

MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O`TKAZISHNI METODIKALARINI TAKOMILLASHTIRISH

Jizzax DPI o`qituvchisi F.Xoliqov

Annotasiya: Musobaqalarda har bir sportchi uz rakibini engishga intiladi va bu intilish sportchidan butun kuchni safarbar etishni talab kiladi.

Kalit so'zlar: Musobaqa, sport, jismoniy tarbiya, texnik, taktik, egiluvchanlik, ruhiy-psixologik sifatlar.

Annotasiya: На соревнованиях каждый спортсмен стремится победить своего соперника, и это стремление требует от спортсмена мобилизации всех своих сил.

Ключевые слова: Соревнования, спорт, физическая культура, технические, тактические, гибкость, психопсихологические качества.

Annotasiya: In competitions, every athlete strives to defeat his opponent, and this aspiration requires the athlete to mobilize all his strength.

Key words: Competition, sports, physical education, technical, tactical, flexibility, psycho-psychological qualities.

Musobaqalarning turlari

Musobaqalar qo`yilgan vazifalargagina qarab: birinchiliklar yoki chempionatlar, kubok musobaqalari, qisqartirilgan, baravrlashtirilgan, klassifikatsiya va saralash musobaqalari, match va o`rtoqlik uchrashuvlar kabi turlarga bo`linadi.

Birinchiliklar yoki chempionatlar eng katta musobaqalardan bo`lib, ularda kollektiv, tuman, shahar, respublika chempioni degan faxriy unvon beriladi. Ular yilda bir marta o`tkaziladi. Birinchilik g`oliblari oltin, kumush va bronza medallari bilan mukofotlanadilar.

Kubok musobaqalari "yutkazgan chiqib ketish" prinsipida o`tkaziladi. Bu musobaqalar ko`p vaqt talab qilmaydi va ko`p qatnashuvchilarni jalb qilish imkonini beradi.

Qatnashuvchilarning tayyorgarligi har xil bo`lganligi uchun kuchlirok jamoalarning uchrashuvlarini oxirgi bosqichlarga mo`ljallash kerak. Qisqartirilgan musobaqalar (blitsturnirlar)da ko`p jamoalar qatnashganlari holda bir kunda o`tkaziladi. Buning uchun o`yin vaqti 30 minutgacha qisqartiriladi. Bunday musobaqalar mavsumning ochilishiga yoki bayramlarga bag`ishlab o`tkaziladi.

Baravarlashtirilgan musobaqalar tayyorgarligi har xil bo'lgan jamoalar orasida o'tkaziladi. Jamoalarning qiziqishini saqlab qolish uchun kuchsizrok jamoaga oldindan yoki uchrashuv tamom bo'lgandan so'ng qo'shimcha ochkolar beriladi. Klassifikatsiya musobaqalari jamoalarning (o'yinchilarning) tayyorgarligini aniqlash, sport klassifikatsiyasining razryad talablarini bajarish maqsadida o'tkaziladi.

Saralash musobaqalari tayyorgarligi eng yaxshi jamoalarni (o'yinchilarni) aniqlab, keyingi yirik musobaqalarda qatnashtirish uchun o'tkaziladi.

Match uchrashuvlari musobaqalar kalendarida ko'zda tutilgan va an'anaviy hisoblanadi. Uchrashuvlarda ikki va undan ortiq jamoalar qatnashishi mumkin. Musobaqalarning bunday turlari alohida shaharlar, viloyatlar hamda chet davlatlar orasida do'stlik munosabatlarining rivojlanishiga yordam beradi.

O'rtoqlik uchrashuvlari bo'lajak musobaqalarga va sport trenirovkasining ba'zi bir bo'limlari bo'yicha tayyorgarlikni aniqlash maqsadida ayrim jamoalar o'rtasida o'tkaziladi.

Sport musobaqalari tizimi

Sport musobaqalari o'ziga xos faoliyat bo'lib raqiblarning harakatini tartibga solishda katta rol o'ynaydi, ularning ayrim qobiliyatlarini ob'ektiv ravishda solishtirib ko'rishga va jismoniy sifatlarni maksimal darajada namoyon bo'lishini musobaqa davomida harakatlanishni maksimal darajada ta'minlashga imkoniyat yaratadi.

Sport hozirgi ko'rinishda bir qator o'ziga xos xususiyatlariga ega:

1).Sport musobaqalar faoliyatida, raqobat darajasini ketma-ket yutuqlarga bo'lgan talablarini ortib borishi, sport musobaqalarining tizimiga asoslanib tashkil etiladi (yuqori ringga quyi musobaqalarda qatnashganlar qo'yiladi yoki pastdan yuqoriga).

2) Musobaqalarda bevosita bajariladigan harakatlarning, boshqarilish sharoitlarini va yutuqlarini baholash usullarini tenglashtirish hisobiga amalga oshiriladi. Bu tenglashtirish musobaqalar o'tkazishning umumiy me'yorlari sifatida muayyan qoidalar bilan mustaxkamlanadi.

3). Musobaqalashuvchilarni xatti-xarakatlari raqobat tamoyillariga muvofiq tartiblashtiriladi.

Sportchi tanlab olgan turidagi ko'rsatkichlarni, individual holda o'z imkoniyatlariga qarab namoyish qiladi. Bu natijalar yo jismoniy g'alabani yoki raqibni yutish (ballarda, gollarda, ochkolarda va x.k.) natijasini yaxshilash uchun vaqt birligida, masofada, og'irlikda belgilanishi mumkin.

Yuqori sport natijasi, sportni shu kundagi rivojlanishida inson imkoniyatlari etaloni bo'lib hisoblanadi. Ularga taqqoslab har bir inson o'zining sport natijalarini solishtirib ko'rishi mumkin va shunga asoslanib, natijalarni yaxshilashni rejalashtirish mumkin. Yuqoridagilardan sport natijalarini etalonlik va rag'batlantiruvchi roli yaqqol ko'rinadi.

Sport natijalari har doim ko'p omillik hodisadir (bu esa ko'pgina sabablarga bog'liq). Jamiyatdagi sport natijalari taraqqiyotga ta'sir etuvchi omillar bo'lib hisoblanadi.

1). Sportchining individual talanti va yuqori natijaga tayyorgarlik darajasi.

2). Sportga tayyorgarlik tizimining samaradorligi, uni mazmuniga taxlil etilishiga va material – texnik tomondan ta'minlanganligiga.

3). Sport harakatining kengligiga va uni rivojlanishining umumiy ijtimoiy sharoitlariga bog'liq. Sport musobaqalarining xususiyatlarini o'rganish, sport sohasidagi mutaxassislarni qiziqtirib kelgan va hozirgi kunda xam o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q.

Birinchidan musobaqa sportni asosiy mazmunini tashkil etadi.

Ikkinchidan, sport musobaqalari, sport mashg'ulotidan genetik va bo'ysunishi bo'yicha "kattadir". Ma'lumki, inson ma'naviyati va madaniyati rivojlanishida, har xil yakkama-yakka kurash va sport elementlari o'rtasida o'yinlar birinchi bo'lib tashkil topgan. Keyinchalik esa ularning shakllari, uslublari va elementlari tashkil topa boshlagandan keyin tayyorgarlik ko'rish yo'llari aniqlana boshlanadi. Hozirgi kunda sport bu yo'nalishni ko'p sohasi bo'yicha sportchilar tayyorlashni ilmiy asoslangan tizimi tashkil qilinib sport mashg'ulotlarini xam o'z ichiga oladi.

Uchinchidan, sport musobaqalari sportchining jismoniy taktik-texnik imkoniyatlarini, zaxiralarini va sport jamoasini imkoniyatlarini aniqlashda "Poligon" bo`lib hisoblanadi. SHuning faqat musobaqa vaqtida psixologik qarshiliklarni engish uchun raqobatchilik hosil qilinadi hamda sportchini musobaqa faoliyatini psixologik strukturasi aniqlanadi. Musobaqalar tizimi o`z ichiga bir qator ofitsial va ofitsial bo`lmagan musobaqalarni birlashtirib, sport faoliyatini nisbatan aloxida shakl sifatida tashkil kiladi. Bular ma`lum tartibda o`zining masshtabi, ahamiyati, sportchini tayyorlash bosqichlari va sharoitlariga qarab bo`linadi.

Musobaqalarda asosiy o`rinlarni absolyut birinchiliklar(shaxsiy va jamoa) dunyo va olimpiada o`yinlari ham egallaydi. Bunday asosiy maqsadga yo`naltirilgan musobaqalar sportchini tayyorlashga ma`lum darajada ta`sir ko`rsatadi. Shunga ko`ra, mashg`ulotning ayrim bosqichlari rejalashtiriladi, yuqori sport natijalariga optimal ravishda tayyorlash vaqti va boshqalar aniqlanadi. Boshqa ko`pgina musobaqalar tayyorgarlik uchun o`tkaziladi. Sport mashg`ulotlarini umumiy vaqtida 10-15% musobaqa vaqtini aniqlaydi.

Musobaqa faoliyati - bu tartiblashtirilgan raqobat bo`lib, o`z qobiliyatini ob`ektiv ravishda solishtirish va maksimal darajada natija ko`rsatilishini ta`minlash hamda tartibga solishdir. Bu bir qancha maxsus xususiyatlarga ega:

1. Musobaqa tizimida raqobatni oshib borish darajasiga qarab hamda yutuqqa bo`lgan talabga nisbatan (dastlabki va ofitsial musobaqalarda) faoliyati tashkil qilishga.

2. Musobaqa o`tkaziladigan vositalarni amalga kiritishda sportchini faoliyati, ma`lum qoidalar hamda musobaqani umum me`yorlari bilan mustaxkamlanadi.

3. Musobaqalashuvchilarni xulqini va o`zini tutish tartibiga xam bog`liq.

Sport musobaqalari - his-hayajon holatidagi ko`rinishda bo`lib hozirgi kunda 100 dan ortiq sport turi bo`yicha musobaqa o`tkaziladi. Har qaysi sport turi, musobaqa o`tkazish uchun o`zining metodik xususiyati, qatnashish sharti, o`tkazish qoidasi va g`oliblarni aniqlash va boshqa talab qiladi.

Musobaqa qisman, sportchini tayyorlash tizimiga kiradi, chunki faqatgina shaxsiy sport tayyorgarligiga ega bo'lmagan ijtimoiy vazifalarni hisobga olgan (targ'ibot, ko'rgazmalilik va b.k.) holda ham tashkil qilinadi. Sport musobaqasi - o'yin shaklida raqobat qilish shakli bo'lib, jismoniy tayyorgarligi, xarakat malakasi va mashqlarni bajarish san'ati yoki o'ylash va taffakur qilishni rivojlantirishni aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Yosh sportchilardan tortib maxoratli sportchilargacha musobaqa juda muhim ahamiyat kasb etadi. Musobaqalarga qatnashmay turib sport faoliyati xaqida gapirmasa ham bo'ladi. Musobaqalar - sportchilar uchun, rag'batlantiruvchi omil hisoblanadi va shu paytning o'zida sportchidan yuklamani tobora oshirib borish, irodani tarbiyalash, sport kurashiga o'rganish va mashq jarayonini nazorat qilishga o'rgatadi.

Sportchining musobaqalarda ko'p qatnashishi shunchalik tajribaga ega bo'lishligini amaliyot ko'rsatib turibdi. Negaki sportning barcha turlari bo'yicha bellashuvlar soni ortib ketdi. Masalan, yuqori mahoratli velosipedchi, sprinter yil davomida 200-250 martadan musobaqaga chiqadi (D.A.Polishchuk, 1982).

Malakali suzuvchilarning musobaqa tayyorgarligi kun tartibi xam tig'iz bo'ladi. Yiliga musobaqalar soni 20-30, davomiyligi 1 kundan 3-5 kungacha, 120-140 martagacha startlar bo'ladi (V.N.Platonov, 1986). O'z mohiyatiga ko'ra asosiy hisoblangan , mashqlarning yakuniy nuqtasi bo'lgan bosh musobaqalar soni ko'p bo'lmashligi kerak (yiliga 3-4 marta, sport o'yinlari bundan mustasno). Bosh musobaqalar oddiydan - murakkabga va qiyinchiligiga qarab joylashtirilishi lozim. Ularni joriy yilga shunday joylashtirilish kerakki, bundan sportchi hal qiluvchi eng muhim musobaqaga doimiy tayyorlanish imkoniyatga ega bo'lsin, musobaqalar orasida jismoniy xamda ruxiy dam olsin va bir musobaqada aniqlangan kamchiliklar mashq jarayonida keyingi musobaqalargacha tuzatilsin.

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

Sportchining musobaqalarda ishtirok etishga tayyorgarlik tizimida quyidagilarni xisobga olish zarur:

- sportchi uchun musobaqalar xavfsala bilan tanlanishi va asta - sekin qiyinlashib boradigan bo'lishi lozim:

- musobaqa kun jixatidan teng bo'lgan sportchilar qatnashish:

- yuqori darajadagi yutuqlarga erishish uchun zarur bo'lgan miqdordagi musobaqalarda qatnashish zarur:

- vaqtni u erdan bu erga ko'chish va x.k. va kuchni ko'p talab qiladigan musobaqalarning ko'payib ketishi mashq ishlarini cheklab, sportchi tayyorgarligiga salbiy ta'sir etish mumkin:

- musobaqalar taqvimi (kun, taqsimot, musobaqalar qiyinligi darajasi) shunday sharoit kerakki, bunda katta imkon yaratilsin. O'tkazilayotgan barcha musobaqalar shu maqsadga qaratilmog'i zarur.

Shunday qilib, sport musobaqalari erishilgan yutuqlarni namoyish qilish, ayrim sportchi va jamoaning yutuklarini baxolash va solishtirish usuli ekan. Sportchilarni musobaqa vaktidagi faoliyati musobaqa faoliyati deb yuritiladi. Musobaqa faoliyati eng yuqori sport natijalariga erishishga karatilgan ayrim xarakat, usul kombinatsiyalardan iborat, tayorgarlikning texnik, jismoniy, taktik, ruxiy integral darajasi bilan ta'minlanadi. Sport musobaqalarida katnashish musobaqa faoliyati ko'rinishining shakli xisoblanadi. Sport bellashuvi vakti cheklangan rakiblik xisoblanadi, bu jarayonda bellashayotganlarning kobiliyatlarini ob'ektiv ravishda solishtiriladi.

Raqobat darajasi va yutuqlariga bo'lgan talabni asta-sekin ortib borishi (sportchini yukori darajadagi musobaqalarda natijalariga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir). Respublika miqyosidagi musobaqalarda qatnashish uchun viloyat o'tkazilgan musobaqalarda tegishli o'rin egallash zarur (tabiiyki respublika musobaqalarida viloyatlardagiga karaganda g'alaba uchun raqobat kuchli bo'ladi).

Sportchilar xarakatini bir xil shaklga keltirish orkali bellashuvlar, ularni bajarish sharoitlari xakidagi nizom, sport turlari bo'yicha musobaqa qoidalari bilan belgilanadi:

- noantagonistik (do'stona) rakobat (musobaqalar koidalari) doirasida bellashuv o'tkazish tartibi (tarbiya).

Bellashuv jarayoni (sport musobaqasi) musobaqadagi vaziyatini tartibli ravishda o'zgartirib turishni anglatadi. Xozirgi vaziyat xolati keyingisining muvaffakiyatini ta'minlaydi, shu paytning o'zida xozirgi vaziyat xolati avvalgisiga bog'lik bo'ladi.

Sportchining musobaqa faoliyatini belgilovchi jixat kuyidagi tarkibiy kislmlardan iborat bo'ladi:

- vaziyatni idrok etish
- rakib va sheriklarning yurish turishi
- o'z axvolining dinamikasi
- olingan axborot taxlil va uni musobaqalarning tajribasi va maksadi bilan solishtirish

- fikran asosiy karorni kabul kilish
- fikran kabul kilingan karorni amalgam oshirish

Masalan, kurashchining musobaqa faoliyatida kuyidagicha ta'kidlanadi:

- kurashning puxtaligi (ko'llanilgan usullarning umumiy soni bo'yicha):
- xujum xarakatlarining samaradorligi:
- ximoya xarakatlarining samaradorligi:
- charchagan sharoitdagi xarakatlarning samaradorligi va x.k.

Adabiyotlar:

1. Sportivnaya borba. Uchebnik dlya IFK Pod.red. A.P.Kupsova, 1978.
2. Igumenov V.M. Organizatsiya i provedenie sorevnovaniy po klassicheskoy borbe. - M., 1986.
3. Ionov S.F., Sipurskiy I.L. Organizatsiya i sudeystvo sorevnovaniy po borbe sambo. - M., 1983.
4. Ataev A.K. Kurash. O`quv qo`llanma. - T., 1987.
5. Xoliqov, F. (2020). 6-7 ЁШ БОЛАЛАР СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ОИЛА ВА МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУССАСАСИ ҲАМКОРЛИГИНИНГ АҲАМИЯТИ. *Журнал дошкольного образования*, (1).

6. Xoliqov, F. (2021). Ertalab to'g'ri mashq qiling. Ertalabki mashg'ulot. Beshta foydali mashq.: Ertalab to'g'ri mashq qiling. Ertalabki mashg'ulot. Beshta foydali mashq. *Журнал дошкольного образования*, 2(2).