

БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИЛАРНИ ТЕХНИК ХАРАКАТЛАРГА ЎРГАТИШДА НОАНАВАВИЙ МАШҚЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ

Артиқов Зайлобиддин Собиржонович

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,

Миллий кураш турлари назарияси ва услубияти кафедраси ўқитувчиси

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7714429>

Аннотация: Мазкур илмий тадқиқот иши доирасида ўтказилган педагогик кузатув, сўровнома, жорий тадқиқотлар, педагогик тажриба натижалари ва уларнинг қиёсий таҳлилига асосан юқори малакали белбоғли курашчилар тайёрлаш жараёнини такомиллаштириш бўйича амалий тавсиялар ва шу қаторда, замонавий белбоғли кураш бўйича ўтказилаётган мусобақалар давомида рақибни кўтариб, уни турли техник-тактик усуллар ёрдамида ташлаш ҳаракатларини такомиллаштиришдан иборат.

Калит сўзлар: умумий ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник ва тактик тайёргарлик, модификациялаш, статик-динамик мувозанатни сақлаш, моделлаштириш, бошқарувчи вестибуляр анализаторнинг функционал имкониятини.

Мавзусининг долзарблиги ва зарурияти. Республикамизда оммавий спортни ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилмоқда. 2017 йилда Туркменистон пойтахти Ашхобод шаҳрида ёпиқ иншоотларда бўлиб ўтган Осиё ўйинларида белбоғли кураш спорт тури бўйича эллик еттита медалнинг қўлга киритилиши ушбу спорт турининг ривожланаётганидан далолат беради. “Иқтидорли спортчиларни танлаб олиш-селекция ишларини такомиллаштириш бўйича янги тизим жорий этилиб, бу ўзининг дастлабки натижаларини бера бошлади”¹. Айниқса, миллий курашларимиз бўйича юртимизнинг барча ҳудудларида ҳар хил миллий байрам ва тўй маросимларида кураш беллашувлари ташкил этилиб унда етти ёшдан етмиш ёшгача бўлган ҳалқимиз полвонлари ор-номус учун курашадилар. Шу билан бир қаторда шуни ҳам таъкидлаш жоизки, Бутун жаҳон мусобақаларида юксак натижаларга эришиб келаётган етакчи курашчиларимизнинг “спорт умри” узоқ муддатларга бардош бера олмаяпти.

Тадқиқотнинг мақсади белбоғли курашчиларнинг ноананавий машқлар ёрдамида техник усулларини ривожлантириш методикасини такомиллаштириш юзасидан таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Зарбдор услуб тушадиган оғирликнинг кинематик энергияси ва шахсий гавда оғирлигидан фойдаланиш йўли орқали мушак гуруҳларини зарбдор рағбатлантиришга асосланган.

Машқланаётган мушакларнинг камаяётган оғирлик энергиясини ютиб олиши мушакларнинг фаол ҳолатга кескин ўтишига, иш кучланишининг тез ривожланишига ёрдам беради, мушакда қўшимча кучланиш имкониятини ҳосил қилади. Бу кейинги итарувчи ҳаракат шиддати ва тезкорлигини ҳамда қоқоқ ишдан йенгиб ўтиладиган ишга тез ўтишни таъминлайди.

¹Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масалаларига бағишланган” йиғилишдаги нутқи; 2018 йил 21 сентябр Халқ сўзи газетаси 1-2 бет.

Оёқлар портловчан кучини ривожлантиришнинг зарбдор услубини қўллаш усули сифатида кетидан баландликка ёки узунликка сакраш билан бажариладиган чиқурликка сакраш машқларини айтиш мумкин. Машқ 70-80 см баландликдан оёқ тиззаларини бироз буккан ҳолда йерга тушиб, кетидан тез ва шиддат билан юқорига отилиб чиқиш орқали бажарилади. Сакрашлар сериялаб: 2-3 серияда, ҳар бир серияда 8-10 тадан сакрашлар бажарилади. Сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи – 3-5 мин. Машқ ҳафтада кўпи билан икки марта бажарилади.

Биргаликда таъсир кўрсатиш услуби шунга боғлиқки, курашчининг куч имкониятларини ривожлантириш бевосита ихтисослашган машқларни бажариш пайтида содир бўлади. Бир вақтнинг ўзида кураш-чининг куч қобилиятлари ва техник-тактик ҳаракатлари ривожлантирилади ҳамда такомиллаштирилади. Курашда биргаликда таъсир кўрсатиш услубидан фойдаланишга мисол тариқасида шундай машқларни келтириш мумкинки, курашчи бу машқларда ўз техник ҳаракатларини оғирроқ вазн тоифасидаги рақиб билан такомиллаштиради.

Оғирликнинг оптимал ўлчамини аниқлаб олиш жуда муҳимдир. Ҳаддан ташқари катта ўлчам ҳаракат малакаси таркибининг бузилишига олиб келади, бу оқибатда ҳаракат техникасига салбий таъсир кўрсатади.

Вариантлик услуби асосан турли вазндаги оғирликлар билан махсус машқларни бажаришни кўзда тутди. Ҳар хил вазндаги шериклар билан машқлар сериялаб бажарилади. Битта серияда аввал оғирроқ вазн тоифасидаги рақиб билан 10-12 та ташлаш бажарилади, сўнгра тенг вазндаги рақиб билан 15-16 та ташлаш, шундан кейин ўз вазн тоифасидаги рақиб билан 10-12 та ташлаш бажарилади. Ҳаммаси бўлиб 3 серия бажарилади. Дам олиш оралиғи – 3-4 мин. Тезкор-куч сифатларини (меъёрдаги, кичик) ривожлантиришда вариантлик услуби айниқса самаралидир.

Усулларни анча оғир рақиб билан такомиллаштириш алоҳида куч имкониятларини ривожлантиришга, кичик вазн тоифасидаги рақиб билан эса – тезкорлик имкониятларини ривожлантиришга ёрдам беради. Бу оқибатда мусобақа машқида натижанинг ошишига олиб келади.

Такрорий кучланишлар услуби. Икки хил кўринишда қўлланилади:

- машқларни чегарадаги ва чегара атрофидаги тезлик билан бажариш;
- машқларни шундай шароитда бажаришки, бунда чегарадаги куч зўриқишлари нисбатан йенгил юкни катта тезлик билан бир жойдан иккинчисига ўтказиш йўли орқали таъминланади.

Ўйин ва мусобақа усуллари ҳам катта аҳамиятга эга бўлиб, улардан фойдаланиш спортчининг эмотсионал муҳити, руҳий ҳолати, рақобатчилик ҳиссининг ўзгариб туриши ҳисобига тезкорликни ривожлан-тириш учун қўшимча туртки (рағбат) бўлиши мумкин [79; 808-с.].

Курашчининг тезкорлик сифатларини тарбиялаш учун максимал тезлик билан бажариладиган машқлар (улар, одатда, тезлик машқлари, деб аталади) қўлланилади. Тезлик машқларининг техникаси уларнинг чегарадаги тезликларда бажарилишини таъминлаши шарт. Машқларни бажариш пайтида асосий кучланишлар бажариш усулига эмас, балки унинг тезлигига қаратилиши учун машқлар шунчалик яхши

ўрганилган ва эгалланган бўлиши керак. Машқлар давомийлиги шундай бўлиши зарурки, бажариш охирига келиб тезлик толиқишга қарамасдан пасаймаслиги шарт. Тезлик машқларини бажариш тартиблари катта аҳамиятга эга. Ҳар бир машқ давомийлиги 20 сония дан ошмаслиги лозим, дам олиш оралиғи, машқни такрорлаш бошида, бир томондан, курашчининг тикланишишини, иккинчи томондан, унинг марказий асаб тизимини оптимал қўзғалувчанлигини таъминлаши, оптимал бўлиши керак.

ХУЛОСА. Белбоғли кураш соҳасида назарий ишлар ва илмий изланишлар олиб борилган, лекин айти сонида бажариладиган вазифаларга чуқурроқ кириш вазифалари кам учрайди.

Белбоғли курашчиларнинг машғулотларининг тузилишидаги муаммоларини, аҳволини таҳлил қилишдан маълум бўлдики, белбоғли кураш ҳаракат қобилиятларининг турли, яъни жисмоний ва техник - тактик томонларини динамик ва пропорционал принципга мувофиқ такомиллаштириш ҳамда ривожлантириш муаммоларини ечиш бўйича ҳозирги даврга келиб катта назарий замин яратилди.

Энди белбоғли кураш мураббилари амалий билимларини назарий билимлар билан солиштириб ўзлари учун керакли янги маълумотларга, яъни ўргатиш услубларига эга бўлишлари мумкин.

Кейинги пайтларда асосий ҳаракат қобилиятларини техник маҳорат даражасига қараб баҳолаш, яъни куч, тезкор – куч, чидамкорлик сифатларининг миқдори кўрсаткичлари ишлаб чиқилди ва илмий тарзда асослаб берилган.

References:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 2 октябрьдаги “Кураш миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3306 сон Фармони.
2. Алиев И.Б. Кураш билан шуғулланувчи талаба-спортчиларни машғулот юкламаларининг оптимал нисбатлари. / Пед.фан.номзодлик дисс., Т., 2012. – 30 б.
3. Акрамов А., Умаров Х. Методика оценки и модельные характеристики статокINETической помехоустойчивости юных футболистов// Таълим. Тошкент, 2003.- №5. С - 50-53.
4. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем. – М.: Наука, 1980. – 200 с.
5. Анохин П.К. Системогинез как общая закономерность развития, потгготовливающая врождённую деятельность // Хрестоматия по возрастной физиология. / Сост. М.М.Безруких, В.Д.Сонькин, Д.А.Фарбер. – М.: Академия, 2002.- С. 117-135.
6. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
7. Боймуродов И.Х. Курашчилар мусобақа фаолиятининг индивидуал тавсифларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг тезкор-куч тайёргарлиги. / Пед.фан.номзодлик дисс.автореф., Т., 2009. – 25 б.

8. Бойченко С.Д., Карсеко Е.Н., Леонов В.В., Смотрицкий А.Л. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физ.воспитании и спортивной тренировке // Теория и практика физической культуры.- Москва, 2003.- №8. –С.15-19.
9. Болтаев З.Б. Эркин курашчиларнинг бошланғич тайёргарлик гуруҳларида контингентни сақлаш учун ўқув-машғулот жараёнини оптималлаштириш. / Пед.фан.номзодлик дисс.автореф., Т., 2012. – 30 б.
10. Бутаев В.К., Влияние физической нагрузки на технику движений, требующих целевой точности.: Автореф. Дис.... канд.пед.наук-М., 1991.-24 с.