

ERKIN KURASHCHI QIZLARNI O‘QUV-MASHG‘ULOT JARAYONLARIDA TEXNIK TAYYORGARLIGI

Usmonova Iroda Zaynudin qizi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubi kafedrasida o‘qituvchisi

Annotatsiya

Mazkur ilmiy tadqiqotda erkin kurashchi qizlarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarida texnik harakatlariga o‘rgatish va ularning eng samaraliy usullaridan foydalanishga qaratilgan ilmiy izlanishlar o‘rganilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metodika, mashg‘ulot jarayoni, psixologik tayyorgarlik.

Абстрактный

В данном научном исследовании изучались научные исследования, направленные на обучение техническим движениям борцов вольного стиля в тренировочном процессе и с использованием их наиболее эффективных методов.

Ключевые слова: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, методика, тренировочный процесс, психологическая подготовка.

Abstract

In this scientific research, the scientific research aimed at teaching the technical movements of freestyle wrestlers in the training process and using their most effective methods was studied.

Key words: physical training, technical training, tactical training, methodology, training process, psychological training.

Ilmiy ishning dolzarbligi sport kurashida mashg‘ulot jarayonlarida erkin kurashchilariga beriladigan yuklama (xajm va shiddati)ning to‘lqinsimon o‘zgarishini L.P. Matveeva «kechikuvchi transformatsiya» hodisasi deb tushuntiradi,



ya'ni yuklamaning son, sifat va vaqtini ifodalovchi tomonlariga qayta moslashish bir vaqtda sodir bo'lmaydi. Bunda tabiiy bioritm, tabiiy muhit, musobaqa kalendari va boshqa-larnihisobga olish zarur. Chunonchi, o'rta va ayniqsa katta «to'lqin»larning boshlanishidahajm ko'rsatkichlari (hafta va oy ichida mashg'ulot ishlarining umumiy soni) yuqori ko'rsatkichlarga yetadi, keyinham barqarorlashadi va kamayib boradi. Shuning asosida esa, turli shiddat ko'rsatkichlari (mashg'ulotning motorn zichligi, harakatlarning tezlik, kuch tomonlari va boshqalar) katta a'amiyatga ega bo'ladi. kichik «to'lqinlarda» ko'pinchahajm va shiddatning qarama-qarshi munosabatlari kuzatiladi: mikrosiklning birinchi yarmida ikkinchi yarmiga nisbatan mashg'ulotlar katta shiddatda, lekin kichikhajmda olib boriladi. Bu umumiy munosabatlar mashg'ulot jarayonida u yoki bu mashqlarning o'rni va a'amiyatiga qarab turlicha namoyon bo'ladi. Yuklamaning to'lqinsimon o'zgarishi. Sport mashg'uloti uchun to'lqinsimon dinamika xosdir.

Tadqiqot maqsadi shundan iboratki erkin kurashchilarini texnik tayyorgarlik darajalarini oshirishga o'rganish uslubi.

Quyidagi masshtabdagi «to'lqin»lar mavjud:

- 1) kichik to'lqinlar mayda turkumdagi (2-7 kun) yuklamalarning dinamikasini ifodalaydi;
- 2) o'rtacha to'lqinlar – bu bir necha (3-6) kichik to'lqin-larning mo'iyatni ko'rsatadi va o'zicha o'rta turkumni ifodalaydi;
- 3) katta to'lqinlar katta turkumlarni tashkil qiluvchi mashg'ulot bosqichlari va davrlaridagi o'rta turkumlarning to'lqinsimon o'zgarishini ifodalaydi.

Texnik mahorat – sport kurash sharoitida maksimal natijaga erishishga qaratilgan sport mashqlarining eng ratsionalharakat strukturasini puxta o'zlashtirishdan iborat. Harakatlarni o'zlashtirish, musta'kamlash va takomillashtirishda ong juda katta a'amiyatga ega, unga xattoki avtomatlashtirilgan harakatlar ham tobe bo'ladi. Undan tashqarihar qanday maqsadga muvofiqharakat markaziy nerv sistemasiga afferent nervlardan qayta aloqa shaklida keladigan ma'lumotlar asosida to'xtovsiz korreksiya qilish jarayonida shakllanadi.

Shu boisdan trenerharakat malakasining takomillashishini boshqarish borishdan tashqari sportchining psixikasiga taosir qila bilishi kerak.

Amalda texnik mahoratni takomillashtirishning ikki asosiy xili uchraydi:

- 1) texnika asosanharakatning zamonaviy ratsional strukturasiga to'g'ri keladi va shuning bilan birga sportchi jismoniy tayyorgarligining shaxsiy xususiyatlariga mos



keladi; 2) sportchi harakatining texnikasi uning funksional imkoniyatiga to'liq mos kelmaydi va zamonaviy texnika modeliga nisbatan ozmiko'pmi kamchiliklari mavjud bo'ladi.

Shuning uchun harakat malakalarini takomillashtirish jarayoniga turlicha yondoshish zarur. Birinchi holda u to'g'ri harakatlarning son ji'atdan yanada rivojlanishiga bog'liq; tezlik va amplitudaning ortishi, kuch impulslarining ko'pa-yishi, koordinatsiyaning bosh elementlarini aniqlash va ularni yaxlit harakat faoliyatining ritmi bilan o'zaro munosabati va shuning asosida maolom harakat faoliyatini shakllantirish. Ikkinchi holda harakat texnikasini takomillashtirish harakat malakasini ancha o'rgatish va harakat strukturasi kam samarali qismlarini samaraliroq qismlarga almashtirish bilan bog'liq bo'ladi.

Ish tajribasi va maxsus tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, harakat texnikasi kamchiliklarining asosiy sabablari trener va sportchilar texnik mahorat darajasini aniqlashning oboektiv ko'rsatkichlariga, uning takomillashib borishini kuzatish o'lchovlariga ega bo'lmasliklarida va shuningdek, ijro etish texnikasining mukammal modelining aniq emasligidir.

Shuning uchun trener ham, sportchi ham harakatlarni muntazam to'g'rilab borish va ularning ijro etilishini kuzatib borish uchun texnik vositalar yordamida tez maolom olish metodlariga ega bo'lishlari shart.

Texnik takomillashtirishning usullari

I. Qismlarga ajratish usuliyati harakat tuzilishini soddalashtirishdan iborat bo'lib, anglab olish jarayonini osonlashtiradi, butun koordinatsiyada har bir elementning tuzilishini bilib olishga yordamlashadi.

Bunda quyidagi vositalar tavsiya qilinadi: harakat shaklini o'zlashtirish uchun immitatsiya mashqlari; o'zlashtirilgan harakat shakllarini bajarishga qaratilgan maxsus mashqlarni zarur bo'lgan tezlikda, maolom zo'r berish va meoyorda bajarish.

II. Mashqni to'liq bajarish usuli musobaqa sharoitida nerv-muskul faoliyatining shartiga va rejimiga muvofiq yaxlit harakat malakasining shakllanishiga yordam beradi.

Texnik mahoratni takomillashtirishda ideomotor mashq qilishga a'amiyat berish lozim. O'rganishda harakatlarni xayoliy ijro etish shu harakat to'g'risidagi tasavvur obrazini yaxshi-laydi. Ideomotorni xususiyati trenirovka qildirish bo'lib harakatlarni qayta o'zgartirish, xatolarni tuzatish va malakalarni takomillashtirishga yordam beradi.



Texnik tayyorlashning bosqichlari:

1. I bosqich – zamin tayyorlash va tasavvurhosil qildirish. Bunda o‘rganiladigan harakat to‘g‘risida tushunchahosil qili-nadi, sport kurashi va harakatning umumiy sxemasini o‘zlash-tirish qoida va maqsadlari bilan tanishtirish vazifasi qo‘yiladi. Bu bosqichdaha harakat soddalashtiriladi, mashq uchun sharoit hosil qildiriladi (balandlik pasaytiriladi, snaryad og‘irligi va mashq bajarish shiddati kamaytiriladi, masofa, maydonchalarning o‘lchami qisqartiriladi, qoida soddalashtiriladi vah.k.).
 2. II bosqich – element texnikasini chuqur o‘zlashtirish bir nechahaftadan bir necha oygacha davom eadi. Bu bosqichning vazifasi sport mashqi texnikasini to‘g‘ri ijro etish daraja-sigacha o‘zlashtirishdan iborat.
 3. III bosqich –harakat texnikasini takomillashtirish shug‘ullanuvchilarning o‘z intilishlari tugagunga qadar davom etadi. Bosqichning vazifasi – sport kurashining turli sharoit-larida maksimal zo‘r bergandaham texnikani to‘g‘ri saqlab turish uchun sport mashqlarini takomillashtirishga erishishdir. Bunda yuqori muskul sezgisi (suv, muz, vaqt vahokazo sezgilari)ga ega bo‘lish zarur bu bosqichdaha harakat malakalari muntazam oshadi, funksional tayyorgarlik o‘sib boradi, taktik fikrlash takomillashadi.
- Texnik mahoratning ta‘rifi. Texnik mahorat uch xil ko‘rsatkich: 1)hajm; 2)har tomonlamalik; 3) sportchi o‘zlashtirgan texnikaning samarasi bilan ifodalanadi.

Xulosa: Erkin kurash turida texnikaning hajmi sportchi bajara oladigan harakatlar texnikasining umumiy soni orqali belgilanadi va amalda ijro etilishi bilan ba‘olanadi. Ko‘pincha texnikaninghajmi va uning jismoniy tayyorgarligi orasidagi bog‘liqlik kuzatiladi (masalan, kurashchilar alo‘ida muskul guru‘larining yaxshi rivojlanganligihisobiga ayrim texnik usullarni yaxshi ijro etishadi yo aksincha, yaxshi ko‘rgan priyomlarni yaxshi bajarganlari sababli baozi muskul gruppalari ularda kuchliroq bo‘ladi).

Yuqorida keltirilgan usullarga quyidagilar tavsiya qilinadi: yaxlit harakatni osonlashtirilgan sharoitda bajarish, yaxlit harakat tuzilishini soddalashtirish, umumiy bajarish tezligini kamaytirish (yarim kuch bilan vah.k.) muskul zo‘r berishini yengillashtirish, yengillashtirilgan snaryad qo‘llash,harakat amplitudasini qis-qartirish, chamalash va cheklovchi narsalardan foydalanish, yaxlit mashq sharoitini asta-sekin murakkablashtirib (tezli-gini, qarshilik kuchini oshirib, muhitning o‘zgaruvchan sharoit-tida va h.k.) bajarish, musobaqadagidek yuqori nerv



qo‘zg‘alish sharoi-tida texnik maxoratni takomillashtirish (o‘zini jalb qila bilish, maksimal zo‘r berishni rivojlantirish va uni taqsimlay olish va h.k.).

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Isakovich B. Y. Methods of Development of Improvement of Special Physical Training of Sambists //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – T. 8. – С. 60-63.
2. Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students //Multidiscipline Proceedings of Digital Fashion Conference. – 2022. – T. 2. – №. 3.
3. Исакович Б.Я. Специализированная подготовка борцов на этапе начальной спортивной подготовки //Техасский журнал мультидисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 54-56.
4. Arolovich S. R. Kurashchilarni mashg‘ulot jarayonida texnik-taktik mahoratni oshirish //intellectual education technological solutions and innovative digital tools. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 684-688.
5. Yuldashevich T. D. et al. Methods of Developing the Levels of Physical Training of Freestyle Wrestling Girls //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 163-169.
6. Кубитдинов Ж. А. Юқори малакали юнон-рум курашчиларини махсус-куч тайёргарлиги ахамиятини педагогик тажриба асосида ўрганиш. – 2022.
7. Ташназаров Д. Ю. Курашчиларни техник тайёргар-ликларини ривожлантиришда моделлаштиришнинг ўрни //ХАБАРШЫСЫ. – 2019. – Т. 4. – С. 58.
8. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.
9. Yuldashevich T. D. et al. Method of Preparation for Technical Actions of Greco-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 157-162.
10. Н.А.Тастанов. Ш.С.Турсунов. Дж.Ю.Ташназаров. - О причинах неудачного выступления сборной команды узбекистана по греко-римской борьбе на олимпийских играх токио-2020. Journal of new centry innovations. Volume – 1_ march 2022. 405.



11. Исакович Б.Ю. Методы подготовки самбистов к трудным ситуациям во время соревнований //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 57-59.
12. Yuldashevich T. D. et al. Optimization of Technical and Tactical Training of Greece-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 151-156.
13. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.
14. Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students. – 2022.
15. Сабитжонович Т.С. Эффективность технико-тактических действий борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 348-351.
16. Abdurakhmonovich K. J. Efficiency of Modeling Methods in Sports Training of Greco-Roman Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 8. – С. 106-108.
17. Сабитжонович Т.С. Планирование тренировочного процесса квалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 343-347.
18. Kubitdinov J. A. Development of Tactical Training of Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 8. – С. 109-111.

