

KURASHCHILARNING KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISHDA MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANISH

Lutfullayev Bunyod Ismatovich

Jizzax davlat pedagogika universiteti

Ijtimoiy-gumanitar fanlarda masovafiy ta'lim kafedrası o'qituvchisi.

Anotatsiya

Ushbu maqolada, kurashchilarning jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligini mukamallashtirish, kuch sifatini rivojlantirishda maxsus vositalardan unumli foydalangan holda mashg'ulot jarayonini samarali taashkil etish haqida yoritib berilgan.

Kalit so'zlar. Texnika, kurashchilar, kurash, maxsus vositalar, taktika, mahorat, mashg'ulot, tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, qobiliyatlar.

Abstract:

In this article, it is explained about the effective organization of the training process with the effective use of special tools to improve the physical, technical-tactical and psychological preparation of wrestlers, to develop the quality of strength.

Keywords. Technique, wrestlers, wrestling, special equipment, tactics, skill, training, preparation, physical qualities, abilities.

O'zbekistonda kurash sport turi keng ommalashgan bo'lib, sportchilarimiz xalqaro maydonlarda katta natijalarga erishgan va erishib kelmoqda. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash sport rivojlanishining hozirgi zamon bosqichi tendensiyalarini inobatga olishni taqozo etadi. Jahon sport maydonlarida yuksak natijalarga erishish uchun sport tayyorgarligini muntazam nazoratga olish, tahlil etish, tayyorgarlik texnologiyalarini o'quv-mashg'ulotlar jarayoniga tatbiq etish talab qilinadi. Kurashchilarning musobaqa faoliyatini yanada takomillashtirish uchun o'quv-mashg'ulotlari jarayonining samaradorligini oshirish yangi, noyob, metodikasini tatbiq etish dolzarb masalalardan hisoblanadi. Kurashchilarning jismoniy texnik-taktik va psixologik tayyorgarligini mukamallashtirish, vatanimiz va xorijiy mutaxassislar tomonidan har tomonlama o'rganib tadqiq qilib kelinadi. G'alabaga erishishda muvaffaqiyat ko'p jihatdan turli-tuman texnik harakatlar ko'nikmalari va malakalarining egallaganlik hajmi hamda barqarorligi bilan



aniqlanadi. Harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatini yuqori darajada rivojlanishi aniq lahzalarda hujum yoki qarshi hujum usulini amalga oshirish uchun samarali reaksiya topishga yordam beradi. Yuqoridagi fikrlarimiz mazkur masalaning dolzarbligini belgilab beradi.

Kurashchilarning kuch sifatini rivojlantirishda maxsus mashqlar majmuasi

- 1 Qo`shpoyaga tayangan holda qo`llarni bukish va yozish.
- 11 Trenojoyordan foydalangan holda qorin mushaklarini rivojlantirish
- 2 Qo`shpoyaga tayangan holda oyoqlarni yuqoriga ko`tarib-tushurish.
- 12 Girani o`tirgan holda oldingga va pastga uzatish
- 3 Trenojoyordan foydalangan holda toshni oyoqlar yordamida yuqoriga ko`tarish va oyoq son mushaklarini rivojlantirish
- 13 Trenajyorga o`tirgan holda shtangani ko`krakga olib kelish
- 14 Trenojoyordan foydalangan holda toshni oyoqlar yordamida yuqoriga ko`tarish
- 14 O`tirgan holda gantelni ko`krakga olib kelish
- 15 Yotgan holda trenojoyordan foydalanib, toshni qo`llar yordamida ko`krakka tushurish va ko`tarish, qo`l hamda qanot mushaklarini rivojlantirish
- 15 Tik turgan holda shtangani ko`krakga olib Kelish
- 6 Trenojoyordan foydalangan holda toshni qo`llar yordamida qoringa tortish, qo`l va qanot mushaklarini rivojlantirish
- 16 Trenojoyordan foydalangan holda qo`llarni tutashtirish va qaytarish, qo`l va yelka mushaklarini rivojlantirish
- 7 Trenojoyordan foydalangan holda toshni qo`llar yordamida pastga tortish qo`l va qanot mushaklarini rivojlantirish
- 17 Gorizental yotgan holda qo`l va oyoqlarni bir joyda tutashtirish, qorin mushaklarini rivojlantirish
- 8 Yelkalarga shtangani ko`targan holda o`tiribturishlar
- 18 Ko`prik holatida boshdan oshib o`tish
- 9 Trenojoyordan foydalangan holda toshni qo`llar yordamida boshning orqasiga tortish, qo`l va qanot mushaklarini rivojlantirish
- 19 Ko`prik holatiga tushish (Most)
- 10 Trenojoyordan foydalangan holda qo`llarni oldinga orqaga itarish.
- 20 Tizzalar bukilgan holda o`tirib-turish, oyoq mushaklarini rivojlantirish

Tadqiqotning tashkil qilinishi. Tadqiqotda Respublika Olimpiya zaxiralari maktab internati tarbiyalanuvchilari tanlab olindi. Tadqiqotimizda jami 24 nafar vazni va



sport darajasi bir biriga yaqin talabalar ishtirok etishdi. Tatqiqot 2019-2020 o'quv yilida olib borildi. Kurashchilarning yoshi 16-17 yosh saralab olingan. Yuksak sport natijalariga erishish uchun sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, jismoniy qobiliyatlar – kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlikni rivojlantirish birinchi darajali ahamiyatga ega. Shuning uchun ham kurash texnikasini takomillashtirish jarayoni bilan birgalikda olib boriladigan jismoniy tayyorgarlik jarayoni mashg'ulotda yetakchi rol o'ynaydi. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik organizmda barcha fiziologik funksiyalarning zarur qayta qurilishini taqozo etib, organizmning garmonik rivojlanishini ta'minlaydi. Agar mashqlar majmuasida ta'siri birinchi turdagi o'zgarishga olib kelsa, bu mashqlarning organizmga ijobiy ta'siridir. Agar uchinchi turdagi o'zgarish ro'y bersa, u mashqlarning organizmga salbiy ta'sirini ko'rsatadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik to'g'ridan-to'g'ri musobaqa yo'nalishiga kirmaydigan harakat majmui sifatlarini oshirishga xizmat qiladi. Masalan, kurashchining aerob chidamlilik bosqichi yetarli bo'lmasa, u tezlik-kuch mashqlarini bajarganida tez charchaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari esa shunday holatning oldini oluvchi umumtayyorlov mashqlari bo'lib hisoblanadi. Yugurish, yurish, suzish, sport o'yinlari, umumrivojlantiruvchi gimnastika UJT manbai hisoblanadi. UJT mashqlarini tanlash kurashchining jismoniy rivojlanishiga to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Har qanday kurashchi kurashga tushishdan tashqari yugurish, yurish, sakrash, arqonda ko'tarilish, sport o'yinlari, shtanga ko'tarish, murakkab akrobatik mashqlarni bajarish va shu kabi boshqa mashqlarni ham bajara olishi kerak. Turgan gapki, bu sport turlarida kurashchi yuksak natijalarga erishishi shart emas. Chunki mazkur mashqlarning hammasi amaliy hisoblanadi, ular sportchining asosiy maqsadiga yordam beradi. Tatqiqotimizda quyidagi mashqlar majmuasidan foydalanilgan. Xulosa qilib aytganda yuqorida keltirilgan kurashchilarning kuch sifatini rivojlantirishda qo'llaniladigan maxsus mashqlar majmuasi orqali kurashchilarni kuch sifatini samarali rivojlantirish mumkin. Amaliy tavsiyalar:

1. Malakali kurashchilarning kurashchilarning kuch sifatini aniqlashda, biz tomonimizdan tavsiya etilgan maxsus mashqlar majmuasini o'quv-trenirovka mashg'ulotlariga joriy qilinishi sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini namoyon qilishi bo'yicha aniq ma'lumot olishga imkon beradi.
2. Kurashchilarning kuch sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus texnik-taktik xarakatlarni bajarish samaradorligini aniqlash bo'yicha maxsus mashqlar majmuasini (bellashuv davomida kurashchilar karama-karshi turgan holda ularning



ko'zlarini mato bilan bog'lab bajarilgan texnik-taktik usullarni) nafaqat kurashchilarni, balki paralimpiya sportchilarining tayyorgarligida ham ko'llash mumkin.

3. Kurashchilarning yillik mashg'ulotlar rejasini takomillashtirishda ijobiy samara beradi va ularning musobaqa faoliyati natijaviyligini oshirish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. J. G'. Yo'ldosheva, F. Yo'ldosheva "Interfaol ta'lim sifat kafolati" T. "O'qituvchi" 2008. 46-b
2. G'oziev E . Pedagogik texnologiyaning psixologik asoslari. – «Xalq ta'limi», 1999- yil 6-son, 36-38 betlar.
3. O'zbekistan Respublikasi qonuni «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi» 27.06.2000 (yangi taxriri). – T., 2000. 21 s

