

МАЛАКАЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ТЕЗКОР АМАЛГА ОШИРИШ УСУЛИ.

Nurekeev Bayrambay

Asistent oqitiwshisi.

Qadirbaev Bayranbay

Asistent oqitiwshisi.

O'zbekistan Ma'mleketlik Dene Ta'rbiyasi Ha'm Sport universiteti, No'Kis filiali.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14630726>

Annotatsiya. Демак, адабиётлар таҳлили, мутахассислар фикрини ва юқоридаги келтирилган камчиликларни ҳисобга олган ҳолда, биз малакали курашчиларнинг техник ҳаракатларини тезкор амалга ошириш услубиятини ишлаб чиқдик. Янги ишлаб чиқарилган услубда машғулотнинг тайёргарлик, асосий ва якуний қисмларида техник ҳаракатларни тезкор амалга ошириш учун воситалар берилган.

Kalit so'zi: Кураш, тезлиги, функционал, Гуруҳ курашчилари, Максимал тезликда, Эркин, ҳаракат, машқлар.

METHOD OF RAPID IMPLEMENTATION OF TECHNICAL MOVEMENTS OF SKILLED WRESTLERS.

Abstract. Thus, taking into account the analysis of the literature, the opinion of specialists and the above shortcomings, we have developed a methodology for rapid implementation of technical movements of skilled wrestlers. The newly developed method provides tools for rapid implementation of technical movements in the preparatory, main and final parts of the training.

Keywords: Wrestling, speed, functional, Group wrestlers, Maximum speed, Free, movement, exercises.

МЕТОД БЫСТРОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ОПЫТНЫМИ БОРЦАМИ.

Аннотация. Таким образом, с учетом анализа литературы, мнений специалистов и отмеченных выше недостатков нами разработана методика быстрого выполнения технических приемов квалифицированными борцами. Разработанная новая методика дает инструменты для быстрого выполнения технических движений в подготовительной, основной и заключительной частях упражнения.

Ключевые слова: Борьба, скорость, функциональность, Групповые борцы, Максимальная скорость, Свободный, движение, упражнения.

Маълумки, инсоннинг жамийки ҳаётини фаолиятида (меҳнатда, турмушда, спортда) муайян ҳаракатни аниқ, мукамал, тез ва мақсадга мувофиқ ижро этилиши тўғридан тўғри

жисмоний сифатларнинг қай даражада ривожланганлигига боғлиқдир. Турли йўналишда бажариладиган тезланишлар вестибуляр рецепторларига бевосита таъсир этади. Лекин, бу Кураш тебраниши мазкур тезланишнинг йўналишига қарама-қарши томонга ҳаракат қилади, тезланиш вақтида мушакларнинг тонуси ўзгаради. Ана шу ҳолатлар вестибуляр аппаратлари ва бошқарув органлари (бош мия, орқа мия в.х.) ўртасидаги функционал боғланишни вақтинча “узилган”лигини билдириш билан бир қаторда тўғри йўналиш бўйлаб ҳаракатланишни ниҳоятда чегаралаб қўяди, одам мувозанат сақлаш имкониятини кескин камайтиради, ҳаракатни аниқ ва самарали бажарилишига йўл қўймайди. Кураш амалиётида ҳаракат мукамаллигини ошириш (аниқлик ҳаракат тезлиги ва якуний самара) турли ихтисослаштирилган машқларни мусобақа моделига мослаб мунтазам қўллаш асосида амалга оширилади. Лекин, аксарият ҳолларда ташқи экстремал таъсирлар ушбу мукамал ҳаракатнинг мустаҳкам эмаслигини ошкор қилади.

Фикримизча, малакали курашчилар тренировкаи жараёнида техник ҳаракатларни тезкор амалга оширишга оид турли машқлар мажмуаси билан узоқ муддат давомида мунтазам шуғулланиш ҳаракат аниқлиги, мукамаллиги ва самарасини ошириш имкониятини яратади. Агар, ушбу тезкорлик машқлари жисмоний сифатлар ва техник-тактик малакаларни шакллантиришга оид машқлар билан биргаликда (навбатма-навбат) қўлланилса қутилган самара янада юқориқ даражага кўтарилади (М.М. Казимов, 1979, А.А. Пўлатов, 1995, 2001, В.П. Безверхов, А.А. Пўлатов ва бошқалар 1998).

Бизнинг тадқиқот ишларимизда адабиётлар шарҳи ва мутахассислар фикрига асосланиб малакали курашчиларнинг машғулоти тизимини ва ундаги қисмлар ўрганиб чиқилди. Сабаби, кураш бўйича машғулотлар педагогик таҳлил қилинганда Жаҳон чемпионлари, халқаро, Республика миқёсидаги мусобақа ғолибларини тайёрлаган мураббийлар машғулотларининг таҳлили шуни кўрсатадики, асосий эътибор машғулотнинг асосий қисмига қаратилган. Бунда тайёргарлик ва якуний қисмларда машқлар мажмуи дарс вазифаларидан биров четлашган. Жисмоний сифатларни техник ҳаракатларга мўлжаллаб, йўналтириб курашчилар организмининг асосий қисмдаги вазифаларга мослаштириш, ундан кейин якуний қисмда эса асосий қисмдаги вазифалардан олинган нагрузкалардан фориғ бўлиш учун машқлардан кам миқдорда фойдаланилган.

Ваҳоланки тайёргарлик ва якуний қисмларга қўйилган талаб тўлиқ бажарилмай, ривожлантирувчи ҳамда реабилитация жараёнларига кам аҳамият берилган. Асосий қисмда тезкор амалга оширишга йўналтирилган техник ҳаракатлардан фақатгина усулнинг ўзи бажарилган. Биз биламизки, техник ҳаракатлар деганда биргина техник усул эмас, балки ҳар бир усулнинг химояси, қарши усули ва комбинация ҳаракатлари ҳам мавжуд. Юқорида келтирилган таҳлил Республикада энг кўзга кўринган ва олдинги ўринлардаги

мураббийлар бўлса, демак кейинги ўриндаги мураббийлар ҳам бу муаммога этарлича ахамият бермайди.

Демак, адабиётлар таҳлили, мутахассислар фикрини ва юқоридаги келтирилган камчиликларни ҳисобга олган ҳолда, биз малакали курашчиларнинг техник ҳаракатларини тезкор амалга ошириш услубиятини ишлаб чиқдик. Янги ишлаб чиқарилган услубда машғулотнинг тайёргарлик, асосий ва якуний қисмларида техник ҳаракатларни тезкор амалга ошириш учун воситалар берилган.

Тайёргарлик қисмидаги (курашчининг махсус машқлари билан биргаликда) тажриба машқлари:

1. Гуруҳ курашчилари гилам бўйича иккига бир-бирига ҳалақит бермасдан бўлиниб, жойида максимал тезликда 10 марта олдинга умбалоқ ошиш, яъни бир марта олдинга ўнбалоқ ошгандан кейин кейинги умбалоқ ошиш 180⁰га бурилиб бажарилади; 10 марта орқага ўнбалоқ ошиш, яъни бир марта орқагага ўнбалоқ ошгандан кейин кейинги умбалоқ ошиш 180⁰га бурилиб бажарилади; 10 марта олдинга ўзини сақлаш билан умбалоқ ошиш, яъни бир марта олдинга ўнбалоқ ошгандан кейин кейинги умбалоқ ошиш 180⁰га бурилиб бажарилади.

Бунда ҳар бир курашчи машқни иложи борича тезлик билан амалга оширади. Мазкур машқни амалга оширганда курашчиларнинг тезкорлиги, асосий қисмдаги бериладиган вазифаларга мос келишини эътироф этиш мумкин. Курашчиларнинг биргина тезкорлик сифати ривожланиб қолмай, балки бошқа жисмоний сифатларига ҳам ижобий таъсир этади.

2. Гиламга бошни тираб ўз ўқи атрофида ҳар бир томонга 5 мартадан айланиб максимал тезликда югуриш. Айлана югуриш пайтида тезкорлик сифати ва бошқа сифатлар чаққонлик, махсус чидамкорлик, эгилувчанлик ҳамда чайирлик ривожланади.

3. Жойдан туриб юқорига вертикал йўналишда 5 марта сакраб икки оёқ билан дебсиниб, ҳар бир сакраганда ҳавода навбатма-навбат ўнг ва чап томонларга 360⁰ айланиб, ерга қўниш. Мазкур машқни бажарганда курашчиларнинг портловчи кучи, старт кучи, фазода ўзини бошқариш, чаққонлик, шароитни тезкор баҳолаш ҳамда тепа-тенгликни сақлаш қобилиятлари ривожланади.

4. Қўлларга таяниб горизонтал ҳолатда қўлларни максимал тезликда сакраб букиш-ёзиш (3 марта 30 секунддан, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилади). Курашчиларнинг елка, бўйин ва қўл мушак гуруҳларининг куч, тезкор куч, куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар ҳисобланади.

5. Максимал тезликда техник усулларнинг имитациясини шериксиз бажариш. Келтириш машқлари дарснинг вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усулнинг имитацияси 3 марта 30 секунддан, оралиқ танаффус 30 секунддан

бажарилади. Мазкур вазифа курашчиларнинг ёнбошдан ошириб ташлаш, елкадан ошириб ташлаш, кўкракдан ошириб ташлаш, илиб ташлаш, олдидан чалиб ташлаш, орқадан чалиб ташлаш техник усулларини амалга оширишда, ҳар бир техник усулни тезкор, ҳатосиз бажариш ҳамда ўзини назорат қилиш учун амалга оширилади.

6. Максимал тезликда техник усулларнинг химоя имитациясини шериксиз бажариш. Келтириш машқлари дарснинг вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усулнинг химоя имитацияси 3 марта 40 секунддан, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилади. Бу вазифа курашчиларнинг ёнбошдан ошириб ташлаш, елкадан ошириб ташлаш, кўкракдан ошириб ташлаш, илиб ташлаш, олдидан чалиб ташлаш, орқадан чалиб ташлаш техник усулларига ўз вақтида химоя ҳаракатларини амалга оширишда, ҳар бир техник усул учун химояни тезкор, ҳатосиз бажариш ҳамда ўзини назорат қилиш учун амалга оширилади.

7. Максимал тезликда техник усулларнинг комбинацион имитациясини шериксиз бажариш. Келтириш машқлари дарснинг вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усулнинг комбинацион имитацияси 3 марта 60 секунддан, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилади. Бу вазифа курашчиларнинг ёнбошдан ошириб ташлаш, елкадан ошириб ташлаш, кўкракдан ошириб ташлаш, илиб ташлаш, олдидан чалиб ташлаш, орқадан чалиб ташлаш техник усулларининг комбинацион ҳаракатларни амалга оширишда, ҳар бир техник усул учун комбинацияни тезкор, ҳатосиз бажариш ҳамда ўзини назорат қилиш учун амалга оширилади.

8. Максимал тезликда техник усулларнинг имитациясини шерик билан бажариш. Келтириш машқлари дарснинг вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усулнинг имитацияси 3 марта 30 секунддан, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилади. Шерик билан билан имитация машқлари ҳар бир усулнинг бурилиш қисмигача кириб ва чиқилади. Бу ҳаракатларни тезкор амалга ошириш курашчиларнинг махсус тезкорлигини ривожлантириш учун амалга оширилади.

9. Максимал тезликда техник усулларнинг химоя имитациясини шерик билан бажариш. Келтириш машқлари дарснинг вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усулнинг химоя имитацияси 3 марта 40 секунддан, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилади. Бунда курашчи ҳамда унинг шериги келишилган ҳолда, ҳар бир усулга кириш пайтида тезкор химоя амалга оширилади.

10. Максимал тезликда техник усулларнинг комбинацион имитациясини шерик билан бажариш. Келтириш машқлари дарснинг вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усулнинг комбинацион имитацияси 3 марта 60 секунддан, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилади.

Курашчи техник усулларнинг комбинациясини амалга оширишида бир усул кўрсатилади, унга рақиб химоя қилади ва рақибнинг химояси асосида иккинчи усулга кириб ва чиқилади. Бу ҳаракатларни тезкор амалга ошириш курашчиларнинг махсус тезкорлигини ривожлантириш учун амалга оширилади.

Асосий қисмдаги тажриба машқлари:

1.Максимал тезликда 10 марта шерикга нисбатан техник усул қўллаш. Дарс вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усул бажарилади.

Вазифани 8 марта, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилади. Яъни 8 марта 10тадан усул юқори тезликда амалга оширилади, оралиқ танаффус 30 секунддан. Техник усул амалга оширилиш пайтида рақиб иложи борича тез ўз жойига, дастлабки ҳолатига қайтади.

2.Максимал тезликда шерикни ҳар хил ушлаб кўтариб ўз ўқи атрофида 10 марта ўнг томонга, 10 марта чап томонга иложи борича тезкор айланиш.

3.Эркин ҳолатда шерикга нисбатан техник усул қўллаш. Дарс вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усул бажарилади. Вазифа 10 минут давом этади. Мазкур вазифа курашчиларнинг ўз “коронали” усуллари, яъни энг яхши кўриб бажарадиган ва мусобақада қўллай оладиган усулларинг бажарилиши, ҳар хил шароитда бажариш, 50%ли қаршилиқ билан бажариш амалга оширилади.

4.Максимал тезликда шерикга нисбатан 5 марта усул қўллаш. Вазифани 8 марта, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилади. Яъни 8 марта 10тадан усул юқори тезликда амалга оширилади, оралиқ танаффус 30 секунддан. Техник усул амалга оширилиш пайтида рақиб иложи борича тез ўз жойига, дастлабки ҳолатига қайтади.

5.Максимал тезликда 10 марта шерикга нисбатан техник усулга химояни қўллаш(дарс вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усул бажарилади). Вазифани 6 марта, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилади.

6.Эркин ҳолатда шерикга нисбатан техник усулга химояни қўллаш(дарс вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усул бажарилади). Вазифа 5 минут давом этади. Рақибнинг тахминий қаршилиқ даражалари 25%, 50%, 75%, 100%ни ташкил этади.

7.Максимал тезликда 10 марта шерикга нисбатан техник усулга комбинацияни қўллаш(дарс вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усул бажарилади). Вазифани 6 марта, оралиқ танаффус 30 секунддан бажарилади. Рақибнинг тахминий қаршилиқ даражалари 25%, 50%, 75%, 100%ни ташкил этади.

8.Эркин ҳолатда шерикга нисбатан техник усулга комбинацияни қўллаш(дарс вазифасига кўра, машғулотда қайси техник усул қўлланилса, ўша техник усул бажарилади).

Вазифа 5 минут давом этади. Комбинация турларига қараб 2талик, 3талик, 4талик техник ҳаракатлар амалга оширилади.

REFERENCES

1. F.A.Kerimov- "Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati" Toshkent 2009 yil.
2. F.A.Kerimov- "Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati" Toshkent 2018 yil.
3. Tastanov N.A - "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Tashkent 2017.
4. Ashuraliyev A.B, Arziqulov N.A. ADU o'qituvchilari. Kurashchilarni texnik maxorati va jismoniy tayyorgarlik o'rtasida o'zaro bog'liqlik. // "Jismoniy barkomol avlod tarbiyasi" mavzusidagi ilmiy-amaliy konferensiya materiallari to'plami, Andijon 2015 yil.
5. Tursunov Sh.S. – "Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati" O'quv qo'llanma. T., 2018.
6. М.П.Матвеев, Теория и методика физической культуры. 1997 г.
7. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля/Методические рекомендации. -Т, 1990.
8. Ш.С.Турсунов., Д.Ю.Ташназаров., М.А.Урдабаев., Н.Ғ.Мустафаев "Теория и методика видов борьбы" Учебное пособия для 3 курса., Чирчик
9. Шашурин А.В. Физическая подготовка. Москва: Физкультура и спорт;
10. Jumaniyazov D.(2024) GREK RIM GURESINDE SHIDAMLILIQ HAM ONI RAWAJLANDIRIW METODLARI .Modern science and Research. 3(6)