YOSH YUNON-RUM KURASHCHILARGA TEXNIK HARAKATLARNI O‘RGATISH SAMARADORLIGI

Mannapov Xusan Abduvasikovich
Oriental universiteti 1-bosqich magistranti.
jamshedkubitdinov@gmail.com
https://doi.org/10.5281/zenodo.24142377

Annotatsiya. *Mazkur tezisda 14–15 yoshli yunon-rum kurashchilariga texnik harakatlarni o‘rgatish samaradorligini oshirish masalalari yoritilgan. Mashg‘ulot jarayonida texnik usullarni bosqichma-bosqich o‘zlashtirish, harakatlar aniqligi, muvofiqlashtirish qobiliyati hamda texnik harakatlarni musobaqa sharoitida qo‘llash ko‘nikmalarini shakllantirishga alohida e’tibor qaratilgan.*

Kalit so‘zlar: *yunon-rum kurashi, yosh kurashchilar, texnik tayyorgarlik, texnik harakatlar, mashg‘ulot jarayoni, 14–15 yosh, harakat koordinatsiyasi, sport mahorati.*

Kirish: Yunon-rum kurashi sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda murakkab texnik harakatlarni aniq va samarali bajarishni talab qiladigan sport turi hisoblanadi. Ayniqsa, 14–15 yoshli kurashchilarni tayyorlash jarayonida texnik harakatlarni to‘g‘ri o‘rgatish, ularni mustahkamlash va turli musobaqa vaziyatlarida qo‘llash ko‘nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

Mazkur yosh davrida sportchilarning harakat tajribasi kengayib, murakkab koordinatsion harakatlarni o‘zlashtirish imkoniyatlari rivojlanadi. Shu sababli mashg‘ulotlarda texnik usullarni oddiydan murakkabga, ma’lumdan noma’lumga tamoyili asosida o‘rgatish maqsadga muvofiqdir.

Tadqiqotning maqsadi; 14–15 yoshli yunon-rum kurashchilariga texnik harakatlarni o‘rgatish jarayonini takomillashtirish hamda texnik tayyorgarlik samaradorligini oshirishga qaratilgan metodik yondashuvlarni asoslash.

Tadqiqotning vazifalari:

- Yosh kurashchilarning texnik tayyorgarlik darajasini o‘rganish;
- Texnik harakatlarni o‘rgatishda yosh xususiyatlarini hisobga olish;
- Texnik usullarni bosqichma-bosqich o‘zlashtirish metodikasini ishlab chiqish;
- Juftlikda va shartli bellashuvlarda texnik harakatlarni takomillashtirish;
- O‘zlashtirilgan usullarning bajarilish aniqligi va samaradorligini baholash.

Tadqiqot metodikasi va muhokamasi: 14–15 yoshli yunon-rum kurashchilariga texnik harakatlarni o‘rgatishda mashg‘ulotlarni tizimli tashkil etish muhim hisoblanadi. Bunda texnik usullarni o‘rgatish jarayonini bir necha bosqichda amalga oshirish tavsiya etiladi.

Birinchi bosqichda sportchilarga o‘rgatiladigan texnik usulning mazmuni tushuntiriladi va murabbiy tomonidan to‘liq namoyish etiladi. Sportchilar harakatning boshlang‘ich holati, bajarilish ketma-ketligi va yakuniy holati bilan tanishtiriladi.

Ikkinchi bosqichda texnik harakatlar alohida qismlarga ajratilgan holda o‘rgatiladi.

Masalan, raqibni muvozanatdan chiqarish, qo‘l va gavda holatini boshqarish, oyoq harakatlarini muvofiqlashtirish hamda usulni yakunlash elementlari alohida mashq qildiriladi.

Uchinchi bosqichda o‘rganilgan harakatlar juftlikda, dastlab sust qarshilik, keyinchalik esa faol qarshilik sharoitida bajariladi. Bu jarayonda sportchilarning texnik harakatlarni to‘g‘ri va tezkor bajarish ko‘nikmalari shakllantiriladi.

To‘rtinchi bosqichda texnik usullar shartli bellashuvlar va o‘quv mashg‘ulotlari orqali mustahkamlanadi. Sportchilarga turli vaziyatlarda raqib harakatlariga mos ravishda texnik usul tanlash va uni samarali qo‘llash vazifalari beriladi.

Mashg‘ulotlarda quyidagi texnik harakatlarga alohida e’tibor qaratish maqsadga muvofiq:

- Raqibni muvozanatdan chiqarish usullari.
- Qo‘l va gavda yordamida bajariladigan tashlash usullari.
- Egilib va burilib bajariladigan texnik harakatlar.
- Raqibni parter holatiga o‘tkazish usullari.
- Parter holatida raqibni ag‘darish va nazorat qilish harakatlari.

Texnik tayyorgarlik samaradorligini baholashda usullarning bajarilish aniqligi, harakatlar ketma-ketligi, bajarish tezligi, muvozanatni saqlash va qarshilik sharoitida texnik harakatlardan foydalanish darajasi asosiy mezonlar sifatida olinishi mumkin.

Shuningdek, murabbiy tomonidan har bir sportchining individual xususiyatlari, jismoniy tayyorgarligi va texnik imkoniyatlarini hisobga olish zarur. Bir xil mashqlarni barcha sportchilarga bir xil hajmda qo‘llash o‘rniga, ularning o‘zlashtirish darajasiga qarab yuklama va mashqlar murakkabligini bosqichma-bosqich oshirib borish tavsiya etiladi.

Xulosa 14–15 yoshli yunon-rum kurashchilariga texnik harakatlarni o‘rgatish samaradorligi mashg‘ulot jarayonining to‘g‘ri tashkil etilishi, o‘rgatish metodlarining izchilligi va sportchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olish bilan bevosita bog‘liq. Texnik usullarni bosqichma-bosqich o‘rgatish, ularni juftlikda takrorlash, qarshilik sharoitida bajarish va shartli bellashuvlarda mustahkamlash sportchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Shunday qilib, texnik harakatlarni o‘rgatishda ko‘rgazmali namoyish, qismlarga ajratib o‘rgatish, takroriy mashq qilish va musobaqaga yaqinlashtirilgan sharoitlarda bajarish metodlarini uyg‘unlashtirish yosh yunon-rum kurashchilarining texnik mahoratini shakllantirishning muhim metodik shartlaridan hisoblanadi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR

1. Kubitdinov J. DETERMINATION OF THE QUALITY OF SPECIAL STRENGTH OF GRECO-ROMAN WRESTLERS BY THE LEVEL INDICATORS OF PHYSICAL FITNESS //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2023. – T. 4. – №. 04.
2. Kubitdinov J. A. Efficiency of Modeling Methods in Sports Training of Greco-Roman Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. Texas (USA). – 2022. – T. 8. – S. 106-108.
3. Qodirov S. E. et al. MALAKALI DZYUDOCHILARNING KUCH VA TEZKOR-KUCH SIFATI BO ‘YICHA MASHG ‘ULOTLARNING XUSUSIYATLARI //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 1. – №. 4. – S. 70-77.

4. Qodirov, S. E., Djumanov, B. M., Kubitdinov, J. A., & Bo‘Riyev, Z. R. (2021). MALAKALI DZYUDOCHILARNING KUCH VA TEZKOR-KUCH SIFATI BO‘YICHA MASHG ‘ULOTLARNING XUSUSIYATLARI. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(4), 70-77.
5. Керимов Ф.А. – Кураш тушаман. Тошкент 1990 й. 161 бет.
6. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. : Тошкент – “ЗАР ҚАЛАМ” - 2004 й 128-130-б
7. Керимов Ф.А. – Спорт кураши назарияси ва услубияти. Тошкент 2001 й. Дарслик. 73, 80 б
8. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Дарслик. Т., ЎзДЖТИ, 2005, 340 б.