

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIIY VA O`RTA MAXSUS TA`LIM  
VAZIRLIGI  
O`ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI  
SPORT O`YINLARI FAKULTETI  
INFORMATIKA VA AXBOROT TEXNOLOGIYALARI KAFEDRASI**

# REFERAT

**MAVZU: SPORTCHILARNING TEXNIKAVIY VA  
TAKTIKAVIY TAYYORGARLIGINI METROLOGIK  
ASOSLARI**



**Bajardi:**

16-128 guruh Axmedova G.D.

**Topshiriq qabul qildi:**

Tolametov A.A.

**TOSHKENT-2016**

# **Mavzu: Sportchilarning texnikaviy va taktikaviy tayyorgarligini metrologik asoslari.**

## **Reja:**

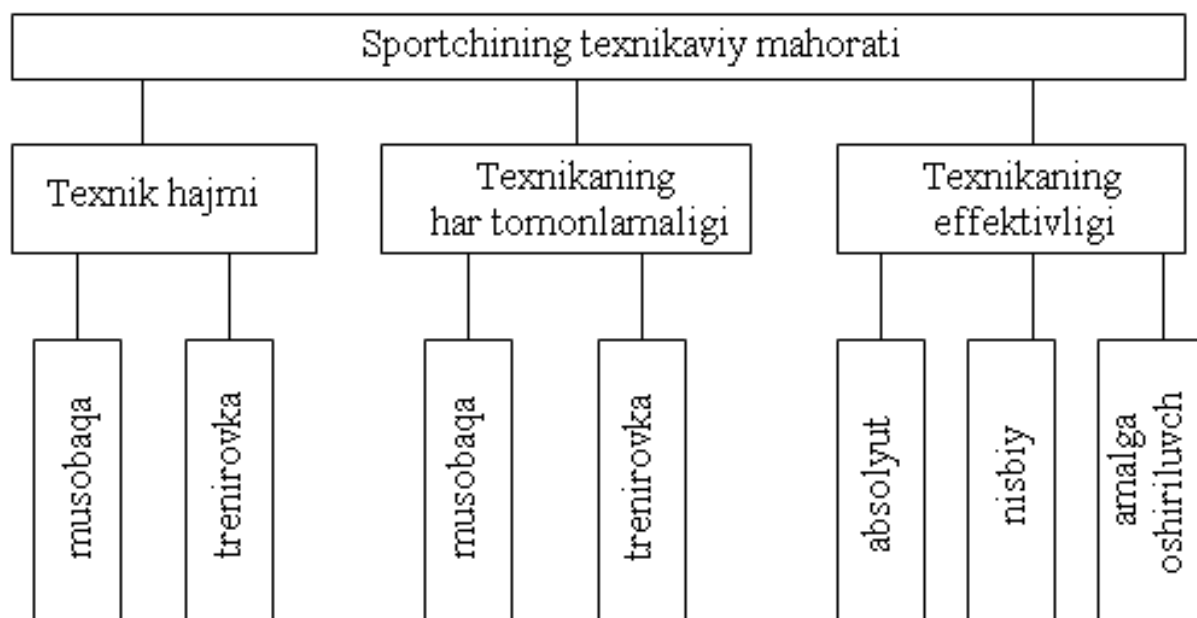
- 1. Sportchilarning texnikaviy tayyorgarligini metrologik nazorati.**
- 2. Jismoniy tarbiya va sportda taktikaviy tayyorgarlikni nazorati.**
- 3. Trenirovka va musobaqa yuklamalari nazoratini metrologik asoslari.**

### **1.1. Sportchilarning texnikaviy tayyorgarligini metrologik nazorati.**

Sportchining texnikaviy tayyorgarligini, yoki, shuning o'zi, texnikaviy mahoratini (TM) nazorati, sportchi nima qila olishi va o'zlashtirgan harakatlarni qanday bajarishini baholashdan iborat (1-rasmga qarang).

TM nazoratining ikki asosiy usuli o'zaro farqlanadi: vizual va instrumental.

Birinchi – vizual usul, umuman, eng keng tarqalgan usul hisoblanadi hamda sport o'yinlarida, yakkakurash sport turlarida, gimnastikada, konkida figurali uchishda va sportning ba'zi boshqa turlarida asosiy hisoblanadi.



1.1-rasm. Sportchining texnikaviy mahorati ko'rsatkichlari.

O'yin va yakkakurash sport turlarida maxsus testlardan foydalanib TMni baholash imkoniyatlari chegaralangan: test o'tkazish jarayonida o'lchangan

ko'rsatkichlar (masalan, koptok uzatishlarning aniqligi va uzoqligining aniqligi), odatda, noinformativ bo'ladi. Ushbu usullarni testlarda va musobaqalarda (o'yinlarda, boks bellashuvlarida va shu singarilarda) bajarish aniqligi o'rtasidagi korrelyatsiya koeffitsientlarining qiymati, odatda, nolga yaqin bo'ladi. Va bu tushunarli, chunki usul va harakatlarni bajarishning musobaqa sharoitida bajarish shartlari test topshirish paytidagi sharoitlardan keskin farq qiladi.

Shuning uchun, bunday test natijalari bo'yicha, odatda, musobaqa faoliyati effektivligini oldindan aytib bo'lmaydi. Biroq, shunday bo'lsa ham, TM testlari foydali. Ular musobaqa faktorlarini kamayuvchi ta'sirlari bo'lmagan sharoitlarda TM darajasini aniqlash imkonini beradi.

TMning Vizual nazorati quyidagi ikki usul bilan amalga oshiriladi:

- 1) sportchi harakatini bevosita kuzatish jarayonida
- 2) video – magnitofon texnikadan foydalangan holda.

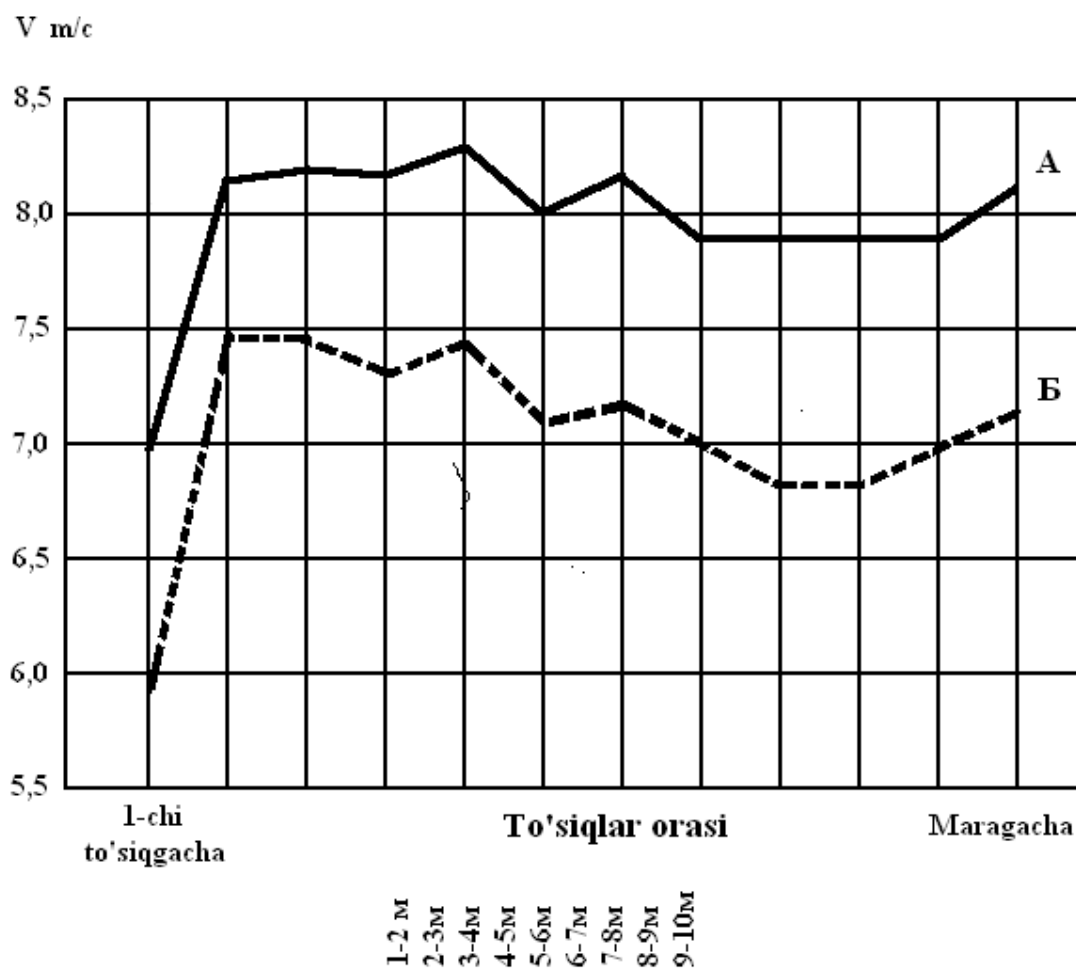
Keyingi paytlarda ikkinchi usul tobora keng tarqalib bormoqda. Bu quyidagi imkoniyatlar bilan bog'liq:

- 1) sportchi harakatini hujjatli qayd etish;
- 2) sistematik video-yozuvda harakatlar videotekasiga ega bo'lish va ularning texnikasining dinamikasini tahlil qilish;
- 3) stop – kadrdan foydalanish, shuningdek, harakatlarni sekinlashtirib ko'rsatish va bu orvali natijalar tahlili ishonchliligini oshirish;
- 4) kuzatish jarayoniga musobaqa sharoiti ta'sirini bartaraf etish.

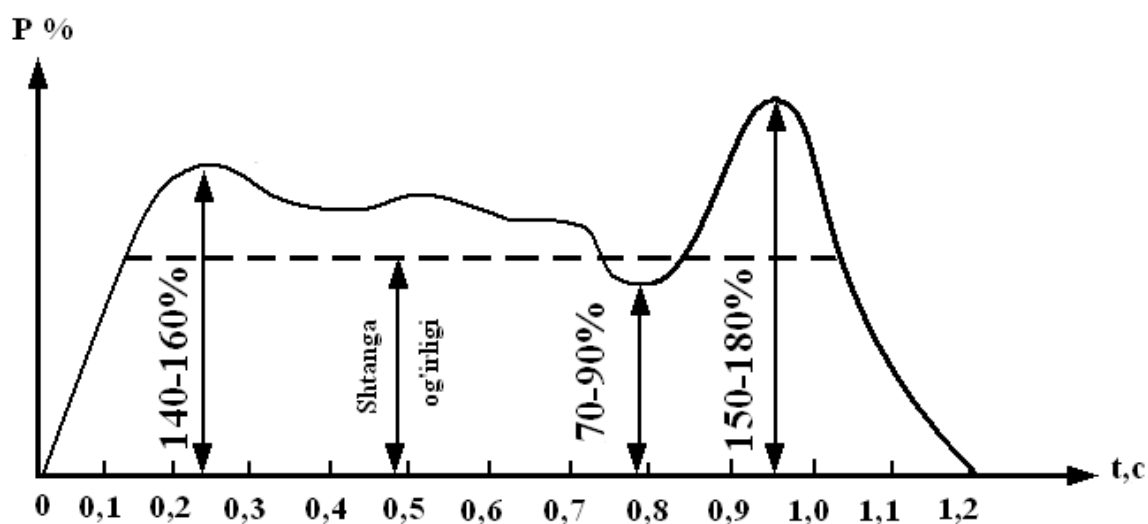
Hatto-ki, eng tajribali ekspert ham musobaqa jarayonidagi sportchi harakatini kuzata turib emosional uyg'onish, biron-bir narsa bilan chalg'ish yoki unga juda qiziqib ketish va shu singarilar sababli xato qilishi mumkin.

TMning instrumental nazorati texnikaning biomexanik xarakteristikalarini o'lchash uchun mo'ljallangan. Harakatlanish yaxlitligicha yoki ba'zi fazalari uchun vaqti, tezligi va tezlanishi (2-rasm), harakatni bajarishdagi rivojlantirilishi kerak bo'lgan kuchlanish (zo'riqish) (3-rasm), gavdaning yoki uni ba'zi qismlarining holati qayd etilishi kerak.

Qayd etilgan ko'rsatkichlar (grafoanalitik, matematik-statistik va shu kabilar) tahlil qilinishi kerak. va uning natijalaridan sport texnikasi effektivligining mezon sifatida foydalaniladi.



1.2-rasm. Yuqori (A) va past (B) kvalifikatsiyali sportchilarning 110 metrga to'siqlar osha yugurish tezligi dinamikasi.



1.3-rasm. Shtangani ko'tarishda zarur bo'lgan kuchni shtanga og'irligiga bog'liqligi: R- shtanga og'irligiga nisbatan % da ifodalangan kuch, t - vaqt.

## 1.2 Jismoniy tarbiya va sportda taktikaviy tayyorgarlikni nazorati

Musobaqa faoliyati natijalarini chuqurlashgan tahlili sportchining taktikaviy tayyorgarlikni (taktik mahorat)ni nazorati bilan bevosita bog`liq bo`ladi.

**Taktika** deb sport bellashuvi jarayonida qo`llanadigan usullar to`plamiga aytiladi. Quyidagi taktikaviy yurishlar: texnikaviy-taktikaviy harakatlar, raqibga psixologik ta`sir o`tkazish usullari, qulay vaziyatni tanlash va mo`ljallanayotgan harakat amalini «yashirish» (maskirovka) taktikaning elementlari hisoblanadi.

Taktik yurishlar va variantlar harakatlanish faoliyati vositasida amalga oshiriladi, biroq ularning tanlovi sportchining fikrlash faoliyati natijasi bo`ladi. SHuning uchun taktikaviy mahoratni testdan o`tkazishda faqatgina harakatlarning texnikaviy-taktikaviy effektivligi qayd etilib qolmay, balki taktikaviy fikrlash ham tekshiriladi.

**Taktik fikrlash** deb sportchining vaziyatni tez baholash va qaror qabul qilish qobiliyatiga aytiladi.

Hamma sport turlarida musobaqa mashqlari strukturasi to`g`risida ma`lumotlar taktik mahoratni nazorat qilishda o`lchanadigan ko`rsatkichlarni tanlash uchun asos hisoblanadi. Shu bilan birga, turli sport turlarida taktikaning masalalari turlicha echiladi.

Musobaqa faoliyati strukturasi bir xil emasligi va optimal taktika mezonlarini o`zaro mos tushmasligi bilan izohlanadi.

Shunday taktik variant optimal hisoblanadi-ki, unda optimallik mezonining qiymatini eng kattaligi (eng kichikligi) ta`minlansin.

Bunday ko`rsatkichlarning besh guruhi farqlanadi. Bular hartomonlamalik, rasionallik, effektivlik va taktikani o`zlashtirganlik hajmit ko`rsatkichlari. Umuman olganda, ular sportchilarning texnik mahoratini baholash uchun ishlatiladigan ko`rsatkichlarga o`xshaydi.

**Taktikaning umumiy hajmi** deb sportchi yoki jamoa o`zlashtirgan variant va taktik yurishlar to`plamiga aytiladi. **Taktikaning musobaqa hajmi** deb musobaqa sharoitlarida foydalaniladigan taktik yurish va variantlar to`plamiga aytiladi. Odatda, taktikaning musobaqa hajmi umumiy hajmidan kam bo`ladi, shuningdek, musobaqa mas`uliyati qanchalik yuqori bo`lsa, taktikaning musobaqa hajmi shunchalik kam bo`ladi.

**Taktika hartomonlamaligi** sportchi yoki jamoa taktik imkoniyatlarining (arsenalining) qanchalik turli-tumanligini ko`rsatadi. Masalan, taktik yurishlarning ko`p sonli klassifikasiyalaridan biri ularni monoton, keskin, noto`g`ri ma`lumot beruvchi va sug`urta qiluvchi sifatlarga bo`linadi.

**Monoton taktik yurish** deb tasodifiylik elementi bartaraf etilgan va shu sababli musobaqa natijasiga hal qiluvchi ta`sir etmaydigan taktik yurishga aytiladi.

Taktikaning umumiy va musobaqaviy hartomonlamaligi farqlanadi.

Ko'p hollarda, trenirovka mashg'ulotlarida sportchilar turli-tuman taktikani namoyish etadilar, taktik variant va yurishlarning musobaqa sharoitidagi to'plami ancha kam bo'ladi va, shu bilan birga, ular asosan monoton yurishlardan tashkil topgan bo'ladi. Bu sportchilar taktik tayyorgarligi darajasini etarlicha yuksak emasligidan dalolat beradi.

Taktik variantning (yurishning) effektivligi va rasionalligi orqali mazkur variantni qo'llash sharoitida qo'yilgan maqsadga erishish imkoniyatini xarakterlaydi.

Rasionallik aniq sportchiga nisbatan taktik variantni (yurishni) xarakterlaydi. Ma'lumki, masalan, monoton taktik yurishlarga nisbatan keskin taktik yurishlardan foydalanish muvaffaqiyat keltiradi.

Natijalar ob'ektiv o'lchanadigan sport turlarida sportchi o'z oldiga qanday maqsad qo'yganligiga qarab taktikaning ikki turi mavjud:

- o'zi uchun eng yuqori natijani ko'rsatish (shaxsiy rekord) («natija»ga ko'rsatma berish);

- mazkur musobaqada aniq raqiblar ustidan g'alaba qozonish («g'alaba»ga ko'rsatma berish).

Ikkinchi ko'rsatmada hamma vaziyat va hollarda yaroqli bo'ladigan taktikaning rasional variantlari bo'lmaydi. Bu erda hamma narsa sportchining va raqiblarning individual xususiyatlariga bog'liq bo'ladi.

Birinchi ko'rsatma to'g'risida gapirganda, bu erda eng yuqori ehtimollik bilan eng yuqori natija ko'rsatish mumkin bo'lgan rasional variantlar mumkinligini ta'kidlash lozim.

**Taktika effektivligi** aniq bir sportchining taktik mahoratini xarakterlaydi. Taktika individual optimal (rasional) variantga qanchalik yaqin bo'lsa, u shuncha yuqori effektivbo'ladi.

Taktik variantlar effektivligini eng oddiy nazorat usuli alohida texnik-taktik harakatlarning natijaviyligini nazorati bilan mos tushadi.

Ideal hollarda esa har bir taktik usul muvaffaqiyatli bajarilishi kerak. Va shuning uchun u yoki bu taktik variantning natijaviyligi (muvaffaqiyatliligi) mazkur variantni muvaffaqiyatli qo'llash foizi sifatida aniqlanadi.

### 1.3. Trenirovka va musobaqa faoliyati nazoratini metrologik asoslari.

YUklamani nazorati va rejalashtirish sport trenirovkasining eng muhim elementlaridan hisoblanadi. Nazorat jarayonida foydalaniladigan aniq ko`rsatkichlar turli xildir. Bu har bir sport turida trenirovka vositalarining tarkibi o`nlab va hatto yuzlab mashqlarni o`z ichiga oladi. Ularning har birini baholash va eng effektivlarini tanlash — yuklamani nazorat qilishning asosiy masalalaridan biridir.

Bu masalani hal etishning asosida trenirovka vositalarini klassifikatsiyalash — ularni ma'lum alomatlariga (xarakteristikalariga) ko`ra guruhlariga bo`lish yotadi.

**Ixtisoslashganlik** – bu mazkur trenirovka vositasini musobaqa mashqi bilan o`xshashlik darajasini (o`lchovini) anglatadi.

**Yo`naluvchanlik** – trenirovka mashqining u yoki bu harakatlanish sifatini rivojlanishiga ta'sirida namoyon bo`ladi.

**Koordinasion murakkablik** - trenirovka effektlari qiymatiga ta'sirini, ya'ni mashqning sportchi organizmiga ta'siri darajasini xarakterlaydigan kattalikni ifodalaydi.

SHuningdek, trenirovka mashg`ulotlari o`tkaziladigan sharoitlar (masalan, o`rtacha yoki baland tog` sharoiti, havoning namligi va harorati, shu kabilar) ham inobatga olinadi.

## Adabiyotlar

1. Godik M.A. Sport metrologiya. M., 1988.
2. Godik M.A. Kontrol trenirovochnix i sorevnovatelnix nagruzok. M. 1980.
3. Zasiorskiy V.M. Kibernetika, matematika, sport. M.,1979.
4. Lyax V.I., Testi v fizicheskom vospitanii. M., 1998.
5. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultur: Ucheb. Dlya institutov fizicheskoy kulturi. M., 1991.
6. Tolametov A.A.. Sport metrologiya. (uslubiy ishlanma). T. 2009.
7. Tolametov A.A. Sport metrologiyasi. Toshkent. “Yangi asr avlodi” 2010.
8. Tolametov A.A., CHastoedova A.YU. , Akbarov A. Sportivnaya metrologiya tekst leksiy. UzGIFK, Tashkent-2010
9. Tolametov A.A. Akbarov A. «Sport metrologiya» o’quv qo’llanma. O’zDJTI. 2011 yil.
10. [www.bilim.uz](http://www.bilim.uz).
11. [www.sport.uz](http://www.sport.uz)
12. [www.sport.ru](http://www.sport.ru)
13. [www.sport.com](http://www.sport.com)