

KURASHCHILAR MASHG‘ULOT JARAYONIDA TEXNIK TAYYORGARLIK

v.v.b dotsent **F.A.Sadullayev**

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Chirchiq, O‘zbekiston

Annotatsiya. Ushbu maqolada sambochi talabalar o‘quvchilari o‘rtasida “Kurashchilar mashg‘ulot jarayonida texnik tayyorgarlik” texnikasining har tomonlama kinematik tahlili keltirilgan. Metodologiya texnika davomida ishtirokchilarning oyoq-qo‘llarining burchak tezligi, traektoriyalari va kuch hosil bo‘lishini ushlashga qaratilgan. Natijalar yangi boshlanuvchilar va tajribali amaliyotchilar o‘rtasidagi kinematik mashqlarda sezilarli o‘zgarishlarni aniqladilar, ikkinchisi esa samaraliroq energiya uzatish va yuqori zarba tezligini namoyish etdi.

Kalit so‘zlar. texnika, kurash, mashg‘ulot, kurash, tadqiqot, tayyorgarlik, nazorat, musobaqa.

TECHNICAL TRAINING IN THE PROCESS OF TRAINING OF WRESTLERS

Associate Professor **F.A.Sadullayev**

Uzbek State University of Physical Education and Sports,
Chirchik, Uzbekistan

Abstract. This article presents a comprehensive kinematic analysis of the technique “Technical preparation of wrestlers during training” among sambo students. The methodology aimed to capture the angular velocities, trajectories, and force generation of participants’ limbs during the technique. The results revealed significant differences in kinematics between novice and experienced

practitioners, with the latter demonstrating more efficient energy transfer and higher impact velocity.

Keywords: technique, wrestling, training, wrestling, research, preparation, control, competition.

Dolzarbli. Kurashning texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi.

Kurashchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi ajratiladi. Umumiy texnik tayyorgarlik yordamchi sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda ko'nikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik sport kurashida texnik mahoratga erishishga qaratilgan.

Sport kurashida texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan:

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;
- ish kuchlanishini tejash;
- musobaqa faoliyatini o'zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish.

Sport texnikasini takomillashtirish kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u tanlangan kurash turida texnik mahoratni oshirishga qaratiladi.

Texnik mahorat deganda keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi;

1. Izlanish.
2. Barqarorlashtirish.
3. Moslashishni takomillashtirish.

Birinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining yangi texnikasini shakllantirishga, uni amaliyotda egallash shartsharoitlarini yaxshi-

lashga, musobaqa harakatlari tizimiga kiruvchi ayrim harakatlarni o'rganishga (yoki qayta o'rganishga) qaratilgan.

Ikkinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining butun malakalarini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan.

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakallarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchliligi chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Kurash texnikasi asosini tashkil etadigan harakat malakalarining yuqori barqarorligi hamda oqilona variantivligiga erishish, musobaqa sharoitlarida ularning samaradorligini oshirish.

2. Harakat malakalarini qisman qayta qurish, musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda usullarning ayrim qismlarini takomillashtirish.

Birinchi vazifani hal etish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi, organizmning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi qo'llaniladi. Ikkinchi vazifani hal etish uchun - texnik harakatlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish uslubi, birga (sopryajenny) ta'sir ko'rsatish uslubi qo'llaniladi.

Texnik usullarni bajarishda tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi quyidagi bir qator usullarda amalga oshiriladi:

1. Shartli raqib qarshiligining uslubiy usuli sportchiga texnik harakatni bajarish tuzilmasi va maromini takomillashtirishga, barqarorlik va natijalilikka tezroq erishishga yordam beradi.

2. Qiyin dastlabki holatlar va tayyorgarlik harakatlarining uslubiy usuli. Masalan, egilab tashlashni takomillashtirishda ushlab olish joyi va kurashchilar o'rtasidagi masofani o'zgartirish lozim.

3. Usullarni bajarish uchun joyni cheklash uslubi malakani takomillashtirishda mo'ljallangan shartlarini murakkablashtirishga yordam beradi. Kurashda, kichraytirilgan o'lchamdagi gilamlar qo'llaniladi.

Texnik harakatlarning bajarilishini qiyinlashtiruvchi sportchi organizmining turli holatlarida mashklarni bajarish uslubi ham turli xildagi usullarda amalga oshiriladi:

Harakatni ancha toliqqan holda bajarishning uslubiy usuli. Bu holda katta hajm va shiddatdagi jismoniy nagruzkadan keyin sportchiga texnikani rivojlantirishga qaratilgan mashqlar taklif qilinadi.

Nazorat o'quv-trenirovka bellashuvlari o'tkazilgandan so'ng katta emotsional zo'riqish holatida harakatlarni bajarishning uslubiy usuli.

Vahti-vahti bilan ko'rishni ta'qiqlash yoki cheklashishning uslubiy usuli harakatlanish malakasining retseptorli-analizatorli tarkibiga tanlab ta'sir ko'rsatishga yordam beradi.

Musobaqa vaziyatida ayrim usullar yoki harakatlarni majburan bajarish usuli malakani takomillashtirish jarayonida kurashchi faolligini rag'batlantiradi. O'quv-trenirovka bellashuvlarida kurashchi himoyaning texnik usullari, yoki aksincha, hujum usullariga ko'proq diqqatni to'plashga ko'rsatma oladi.

Texnik harakatlarni bajarish shartlarini yengillashtirish uslubi bir qator uslubiy usullardan iborat:

1. Harakat elementini ajratish uslubiy usuli. Masalan, erkin kurashda - beldan yuqori qismdan ushlab olishni amalga oshirish.

2. Mushak zo'riqishini pasaytirish uslubiy usuli kurashchiga harakatlanish malakasidagi ayrim harakatlarga yanada aniq tuzatishlarni kiritishga yordam beradi. Texnik harakatlarni takomillashtirish uchun kurashchiga ancha yengil vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

3. Tezkor axborot uslubiy usuli zarur harakat kengligi, maromi, sura'tini tez egallab olishga yordam beradi, bajariladigan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi.

Texnik harakat to'g'risidagi tezkor axborot uchun videokamera va videomagnitofondan foydalanish qulaydir.

Birga ta'sir ko'rsatish uslubi sport trenirovkasida o'zaro birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini takomillashtirishga asoslangan

uslubiy usullar yordamida amalga oshiriladi. Bu holda usullarni takomillashtirishda kurashchiga ancha og‘ir vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

Ko‘p yillik trenirovka jarayonini ma’lum bir qonuniyatlarga buysunadigan yaxlit jarayon, shaxsiy rivojlanish yo‘liga ega, o‘ziga xos xususiyatlari mavjud bo‘lgan yaxlit tizim sifatida ko‘rib chiqish mamaqsadga muvofiqdir. Sportchilarning ko‘p yillik jarayoni tayyorgarlikning ustuvor yo‘nalishiga qarab, shartli ravishda to‘rtta bosqichga bo‘lingan:

1. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi.
2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi.
3. Sport takomillashuvi bosqichi.
4. Oliy sport mahorati bosqichi.

Trenirovka bosqichlari davomiyligi kurash turlarining o‘ziga xos xususiyatlari, shuningdek shug‘ullanuvchilarning sport tayyorgarligi darajasiga bog‘liq.

Bosqichlar o‘rtasida aniq chegara yo‘q. Har bir bosqich o‘zining tayyorgarlik vazifalari, uslublari va vositalariga ega.

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari bo‘lib har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, sog‘liqni mustahkamlash va yosh kurashchilarni chiniqtirish, sport kurashi texnikasi asoslari va boshqa jismoniy mashqlarni egallash, har tomonlama tayyorgarlik asosida funksional tayyorgarlik darajasini oshirish hisoblanadi.

Bundan tashqari, mehnatsevarlikni va intizomni tarbiyalash, sport kurashi bilan shug‘ullanishga qiziqish uyg‘otish ham shular jumlasidandir. Asosiy trenirovka uslublari: o‘yin, bir tekis, o‘zgaruvchan, aylanma, takroriy.

Trenirovka vositalari: harakatli va sport o‘yinlari, gimnastika mashqlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, o‘z-o‘zini ehtiyotlash, o‘quv-trenirovka bellashuvlari.

Ushbu bosqichda kurashchilar taktik tayyorgarlik usullari bilan asosiy usullar guruhini o‘rganishlari lozim. Biroq kurashchining harakat texnikasini barqarorlashtirishga urinmaslik kerak. Bu davrda kelgusida kombinatsiyali usulda bellashuvni olib borishni takomillashtirish uchun har tomonlama texnik asosni yaratish lozim.

Bolalar kurash usullarini, odatda, trener bevosita ko'rsatib va tushuntirib berganidan so'ng yaxshi o'zlashtiradilar. Shuning uchun trener juda ko'p miqdorda usullarni egallagan bo'lishi lozim.

O'tilgan texnik harakatni yaxshi mustahkamlash uchun bolalarga usullarni ko'rsatib berish yoki uning bajarilishini tushuntirib berish taklif qilinadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida usullarga o'rgatish paytida usullarni butunligicha ko'rsatish uslubidan ko'proq foydalanish lozim. Yangi usullarni tushuntirishda shu narsa muhimki, bolalar texnika qismlarini tushunishlari va anglab etishlari zarur.

Ushbu davr tezkorlik va harakat tezligini tarbiyalash uchun juda qulaydir. Ushbu davrda chaqqonlikni tarbiyalashga e'tibor berishi lozim, chunki chaqqonlik murakkab texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli egallash uchun asos yaratadi. O'smir kurashchilarning gavda o'lchamlari va og'irligining o'sishi kuchning o'sishidan ilgari rivojlanadi. Kuchni tarbiyalash uchun zo'r berish va uzoq vaqt kuchlanishdan xoli bo'lgan mashqlarni tanlash zarur. Bu davr egiluvchanlikni tarbiyalash uchun eng qulaydir, chunki 13 yoshlarga kelib egiluvchanlik hamda bo'g'imlardagi harakatchanlik birmuncha pasayadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun sherik bilan, snaryadlar va snaryadlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Ushbu bosqichda trenirovka jarayonini tashkil qilishda tiklanish tadbirlarini ham ko'zda tutish lozim. Ularga trenirovkadan keyingi suv muolajalari, chiniqishlar, suzish, hammom va mashg'ulotlarni toza havoda o'tkazish kiradi.

Muhokama. "Kurashchilar mashg'ulot jarayonida texnik tayyorgarlik" texnikasining samaradorligini oshirishda to'g'ri moslashtirish va vaqtni belgilash muhimligini, shuningdek, noto'g'ri bajarilganda shikastlanish ehtimolini ta'kidlaydi. Tadqiqot natijalari murabbiylar va sportchilarga o'z mahoratini oshirish va kurash bo'yicha optimal natijalarga erishishda yordam beradigan tushunchalarni taqdim etadi.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Матушак, П.Ф. Вольная борьба: учебное пособие /П.Ф. Матушак. – М: Издательство: ИНФРА-М, 2019. – 291 с.
2. Рыбалко, Б.М. Особенности воспитания взрывной силы у самбистов /Б.М. Рыбалко. – Минск: Полымя, 1976. – 169с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена/ Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – 243 с.
4. Ляликов, И.Л. Скоростно-силовая подготовка самбистов /И.Л. Ляликов, М.Г. Пиляев, Б.П. Якимович. – Омск: Изд-во СибАДИ. – 2018. – 118 с.
5. Sadullayev F.A Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (sambo). O'quv qo'llanma 2024-yil 142-b.
6. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки самбистов / Ю.А. Шахмурадов. М: Высшая школа, 1997. – 189 с.
7. Berdiyev F. O. 15-16 YOSHLI ERKIN KURASHCHILARNING “YELKALARDAN OSHIRIB TASHLASH” TEXNIK USULINI BAJARISHDAGI KINEMATIKSINING INDIVIDUAL KO‘RSATKICHLARI //Экономика и социум. – 2025. – №. 6-2 (133). – С. 184-190