

ERKIN KURASHDA TEHNIK TAKTIK HARAKAT KO'NIKALARINI SHAKLLANTIRISHDA MAXSUS MASHQLARNING O'RNI

Parsayev Ubaydulla Sunatovich

Jizzax davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat fakulteti, Sport turlarini o'qitish
metodikasi kafedra o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada erkin kurash sport turida texnik taktik harakat ko'nikmalarini shakllantirishda maxsus mashqlarning o'rni to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: erkin kurash sport turi, texnik taktik harakat ko'nikmalari, maxsus mashqlar, texnik usullar.

THE ROLE OF SPECIAL EXERCISES IN THE FORMATION OF TECHNICAL AND TACTICAL MOVEMENT SKILLS IN FREESTYLE WRESTLING

Parsayev Ubaydulla Sunatovich

Teacher of Jizzakh State Pedagogical Institute, Faculty of Physical Culture, Department of
Methods of Teaching Sports

ABSTRACT

This article provides information on the role of specific exercises in the formation of technical and tactical movement skills in freestyle wrestling.

Keywords: freestyle wrestling, technical and tactical skills, special exercises, techniques.

KIRISH

Hozirgi kunda kurashchilarning yanada yuqoriroq natijalarga erishish uchun yuqori talablar qo'yilmoqda. Tayyorgarlik jarayonlarining tuzilishidagi vazifalarni qayta ko'rib chiqish muammolari vujudga kelmoqda. Xususan hozirgi kunda kurashchilarning texnik tayyorgarligidagi ayrim kamchiliklarni ko'rish mumkin. Kurashchilar musobaqalarida chaqqon harakatlar bilan texnik usullarni ketma-ket amalga oshiruvchi polvonlar kamchilikni tashkil qiladi. Ularda emotsional holatdagi jo'sh urib bellashuvchi ishtiyoqni

ko'rish kamdan kam hollarda uchramoqda. Hozirgi kunda texnik usullar arsenalini boyitish, bellashuvlardagi taktik harakatlarni amalga oshirish dolzarb masala xisoblanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Tadqiqot ob'yekti va predmetining belgilanishi: Malakali erkin kurashchilar tayyorgarligining mashg'ulot jarayoni.

Malakali erkin kurashchilar mashg'ulot jarayonining vositasi tuzilmasi.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari. Dissertatsiya tadqiqotning asosiy maqsadi kurashchilarning texnik tayyorgarligini maxsus mashqlar yordamida rivojlantirib umumiy va maxsus tayyorgarlik tomonlariga ijobiy ta'sir etish darajasini ko'tarish.

Tadqiqotning vazifalari.

Malakali erkin kurashchilarni o'quv-trenirovka jarayonida qo'llaniladigan samarali maxsus mashqlar majmuasini aniqlash.

Malakali erkin kurashchilarda maxsus mashqlar asosida texnik tayyorgarlikni rivojlantirish rejasini ishlab chiqarish.

Malakali erkin kurashchilarning harakatlarini maxsus mashqlar asosida texnik tayyorgarlikni takomillashtirish uslubiyatini mutaxassislariga tavsiya etish.

Shu asnoda olib borilgan adabiyot manbalarining tahliliga asoslanib, malakali erkin kurashchilarning texnik-taktik maxoratini oshirishda jismoniy sifatlarini rivojlantirish mashg'ulot bosqichlaridagi yuklamalarni me'yorlash muammosini hal etishda quyidagi yo'llarini ko'rsatish lozim.

Texnik-taktik maxoratini oshirishda maxsus mashqlardan foydalanib rivojlantirish asosan mashg'ulot bosqichlarida trenirovka tuzilmalarida aniqlashtirish va rejalashtirish mumkin. Maxsus va bevosita tayyorgarlik yuklamalarini amalga oshirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Malakali erkin kurashchilarni texnik-taktik maxoratini oshirishda maxsus mashqlar orqali rivojlantirish dolzarb bo'lib, ayniqsa malakali erkin kurashchilarni nufuzli musobaqalarga tayyorlashda o'ta dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Malakali erkin kurashchilarning muvaffaqiyatga erishishi, ularning ish qobiliyatining tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir. Platonov V.N, Matveev L.P, F.A.Kerimov , J.M.Nurshin, A.R.Toymuratov,A.Shokirjonov lar malakali erkin

kurashchilarni tayyorlashda umumiy va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta'kidlab, ushbu jarayonni texnik maxoratini shakllanishda asosiy omil bo'lib xizmat qilishini ko'rsatib o'tganlar. Mualliflar kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarda barcha jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi ko'pdan-ko'p mashqlarni va ularni qo'llash uslublarini yoritib berganlar [1; 3; 4].

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Mualliflar o'z tadqiqotlari natijalariga asoslanib, kurashchilarni 3 ta shartli guruhga ajratganlar, «tezkor-kuch xususiyatli kurashchilar maxsus chidamkorlik xususiyatiga ega kurashchilar va universal» kurashchilar. F.A.Kerimov uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega kurashchilar ustida tadqiqotlar o'tkazish natijasida jismoniy sifatlarning texnik maxoratga va musobaqa (bellashuv) jarayoniga to'g'ridan to'g'ri aloqador ekanligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, jismoniy sifatlarning qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa, sport maxorati shunchalik makammal o'sib boradi. [2; 3]

Malakali erkin kurashchining texnik-taktik xususiyatlarga tegishli bo'g'imlar va yo'nalishlarda harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Cho'ziltiruvchi mashqlar: oddiy, prujinali harakatlar, o'zini ushlagan holda siltanishli, tashqi yordam bilan bajariladigan harakatlar egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositalari hisoblanadi.

Bunday mashqlar bilan shug'ullanish paytida bir qator uslubiy shartlarni bajarish lozim:

- mashqlarni boshlashdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish;
- muayyan maqsadlarni oldinga qo'yish, masalan, gavda yoki buyumning ma'lum bir nuqtasiga qo'lni tekkazish;
- cho'ziltirish mashqlarini ma'lum bir ketma-ketlikda seriyalab bajarish: qo'llar uchun, gavda uchun, oyoqlar uchun;
- cho'ziltirish mashqlari seriyalari orasida bo'shashtirish mashqlarini bajarish;
- mashqlarni bajarish paytida asta-sekin ularning amplitudasini oshirish;
- mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozimki, harakatchanlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi - bu takrorlash uslubi hisoblanadi.

Bir-ikki oyda har kuni ikki marta shug'ullanuvchilarning alohida qobiliyatlariga qarab 25-50 takrorlashdan iborat me'yordagi cho'ziltirishga qaratilgan mashqlardan tashkil

topgan mashg'ulotlar davomida egiluvchanlik ancha o'sishi mumkin.

XULOSA

Olib borilgan adabiyot manbalarining tahliliga asoslanib, malakali erkin kurashchilarning texnik-taktik maxoratini oshirishda maxsus mashqlar ta'sirida rivojlantirish mashg'ulot bosqichlaridagi yuklamalarni me'yorlash muammosini hal etishda yuqorida keltirilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va taxlil qilish erkin kurashda texnik taktik harakat ko'nikmalarini shakillantirishda maxsus mashqlar ta'siri muhim ahamiyat kasb etadi.

REFERENCES

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. - T.: O'zDJTI, 2001. - B. 286.
2. Керимов Ф.А., Нуруллаев А.К. Волная борьба. Программа и учебное пособие для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005. - С. 158.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - С. 584.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - С. 318.