

BELBOG‘LI KURASHNI O‘RGATISHNING NAZARIY ASOSLARI

Namangan muxandislik texnologiya instituti

Jismoniy tarbiya va sport bulimi boshlig‘i, dotsent

Kuchkarov Ulug‘bek Lochinbekovich

Annotatsiya: Mazkur maqolada kurashning belbog‘li kurash, uni o‘rganish va o‘rgatish texnikalari haqida ma‘lumotlar keltirilgan. Shuningdek, belbog‘li kurashda usullarning klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasiga oid ma‘lumotlar jamlangan.

Kalit so‘zlar: *Belbog‘li kurashchilar, umumiy-nazariy qonuniyatlar, didaktik tamoyillar, optimal yuklama, sportdagi staj.*

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ ПО БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ

Наманганский инженерно-технологический институт

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, доцент

Кучкаров Улугбек Лочинбекович

Аннотация: В данной статье представлена информация о борьбе на поясах, методиках ее обучения и преподавания. Также собрана информация по классификации, систематике и терминологии приемов в борьбе на поясах.

Ключевые слова: борцы на поясах, общетеоретические закономерности, дидактические принципы, оптимальная нагрузка, опыт занятий спортом.

THEORETICAL PRINCIPLES OF BELT WRESTLING TRAINING

Namangan Institute of Engineering Technology

Head of physical education and sports department, docent

Kuchkarov Ulug‘bek Lochinbekovich

Abstract: This article provides information about belt wrestling, its learning and teaching techniques. Also, information on the classification, systematics and terminology of methods in belt wrestling is collected.

Key words: belt wrestlers, general-theoretical laws, didactic principles, optimal loading, experience in sports.

Murabbiy pedagogik jarayonni tashkil etishning asosiy qonuniyatlarini ifodalovchi tamoyillarni amalga oshira turib, kurashchiga maxsus bilimlar, ko'nikma va malakalarni tez hamda samarali o'zlashtirishga yordam beradi. Hamma tamoyillar o'zaro bog'liq va bir-birini to'ldiradi. Agar bir tamoyil e'tiborga olinmasa, boshqalaridan hech qaysi biri to'liq amalga oshirilishi mumkin emas. Ularni faqat birgalikda qo'llagan holdagina belbog'li kurashchi tayyorgarligida yuqori natijalarga erishish mumkin. Biroq, belbog'li kurashchining sport tayyorgarligi shakllanishining turli bosqichlarida yuqorida keltirilgan tamoyillarning ahamiyati bir xil emas. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida pedagogik (didaktik) tamoyillar ko'proq ahamiyat kasb etadi. Belbog'li kurashchi malakasi ortib borgan sari sport mahorati va sport mashg'uloti tamoyillarining ahamiyati ortadi. Ko'rgazmalilik tamoyilining mohiyati belbog'li kurashda o'rgatish vazifalarini hal etish uchun sportchi analizatorlaridan maksimal foydalanishdan iborat. Ko'rgazmalilik tamoyili shunga asoslanadiki, harakat malakalarini egallash sezgilar orqali idrok etishga bog'liq. U kurashchining o'rganilayotgan harakat to'g'risidagi ko'rish, harakat va boshqa tasavvurlarini ta'minlash zaruratini ifodalaydi. Retseptiv tiplari ajratiladi - ko'rish, motor va akustik. Bu uchta tip har xil insonda birlashgan va har biri ustunroq bo'lishi mumkin. Murabbiy u yoki bu shug'ullanuvchining qaysi qo'zg'atuvchilarni ko'proq idrok qilayotganligini bilishi zarur. Bu unga ko'rgazmalilik tamoyilini samarali amalga oshirishga yordam beradi.

Belbog'li kurashchilarni o'rgatish tamoyillari kurashchilarni tarbiyalash hamda usullarni o'rgatishni ifodalovchi umumiy-nazariy qonuniyatlaridir. Belbog'li kurashchilarni o'rgatishda quyidagi tamoyillar amalga oshiriladi.

1. Pedagogik (didaktik) tamoyillar (onglilik va faollik tamoyili, ko'rgazmalilik tamoyili, muntazamlilik va ketma-ketlik tamoyili, tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili).

2. Sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari (malakaning mustahkamligi va variantlilik tamoyili, muvofiqlik tamoyili va yo'naltirilgan tarzda birgalikda olib borish tamoyili).

3. Sport mashg'uloti tamoyillari (umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning birligiga erishish tamoyili, mashg'ulot jarayonining takroriyliigi va uzluksizligi tamoyili, bosqichlilik tamoyili, mashg'ulot yuklamalarini asta-sekin oshirish tamoyili).

Belbog'li kurashchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarida usullarni namoyish qilish o'rgatish va takomillashtirish asosi bo'lib xizmat qiladi. Murabbiy usul to'g'risida har xil video lavhalar, fotosuratlar, plakatlar yoki biror-bir shug'ullanuvchi bilan ko'rsatib berish, og'zaki tushuntirish, o'z shug'ullanuvchisining ustida uslubni bajarish yoki shu sportchi o'zi shu uslubni birov ustidan bajarishi mazkur tamoyilga kiradi. Bu tamoyilni yaxshi tushunish uchun ko'pincha sezgi organlari ishtirok etishi shart. Amaliy vositalar bir-biri bilan bog'langan holda ketma-ket va ajralgan holda aniq pedagogik masalalarni (amaliy vositalar bilan) qo'llashda ishlatadi. Shug'ullanuvchilar usul to'g'risida to'g'ri tasavvurga ega bo'lganlaridan keyingina ularning e'tiborini muhim detallarga qaratish kerak, chunki usulni bajarish texnikasi shunga bog'liq bo'ladi. Murabbiy usulni bir necha bor namoyish qilib berishi lozim va shug'ullanuvchilar uni turli tomonlardan ko'ra olishlari juda muhim. Shuningdek, o'smirlar bilan ishlashda usulni namoyish qilishning yaxlit uslubidan foydalanish samaraliroq. Bunda asosiy vazifa yaqinlashtiruvchi va tayyorgarlik mashqlari tizimi bilan yengillashtiriladi. Belbog'li kurashchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlar samaradorligini oshirish maqsadida, murabbiy o'rganilayotgan usul yoki uning asosiy detallari to'g'risida tasavvumi hosil qilishga yordam beradigan ko'rgazmali vositalardan iloji boricha ko'proq foydalanishi zarur. Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili o'quvmashg'ulot jarayonidagi optimal yuklamalarni tanlashda, albatta belbog'li kurashchilarning guruh, yoshga xos va individual farqlarini hisobga olishdan iborat. Agar murabbiy kurashchilarning mehnat faoliyati, o'qishi, turmush sharoitlari va

psixik xususiyatlarini yaxshi bilsa, ular bilan olib boriladigan mashg'ulotlarning oqilona usuliyatni tanlashi mumkin. Belbog'li kurash mashg'ulotlari turli yoshdagi va jismoniy tayyorgarligi har xil bo'lgan shug'ullanuvchilar uchun murabbiy tarkibi va tayyorgarligi bo'yicha har xil bo'lgan shug'ullanuvchilar guruhlariga tabaqalashgan holda yondashishi, ocquv-mashg'ulot materialini har xil tanlab olishi va mashg'ulotlarda ruxsat etiladigan jismoniy yuklamalarni belgilashi zarur.

Malakali belbog'li kurashchi uchun oson bo'lgan holat, yangi boshlovchi sportchi uchun har doim ham bo'lavermaydi. Yuksak mashqlanganlik holatida turli belbog'li kurashchi katta yuklamani oson ko'tarishi, lekin shu yuklama mashqlanmagan yoki yosh sportchi uchun og'irlik qilishi mumkin. Agar murabbiy yuqori sport natijasi orqasidan quvib yosh kurashchilarga murakkab texnik va taktik vazifalarni berishi yosh kurashchi uchun og'irlik qiladi va o'z kuchiga bo'lgan ishonchning yotqolishiga, qator hollarda esa jarohatlanishga olib kelishi mumkin. Shuning uchun murabbiy mashqlarni shunday tanlashi hamda me'yorlashi kerakki, bunda yuklama shug'ullanuvchilarning imkoniyatlariga aniq mos kelishi zarur. O'quv material, qachonki u sportchilarga tushunarli bo'lsa, shundagina uni o'zlashtirish mumkin boiadi. Bu esa kuch sarf etadigan qiyinchiliklarni yengib o'ishni nazarda tutadi. O'quvmashg'ulotlardagi yuklamalarning yosh belbog'li kurashchilar organizmiga ta'sir qilish xususiyatini o'rganish shuni ko'rsatadiki, agar mashg'ulotdagi yuklama shug'ullanuvchilar imkoniyatlariga mos kelmasa, qator hollarda ularning sog'ligida asab buzilishlar yuzaga keladi. Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili shuni taqozo etadiki, murabbiy guruhlarini jamlashda ularga bo'y uzunligi, sportdagi staji va tayyorgarlik darajasi taxminan bir xil bo'lgan shug'ullanuvchilarni tanlab olishi lozim.

Ma'lumki, belbog'li kurashchilar bir-birlaridan yoshi, malakasi va dastlabki tayyorgarligi bir xil boigan guruhda mutlaqo bir xil ko'rsatkichlarga ega bo'lgan ikkita sportchi uchramaydi. Shuning uchun murabbiyning asosiy vazifalaridan biri - har bir belbog'li kurashchini o'r-atish jarayonini mumkin qadar ertaroq qat'iy individuallashtirishdan iborat. Belbog'li kurashchining mustahkam harakat

malakalarini egallash darajasi uning sport mahorati darajasining asosiy ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Musobaqa bellashuvi sharoitlarida kurashchi malakalariga bog'liq, bunda kurashchi opining astenik emotsiyalari, charchash, tomoshabinlarning reaksiyasi, notanish tovush vaziyatlar salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yuqori malakali belbog'li kurashchining pastroq malakaga ega bo'lgan belbog'li kurashchidan asosiy farqi shundaki, musobaqa miqyosi, bellashuv shiddatida raqib xususiyatlaridan qat'i nazar uning harakatlari to'g'ri va aniq bajarilishi bilan ajralib turadi. Shuning uchun murabbiy o'quv-mashg'ulot materialini shug'ullanuvchilar tomonidan mustahkam o'zlashtirilishini kuzatib borishi lozim. Malakaning mustahkamligi deganda musobaqa vaziyatida usulning samaradorligini kamaymagan holda uni ko'p marta bajarish tushuniladi. O'quv-mashg'ulot vazifalarini muntazam va uzoq vaqt bajargan holdagina belbog'li kurash usullarni mustahkam o'zlashtirish mumkin bo'ladi. Ushbu vazifalarni bajarish davomida ko'p martalab takrorlashlardan so'ng harakat malakalari ortadi.

Yuqorida berilgan fikrlarni jamlagan xolda shuni ta'kidlash joizki, Belbogii kurashchi tomonidan egallangan usullar kompleksi qancha ko'p bo'lsa, u shuncha ko'proq o'z harakatlarini nazorat qilmasligi, balki harakatlarini taktik jihatdan asoslashi mumkin. Shunday qilib, malaka hosil bo'lishi bilan belbog'li kurashchi diqqatining asosiy obyekti harakatning o'zi emas, balki harakat natijasi, bellashuv sharoitlari va vaziyatlari bo'ladi. Belbog'li kurashchining sport mahorati muvofiqlik tamoyiliga jiddiy amal qilinmagan holda tez o'sishi mumkin emas. Muvofiqlik tamoyili keng qamrovli talablarni o'z ichiga oladi. Ularning asosiy maqsadi – belbog'li kurashchining mashg'ulot va musobaqa faoliyatini oqilona tuzishdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Т., 2005.
2. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т., 1990.
3. Рахматов Н.А., Бакиев З.А., Тастанов Н.А. Кинематический анализ двигательных действий спортсменов. Учебное пособие. Т., 2009 150
4. Таумуратов Ш.А. Kurashchilarni tayyorlash texnologiyasi. Т.? Ilm ziyo, 2010.