

БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИЛАРНИ ТЕХНИК УСУЛЛАРГА ЎРГАТИШ МЕТОДИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Артиқов Зайлобиддин Собиржонович

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,

Миллий кураш турлари назарияси ва услубияти кафедраси ўқитувчиси

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7790829>

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. Дунё миқёсида ҳар бир халқ ва элатнинг асрлар давомида пайдо бўлган ва ривожланган ўзига хос кураш турлари мавжуд бўлиб, шу қаторда Ўзбекистонда ҳам “Бухороча” ва “Фарғонача” усулда ўтказилиб келинган миллий кураш турлари кенг оммалашган. Жумладан, белбоғли кураш жаҳоннинг барча қитъаларда ривожланиб оммавийлашаётган спорт турларидан бири ҳисобланади. Уларнинг баъзилари муддатидан аввал спорт билан хайрлашмоқда. Тахмин қилиш мумкинки, бундай ҳолатнинг устувор сабаблари сесги ватезкор-куч махсус қабилятларини етарли даражада такомиллашмаганлигида ва бу ўз навбатида курашчининг техник-тактик имкониятларидан тўлиқ фойдалана ололмаганликлари сабаб бўлмоқда. Машғулот юкламалари таъсирида курашчиларни сезги ва ноананавий машқлар ёрдамидан иш қабилятларини ривожланмаганлиги курашчиларни мувофақиятларини сақлаб қолиш имкониятига салбий таъсир кўрсатиши билан белбоғли курашчиларни техник ҳаракатларга ўргатишда ноананавий дастурлардан фойдаланиш долзарб мавзулардан бўлиб қолмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳосида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони, 2017 йил 2 октябрдаги “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3306-сонли қарори ҳамда бу соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

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

Белбоғли курашчининг техник маҳорати бу - курашчининг техник ҳаракатлари заҳираси қанчалик бой бўлса, уларни қанчалик катта маҳорат билан қўллай билса, унинг техник маҳорати шунчалик юқори бўлади.

Кураш техникаси курашчи маҳоратининг асоси ҳисобланади ва кўп жиҳатдан унинг имкониятларини белгилаб беради. Курашда ўнлаб усуллар ва уларнинг вариантлари мавжуд. Бироқ бу курашчи уларнинг ҳаммасини мукамал билиши лозим дегани эмас [29; 21-25-б. 63; 404-с.].

Спортчи янада янги ва янги усуллар, қарши усуллар ҳамда ҳимояланишларни эгаллаб бориши билан унинг алоҳида хусусиятлари ва одатларига жавоб берадиган ҳамда унинг томонидан муваффақиятли бажариладиган усулларнинг бир қисми кейинчалик такомиллаштириш мақсадида режага киритилади [47; 16-с. 76; 457-с.].

Курашчининг ҳар томонлама техник тайёргарлиги – турли спорт турларини ривожлантиришнинг замонавий даражасига қўйиладиган муҳим талаблардан биридир. Мустаҳкам эгаллаш учун техник ҳаракатларни танлашда қуйидаги қоидаларга амал қилиш лозим:

- амалдаги мусобақа қоидаларида қайси бири техник ҳаракат муваффақиятли ҳисобланган ўша техник ҳаракатларни эгаллаш;
- техниканинг ҳамма турлари ичидан спортчининг алоҳида хусусиятларига энг яхши жавоб берадиган усуллар, қарши усуллар ва ҳимояланишларнинг вариантларини эгаллаш;
- асосий рақобатчиларнинг маҳорати хусусиятларини ҳисобга олиш ва улар билан курашишда яхши натижа берадиган техник ҳаракатларни танлаш;
- аввал ўрганилган усуллар ва қарши усулларни қўллаш имкониятини кенгайтириш мумкин бўлган техник ҳаракатларга кўпроқ эътибор қаратиш;
- курашчи заҳирасида мавжуд бўлган усуллар билан комбинатсиялар ҳамда боғланишларда қўллаш мумкин бўлган техник ҳаракатларни ўрганиш;
- ҳаракат вазифасини энг оқилона ҳал этиш хусусиятига эга бўлган ҳаракат техникасига ўргатиш лозим; бу келгусида қайта ўрганишдан холис қилади;
- керак бўлмаган ҳаракатлар ва ортиқча мушак зўриқишини бартараф этиб, техника асослари ҳамда умумий ҳаракат маромини эгаллаш;
- усулларга ўргатиш вақт оралиғида жамланган бўлиши зарур, чунки тренировка машғулоти орасидаги узоқ танаффуслар унинг таъсирини пасайтиради. Бошқа томондан, битта тренировка дарси давомида усулларни жуда тез-тез такрорлаш мақсадга мувофиқ эмас, чунки янги координатсияларни яратиш асаб тизимини тез толиқтирадиган қийинчиликни енгиб ўтиш билан боғлиқ; Курашчининг махсус жисмоний тайёргарлиги ҳаракатланиш сифатларини курашчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятлари томонидан қўйиладиган талабларга қатъий мувофиқ ҳолда ривожлантиришга қаратилган.

Курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги асосан кураш гиламида ўтказилади ва ҳаракат малакалари таркибидаги энг муҳим ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилади. Шунинг учун махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари сифатида мумкин бўлган турли мураккабликларни жалб қилган ҳолда мусобақа машқлари қўлланилади. Бундай мураккаблаштирилган машқлар курашчи организмга

бўлган таъсирни кучайтиради. Масалан, оғирроқ вазн тоифасидаги шеригини ташлаш, шерикларни алмаштирган ҳолда ўқув-машғулоти беллашувлари бажарилади ва ҳ.к. Мана шу ҳамма машқлар энергия таъминотининг у ёки бу механизмларини ривожлантириш имконини таъминлайди, курашчининг машқланганлигига комплекс ҳолда таъсир кўрсатади ҳамда бир вақтнинг ўзида унинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини оширади.

Жисмоний тайёргарликнинг ҳамма кўрсатилган турлари бир-бири билан узвий боғлиқ. Машғулоти жараёнида бирон-бир жисмоний тайёргарлик турларига йетарлича баҳо бермаслик охир-оқибат спорт маҳоратини ошишига тўсқинлик қилади. Шунинг учун машғулоти жараёнида кўрсатилган жисмоний тайёргарлик турларини оптимал нисбатига риоя қилиш жуда муҳимдир. Унинг сон жиҳатдан ифодаси доимий ўлчам ҳисобланмайди, балки курашчилар малакаси, уларнинг алоҳида хусусиятлари, машғулоти жараёни даври ва организмнинг шу пайтдаги ҳолатига боғлиқ ҳолда ўзгариб туради.

Асосланган ҳар бир илмий иш замирида албатда амлий тажриба ётади десак муболаға бўлмайди.

Бу илмий – амалий кўрсатмалардан спорт курашчилари машғулоти жараёнини режалаштириш ва бошқаришда фойдаланиш спортда юқори натижаларга эришишда катта самара беради.

Кураш соҳасидаги адабиётлар ўз ичига жуда кўп назарий ва амалий ўргатиш услубларини олади, бу шу соҳадаги қилинган ишларнинг кўплигини билдиради.

Адабиёт мабаларидан шу нарса маълум бўлдики, шунча кўп илмий услубий замин бўлишига қарамасдан, ҳозирга қадар машғулоти янги бошлаган паст малакалий спортчилар учун нагрузкаларнинг ҳажми ва шиддати нисбатлари даражаси етарлича ўрганилмаган.

Машғулоти жараёнини ҳақиқатдан жадаллаштиришда машғулотиларнинг турли босқичларда нагрузкалар ҳажми ва шиддат даражаларини билиш билан чегараланмасдан, курашчилар ҳаракатини турли нисбатларини инобатга олган ҳолда асосий машғулоти ўлчовларини қўллашнинг усули ва санъатини билиш жуда ҳам муҳимдир.

Адабиётлар таҳлилидан кўриниб турибдики, курашчиларни натижалари ва ҳаракат қобилиятлари нисбатлари бўйича тажрибалар ўтказилмаган. Ушбу долзарб масалаларни жиддий тарзда ўрганиш ва амалиётга татбиқ қилиш болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида курашчиларни тайёрлашда ўз самарасини беради.

References:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 2 октябрдаги “Кураш миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3306 сон Фармони.
2. Абдурасулова Г.Б. Ёш қиличбозларнинг ёшга оид ҳаракат потенциалсининг динамикаси. .: “Фан-спортга”, Т., 2016, № 3., Б.3-8.

3. Алиев И.Б. Кураш билан шуғулланувчи талаба-спортчиларни машғулоти юкламаларининг оптимал нисбатлари. / Пед.фан.номзодлик дисс., Т., 2012. – 30 б.
4. Акрамов А., Умаров Х. Методика оценки и модельные характеристики статокINETической помехоустойчивости юных футболистов// Таълим. Тошкент, 2003.- №5. С - 50-53.
5. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем. – М.: Наука, 1980. – 200 с.
6. Артемьев В.П., Шутов В.В. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: Учеб. Пособ. – Могилев: МГУ им: А.А. Кулешова, 2004. – 284 с.
7. Андрушишин И.Ф., Шепетюк М.Н., Райфова Я.В., Житпив А.Р., Шепетюк Н.М. Развитие скоростно-силовых качеств дзюдоисток высокой квалификации на этапе специальной подготовки. Ж.: “Наука и спорт”, Казань, №2, т.7, 2015.- С.105-109.
8. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
9. Боймуродов И.Х. Курашчилар мусобақа фаолиятининг индивидуал тавсифларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг тезкор-куч тайёргарлиги. / Пед.фан.номзодлик дисс.автореф., Т., 2009. – 25 б.
10. 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.