, hisoblash bloki va tugmacha manipulyatori kabi qismlardan iborat apparatlar qo'llaniladi. Sportchiga o'yinning turli holatlari tasvirlangan diapozitivlar ekranda ko'rsatiladi, u esa o'z sport turiga tegishli belgilar ichidan qaysi biri to'g'ri holatda ekanligini tez aniqlab, fikrini tugmachani bosish orqali bildirishi kerak. Elektron hisoblash mashinasi avtomatik ravishda vaqt, xatolar soni va ularning foizdagi nisbatini hisoblaydi. Natijalar ekspertiza metodi asosida baholanib, to'g'ri va

Tsiklik sport turlarida sportchining masofadagi harakat tezligini o'lchash uchun avtomatik moslamalar va musobaqa sharoitlarini

imitatsiya qiluvchi trenajyorlar, masalan, veloergometrlar, basseynda suzish uchun moslamalar, tredbanlar va gidrodinamik basseynlar qo'llaniladi. Bu usullar orqali sportchining taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari aniq qayd etilishi mumkin. Bundan tashqari, instrumentallar yordamida ish hajmi sezilarli darajada kamaytiriladi, bu esa tahlil va o'rganish jarayonlarini samarali qilishga yordam beradi.

Bunday nazorat va tekshirish usullari sport turlarining taktik tayyorgarligini yanada chuqurroq o'rganish imkonini yaratadi. Sportchining taktik fikrlashini testlashning eng asosiy maqsadi, uning o'z pozitsiyasida qanday tez va to'g'ri qarorlar qabul qilishini aniqlashdir. Bunda ekranli diaproskop va tugmacha manipulyatorlari yordamida sportchining qarorlari tezda tahlil qilinadi va ularning aniqligi va to'g'riligi aniqlanadi.

Misol uchun, sportchi o'yinning har bir holatida qanday harakat qilish kerakligini aniqlashi, bu esa uning taktikasini yaxshilash va mushaklar xotirasini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, musobaqa sharoitlarini imitatsiya qiluvchi trenajyorlar sportchining musobaqa holatida qanday ishlashini taqlid qilib, uni aniq sharoitlarda tayyorlashga yordam beradi. Veloergometr, basseynda suzish uchun moslamalar, tredbanlar va gidrodinamik basseynlar kabi moslamalar yordamida sportchilar o'z jismoniy tayyorgarligini sinovdan o'tkazib, ular o'z qobiliyatlarini yaxshilash uchun zarur bo'lgan mashqlarni bajarishadi. Bundan tashqari, avtomatik tizimlar yordamida sportchining harakat tezligini va charchash darajasini aniq o'lchash imkoniyati mavjud.

Bu usullar sportchining ishlash qobiliyatini nazorat qilishda muhim ahamiyatga ega. Imitatsiya usullari bilan bog'liq texnologiyalar musobaqa va tayyorgarlik jarayonlarini real vaqt rejimida kuzatishga yordam beradi, shuningdek, sportchining o'z pozitsiyasini va harakatlarini tahlil qilish imkonini beradi. Bu esa sportchilarga o'z imkoniyatlarini yaxshilash va yanada samarali ishlashga imkon yaratadi.

Bundan tashqari, tayyorlov jarayonida sportchining charchash darajasini monitoring qilish va uning samaradorligini oshirish uchun maxsus metodlar va texnologiyalarni ishlab chiqish orqali o'zgarishlar kiritish mumkin. Bu orqali sportchi o'z qobiliyatlarini yanada maksimal darajada rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

§ 6.5. Jismoniy tarbiya va sportda taktik tayyorgarlikni nazorati

Musobaqa faoliyatining tahlili, ayniqsa sportchining taktika tayyorgarligini (taktik mahoratini) nazorat qilish jarayoni, sportchilarni yuqori natijalarga erishish uchun tayyorlashda juda muhimdir. Taktika - bu bellashuvda qo'llaniladigan usullar to'plami bo'lib, sportchilarning raqibga qarshi qanday strategiya va taktikalarni tanlashini aniqlashda muhim ahamiyatga ega.

Taktik yurishlar asosan uch asosiy turga ajratiladi: texnik-taktik harakatlar, psixologik ta'sir o'tkazish usullari, va qulay vaziyatni tanlash hamda mo'ljallanayotgan harakatni yashirish (maskirovka).

Texnik-taktik harakatlar: Bu harakatlar sportchining fizikal va texnik imkoniyatlariga asoslangan holda amalga oshiriladi. Ular sportchining sport turi bo'yicha o'z qobiliyatlarini samarali ishlatishi uchun zarur. Masalan, wrestlingda to'g'ri usulda tutish, harakatlarni rejalashtirish va raqibning reaksiyasiga qarab turli harakatlarga o'tish.

Raqibga psixologik ta'sir o'tkazish usullari: Raqibni ruhiy jihatdan zaiflashtirish yoki uning ishonchini kamaytirish ham juda muhim taktika usuli hisoblanadi. Sportchi bu yondashuv orqali raqibining harakatlarini oldindan sezib, uning zaif joylarini aniqlab, ular ustidan g'alaba qozonishga harakat qiladi.

Qulay vaziyatni tanlash va maskirovka: Bu usul sportchining raqibini chalg'itish, unga xato qarorlar qabul qilishga majbur etish uchun qo'llaniladi. Harakatni yashirish yoki raqibni noto'g'ri yo'naltirish orqali sportchi o'zining asl maqsadiga erishadi.

Taktik yurishlar va ularning variantlari harakatlar jarayonida amalga oshiriladi, lekin ularning to'g'ri tanlovi sportchining fikrlash faoliyati natijasidir. Shu sababli, taktika mahoratini testdan o'tkazishda faqat harakatlarning texnik-taktik samaradorligi emas, balki sportchining taktika fikrlash qobiliyati ham tekshiriladi.

Taktika fikrlashni testlashda sportchi nafaqat jismoniy harakatlarni to'g'ri bajarish, balki har bir holatda raqibning harakatlarini tahlil qilib, eng samarali javoblarni tanlash qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Bu jarayonda sportchining tez qaror qabul qilish, o'z pozitsiyasini tahlil qilish va shoshilinch vaziyatlarda to'g'ri strategiyani aniqlash qobiliyati muhim rol o'ynaydi.

Natijada, sportchining taktika tayyorgarligi yuqori bo'lsa, u o'zini musobaqalarda samarali ko'rsatib, raqiblariga qarshi kurashda ustunlikka erishishi mumkin. Taktik fikrlashni va uning samaradorligini baholash, sportchi uchun jismoniy tayyorgarlikdan ham muhim bo'lgan qobiliyatdir.

Taktika fikrlash sportchining vaziyatni tez baholash va qaror qabul qilish qobiliyatini anglatadi. Bu qobiliyat musobaqa faoliyatining samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Har bir sport turi bo'yicha musobaqa mashqlari tuzilmasi to'g'risidagi ma'lumotlar taktika mahoratini nazorat qilishda o'lchanadigan ko'rsatkichlarni tanlash uchun muhim asos hisoblanadi. Shunday qilib, sportchilar turli mashqlarni bajarish orqali turli taktika usullarini o'rganishlari mumkin, bu esa ularga musobaqalarda o'z vaziyatlarini eng samarali tarzda boshqarishga imkon yaratadi.

Optimal taktika, o'z navbatida, eng yuqori samaradorlikka erishish uchun eng yaxshi mezon bo'yicha baholanadi. Optimal deb hisoblanadigan taktika varianti, odatda, optimal mezonning qiymatini maksimal (yoki minimal) darajaga keltiradi. Bunday mezonlar quyidagi besh guruhga bo'linadi: hartomonlama, ratsionallik, samaradorlik, taktikani o'zlashtirish darajasi va taktik mahoratni baholash.

Hartomonlama: Taktikaning hartomonlama ko'rinishi sportchi yoki jamoaning taktika imkoniyatlarining (arsenalining) xilma-xilligini ko'rsatadi. Misol uchun, taktika yurishlarini monotont, keskin, noto'g'ri ma'lumot beruvchi va sug'urta qiluvchi sifatlar bo'yicha ajratish mumkin. Monoton taktika yurishi - bu tasodifiylikni bartaraf etgan va musobaqa natijasiga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatmaydigan harakatlardir. Taktikaning umumiy va musobaqaviy hartomonlamaligi farq qiladi, ya'ni mashg'ulotlarda sportchilar kengroq taktika variantlarini qo'llashlari mumkin, lekin musobaqa sharoitida bu variantlar odatda ancha kam bo'ladi va asosan monoton yurishlardan tashkil topadi.

Samaradorlik va Ratsionallik: Taktik yurishlarning samaradorligi, o'z navbatida, bu variantni qo'llash sharoitida maqsadga erishish imkoniyatini ifodalaydi. Ratsionallik esa aniq bir sportchiga nisbatan taktika variantini (yurishni) xarakterlaydi. Masalan, monoton taktika yurishlariga nisbatan keskin taktika yurishlaridan foydalanish, raqibni kutilmagan holatga solish orqali muvaffaqiyat keltirishi mumkin. Taktika tanlovi, raqibning holati va sharoitni tahlil qilish orqali eng to'g'ri qarorni qabul qilishni talab qiladi.

Taktikaning o'zlashtirilishi: Taktikaning o'zlashtirilganligi sportchining uning variantlarini samarali qo'llashga tayyorligini ko'rsatadi. Taktika o'zlashtirilganida sportchi uning asosiy prinsiplari va amaliy jihatlarini yaxshi tushunadi va musobaqa davomida kerakli harakatlarni tez va aniq bajarish qobiliyatiga ega bo'ladi.

Shu tarzda, sportchining taktika mahorati va uning fikrlash qobiliyati har bir holatni tahlil qilish va sharoitga qarab eng samarali harakatni tanlashda katta rol o'ynaydi. Bu faqat jismoniy tayyorgarlik emas, balki sportchining qaror qabul qilish tezligi va aniqligiga bog'liqdir. Taktikaning samaradorligini va ratsionalligini baholash, sportchilarni yanada o'zlashtirish va muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Sport turlarida natijalarni o'lchashda ikki xil taktika turi mavjud, ular sportchining maqsadlariga qarab farqlanadi:

Shaxsiy rekordni ko'rsatish (natija): Bu taktika turida sportchi o'zining eng yuqori natijasini ko'rsatishga harakat qiladi. Ushbu maqsad uchun sportchi o'z imkoniyatlarini maksimal darajada ishga solishga, texnik va taktika usullarini samarali qo'llashga intiladi. Bu holatda, sportchi o'zining jismoniy va ruhiy holatini eng yaxshi tarzda boshqarishga, ya'ni shaxsiy rekordini yangilashga e'tibor beradi.

Raqibni yengish (g'alaba): Bu taktika turida esa sportchi faqatgina o'z natijasini emas, balki raqibni yengishni maqsad qiladi. Raqibning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, sportchi o'zining harakatlarini moslashtiradi. Bunday taktika ko'proq raqibning zaif tomonlarini aniqlash, o'zining kuchli tomonlarini namoyish qilish, shuningdek, musobaqa sharoitiga mos ravishda qarorlar qabul qilishni talab etadi. Bu holatda, taktik variantlar sportchining va raqibning individual xususiyatlariga bog'liq bo'ladi, shuning uchun har bir vaziyatda ratsional variantlar farqlanishi mumkin.

Birinchi ko'rsatma (shaxsiy rekord) haqida gapirganda, bu yerda sportchining o'z imkoniyatlari maksimal darajada ochilishiga imkon beradigan taktika variantlari mavjud. Taktika samaradorligi sportchining o'z maqsadlariga erishishda qanday muvaffaqiyatga erishganini ko'rsatadi. Shaxsiy rekordni ko'rsatishda samarali taktika, sportchining eng yuqori natijasini olish uchun optimallashtirilgan harakatlarni o'z ichiga oladi.

Taktika samaradorligi sportchining maqsadlariga qanchalik yaqinligini va uning taktika mahoratining yuqori darajada ekanligini ko'rsatadi. Agar sportchi o'zining optimal taktikasini muvaffaqiyatli qo'llay oladigan bo'lsa, bu uning samaradorligini oshiradi. Taktikaning individual optimal (ratsional) variantga yaqinligi samaradorlikni belgilaydi. Taktikaning samaradorligini baholashda eng oddiy usul - bu alohida texnik-taktik harakatlarning samaradorligini nazorat qilishdir.

Ideal holatda, har bir taktika usuli muvaffaqiyatli bajarilishi kerak, va uning samaradorligi (muvaffaqiyatliligi) muvaffaqiyatli qo'llash foizi sifatida o'lchanadi. Bu holatda sportchining har bir taktika variantini amalga oshirishdagi muvaffaqiyat darajasi uning taktik mahoratini yanada yuqori darajaga olib chiqadi.

§ 6.6. Sportchi texnik mahoratini takomillashtirish usul va vositalari

Sportchi yillik tayyorgarlik jarayonining tsiklida sport texnikasini takomillashtirish maqsadida bellashuvlar, mashg'ulotlar va dam olishni samarali tarzda taqsimlash amalga oshiriladi.

Sport texnikasidagi yuqori maqsadlarga erishish va o'rganish bilan birga, sportchining mashg'ulot vazifalarini samarali bajarish uchun tizimli ravishda bellashuvlarda (musobaqalarda) qatnashishi zarur. Bu, bellashuvlar soni, xarakteri, yillik tsiklga taqsimlanish va mashg'ulotlar bilan dam olishning o'zaro uyg'unligini ta'minlashda katta ahamiyat kasb etadi.

Turli nazorat bellashuvlariga keladigan bo'lsak, ularning har biri turlicha rejalashtiriladi: tayyorgarlik davrida – bellashuvlarning murakkabligini oshirishni hisobga olgan holda; musobaqalar davrida – sportchining tayyorgarlik darajasiga bog'liq ravishda; o'tish davrida – yuklamani kamaytirish darajasi hisobga olinadi.

Shu bilan birga, bellashuvlarning turli shart-sharoitlariga moslashish reaksiyalarini o'zlashtirish katta ahamiyatga ega va bu jarayon sportchidan ko'p vaqt talab qiladi. Masalan, futbolchi 90 daqiqalik o'yinda odatda 2-4 minut davomida to'pni egallab turishi, hujumchi esa raqib darvozasi tomon 1-5 ta zarba berishi mumkin. Basketbolchi esa bir o'yinda 3-4 minut davomida to'pni egallab turishi va 10-12 marta raqibning savatiga uzatish mumkin. Shunday qilib, sportchining texnik tayyorgarlik darajasining o'sish templari, ayniqsa

ikkinchi guruh sport turlarida, uning bellashuvlarda qatnashish soni va tizimliliği bilan chambarchas bog'liq. Bu yerda sport turining ixtisosliklari, zamonaviy mashg'ulot tizimi talablari va umumiy qabul qilingan sport malakalari hisobga olinishi kerak.

Yuqori malakali sportchilar musobaqalarda tez-tez qatnashib turishadi, chunki bu ularga o'z mahoratlarini sinash, tajriba oltirish va taktikalarni yaxshilash imkonini beradi. Har bir sport turi uchun musobaqalarda ishtirok qilish soni turlicha bo'lishi mumkin, bu esa sportning xususiyatlariga va sportchining tayyorgarlik rejimiga bog'liq. Misol uchun: Futbolchilar yil davomida 50-60 marta musobaqalarda qatnashishadi, bu ularning o'yinlarda ko'proq ishtirok etishini va o'z mahoratini yanada rivojlantirishni ta'minlaydi. Basketbolchilar 50-55 marta musobaqalarda qatnashib, o'yinlar va turnirlar davomida ko'proq tajriba olishadi.

Kurashchilar esa yiliga 45-55 marta bellashuvlarda qatnashib, ~~texnik-taktik~~ ko'nikmalarini sinovdan o'tkazishadi. Balandlikka sakrovchilar yilda 20-30 marta musobaqalarda ishtirok etadilar, bu ularning jismoniy tayyorgarligini va sportdagi muvaffaqiyatlarini yaxshilashga yordam beradi. Masofaga yuguruvchilar (sprint) 25-30 marta musobaqalarda qatnashadilar, shu bilan birga ularning tezligi va chidamliligini o'lchash imkonini beradi. Eshkak eshuvchilar ham 25-30 marta musobaqalarda qatnashishadi, bu esa ularning texnik ko'nikmalarini va jismoniy holatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Nayza otuvchilar 20-22 marta musobaqalarda qatnashib, o'zlarining sportdagi malakalarini oshirishadi. Suvda suzuvchilar esa 12-23 marta musobaqalarda qatnashadilar, bu ularning jismoniy va psixologik tayyorgarligini doimiy ravishda sinashga yordam beradi. Biroq, ba'zi sportchilarda musobaqalarda qatnashish soni ancha kamroq bo'ladi. Masalan: Gimnastikachilar yiliga 6-8 marta musobaqalarda qatnashishadi, chunki gimnastikada har bir harakatning mukammalligi va texnikasi juda muhim bo'lib, har bir mashq va musobaqa o'ziga xos

bo'ladi. Shtangachilar esa yiliga 6-7 marta musobaqalarda qatnashishadi, chunki bu sport turida mushak kuchini maksimal darajada ko'rsatish uchun ko'p vaqt va ehtiyotkorlik bilan tayyorgarlik kerak. Shunday qilib, sportchilar musobaqalarda qatnashish soni ularning sport turiga, tayyorgarlik usullariga, shuningdek, jismoniy va psixologik holatiga bog'liq ravishda farqlanadi.

Bellashuvlarning optimal sonini izlashda, albatta, ilmiy tadqiqotlar o'z o'rnini topadi, va ular sportchilarning texnik malakasini oshirish nuqtai nazaridan muhim ahamiyatga ega.

Trenerlik mashg'ulotlari sportchilarni tayyorlash jarayonida muhim ahamiyatga ega, chunki ular sportchilarni texnik va taktika jihatidan rivojlantirish, ularning mahoratlarini oshirish va natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi. Sport texnikasini o'rgatish va takomillashtirish maqsadida o'tkaziladigan yillik tsiklda mashg'ulotlar sonini aniqlashda, har bir sport turining xususiyatlari va sportchilarning malaka darajasi hisobga olinadi.

Yuqaridagi ma'lumotlar asosida, yuqori mahoratli sportchilarni tayyorlashda texnik tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratiladi. Mashg'ulotlarning soni va tuzilmasi sport texnikasining murakkablik darajasi, harakat malakalarini shakllantirish va ularning turg'unlik darajasiga qarab belgilanishi kerak.

Misol uchun: Futbolchilar yil davomida 120-130 ta mashg'ulotda qatnashishadi, ulardan taxminan 50-60 foizi sport texnikasini takomillashtirishga bag'ishlanadi. Bu mashg'ulotlar futbolchilarning texnik ko'nikmalarini rivojlantirish va takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Basketbolchilar yil davomida 70-75 ta mashg'ulotda ishtirok etishadi, ulardan ham 50-60 foizi texnik tayyorgarlikka qaratilgan. Kurashchilar yil davomida 80-105 ta mashg'ulotda qatnashishadi va ularning yarmidan ko'pi sport texnikasini yaxshilashga yo'naltiriladi. Eshkak eshuvchilar yil davomida 100-110 ta mashg'ulot o'tkazadilar va ulardan ham 50-60 foizi texnik mashg'ulotlarga bag'ishlanadi.

Bundan tashqari, suvda suzish, gimnastika va og'ir atletika kabi sport turlarida, sport texnikasini o'rgatish va takomillashtirish jarayoni ko'proq kompleks xususiyatga ega bo'ladi. Har bir mashg'ulot jarayonida sportchilar texnik va jismoniy tayyorgarlikni bir vaqtning o'zida rivojlantirishga harakat qilinadi. Bu tarzda mashg'ulotlar rejalashtirilganida, sportchilarni texnik ko'nikmalarga erishish uchun zarur bo'lgan mashqlarni amalga oshirish orqali ularning mahoratini oshirish imkoniyati yaratiladi. Texnik tayyorgarlikning samarali bo'lishi uchun, mashg'ulotlarning turlicha bo'lishi, shu jumladan, maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik, shuningdek, taktik mashg'ulotlar ham muhim ahamiyatga ega.

Sport texnikasini o'rgatish va takomillashtirishga ajratiladigan vaqtni aniqlashda turli yondashuvlar mavjud va bu masala hali to'liq o'rganilmagan. Tadqiqotlar va mutaxassislar orasida o'tkazilgan so'rovlar natijasida, turli sport turlarida sport texnikasini o'rgatish va takomillashtirishga ajratiladigan vaqtni belgilashda farqlar mavjudligi ko'rinib turadi. So'rovlar natijalari bo'yicha bir yil davomida barcha jismoniy mashqlarga ajratilgan umumiy vaqtning sport texnikasini o'rgatish va takomillashtirishga ajratilgan foizlari quyidagicha:

Futbol: 40-50% - futbolchilarni texnik tayyorgarlikni oshirishga ajratilgan vaqt jismoniy mashqlarning deyarli yarmiga teng.

Basketbol: 30-35% - basketbolchilar uchun texnik mashqlar jismoniy tayyorgarlikning 30-35 foizini tashkil qiladi.

Kurash: 35-45% - kurashchilarni texnik tayyorgarlikka ajratilgan vaqt jismoniy mashqlarning qariyb yarmiga teng.

Balandlikka sakrash: 30-35% - bu sport turida texnik tayyorgarlik boshqa sport turlariga nisbatan ozroq, ammo hali ham muhim o'rin tutadi.

Nayza irg'itish: 70-75% - bu sport turida texnik tayyorgarlikka ajratiladigan vaqt jismoniy mashqlarning juda katta qismini tashkil qiladi, chunki nayza irg'itishda yuqori malakali texnik ko'nikmalar talab etiladi.

Eshkak eshish: 50-60% - eshkak eshuvchilarning texnik tayyorgarligi juda muhim va mashqlarda katta vaqt ajratiladi.

Og'ir atletika: 15-20% - og'ir atletikada texnik tayyorgarlik boshqa sport turlariga nisbatan kamroq ajratiladi, lekin texnik mahorat hali ham muhim rol o'ynaydi.

Bu natijalar turli sport turlaridagi texnik tayyorgarlikning ahamiyatini va sportchilarning malakasini oshirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarning o'ziga xos xususiyatlarini ko'rsatadi. Har bir sport turi uchun texnik tayyorgarlikning foizi o'ziga xos ehtiyojlarga qarab o'zgaradi, va bu vaqt sportchilarni o'qitish va malaka oshirish jarayonining samaradorligini ta'minlash uchun zarur.

Sport texnikasini o'rgatish va takomillashtirish bo'yicha mashqlarga vaqt taqsimotning shunday variativligi (o'zgaruvchanligi) sport turlarining ixtisoslashuvining, ularning rivojlanish darajasining, sport turlarida shakllanib bo'lgan an'analarning, shuningdek murabbiylarning va sportchilarning trenirovka usullariga yondashishlarining oqibati hisoblanadi.

Ammo, bunday ahvol har bir sport turida hozirgi aniq bir momentda turli mashq turlariga vaqt taqsimotining aniq nisbatlarini (proportsiyalarini) qabul qilish maqsadga muvofiq ekanligiga shubha qilish uchun xizmat qilishi mumkin emas. Bu, asosan, sport turlari va sportchilarning mahorati notekis rivojlanishi bilan tushuntiriladi.

Sport texnikasini o'rgatish va takomillashtirishga ajratiladigan vaqtni aniqlashda sportchining texnik mahorati darajasi, uning umumiy tayyorgarlik darajasi, boshqa komponentalar va individual xususiyatlar muhim ahamiyatga ega. Boshqa so'zlar bilan aytganda, har bir sportchi uchun texnik tayyorgarlikning optimal va samarali tashkil etilishi uning hozirgi imkoniyatlari, ehtiyojlari va rivojlanish darajasiga mos bo'lishi kerak.

Dam olish jarayoni ham sportchining texnik tayyorgarligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. To'g'ri dam olish va mashg'ulotlar o'rtasida optimal balansni ta'minlash zarur, chunki haddan tashqari

mashq qilish va dam olishni e'tiborsiz qoldirish organizmning chidamliligini pasaytiradi. Sportchi doimiy va yomon tashkil etilgan mashg'ulotlar davomida markaziy asab tizimi haddan tashqari yuklanadi, bu esa sportchining umumiy holatini yomonlashtirib, harakatlanish malakalarining sezilarli darajada pasayishiga olib keladi. Natijada, texnik harakatlarning samaradorligi va aniqligi yomonlashadi.

Shu sababli, har bir sportchi uchun mashg'ulotlar va dam olishning o'rin almashishi ularning individual ehtiyojlariga mos ravishda tashkil etilishi zarur. Dam olish, mushaklarning tiklanishi va markaziy asab tizimining yangilanishi uchun zarur bo'lib, sportchining texnik tayyorgarlik darajasini oshirish uchun samarali bo'ladi. Shuningdek, sportchi o'zining jismoniy holatini va ruhiy holatini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni boshqarish, shuningdek, kerakli dam olish davrlarini to'g'ri rejalashtirish muhimdir.

Shu munosabat bilan mashg'ulotlarni dam olish bilan, texnik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlarni boshqa turdagi mashg'ulotlar (jismoniy, taktika, ruhiy-mana'viy va boshqalar) bilan almashtirish majburiy va zaruriy shart hisoblanadi. Haftalik va oylik tsikllarda texnik tayyorgarlikning mazmuni o'zgarib turadi. Oddiyda, sport trenirovkasining yillik tsiklidagi dam olishga yetakchi o'rin (vaqt) ajratiladi.

Masalan, trenirovkaning tayyorlov davrida haftada bir – ikki kun dam olish rejalashtiriladi. Boshqa barcha vaqlarda – haftasiga bir kundan uch kungacha yoki har bir bellashuvdan keyin (sport turiga va sportchining individual xususiyatlariga bog'liq holda) dam olish rejalashtiriladi. Zarur bo'lgan hollarda sportchi qo'shimcha (yuklamadan xalos bo'lish maqsadida, davolanish uchun va hokazo) dam olish kunlari olishi ham mumkin. Shuningdek, sportchi o'tish davrida bir oylik mashg'ulotlardan va bellashuvlardan dam olishga hamda boshqa hududlardagi bellashuvlarga borish kunlarida majburiy dam olishga ega bo'ladi.

Dam olishning bunday tizimi, balki, ta'lim jarayonini ratsional tashkil etish uchun ham, sport texnikasini takomillashtirishda ham maqsadga muvofiq bo'ladi va sezilarli o'zgarishlarga muhtoj emas.

Nazorat savollari

1. Sportchilarning musobaqa faoliyati natijalarini chuqur tahlil qilish nimaga bog'liq?
2. Taktikaning umumiy hajmini tushuntirib bering.
3. Baholanayotgan taktik variantlarni eng yaxshi taktik variantlar bilan solishtirish variantlarini sanab bering.
4. Taktik fikrlashni testlash apparatini tushuntirib bering.
5. TSiklik sport turlarida musobaqa faoliyatining modeliga nimalar kiradi?
6. Imitatsion modellashtirish deb nimaga aytiladi?
7. Imitatsion modellar qanday holatlari bilan ajralib turadi?
8. Sportning ob'ektiv o'lchash natijalarida qanday taktik variantlar mavjud?
9. Taktikaning umumiy hajmi deb nimaga aytiladi?
10. Musobaqaning taktik hajmi deb nimaga aytiladi?

Adabiyotlar ro'yxati

1. Bayturaev E.I. "Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati" T., 2016.
2. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004.
3. Газиев Ш.Ш. Повышение спортивного педагогического мастерства (по самбо) [Текст]: учебник / Ташкент. Изд-во «Firdavs-Shoh», 2021. – 224 с.
4. Kerimov F.A. – "Sport kurashi nazariyasi va usuliyati" Darslik.T., 2001.
5. Tastanov N.A. – "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik.T. 2017.

7-bob. SAMBODA TEXNIK USULLARNING KLASSIFIKATSIYASI, SISTEMATIKASI VA TERMINOLOGIYASI

Ta'limiy

Talabalarda sambo sport turi bo'yicha bajariladigan texnik usullarning nomlanishi, bajarilish tartibini shakllantirish yo'llari, texnik usullarni o'rgatish jarayonini yengil kechishi uchun ma'lum didaktik tamoyillarga mos tizimlashtirish, bo'yicha nazariy bilimlarni, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish.

Tarbiyaviy

Talabalarining jamoada, kichik guruhlarda va individual ishlash qobiliyatlarini shakllantirish, kasbga bo'lgan qiziqishlarini orttirish

Rivojlantiruvch

Talabalarining erkin fikrlash va mustaqil ishlash qobiliyatlarini rivojlantirish.

Tayanch

texnik usul, sinflarga ajratish, nomlanishi va ularning ketma-ketlikda bajarilish tartibi, atamalarni optimal shakllashtirishi

§ 7.1. Samboda texnik usullarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida sinflarga ajratilishi

Sambo kurashining tasnifi va sistematikasi quyidagi sxemalarda aniqlanadi. Sambo sport turida qo'llanadigan usullarni ikki guruhga bo'linadi: tik turish (usul) kurash usullari va Parter kurash usullari, bu esa o'z navbatida ikkita guruhni o'z ichiga oladi: ushlash holati va og'riq.

Texnikani tasniflashdan tashqari, amaliyotda kurashchining boshqa texnik va taktik harakatlarini tasniflashning har xil turlari

qo'llaniladi: himoya qilish, qarshi choralar, kombinatsiyalar, texnikani tayyorlashga tayyorgarlik.

Silkitib bajariladigan asosiy usullar

Silkitib bajariladigan usullar

Oyoqlarni ushlab bajariladigan usullar

Oyoqlarni ushlab tashlashlar

Oyoqlarni qaytarma ushlab bilan bajariladigan usullar

Tovondan ushlab bajariladigan usullar

Ag'darish bilan bajariladigan usullar

Oldindan ag'darib tashlash

Yondan ag'darib tashlash

Orqadan ag'darib tashlash

Asosan oyoqlar bilan bajariladigan usullar

Chalib tashlashlar

Orqadan chalib tashlash

Oldindan chalib tashlash

Yondan chalib tashlash

Ilib tashlashlar

Tizza bilan ichkaridan ilib tashlash

Tizza bilan tashqaridan ilib tashlash

Tovon bilan ichkaridan ilib tashlash

Tovon bilan tashqaridan ilib tashlash

Tovon va tizza bilan ilib tashlash

Chalishlar

Yondan chalish

Oldin tarafdan chalish

Orqadan chalish

Ichkaridan chalish

Ilib chalishlar

Tizza bilan ilib chalishlar

Tizzalar bilan ilib chalishlar

Toz bilan ilib chalishlar

Tovon bilan ilib chalishlar

Zarb bilan chalishlar

Tashqaridan zarb bilan chalib yiqitish

Tizza yordamida zarb bilan chalib yiqitish

Ikki tomonlama zarb bilan chalish

Oyoqni zarb bilan ichkaridan chalib tashlash

Asosan gavda bilan bajariladigan usullar

Tozdan oshirib tashlash

Tozdan oshirib tashlash

Yon tomonlama tozdan oshirib tashlash

Tozdan qaytarma tashlash

Ko'krakdan oshirib tashlash

Ko'krakdan oshirib tashlash

Beldan oshirib tashlash

Boshdan ushlab beldan oshirib tashlash

Beldan qaytarma tashlashlar

Yelka ostidan olib beldan oshirib tashlash

Yelka ustidan olib beldan oshirib tashlash

Qo'lni tirsak bilan qisgan holda beldan oshirib tashlash

Bilagdan olib beldan oshirib tashlash

Yelkalardan oshirib tashlash

Sambo usullari klassifikatsiyasi

Asosan qo'llar yordamida bajariladigan usullar	Silkitib bajariladigan asosiy usullar	Silkitib bajariladigan usullar
	Oyoqlarni ushlab bajariladigan usullar	Oyoqlarni ushlab tashlashlar Oyoqlarni qaytarma ushlab bilan bajariladigan usullar Tovondan ushlab bajariladigan usullar
	Ag'darish bilan bajariladigan usullar	Oldindan ag'darib tashlash Yondan ag'darib tashlash Orqadan ag'darib tashlash
Asosan oyoqlar bilan bajariladigan usullar	Chalib tashlashlar	Orqadan chalib tashlash Oldindan chalib tashlash Yondan chalib tashlash
	Ilb tashlashlar	Tizza bilan ichkaridan ilib tashlash Tizza bilan tashqaridan ilib tashlash Tovon bilan ichkaridan ilib tashlash Tovon bilan tashqaridan ilib tashlash Tovon va tizza bilan ilib tashlash
	Chalishlar	Yondan chalish Oldin tarafdin chalish Orqadan chalish Ichkaridan chalish
	Ilb chalishlar	Tizza bilan ilib chalishlar Tizzalar bilan ilib chalishlar Toz bilan ilib chalishlar Tovon bilan ilib chalishlar
	Zarb bilan chalishlar	Tashqandan zarb bilan chalib yiqitish Tizza yordamida zarb bilan chalib yiqitish Ikki tomonlama zarb bilan chalish Oyoqni zarb bilan ichkaridan chalib tashlash
Asosan gavda bilan bajariladigan usullar	Tozdan oshirib tashlash	Tozdan oshirib tashlash Yon tomonlama tozdan oshirib tashlash Tozdan qaytarma tashlash
	Ko'krakdan oshirib tashlash	Ko'krakdan oshirib tashlash
	Beldan oshirib tashlash	Boshdan ushlab beldan oshirib tashlash Beldan qaytarma tashlashlar Yelka ostidan olib beldan oshirib tashlash Yelka ustidan olib beldan oshirib tashlash Qo'lni tirsak bilan qisgan holda beldan oshirib tashlash Bilagdan olib beldan oshirib tashlash
	Yelkalaridan oshirib tashlash	Yelkalaridan oshirib tashlash

SAMBONING OG'KITISH USULLARI

QO'LGA BAJARILADIGAN OG'KITISH USULLARI				OYOQGA BAJARILADIGAN OG'KITISH USULLARI			
Tirsak bo'g'imining tik holatida qo'lni bukish		Tirsak bo'g'imining tik holatida qo'lni burish		Axill payining siqilishi orqali bajariladigan og'ritish usuli		Tizza bo'g'imining bukilishi	Toz-son bo'g'imining aylanib-bukilishi
Tirsak bo'g'imining tik holatida qo'lni bukish paytida ichkariga qayrilirish	Tirsak bo'g'imining tik holatida qo'lni bukish paytida tashqariga qayrilirish	Qo'lni ichkariga aylanirish	Qo'lni tashqariga aylanirish	Tizza tik holatida axill payining siqilishi orqali bajariladigan og'ritish usuli	Tizza bukilgan holatida axill payining siqilishi orqali bajariladigan og'ritish usuli		

SAMBO TERMINOLOGIYASI

Sambo atamasi bu ma'noda faqat sambo kurashida qo'llaniladigan maxsus so'z yoki iboradir.

Sambo terminologiyasi sport kurashida qo'llaniladigan barcha atamalarning yig'indisidir.

Terminologiya mutaxassislarni ish, mashg'ulotlar, musobaqalar va h.k. jarayonida o'zaro tushunishni osonlashtirish, soddalashtirish uchun mo'ljallangan.

Atamani qo'llash, ya'ni bir yoki ikki so'z bilan aytganda, sambochi yoki murabbiy suhbatdoshga murakkab harakatlar yoki kontseptsyani keltirib chiqarishi mumkin, bu atamani ishlatmasdan tushuntirishni tushunish uchun uzoq vaqt va mehnat talab qiladi.

Terminologiya murabbiylar, sportchilar va hakamlar amaliyotida shakllantiriladi. Belgilangan terminologiya tegishli tushunchalarni o'rganish bilan parallel ravishda amaliy va nazariy mashg'ulotlarda qatnashuvchilar tomonidan o'rganiladi.

Terminologiyani tuzishda atamalar uchun quyidagi talablarga javob berishi talab etiladi:

1. Qisqartirish, qoida tariqasida, bir so'zdan va kamida ikki yoki undan ortiq so'zdan iborat. Uzun so'zlar yoki iboralarni eslab qolish va anglash qiyin.

2. Aniqlik, chunki atamalar tezda to'g'ri tushunchani to'g'ri tushunishga olib keladi. Bu talab, ularning ovoz tarkibi boshqa atamalardan keskin farq qiladigan atamalar bilan ko'proq javob beradi. Tovush tarkibiga o'xshash so'zlar noto'g'ri tushunchaga olib kelishi mumkin.

3. Ulardan olingan atamalar va usullar nomlari o'zbek tilining grammatikasi hamda laksikoni talablariga javob berishi zarur.

Sambo amaliyotidagi eng sara qo'llaniladigan terminlar quyidagicha nomlanishi mumkin:

a) rus tilining adabiy so'zlariga yangi ma'no qo'shilishi (mel'nitsa-yelkalardan oshirib tashlash, podnojka-chalish, nojnitsy-qaychi usuli va h.k.);

b) ishchi zo'zlar (obviv-ilish tashlash, podxvat-oyoq bilan ilib tashlash, zavalivanie-irg'itish, sbivanie-tushirish va h.k.);

v) qisqartirilgan so'zlar (Sambo-o'zini qurolsiz himoya qilish);

g) so'z iboralari (obratnyy zaxvat-qaytarma ushlash, bokovoe bedro-yondan tozdan oshirib tashlash va h.k.).

Texnika - sambochilar tomonidan g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan hujum va himoya usullari majmui.

Usul - sambochining raqib ustidan g'alaba qozonish yoki ustunlikka erishish uchun qilgan harakati.

Himoya - sambochining raqibning hujumini to'xtatish yoki usul bajarishiga qilgan urinishini bartaraf etishga qaratilgan harakat.

Qaytarma usul - sambochining raqibning hujumi vaqtida g'alaba yoki ustunlikka erishish maqsadida qilgan harakati.

Tik holat - sambochining gilamga faqat oyoq kafti tegib turgan holati.

O'ng tik holati - sambochi raqib tomonga o'ng oyog'ini yo'naltirib turishi.

Chap tik holati - sambochi raqib tomonga chap oyog'ini yo'naltirib turishi.

Frontal tik holat- sambochi ikkala oyoqlarini bir chiziqda ushlab turishi.

Egilib turish holati - sambochi tozini raqibidan uzoqlashtirgan holatda, yuz va ko'krak qismi esa yaqinlashgan holatda turish.

Baland tik holat - sambochi beli va oyoqlarini tik ushlab turishi.

Parter holati - sambochi oyoq tovonlaridan tashqari tananing biror bir qismi bilan gilamga tegib turishi.

Tashlash yoki usul bajarish - raqibni gilamga tushishga majburlash maqsadida tik turgan sambochi tomonidan bajariladigan usul.

Boshdan oshirib tashlash - sambochi orqaga yiqilib, oyog'ini raqibining qorniga yoki oyog'iga qo'yib, uni o'z ustidan oshirib tashlash.

Ko'krakdan oshirib tashlash - sambochi raqibini ikki qo'li bilan ushlagan holda orqaga egilib ko'kragidan oshirib tashlashi.

Chalish - sambochi tomonidan raqibni yiqitish yoki muvozanatdan chiqarish maqsadida tovon qismiga beriladigan chalishlar.

Sambo texnikasini oddiydan murakkabga tamoyil bo'yicha sinflarga bo'lish. Ta'lim, mashq mashg'ulotlari va tarbiya yagona pedagogik jarayondir. To'g'ri o'qitish bilan bir vaqtning o'zida o'quvchi ma'lum darajada o'zlashtiradi va uning qator fazilatlari tarbiyalanadi. O'qitish jarayoni texnikani takomillashtirish bilan uzviy bog'liq bo'lib, tarbiyaviy ahamiyatga ega. Murabbiy tarbiyaviy ishlarni amalga oshirar ekan, shogirdlarining nafaqat sportda, balki mehnat va Vatanimiz himoyasidagi yutuqlari uchun shart-sharoit yaratadi.

Shuning uchun SAMBO mashg'ulotlari murabbiy tomonidan mashq mashg'ulotlarida, musobaqalarda va ko'rgazmali chiqishlarda yagona o'quv jarayoni shaklida amalga oshiriladi, bunda umumiy jismoniy rivojlanish, SAMBO bo'yicha texnik va taktik tayyorgarlik axloqiy va irodaviy fazilatlarni rivojlantirish bilan uzviy bog'liqdir.

Sambo kurashchisini o'qitish va tarbiyalashning ushbu jarayoni sovet pedagogikasining didaktik tamoyillariga asoslanadi: ong, ko'rinish, faollik, tizimlilik, mavjudlik va kuch.

O'quv materialini ongli ravishda o'zlashtirish.

Sambochi birinchi navbatda nima o'rganilayotganini aniq va ravshan tasavvur qila olishi va tushunishi, ushbu texnika yoki taktik manevr nimaga asoslanganligini, uning sport bellashuvida va jangovar haqiqatdagi ahamiyatini aniq tasavvur qilishi kerak. O'qituvchi mavzu bo'yicha o'qitilayotgan materialni talabalarning bevosita iштиrokida sinchiklab tahlil qilish orqali ular tomonidan usulni bajarilishining ongli o'rganishga erishadi. Talabalar o'rganilayotgan texnikalarni tasvirlab berishlari va ularni amalga oshirish texnikasini bir-biriga tushuntirishlari juda yaxshi natijalarga olib keladi.

Mashq mashg'ulotlarining vizualizatsiyasi talabalarga SAMBO texnikasi haqida tezroq va aniqroq tasavvurga ega bo'lish imkonini beradi va shuning uchun ularni takrorlash osonroq va aniqroq bo'ladi. Murabbiy o'rgatishni ko'rgazmali qiladi: texnikani ko'rsatish; fotosuratlar, chizmalar, kino dasturlari va plyonkali sikllardan texnologiyani o'rganish; tajribali sambochilarning bellashuvlarini va shunga o'xshashlarni ko'rsatish.

Faoliyatni tarbiyalashda talabalarning mustaqil ishlashini talab qiladigan mashg'ulotlaridagi vazifalar muhim rol o'ynaydi. Bu vazifalar doimiy ravishda rivojlanib borayotgan faoliyat orqali ko'pincha o'quvchilarning ijodiy fikrlariga olib keladi, ularni har tomonlama rag'batlantirish kerak.

Seksiyaning umumiy yig'ilishlarida, seksiya byurosini tashkil etishda, kechalar, ekskursiyalar, sayohatlar va boshqalarni tashkil etish va o'tkazishda ishtirok etganlar orasida eng katta faollik rivojlanadi.

Tizimli va qulay o'rgatish. Dastur shunday tuzilishi va bajarilishi kerakki, barcha bo'limlardagi o'quv materialini oddiydan murakkabroqqa,

osondan ko'proq va qiyinroqqa o'tadi. Materialning mavjudligi talabalarning jismonan rivojlanganligi va texnik tayyorgarligiga qarab, uni tanlashning to'g'riligi bilan belgilanadi. O'rganilgan material mustahkam tarzda olinishi kerak. Kuchli malakalar takroriy takrorlash orqali rivojlanadi.

Biroq, amaliyot shuni ko'rsatadiki, qabul qilish sxemasini aniq o'zlashtirgandan so'ng, turli xil taktik sharoitlarda uning takroriy takrorlanishiga erishish kerak. Shartli qarshilik ko'rsatadigan texnikalar, bir tomonlama qarshilik ko'rsatadigan bellashuvlar va erkin kurashlar ayniqsa qat'iy o'zlashtirilgan.

Guruh bilan har qanday texnikani o'rganishni boshlashdan oldin, uni erkin kurashda, ya'ni texnik jihatdan to'g'ri, tez va aniq ko'rsatish kerak. So'ngra, umuman olganda, texnika va taktika nuqtai nazaridan qabul qilishning asosi beriladi. Shundan so'ng, tushuntirish va asoslash bilan birga uning xarakterli tafsilotlari ko'rsatiladi. Xulosa qilib aytganda, ziyofat yana to'liq, birgalikda namoyish etiladi.

Agar texnika juda qiyin bo'lsa yoki guruh yetarli darajada tayyorgarlik ko'rmagan bo'lsa, texnikani bir butun sifatida tushuntirib bo'lgach, texnikani qismlarga bo'lish va ularni asta-sekin birlashtirib o'rganish tavsiya etiladi.

§ 7.2. Texnik usullarning nomlanishi va ularning tadrijiy (belgilangan ketma-ketlikda) bajarilish tartibini shakllantirish yo'llari. Sambo bo'yicha texnik usullarni o'rgatish jarayoni yengil kechishi uchun didaktik tamoyillarga mos tizimlashtirish.

Umumiy uslubiy tamoyillar – jismoniy tarbiya o'qituvchisi (murabbiy) ta'lim, tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalari kompleksini hal qilishda foydalanishi kerak bo'lgan boshlang'ich nuqtalardir. Umumiy uslubiy tamoyillarga quyidagilar kiradi: ong va faoliyat tamoyili, ko'rinuvchanlik, mavjudlik va individuallashtirish, tizimlilik.

Ushbu tamoyillarning tavsifi ularning shaxsga pedagogik ta'sir o'lchovini aniqlash mantig'i bilan bog'liqligini aks ettiruvchi ichki xususiyatlarni ochib berishni nazarda tutadi.

Ong va faoliyat tamoyili. Ushbu tamoyilning maqsadi – shug'ullanuvchilar o'rtasida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqish, mazmunli munosabat va ehtiyojni, o'z-o'zini bilish va o'z-o'zini takomillashtirishga intilishni shakllantirishdir.

Ong – bu shaxsning ob'ektiv qonuniyatlarni to'g'ri tushunish, ularni tushunish va ularga muvofiq o'z faoliyatini amalga oshirish qobiliyati. Ongning asosi faoliyat natijalarini bashorat qilishdir.

Bu tamoyilning eng muhim talablaridan biri adekvat maqsadlar va joriy pedagogik vazifalarni belgilash hamda ularning mohiyatini jalb qilingan shaxslarga tushuntirishdir.

Faoliyat – bu shaxs tomonidan ko'rsatilgan faoliyatning o'lchovi yoki hajmi, uning mehnatga qo'shilish darajasi.

Ong va faoliyat o'zaro bog'liq ikkita omildir. Faoliyatsiz ong passiv tafakkurga, ongsiz faoliyat esa nomaqbul harakatlarga olib keladi. Faqat ongli faoliyat orqali rejalashtirilgan vazifalarni hal qilish mumkin.

Vizualizatsiya tamoyili bilish jarayonida inson sezgilarining ishtirokini anglatadi. U nafaqat ko'rish sezgilari bilan, balki asosan boshqa sezgi a'zolaridan: eshitish, vestibulyar apparatlardan kelib chiqadigan sezgilar yig'indisi orqali namoyon bo'ladigan texnika, taktika, jismoniy qobiliyatlarning aniq hissiy tasvirini (faoliyat modeli) shakllantirishni ta'minlaydi. , mushak retseptorlari.

Harakatni chinakam "his qilish" uchun uni bajarish kerak, lekin oldindan tegishli vosita ko'rinishlariga ega bo'lmasangiz, harakatni to'g'ri bajarish mumkin emas. Bu qarama-qarshilik ikki asosiy yo'l bilan hal qilinadi. Birinchidan, o'qitishning oqilona ketma-ketligiga rioya qilish orqali, buning natijasida oldingi darajalarda olingan vosita tajribasi tabiiy ravishda yangi motorli ko'nikmalarga olib keladi.

Ikkinchidan, vizualizatsiyaning turli shakllaridan kompleks foydalanish orqali, xususan, o'rganilayotgan harakatlarni ko'rsatish (harakatni qanday qilishni biladiganlarga ko'rsatish) va bu harakatlarning muayyan tomonlarini uyg'un holda qayta tiklaydigan turli xil ko'rgazmali qurollar. Majoziy so'z bilan, ideomotor mashqlar, shuningdek, taqlid va boshqa yetakchi mashqlar.

Mavjudlik va individuallashtirish tamoyili jismoniy madaniyat vazifalari, vositalari va usullarining talaba qobiliyatiga optimal muvofiqligini anglatadi. Tamoyilni amalga oshirishda talabaning o'rganishga tayyorligi ham, vazifalarni bajarishda yuzaga keladigan qiyinchiliklarning ob'ektivligi ham hisobga olinishi kerak: muvofiqlashtirish murakkabligi, xavf, energiya intensivligi. To'liq, pedagogik nuqtai nazardan, o'quvchining qiyinchiliklari va imkoniyatlari o'rtasidagi muvofiqlik kasbidagi yutuq kirishning maqbul o'lchovini tavsiflaydi.

Tizimlilik tamoyili o'quv jarayonini algoritim shaklida qurishni o'z ichiga oladi va jismoniy mashqlar epizodik, turli hodisalarning namoyon bo'lishiga qisqartirilmassligini, balki uzluksiz va izchil amalga oshirilishini talab qiladi.

Tizimlilik tamoyilining asosi: yuklamalarni didaktik jihatdan maqbul ketma-ketlikda bajarish, mavjud qiyinchilik darajasidagi vazifalarni bajarish, funktsiyalarni superkompensatsiya qilish jarayonini ta'minlaydigan dam olish oralig'idan foydalanish.

Tizimlilik tamoyilini amalga oshirishning muhim jihatlaridan biri – bu alohida mashg'ulotda bir xil topshiriqlarni, shuningdek, mashg'ulotlarning o'zini nisbatan uzoq vaqt davomida takrorlashdir. Shu bilan birga, ko'rib chiqilayotgan tamoyil shaxsning har tomonlama va barkamol rivojlanishining zaruriy sharti bo'lgan foydalaniladigan vositalar, usullar, yuklamalar, mashg'ulotlarni tashkil etish shakllari, ularni o'tkazish shartlarining ma'lum bir o'zgaruvchanligini ta'minlaydi.

§ 7.3. Usulni bajarishda sambochilarning texnik va jismoniy holatiga qarab yuklamalarni berilishi va atamalarni to'g'ri bo'lishini shakllashtirishi.

Sportchining "texnik tayyorgarligi" ostida uning harakat va harakatlar texnikasini o'rgatish va takomillashtirishni, ularni keyinchalik qarama-qarshilik sharoitida amalga oshirishni tushunish odatiy holdir). Sportchining "texnik tayyorgarligi" - unga musobaqa harakatlari yoki mashg'ulot vositasi bo'lib xizmat qiladigan harakatlar texnikasi asoslarini o'rgatish, shuningdek, sport texnikasining tanlangan shakllarini takomillashtirish jarayoni.

Har qanday maqsadga muvofiq mashg'ulot singari, sportchining texnik tayyorgarligi ham bilim, ko'nikma va malakalarning shakllanishini nazorat qilish jarayonidir (bu holda, vosita harakatlarining texnikasi bilan bog'liq). U didaktikaning umumiy tamoyillariga va jismoniy tarbiya metodologiyasining didaktik qoidalariga bo'ysunadi. [Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury: uchebnik dlya in-tov fizicheskoy kul'tury /L.P. Matveev.- M.: Fizkul'tura i sport, 1991.- 543 s., 86]

Texnik tayyorgarlikning asosiy vazifasi sportchiga musobaqalarda o'z qobiliyatidan maksimal darajada samarali foydalanishga imkon beradigan musobaqaviy harakatlarni bajarish ko'nikmalarini shakllantirish va ko'p yillik sport bilan shug'ullanish jarayonida texnik mahoratni doimiy ravishda oshirishni ta'minlashdir.

Taktik tayyorgarlik mashg'ulot mazmunining boshqa bo'limlariga nisbatan o'ziga xos birlashtiruvchi prinsipdir, chunki har bir katta o'quv tsikliga tayyorgarlik davrining yakuniy bosqichida mashg'ulotning barcha bo'limlarining umumiy ta'siri, majoziy ma'noda, natijaga olib kelishi kerak. yagona shakl - asosiy musobaqalarda ishlashning maqsadga muvofiq taktikasi shakli. Boshqa tomondan, sportchining taktik tayyorgarligi vazifalarini amalga oshirish u yoki bu tarzda uning

tayyorgarligining barcha boshqa bo'limlari mazmuniga bog'liq. Taktik tayyorgarlik sportchining barcha turdagi taktik qarorlarining ajralmas ko'rsatkichidir: musobaqa taktikasi, duel taktikasi va hujum harakatlariga tayyorgarlik ko'rish taktikasi.

Shunday qilib, sportchining taktik tayyorgarligi jarayonida, mashg'ulotning boshqa bo'limlarida bo'lgani kabi, vazifalar bevosita va istiqbolli, o'quv va tarbiyaviy, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik birlashtiriladi. Ularning yechimi sportchining intellektual tayyorgarligining asosiy jihatlaridan biri bo'lib, shu bilan birga sport mashg'ulotlarining amaliy mazmuniga kiradi. Musobaqalar taktik tayyorgarlikning eng yuqori amaliy shaklidir. [Zatsiorskiy V.M. Fizicheskie kachestva sportsmena /V.M. Zatsiorskiy. - M.: Fizkul'tura i sport, 1970.- 280 s., 96]

Texnik tayyorgarlik darajasini baholash ishlash sifati ko'rsatkichlarini o'z ichiga oladi: [Gas'kov A.V. Teoriya i metodika sportivnoy trenirovki v edinoborstvax /A.V. Gas'kov.- Ulan-Ude: Izd-vo Buryatskogo un-ta, 2000.-210 s., 186]

1. Taqlid, standart, texnik topshiriqlar, ular ichiga usulga tashlash (oldinga, orqaga, chapga, o'ngga). Ekspertlar tomonidan baholanadi (murabbiy va kamida ikkita mutaxassis, afzalroq boshqa sport tashkilotlari);

2. Bir joyda turgan sherikning qarshiliksiz (oldinga, orqaga, chapga, o'ngga) usullarini o'z ichiga olgan standart texnik topshiriqlar - ekspert bahosi;

3. Harakatdagi sherikning qarshiliksiz gilamga usullarini (oldinga, orqaga, chapga, o'ngga) o'z ichiga olgan standart texnik topshiriqlar - ekspert bahosi;

4. Harakatdagi sherikning maksimaldan 25% gacha qarshilik bilan usullarini o'z ichiga olgan standart texnik vazifalar (oldinga, orqaga, chapga, o'ngga) - ekspert bahosi;

5. Sherik ustida yuqoridan bajariladigan standart texnik topshiriqlar (moyil kurashda: zarbalar, ushlash holati, og'ritish usuli ushlash) qarshiliksiz - ekspert bahosi.

Sambochining jismoniy tayyorgarligi asosiy vosita fazilatlarini - kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Qo'llaniladigan vositalarga ko'ra umumiy, yordamchi va maxsus jismoniy tayyorgarlik mavjud.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik SAMBO bo'yicha yutuqlarga hissa qo'shadigan vosita fazilatlarini rivojlantirish muammolarini hal qiladi. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik sportchilarning maxsus harakat sifatlarini rivojlantirish uchun funktsional asos yaratadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik SAMBOning o'ziga xos xususiyatlariga nisbatan vosita fazilatlarini rivojlantirishga imkon beradi.

Sambochining kuch tayyorlash quyidagi vazifalarni hal qiladi: asosiy kuch sifatlarini rivojlantirish (maksimal va tezlik kuchi, kuchga chidamlilik); faol mushak massasining ortishi; to'qimalarni mustahkamlash (biriktiruvchi va qo'llab-quvvatlovchi); tana shaklini uyg'unlashtirish. Kuchning rivojlanish darajasi sambochining tezligi, chaqqonligi va moslashuvchanligini oshirishning asosiy shartidir.

Samboda kuch sifatlarini rivojlantirish usullari: izometrik (mushaklar uzunligini o'zgartirmasdan kuchlanishga asoslangan); plyometrik (mushaklarda kuchlanish potentsialini yaratadi); izokinetik (katta stress bilan ishlash); o'zgaruvchan qo'llab-quvvatlaydi (simulyatorlar yordamida).

Sambochining tezligi (tezlik qobiliyati) bu funktsional fazilatlarining kombinatsiyasi bo'lib, buning natijasida vosita harakatlari minimal vaqt ichida amalga oshiriladi. Ularning namoyon bo'lishining ikkita shakli mavjud - elementar (oddiy va murakkab vosita reaksiyalarining yashirin vaqti; individual harakatning tezligi va chastotasi) va murakkab (murakkab vosita harakatlarida tezlik

qobiliyatining namoyon bo'lishi). Samboda bu fazilatlarning namoyon bo'lishining murakkab shakllariga usul, muvozanatsizlik va boshqalar misol bo'ladi. Ularning darajasi boshqa jismoniy sifatlar va texnik va taktik tayyorgarlik bilan birgalikda tezlikning elementar shakllarini ishlab chiqish bilan ta'minlanadi.

Sambochining chidamliligi kuchaygan charchoq bilan ishni samarali bajarish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Chidamlilik darajasi quyidagilar bilan chegaralanadi: Samboning o'ziga xos xususiyatlariga moslashtirilgan tana tizimlarining energiya salohiyati; texnik va taktik ko'nikmalar sifati; ruhiy imkoniyatlar.

Samboada egiluvchanlik - bu sambochining harakat doirasini cheklaydigan tananing tayanch-harakat tizimining funksional fazilatlari. Alohida bo'g'inlardagi harakatlarning amplitudasini aniqlash uchun "harakatchanlik" tushunchasi qo'llaniladi. Sambochining egiluvchanligi uning yutuqlari darajasiga sezilarli darajada ta'sir qiladi. Sambodagi harakatlarning o'ziga xosligi sportchidan jismoniy va aqliy fazilatlar va qobiliyatlarning murakkab namoyon bo'lishini, ularning murakkabligi va pozitsiyalari va pozitsiyalarining dinamikasida oldindan aytib bo'lmaydigan darajada namoyon bo'lishini talab qiladi. Egiluvchanlikning yetarli emasligi ko'pincha texnik va taktik harakatlardagi mashg'ulotlar sifatining yo'qolishiga, mushak ichiga va mushaklararo muvofiqlashtirish darajasining pasayishiga, harakatlarning tejamkorligiga sabab bo'ladi, bu ko'pincha sambochining tayanch-harakat tizimining shikastlanishiga va buzilishiga olib keladi.

Egiluvchanlik darajasini belgilovchi omillar: mushaklar, teri, teri osti to'qimalari va biriktiruvchi to'qimalarning elastik sifatleri; mushaklarning qisqarishini asabiy tartibga solish samaradorligi; harakatlarda ishtirok etadigan mushaklar hajmi; bo'g'inlar tuzilishining xususiyatlari. Egiluvchanlik darajasi sportchining jinsiga, yosh ko'rsatkichlariga va atrof-muhitga bog'liq.

O'g'il bolalar va erkaklarda bu qizlar va ayollarga qaraganda kamroq. Yoshi bilan uning darajasi pasayadi. Intensiv mashg'ulotlar egiluvchanlikni oshiradi (20% gacha). Xuddi shunday ta'sir templi ta'sir orqali erishiladi. Bog'lar va qo'shma kapsulalarni cho'zishga qaratilgan mashqlarni suiiste'mol qilish egiluvchanlik va jarohatlar darajasini barqarorlashtirishga olib keladi. Yukning tarkibiy qismlariga qo'yiladigan asosiy talablar (Egiluvchanlikni rivojlantirish jarayonida ular e'tiborga olinishi kerak) quyidagilarni o'z ichiga oladi: mashqlarni almashtirishning tabiati va xususiyatlari; mashqlar davomiyligi (takrorlashlar soni - 10-25 soniya); harakat tezligi (sekin); yuk miqdori (50% gacha); dam olish oralig'i (10-15 soniyadan 2-3 minutgacha).

Sambochining epchilligi (muvoqlashtirish qobiliyatlari) gilamda yuzaga keladigan murakkab motorli vazifalarni tez, aniq, maqsadli va tejamkor tarzda hal qilish qobiliyatidir. Sambochining epchillik darajasini belgilovchi muhim omillarga gilamda bajariladigan harakatlar parametrlarini operativ nazorat qilish va uni tahlil qilish kiradi. Ushbu operatsiyalarning samaradorligi bevosita mushak-artikulyar sezuvchanlik darajasiga bog'liq.

Ikkinchisining o'sishiga samboning o'ziga xos xususiyatlariga qat'iy muvofiq tanlangan turli xil o'quv mashqlari yordam beradi: harakat yo'nalishini o'zgartirish bilan usulga tashlash; individual texnik va taktik harakatlarga taqlid qilish bilan bir vaqtda bajariladigan nostandart boshlang'ich pozitsiyalardan sakrashlar va boshqalar.

Zamonaviy sport turlari bo'yicha mahoratni oshirish tezligi va sportchining aql-zakovati darajasi o'rtasida bevosita bog'liqlik mavjud. SAMBODA bu yanada ravshanroq, chunki duelning o'zgaruvchan vaziyatlarida sportchi bir soniyaning bir qismida turli muammolarni aniq hal qilishi kerak - tipik bo'lganlar samarali texnik va taktik harakatlar yoki kombinatsiyalarni tanlash va ishlatishni o'z ichiga oladi (ko'ra). mutaxassislarga ko'ra, sambo bo'yicha ularning soni 10 mingga etadi).

Sambochining intellektual tayyorgarligi jarayonining tuzilishi ob'ektiv idrok etish va diqqatni jamlash qobiliyatlarini shakllantirish orqali shakllanadi; xotira va fikrlash jarayonlarining samaradorligini oshirish; axborotni tezkor qayta ishlash, qarorlar qabul qilish va ularni raqobat faoliyati sharoitida amalga oshirish qobiliyatlarini shakllantirish. Sambochining intellektual tayyorgarlik darajasi uchta asosiy omil bilan belgilanadi: ko'rish kengligi (dunyoqarashi); sport mashg'ulotlarining namunalarini bilish; raqobat jarayonida texnik va taktik echimlarni amalga oshirish qobiliyati. Murabbiyning roli ko'p yillik sport mashg'ulotlarining barcha bosqichlarida sambochining intellektual qobiliyatini shakllantirishga hissa qo'shishdan iborat. Buning uchun maxsus topshiriqlar tizimi va ularni amalga oshirish sifatini nazorat qilish keng qo'llaniladi.

Sambochining yaxlit tayyorgarligi - bu musobaqa faoliyatida tayyorgarlikning turli tomonlarini (texnik, taktik, psixologik, jismoniy va intellektual) muvofiqlashtirish va amalga oshirish jarayoni. Raqobat faoliyatining muayyan sharoitida sambochining qobiliyatlarini kompleks namoyon etishga qaratilgan sintetik yondashuv integral tayyorgarlikning asosiy vazifasidir.

Eng ommabop yo'l - turli darajadagi ahamiyatga ega bo'lgan kurashlar va pedagogik vazifalar. Sambochilarning yaxlit tayyorgarligi samaradorligini oshirishning uslubiy usullariga quyidagilar kiradi: raqobatbardosh bellashuvlar shartlarini engillashtirish (kichikroq vazn toifalaridagi sparring sheriklardan foydalanish; kuchsizroq raqib bilan duelda texnik va taktikaviy hujumlarni amalga oshirish va boshqalar); gilam ustidagi kurash shartlarini (kuchliroq va og'irroq raqib bilan bellashuvlar) murakkablashishi, o'lchamlari qoidalarga ko'ra kattaroq yoki kichikroq; g'ayrioddiy iqlim sharoitida musobaqalar o'tkazish; duelning zichligini oshirish orqali raqobat faolligini kuchaytirish (ishlatilgan texnik va taktik harakatlar va kombinatsiyalar soni).

Jismoniy tayyorgarlik - bu sportchi mashg'ulotlarining organik qismi bo'lib, uning organlari va tizimlarini mustahkamlash, ularning funktsional imkoniyatlarini oshirish, vosita fazilatlarini (kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik, epchillik) rivojlantirish, harakatlarni muvofiqlashtirish va irodaviy fazilatlarini namoyon etish qobiliyatini oshirishga qaratilgan.

Bu yo'lda turli mashqlarni bajarish texnikasi takomillashtirilmoqda. Jismoniy tayyorgarlik umumiy (UJT) va maxsus (MJT) ga bo'linadi. Ilmiy izlanishlar va sambochilarni tayyorlash tajribasini umumlashtirish asosida ushbu sohada ko'plab mutaxassislar MJTni ikki qismga ajratadilar: dastlabki (MJT-1), asosan maxsus "poydevor" ni qurishga qaratilgan va asosiy (MJT-2), maqsadi - vosita salohiyatini yuqori darajada rivojlantirish. Bitta katta o'quv tsikli jarayonida birinchi navbatda umumiy jismoniy tayyorgarlik amalga oshiriladi, so'ngra uning asosida maxsus "poydevor" quriladi, buning asosida, o'z navbatida, ular motor va boshqa rivojlanishda yuqori darajaga erishadilar. Sifatlar. Bular, go'yo, sportchining jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishining barcha ortib borayotgan bosqichlaridir.

§ 7.4. Texnik usullar, kurashchi holatlari (parter va tik turgan holatlardagi) va harakatlarning atamalarini aniqlashtirish.

Sambo kurash turidagi parter holatida bajariladigan texnik usullar va ularning nomlanishi.

Sambo kurashi cho'zilgan holatda (parter) bajariladigan og'ritish usuli texnikasi bilan mashhur. Bunday vaziyatga erishilganda bellashuvni muvaffaqiyatli davom etkazishning eng samarali usullaridan biri bo'lib, agar bunday vaziyatda taslim bo'lsa, raqib ustidan erta g'alaba qozonadi. Og'ritish usuli deb nima deyiladi? Mazkur savolga javob uchun sambo kurashi musobaqalari qoidalariga murojaat qilaylik, unda shunday deyilgan: "Og'ritish usuli - moyil kurashda raqibning qo'li yoki oyog'ini ushlash

holati, bu sizga biron bir harakatni bajarishga imkon beradi: egilish (ushlash), bo'g'inda (tugunda) aylanish, bo'g'imlar yoki mushaklarning bo'g'ilishi (chimchilash) va Raqibni mag'lubiyatni tan olishga majbur qiladi.

Devid Lvovich Rudman og'ritish usuli ushlashning mohiyati haqida juda yaxshi yozgan va og'ritish usuli ushlash paytida raqibning qo'li yoki oyog'ini ushlash holatini ta'kidlagan: "Ushlab turmasdan og'ritish usuli mumkin emas. Buni oldindan bilish uchun universal bo'lishi kerak. ushlash va bosimni oshirish imkoniyati (egilish, aylanish yoki buzilish). Hujum qilingan a'zoga ikki qo'l bilan yoki kuch jihatidan ustunlikka ega bo'lgan butun tana bilan hujum qilish kerak.

Agar iloji bo'lsa, hujum qilinmagan qo'lni (yoki oyog'ini) ushlab, gilam ustida harakatlanishini cheklash. Og'ritish usuli uchun ushlab turgandan so'ng, boshqa og'ritish usuli yoki boshqa texnik harakatlarga o'tish imkoniyatini ta'minlash kerak: ushlash holati, usul yoki ag'darish."

Kuchli ushlashsiz og'ritish usuli jarohatga yoki raqibning hujumdan chekinishiga olib kelishi mumkin. Sport kurashida samboda og'ritish usulilarni faqat qo'l yoki oyoqlarda bajarish mumkin.

Maydon kurashi – bir yoki ikkala sambochining oyoqdan boshqa badanning biron bir qismi bilan gilamga tegishi holatidagi kurash. Yotib kurashayotganda usulga tashlash, to'ntarish, yiqilish, chegirma va og'ritish usuliga ruxsat beriladi.

Egiluvchan kurashda faqat pozitsiyada turgan sambochi tomonidan amalga oshiriladigan usulga tashlash baholanadi. Egiluvchan kurashdagi har qanday ag'darilishlar, shuningdek, sambochining cho'zilgan holatda bajargan usulga tashlashlari baholanmaydi. Shunday qilib, kurashchi tomonidan egilgan holatda amalga oshiriladigan burilish va usulga tashlash tashabbusni qo'lga kiritish va ushlash holati yoki og'ritish usuliga o'tish imkonini beruvchi yordamchi usuldir.

"Mobil kurashda, - deb yozadi David Lvovich Rudman, - ikkala sportchi ham gilam ustida tez harakatlana olmaydi, shuning uchun ham moyil kurash taktikasi tik turgan kurashchilar o'rtasidagi duel taktikasidan biroz farq qiladi. moyil kurashning sur'ati haqida, keyin hujum boshlanishidan oldin, yoki qabul qilish orqali u yuqori bo'lishi kerak, og'ritish usuli yoki ushlash holati uchun qo'lga olingandan so'ng - xotirjam, og'ritish usuli vaqtida - silliq "

Tik turgan holda kurash.

SAMBO kurashida bahs tik turgan holatda boshlanadi. Qoidalarda aytilganidek, tik turgan kurash (tik turgan holatda) ikkala kurashchi ham "tik" holatda bo'lgan kurashdir, ya'ni, gilamga faqat oyoqlari bilan tegadigan holatda (oyoqlarida turish). Ammo, agar sambochilardan kamida bittasi gilamga tananing boshqa qismi (oyoqlardan tashqari) tegsa, bu allaqachon moyil kurashdir.

Rakdagi bellashuvning vazifasi raqibni gilamga tashlashdir. Sport duelida raqib tanasining qaysi qismiga yiqilganiga va bu usulga tashlashni amalga oshirgan kurashchi usulga tashlashdan keyin qaysi holatda tugaganiga qarab ballar beriladi. Turgan joydan usul uchun sambochi quyidagi baholarni olishi mumkin: aniq g'alaba, 4 ball, 2 ball, 1 ball yoki "faollik".

Lekin tribunadagi kurash faqat usulga tashlashdan iborat emas. Usuldan oldin kurashchilar gilam atrofida harakatlanib, hujum uchun qulay vaqtni tanlaydilar, turli tutib olishlarni amalga oshiradilar, raqibni muvozanatdan chiqaradilar, usulga tashlash uchun zarur vaziyatlarni yaratadilar va shundan keyingina usulga tashlashni amalga oshiradilar.

Bellashuvda oyoq va torsonning to'g'ri pozitsiyasi, yaxshi ushlash va raqibni muvozanatdan chiqarish har qanday usulda muvaffaqiyatning asosiy ulushini ta'minlaydi.

§ 7.5. Texnik usullardan himoyalar. Texnik usullarga qarshi usullar. Texnik usullarning kombinatsiyalari.

Himoya va javob qarshi hujumlar.

Qarshi hujumning asosiy prinsipi raqibning harakatlariga yoki hujumchini o'chirib qo'yadigan boshqa harakatlarga qaratilgan javob zarbasini amalga oshirishdir. Misol uchun, agar raqib kiyimni ushlab, sambochiga hujum qilsa, oldinga usulga tashlash amalga oshirilishi kerak: son, old oyoq taxtasi, orqa tomondan (elkadan) usul, ushlab olish, usulga tashlash. qorinda oyoq.

Agar u o'zini o'zi tortsa, siz orqaga usulga tashlashingiz kerak - orqa oyoq taxtasi, ikkala oyog'ini ushlab usulga tashlash, qarama-qarshi yengi bilan tovonni silkitish va boshqalar.

Mashg'ulot jarayonida siz quyidagi jarayon bo'yicha ishlashingiz kerak: O'qituvchi sheriklardan birini tashlashni, ikkinchisini esa qarshi hujumga taklif qiladi. Keyin sheriklar rollarni almashtiradilar. Agar qarshi zarba yiqilish bilan amalga oshirilsa, uni parterdagi hujum bilan yakunlash kerak.

Sparringda ishlayotganda, siz sherikingizni jarohatlardan himoya qilishingiz kerak, chunki sport bo'limida sug'urta qilish va qattiq tugatishdan foydalanmaslik kerak. usuldan hisoblagichlarga misollar:

1. Ichkaridan ilib olishlar

- a) orqaga burish.
- b) tashqi boldir bilan tashlash.
- c) orqaga "tashlash".

2. Son orqali usulga tashlashdan

- a) Yiqilish bilan orqaga tashlash.
- b) orqa tarafga "tashlash".
- c) Old tarafga.
- d) orqaga burish.

3. Oldidan chalib tashlash

- a) Tovon va yeng uchun bir siltab tashlash.
- b) Ikki oyog'ini ushlab usul bajarish.
- c) orqa oyoq deysinishi bilan bajarish.
- d) Hujum qiluvchi oyog'ini ushlagan holda orqa oyog'ini chaladi.

4. Ikki oyoqni ushlab usulga tashlash

- a) boshga zarba.
- b) kaftning chetini bo'yniga qo'yib zarba.
- v) Oyoq barmoqlari yoki paylarining zaif nuqtalariga (bosh, quyosh pleksusi) zarbasi.
- d) tizzadan boshga.

Usuldan himoya qilish, ikkala oyog'ini bo'yniga kafining chetidan zarba berish bilan "spreader" bilan ushlash.

Ikki oyog'ini tizza bilan boshga ushlab, himoyani tashlash.

5. Orqa tomondan usulga tashlash

- a) Qo'lga olingan qo'lning yonidan sirpanib, oldinga usul tashlash (oyoqni qorinda yoki sonda boldimi pastga tushirish).

- b) Orqa belbog'ni ushlash holati.

- c) orqaga burish.

Qo'lga olingan qo'lning yonidan sirg'anish va oyoqni oshqozonga qo'ygan holda boshning ustiga tashlash va tizza bilan yuzga zarba berish orqali orqaga usuldan himoya qilish.

Qo'lga olingan qo'lning yonidan sirg'anish va oyoqni oshqozonga qo'ygan holda boshning ustiga tashlash va tizza bilan yuzga zarba berish orqali orqaga usuldan himoya qilish.

6. Boshdan oshirib tashlash

- a) yon tomondan tashlash.
- b) qoringa tovonni urg'usi bilan usul; v) yiqilish bilan yonga tashlash.

7. Old oyoq dastagidan

- a) "irg'itish" orqaga.
- b) Oldinga orqaga usul bilan oyoq ustidan qadam tashlash (oldinga qadam, orqadan usulga tashlash).

8. Qarshi himoyalar

- a) oldinga siljitish
- b) orqaga yurish
- c) hujum qilayotgan oyoq va qarama-qarshi qo'lni ushlab tashlash.

9. Orqa oyoq tayanchidan

- a) orqa oyoq tovonlari.
- b) siltab tashlash.
- v) bosh ustida usulga tashlash bilan qadam qo'yish (qo'zg'olon bilan ko'tarish).
- d) orqa burish.

10. To'pig'i va bir qo'l uchun himoya

- a) pastga tushish bilan to'xtatish.
- b) boshning ustiga tashlash.

Shuni esda tutish kerakki, jangovar bo'limda, sport bo'limida bo'lgani kabi, harakatni oddiygina usul bilan yakunlab bo'lmaydi. Yakkama-yakka bellashuv shunday yakunlanishi kerakki, raqib keyingi qarshilik ko'rsatish imkoniyatidan mahrum bo'ladi. U butunlay harakatsiz bo'lishi kerak. Ushbu muammoni ikki yo'l bilan hal qilish mumkin:

1. Raqibning sog'lig'i va hayoti uchun xavfli bo'lgan oxiri bilan usulga tashlashni amalga oshirish, ya'ni sport bo'limida taqiqlangan harakatlarni qo'llash. Bularga boshga usul (kurashchilarning jargonida «o't o'chiruvchi»), butun vujudi bilan yiqilish, o'rindiqlarda urish va hokazolar kiradi.

11. Ushlashlar, og'ritish usuli va zarbalar bilan tashlash

To'g'ri qaror har doim qo'l bellashuvining natijasini sizning foydangizga hal qiladi. Faqat juda yaxshi tayyorlangan bellashuvchi Raqibning harakatlarini oldindan ko'ra oladi va to'xtata oladi. Hujumga

qanday javob berish va samarali qarshi hujumga o'tishni o'rganish uchun mashg'ulot jarayonida siz muayyan vaziyatlarni taqlid qilishingiz va harakatlaringizni avval sekin, keyin esa tezroq ishlashingiz kerak. Mashg'ulotlar paytida olingan ko'nikmalarni mustahkamlash va ularni musobaqalarda samarali qo'llashni o'rganish kerak.

Sport bellashuvlaridagi g'alabalar bellashuvda g'alaba qozonishning kalitidir. Albatta, rebellashuvizni 100% modellashtirish va amalga oshirish har doim ham imkoni yo'q, lekin Raqibning ma'lum bir harakatlariga javoban qarshi hujumlar uchun qanchalik ko'p imkoniyatlar mavjud bo'lsa, bellashuvchi g'alaba qozonish uchun ko'proq imkoniyatga ega bo'ladi.

Aslida sambochi bellashuvchini tayyorlash ijodiy jarayondir. Agar u istamasa yoki qanday fikrlashni bilmasa, faqat murabbiyning harakatlarini ko'chirsa, muvaffaqiyatni orzu ham qilolmaysiz. Murabbiyning vazifasi o'quvchining konstitutsiyaviy (anatomik, fiziologik va funktsional) imkoniyatlari, uning xarakteristikasi va qobiliyatlaridan kelib chiqqan holda, haqiqiy kurashda nimadan foydalanish mumkinligi haqida bir qator mumkin bo'lgan variantlarni taklif qilish va maslahat berishdir. potentsial raqib. Asosiy ish, albatta, sambochining yelkasiga tushadi.

U bellashuvga moslasha olishi, og'riqni boshdan kechirishga, charchoqni, ishonchsizlik va qo'rquvni yashirishga ko'nikishi kerak. Tajribali bellashuvchi yaxshi psixolog bo'lishi va bir muddat o'zining barcha imkoniyatlarini ko'rsatmay turib, Raqibni sarosimaga solib qo'yishi, ya'ni o'zidan kuchsizroqdek taassurot qoldirishni o'rganishi kerak. Bu raqibning ehtiyotsiz harakat qilishi va tayyorlangan tuzoqqa tushishiga olib kelishi mumkin.

Agar siz uning ruhiyatiga mohirona ta'sir o'tkazsangiz - qo'rquv va noaniqlikni uyg'otsangiz, kuchliroq Raqibni ham mag'lub qilishingiz mumkin. Lekin, eng muhimi, g'alabani butun borlig'ingiz bilan tilashingiz kerak. SAMBO bilan shug'ullanish orqali siz ko'p narsaga erishishingiz mumkin va bizning tizimimiz har doim odamga imkoniyat beradi. Bellashuvchidan faqat bitta narsa talab qilinadi - undan foydalana olish.

Texnikalar kombinatsiyasini tashkil qilishning umumiy tamoyillari

Kombinatsiya bir nechta texnikadan iborat - odatda ikkita, kamroq tez-tez ko'proq. Texnikalar shunday kombinatsiyaga birlashtirilganki, bellashuvda birinchi texnika keyingi texnikani bajarish uchun qulay vaziyatni yaratishga mos keladi.

Shu bilan birga, birinchi hiyladan o'zini himoya qilgan Raqib keyingi hiyla-nayranglarni amalga oshirish uchun qulay sharoit yaratadi, deb taxmin qilinadi. Bunga qarab, kombinatsiyalash uchun texnikalar tanlanadi va ularni amalga oshirish ketma-ketligi aniqlanadi.

Tik holatdagi texnikalar kombinatsiyasi (sambo)

Tik holatda ikkita turdagi kombinatsiya mavjud:

1. Raqibni birinchi harakatdan himoya qilish uchun mo'ljallangan kombinatsiyalar. Hujumchi hujumchiga qarama -qarshi yo'nalishda harakat qiladi (turli yo'nalishdagi usullar kombinatsiyasi).
2. Hujum qiluvchining harakatlari yo'nalishi bo'yicha qo'llaniladigan harakatlardan foydalangan holda Raqibni himoya qilish uchun mo'ljallangan kombinatsiyalar (bir yo'nalishda usul kombinatsiyasi).

Turli yo'nalishlarda usullarning taxminiy kombinatsiyasi

Old oyoq tayanchi - Orqa oyoq tayanchi. Yanal pastki kesma - Old oyoq tovon. Lateral undercut - Oldindan pastki kesma. Orqaga tashlash - Ichkaridan ilish. Inside Hold - Orqaga tashlash. Qo'lni yelka ostiga olib tashlash - O'tirganda oyoq bilan ilgak. Orqaga usul - oyoqlarni ushlab usul. Orqaga siljitish - yelkadan tortib usul. Orqaga siljitish - yelkaning ostiga qo'l ushlagichi bilan tashlash.

Orqa oyoq tayanchi - Tovondagi oldingi oyoq tayanchi. Tayanch oyoq - qaychi. Yon tomondan pastki kesma — tayanch oyoq. Orqaga tashlang - yelkaga tashlang.

Yelkaga usul - orqa tomondan tashlang.

Yanal supurish - orqa tomondan usul. Ichkaridagi oyoq ilgagi - old oyoq tayanchi. Xuddi shu nomdagi oyog'ini ichkaridan ushlash bilan usul - Qo'lni yelkaga tutib tashlash. Oyoq kancasi - tizzani ichkaridan supurish. Xuddi shu nomdagi oyog'ini ichkaridan ushlash bilan tashlang - Tegirmon. Xuddi shu nomdagi oyog'ini ichkaridan ushlab, usul - tizzaga urg'u berib, qo'lni yelkadan ushlab usul. Ichkaridan kanca - o'rash.

Bir yo'nalishda usullarning taxminiy kombinatsiyalari

Sondan usul - pastki oyoqni tashqaridan ilmoq. Yon tomondan pastki kesma - oyoqni ushlab tashlash. Ichkarida ilgak - Oyoq ushlash i bilan orqa oyoq taxtasi. Yon tomondan pastki kesma - teskari oyoq bilan usul. Oldindan supurish - boshning ustiga tashlang. Yanal pastki kesilgan - Oyoq barmog'i kancasi. Lateral pastki kesma - sonning oyog'ini oyoq ostidan ilgak qilish.

Lateral pastki kesilgan - Xuddi shu nomdagi oyog'i tutilgan orqa oyoq paneli. Orqaga tashlang - ichkaridan tizzagacha kesing. Orqaga tashlang - Pikap. Orqaga tashlang - ichkaridan ushlang. Ichkarida ushlash holati - ichki oyoqni ushlash holati. Ichkaridan oyoq barmog'i - Xuddi shu nomdagi oyoqli barmoq. Ichkaridan ilgak - ichkaridan kesilgan.

Parter kurashidagi kombinatsiyalar (sambo)

Tirsak qo'li - Axill bo'g'imining buzilishi.

Tirsak dastagi bilan og'ritish usuliga urinayotganda va qo'llarning ushlagichini sindirishga muvaffaqiyatsiz urinishda, hujumchi raqibning yaqin oyog'ini xuddi shu nomdagi yelkasidan ushlab oladi va qo'llarini sonlari bilan chimchilashda davom etib, Axillni buzadi. bo'g'im. Hujumchining diqqati oyoqlarga qaratilsa va u qo'llarini bo'shatganda, hujumchi qo'lni oyoqlari orasidan ushlab, tirsak dastagi bilan texnikani yana takrorlashi mumkin.

Bo'ylab tugun - Tirsak qo'li.

Tugunni bo'ylab ushlab turganda, raqib qo'lini to'g'rilaydi. Ushlashni o'zgartirmasdan, hujumchi bilak orqali tirsak dastagiga o'tadi.

Bo'ylab tugun - Qo'llar bilan oyoq tugunlari.

Agar tugun bo'ylab muvaffaqiyatsiz tutilgan bo'lsa, raqib qo'lini to'g'rilab, bilagini pastga aylantirganda, hujumchi uzoq oyog'ini ushlab, oyoq tugunini qo'llari bilan ushlab turadi.

Bo'ylab tugun - Bilakni pastga tushirgan holda tugun.

Raqib o'zini og'ritish usuli qabul qilishdan tugun bilan himoya qilib, bilagini pastga tushiradi. Hujumchi ushlash ni o'zgartiradi va bilakni pastga tushirgan holda tugunni bo'ylab tortadi. Agar raqib o'zini bilagini pastga tushirgan holda qarama-qarshilikdagi tugundan himoya qilsa, bilagini yuqoriga ko'targan holda qo'lini aylantirsa, hujumchi bo'ylab tugunga o'tadi.

Axill bo'g'imining buzilishi - ikkala sonda dastagi.

Popliteal burmaga urg'u berib, Axill bo'g'imining buzilishini amalga oshirayotganda, hujumchi bir xil qo'li bilan raqibning tizzasiga ichkaridan tayanib, ikkala sonda ushlash ni ushlash holatii mumkin.

Axill bo'g'imining buzilishi - Lever tizzasi.

Axill bo'g'imining buzilishidan o'zini himoya qilib, raqib qorniga aylanadi. Hujumchi tizza dastagi yordamida ushlash ni o'zgartirmasdan yoki ushlash ni o'zgartirib, oyog'ini ko'kragiga olib borib, og'ritish usuli ushlab turadi.

Axill bo'g'imining buzilishi - oyoqning boshqa oyog'ining son qismi uchun oyoq bilan tugun.

Hujumchi Axill bo'g'imini mahkam tirsak osti bilan oladi. Keyin u raqibning ko'kragidan qarama-qarshi oyog'ini olib tashlaydi. Qo'lga olingan oyoq orqali oyoq raqib oyog'ining bir xil nomdagi popliteal burmasini bog'laydi va oyog'ini to'g'rilab, oyoq bilan tugunni bajaradi.

Tirsak qo'li son orqali - Oyoq bilan tugun.

Hujumchi yon tomondan ushlab turgandan so'ng, tirsak dastagini son orqali tortadi. Raqib bilagini yuqoriga ko'targan holda qo'lini egadi. Xuddi shu nomdagi oyog'ining shinini qo'lning bilagiga qo'ying va oyoq bilan tugunni bajaring. Agar raqib bilagini pastga tushirgan holda qo'lini egib qo'ysa, hujumchi bilagini pastga tushirgan holda tugunni oyoqlari bilan ushlab turadi.

Oyoq bilan tirsak dastagi - Ushlash ichkariga.

Hujumchi tirsagining dastagini oyoq bilan ilgak bilan ushlab turadi. Raqib bilagini pastga tushirgan holda qo'lini egadi. Hujumchi qo'lini sonlari bilan mahkam bog'laydi va ko'kragini raqibning boshiga qo'yib, gilamga o'tiradi. Qo'lga olingan qo'lni qarama-qarshi son bilan oldinga olib chiqadi va uni o'z qo'llari bilan ushlab, dastagini ichkariga qaratadi.

Yuqori tirsak dastagi - qo'lni oyoqlar orasiga olib, tirsak dastagi.

Hujumchi yuqoridan oyoq bilan tirsak qo'lini bajaradi. Raqib qo'llarini qovushtirgan holda o'rnidan turishga tayyorlanmoqda. Hujum qilinganning qo'lini ushlab turing, orqasiga o'giring; oyoqning yelkasiga yuqoridan harakat qilib, orqa tarafdagi ushlangan qo'l yo'nalishi bo'yicha yiqilib tushiring. Qo'lning oyoqlari orasidagi ushlash i bilan tirsak dastagini bajaring.

Yuqoridan oyoq bilan tirsak ushlashi - Yuqoridan bir xil nomdagi oyoq yordamida dastagi.

Hujumchi oyoqning yuqoridan (raqibning boshiga qarab) yordami bilan tirsak dastagi bilan og'ritish usuli qabul qilishni amalga oshiradi. Raqib o'zini himoya qilib, o'rnidan tura boshlaydi. Ushlash ni eritmasdan, boshqa tomonga (raqibning oyoqlariga qaragan holda) buriling va yuqoridan xuddi shu nomdagi oyoq yordamida tirsak dastagini qabul qiling.

Nazorat savollari

1. Sambo bo'yicha musobaqalar qay ravishda o'tkaziladi?
2. Musobaqada kimlar mas'ul etib tayinlanadi?
3. Musobaqaning olimpiya tizimi bo'yicha o'tkazilishi nima uchun kerak?
4. Olimpiya tizimida o'tkazilgan musobaqada mag'lub bo'lgan sportchi necha marta bellashadi?
5. Doira tizimi nima maqsadda o'tkaziladi?
6. Doira tizimida g'olibni aniqlash qay tarzda olib boriladi?
7. Musobaqa jarayonida necha turdagi hujjatlar mavjud bo'lishi lozim?
8. Musobaqa jarayonida sportchilardan tashqari kimlar ishtirok etadi?
9. Musobaqaning tashkiliy qo'mita a'zolariga kimlar kiradi?
10. Musobaqa tugagach qay tarzdagi hujjatlar to'liq hisobotni aks ettiradi?

Adabiyotlar ro'yxati

1. Bayturaev E.I. "Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati" T., 2016.
2. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004.
3. Газиев Ш.Ш. Повышение спортивного педагогического мастерства (по самбо) [Текст]: учебник / Ташкент. Изд-во «Firdavs-Shoh», 2021. – 224 с.
4. Kerimov F.A. – "Sport kurashi nazariyasi va usuliyati" Darslik.T., 2001.
5. Tastanov N.A. – "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik.T. 2017.

Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari

Asosiy adabiyotlar

1. Bayturaev E.I. "Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati" T., 2016.
2. Bayturaev E.I., Odilov B.B. Sport pedagogik mahoratini oshirish. T., 2017.
3. Kerimov F.A. – "Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti" Darslik.T., 2005.
4. Tastanov N.A. – "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik. T. 2015.
5. Tastanov N.A. – "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik.T. 2017.
6. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004.
7. Газиев Ш.Ш. Повышение спортивного педагогического мастерства (по самбо) [Текст]: учебник / Ташкент. Изд-во «Firdavs-Shoh», 2021. – 224 с.
8. Karelin A.A. - Sistema integral'noy podgotovki vysokokvalifitsirovannykh bortsov: Avtoref.dis. ...p.f.d. /A.A.Karelin: SPbGAFK im. P.F.Lesgafta.-SPb.,2002.
9. Karelin A.A. - Sportivnaya podgotovka bortsov vysokoy kvalifikatsii: Monografiya /A.A.Karelin.-Novosibirsk: Izd-vo «Mangazeya», 2002.
10. Kerimov F.A. – "Sport kurashi nazariyasi va usuliyati" Darslik.T., 2001.
11. Nelyubin V.V. - Razvitie teorii i praktiki klassifikatsiy taktiko-texnicheskix deystviy v sportivnoy bor'be: Avtoref. dis. p.f.d/ V.V.Nelyubin: SPbGAFK im. P.F.Lesgafta.-SPb.,1999.

Qo'shimcha adabiyotlar

12. "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-sonli farmoni.

13. «Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20-aprel PF-2909-sonli qarori.

14. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli qarori.

15. Ivanov S.F. Obuchenie tekhnike broskov v obratnoy posledovatel'nosti /S.F. Ionov //Sportivnaya bor'ba: Ejegodnik.- M.: Fizkul'tura i sport, 1971.

16. Akbarov A., Musaev B.B. Sport metrologiyasi (Darslik). - T., «Tafakkur qanoti» - 2014, 424 b.

17. Godik M.A. Kontrol' trenirovochnyx i sorevnovatel'nyx nagruzok. M.: FiS, 1980.

18. Sportivnaya metrologiya. Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kul'tury. Pod red. Zatsiorskogo. M: FiS, 1982.

19. Measurement and Evaluation in Human Performance With Web Study Guide-5th Edition, By James Morrow Jr., Dale Mood, James Disch, Minsoo Kang, 2016

20. Test, Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports, A. Yobu, Friends Pub, 2010

21. Smirnov YU.I., Polevshikov M.M. Sportivnaya metrologiya. M. 200

22. Kasimbekov Z. T. Metody statisticheskoy obrabotki rezul'tatov sportivnyx izmereniy. (Kurs lektsiy). T.: UzGIFK, 1997.

23. Beshelev S.D., Gurvich F. G. Matematiko-statisticheskie metody ekspertnyx otsenok. M.: Statistika, 1974.

24. Matveev L.P. - Основы спортивной тренировки/L.P.Matveev.- M.:Fizkul'tura i sport,1977.

25. Kazilov M.M. Puti optimizatsii taktiko-texnicheskix deystviy borta v svyazi s menyayushchysya ustoychivost'yu pozы protivnika.: Avtoref, dis.... Kand. ped. nauk. – M.: 1979.

26. Medved' A.V. - Sovershenstvovanie podgotovki masterov sportivnoy bor'by /A.V.Medved', E.I.Kochurko.-Minsk: Polymya, 1985.

27. Godik M.A., Beramidze A.M., Kiseleva A.M. Stretching: podviynost', gibkost', elegantnost'. M., Sov.sport, 1991.

28. Verxoshanskiy YU.V. Основы spetsial'noy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. M.: Fizkul'tura i sport, 2007.

29. William Welker. The Wrestling Drill Book-2nd Edition. Humankinetics. USA 2013.

30. J. S. McIntosh. Wrestling. Mason Crest. USA 2014.

Internet saytlari

31. 26.<http://www.lex.uz>- O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi

32. 27.www.gov.uz – O'zbekiston Respublikasi hukumat portali

33. 28.<http://www.ziyonet.uz>- Ta'lim portali.

34. 29.<http://www.ijf.org>- Xalqaro dzyudo federatsiyasi

35. 30.<http://www.ijf.uz>- O'zbekiston dzyudo federatsiyasi

36. 31.<http://www.uzwrestling.uz>- O'zbekiston erkin kurash federatsiyasi

37. <http://www.sport.ru>

38. <http://www.sport.com>.

39. <http://www.sport.uz>

Mundarija

KIRISH.....	4
I-bob. SAMBO SPORT TURIDA TAYYORGARLIK VA UNING XUSUSIYATLARI	8
§ 1.1. Sport tayyorgarligining xossalari va ko'rsatkichlarining tasnifi (klassifikatsiyasi).....	8
§ 1.2. Sport tayyorgarligi ko'rsatkichlari guruhlari. Texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari.	12
§ 1.3. SPort ishonchliligi ko'rsatkichlari. sport tayyorgarligini baholash mezonlari.....	16
§ 1.4. Sport tayyorgarligini baholash mezonlari	20
§ 1.5. Standartlashtirish va unifikatsiyalash ko'rsatkichlari.....	22
2-bob. SPORTCHILARNING TAYYORGARLIGINI NAZORAT QILISH TURLARI: TEZKOR NAZORAT, JORIY VA BOSQICHLI NAZORAT.....	28
§ 2.1. Sportchilarning tayyorgarligini nazorat qilishning umumiy talablari.....	28
§ 2.2. Sportchilar tayyorgarligini nazorat qilish turlari.	30
§ 2.3. Sport tayyorgarligi jarayonini boshqarishning eng muhim shartlari.....	32
§ 2.4. Bosqichli nazorat-sportchilarning tayyorgarlik darajasini turli bosqichlarda muntazam ravishda baholash	36
§ 2.5. Joriy nazoratning mazmuni va uning tashkil etilishi.....	40
§ 2.6. Tezkor nazoratning mazmuni va uning tashkil etilishi.....	42
§ 2.7. Sportda instrumental nazorat usullari. Instrumental o'lchashlar uslubiyotining asosiy tushunchalari.	47
3 -bob. SPORTCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGINING ASOSLARI.....	59
§ 3.1 Kuch sifatlarining nazorati va o'lchash usullari.....	59

§ 3.2. Egiluvchanlik nazorati va o'lchash usullari	64
§ 3.3. Tezlik qobiliyatlari nazorati	70
§ 3.5. Chidamlilik nazorati	76
4-bob. TEXNIK TAYYORGARLIK MUAMMOLARI BO'YICHA MANBALARDA KELTIRILGAN MATERIALLAR TAHLILI	81
4.1. Texnik tayyorgarlikka zamonaviy yondashishlar.....	82
§ 4.2. Yuksak texnik mahorat xususiyatlari	88
§ 4.3. Musobaqaning o'zgaruvchi shart – sharoitlarida texnika xususiyatlari.....	91
4.4. Sport –texnik takomillashtirish jarayonining nazariy asoslari	107
§ 4.5. Yillik siklda sport texnikasini takomillashtirish maqsadida bellashuvlarni, mashg'ulotlarni va dam olishni taqsimlash	114
§ 4.6. Jismoniy tarbiya va sportda texnik va taktik tayyorgarlikni nazorat qilish	119
§ 4.7. Sportchilarning texnik tayyorgarligini metrologik nazorati	126
5-bob. SPORTCHINING PSIXOLOGIK VA NAZARIY TAYYORGARLIGINI NAZORAT QILISH.....	130
§ 5.1. Psixologik tayyorgarlik	130
§ 5.2. Nazariy tayyorgarlik.....	133
§ 5.3. Majmuaviy nazoratning asosiy muammolari.	135
§ 5.4. Sport mashg'ulotlaridagi nazorat	138
§ 5.5. Sport turidagi o'ziga xoslikning muvofiqligi.	140
§ 5.6. Shug'ullanuvchilarning yoshi va malaka qobiliyatini o'zaro mos kelishi.....	142
5.7. Mashg'ulot jarayonidagi yo'nalishlarning muvofiqligi.....	144
6-bob. SPORTCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGI ...	147

§ 6.1. Asosiy tushunchalar.....	147
§ 6.2. Taktik mohoratning miqdoriy ko'rsatkichlari	149
§ 6.3. Ratsional taktikani izlash.....	150
§ 6.4. Taktik mohoratni nazorat qilishning instrumental usuli.	153
§ 6.5. Jismoniy tarbiya va sportda taktik tayyorgarlikni nazorati	155
§ 6.6. Sportchi texnik mahoratini takomillashtirish usul va vositalari	159
7-bob. SAMBODA TEXNIK USULLARNING	
KLASSIFIKATSIYASI, SISTEMATIKASI VA	
TERMINOLOGIYASI	166
§ 7.1. Samboda texnik usullarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida sinflarga ajratilishi	166
§ 7.2. Texnik usullarning nomlanishi va ularning tadrijiy (belgilangan ketma-ketlikda) bajarilish tartibini shakllantirish yo'llari. Sambo bo'yicha texnik usullarni o'rgatish jarayoni yengil kechishi uchun didaktik tamoyillarga mos tizimlashtirish.	174
§ 7.3. Usulni bajarishda sambochilarning texnik va jismoniy holatiga qarab yuklamalarni berilishi va atamalarini to'g'ri bo'lishini shakllashtirishi.	177
§ 7.4. Texnik usullar, kurashchi holatlari (parter va tik turgan holatlardagi) va harakatlarning atamalarini aniqlashtirish. Sambo kurash turidagi parter holatida bajariladigan texnik usullar va ularning nomlanishi.	183
§ 7.5. Texnik usullardan himoyalar. Texnik usullarga qarshi usullar. Texnik usullarning kombinatsiyalari.	186

**ATAJANOV
SAN'ATJON FARXATOVICH**

SAMBO IXTISOSLIGIGA KIRISH
(sportchi tayyorgarligini takomillashtirish)

O'QUV QO'LLANMA

Muharrir: N. Rustamova
Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev
Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 628159.
Bosishga ruxsat etildi: 2.06.2025 yil.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.
"Times New Roman" garniturası.
Shartli b/t 12.6 Nashr hisob b/t 13.4
Adadi 20 dona. 30-buyurtma.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.
Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Jangox MFY, Jangox mavzesi, 37-uy.

«"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI"» bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Jangox MFY, Jangox mavzesi, 37



ISBN 978-9910-690-66-2



9 789910 690662