

KURASHCHILARNI MASHG'ULOT JARAYONIDA TEXNIK -TAKTIK MAHORATNI OSHIRISH

Sadirkhonov Obidxon Akramovich

O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar akademiyasi

sadirkhonov@gmail.com

INCREASING THE TECHNICAL-TACTICAL SKILLS IN THE TRAINING PROCESS OF WRESTLERS

Sadirkhanov Obidkhan Akramovich

Academy of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

sadirkhonov@gmail.com

Ilmiy tadqiqot ishining dolzarbligi shundaki yuklama (xajm va shiddati) ning to'liqsimon o'zgarishini L.P. Matveeva «kechikuvchi transformatsiya» hodisasi deb tushuntiradi, ya'ni yuklamaning son, sifat va vaqtni ifodalovchi tomonlariga qayta moslashish bir vaqtda sodir bo'lmaydi. Bunda tabiiy bioritm, tabiiy muhit, musobaqa kalendari va boshqa-larni hisobga olish zarur. Chunonchi, o'rta va ayniqsa katta «to'liqin»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'liqinlarda» 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'liqsimon o'zgarishi. Sport mashg'uloti uchun to'liqsimon dinamika xosdir. Quyidagimasshtabdagi «to'liqin»lar mavjud: 1) kichik to'liqinlar mayda turkumdagi (2-7 kun) yuklamalarning dinamikasini ifodalaydi; 2) o'rtacha to'liqinlar – bu bir necha (3-6) kichik to'liqin-larning mo'iyatni ko'rsatadi va o'zicha o'rta turkumni ifodalaydi; 3) katta to'liqinlar katta turkumlarni tashkil qiluvchimashg'ulot bosqichlari va davrlaridagi o'rta turkumlarning to'liqsimon o'zgarishini ifodalaydi. Texnik -taktik mahorat –sport kurash sharoitida maksimal natijaga erishishga qaratilgan sport mashqlarining eng ratsionalharakat strukturasini puxta o'zlashtirishdan iborat. Harakatlarni o'zlashtirish, musta'amlash va takomillashtirishda ong juda katta a'amiyatga ega, unga xattoki avtomatlashtirilgan harakatlar ham tobe bo'ladi. Undan tashqarihar qanday maqsadgamuvofiqharakat markaziy nerv sistemasiga afferent nervlardan qayta aloqa shaklida keladiganmaolumentlar asosida to'xtovsiz korreksiya qilish jarayonida shakllanadi. Shu boisdan trenerharakatmalakasining takomillashishini boshqarish borishdan tashqari sportchining psixikasiga taosir qilabilishi kerak. Amalda texnik -taktik mahoratni takomillashtirishning ikki asosiy xili uchraydi: 1) texnika asosanharakatning zamonaviy

ratsional strukturasiga to'g'ri keladi va shuning bilan birgasportchi jismoniy tayyorgarligining shaxsiy xususiyatlariga mos keladi; 2) sportchi harakatining texnikasi uning funksional imkoniyatiga to'liq mos kelmaydi va zamonaviy texnika modeliganisbatan ozmiko'pmi kamchiliklari mavjud bo'ladi. Shuning uchun harakat malakalarini takomillashtirish jarayoniga turlicha yondoshish zarur. Birinchi holda u to'g'ri harakatlarning sonji'atdan yanada rivojlanishiga bog'liq; tezlik va amplitudaning ortishi, kuch impulslarining ko'payishi, koordinatsiyaning bosh elementlarini aniqlash va ularni yaxlit harakat faoliyatining ritmi bilan o'zaro munosabati va shuning asosida maoluharakat faoliyatini shakllantirish. Ikkinchi holda harakat texnikasini takomillashtirish harakat malakasini ancha o'rgatish va harakat strukturasining kam samarali qismlarini samaralirog'i qismlarga almashtirish bilan bog'liq bo'ladi. Ish tajribasi va maxsus tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, harakat texnikasi kamchiliklarining asosiy sabablari trener va sportchilar texnik -taktik mahorat darajasini aniqlashning oboektiv ko'rsatkichlariga, uning takomillashib borishini kuzatish o'lchovlariga ega bo'lmasliklarida vashuningdek, ijro etish texnikasining mukammal modelining aniq emasligidadir. Shuning uchun trener ham, sportchi ham harakatlarni muntazam to'g'rilab borish va ularning ijro etilishini kuzatib borish uchun texnik -taktik vositalar yordamida tez maolumat olish metodlariga ega bo'lishlar shart. Texnik -taktik 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 imitatsiya mashqlari; o'zlashtirilgan harakat shakllarini bajarishga qaratilgan maxsus mashqlar nazarur bo'lgan tezlikda, maolum zo'rberish vameoyorda bajarish. II. Mashqni to'liq bajarish usulimusoobaqa sharoitida nerv-muskul faoliyatining shartiga va rejimiga muvofiq yaxlit harakat malakasining shakllanishiga yordam beradi. Texnik -taktik mahoratni takomillashtirishda ideomotor mashq qilishga a'amiyat berish lozim. O'rganishda harakatlarni xayoliy ijro etish shu harakat to'g'risidagi tasavvur obrazini yaxshi-laydi. Ideomotor ni xususiyati trenirovka qildirish bo'lib harakatlarni qayta o'zgartirish, xatolarni tuzatish va malaka-larni takomillashtirishga yordam beradi. Texnik -taktik tayyorlashning bosqichlari: 1. I bosqich –zamin tayyorlash va tasavvur hosil qildirish. Bunda o'rganiladigan harakat to'g'risidatushuncha hosil qilinadi, sport kurashi va harakatning umumiy sxemasini o'zlashtirish qoida vamaqsadlari bilan tanishtirish vazifasi qo'yiladi. Bu bosqichda 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 nechta haftadan bir necha oygacha davomeadi. Bu bosqichning vazifasi sport mashqi texnikasini to'g'ri ijro etish daraja-sigacha o'zlashtirishdan iborat. 3. III bosqich harakat texnikasini

takomillashtirishshug‘ullanuvchilarning o‘z intilishlari tugagunga qadar davom etadi. Bosqichning vazifasi sport kurashining turli sharoitlarida 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 bosqichdaharakat malakalari muntazam oshadi, funksional tayyorgarlik o‘tibboradi, taktik fikrlash takomillashadi. Texnik -taktik mahoratning ta‘rifi. Texnik-taktik mahorat uchxil ko‘rsatkich: 1)hajm; 2)har tomonlamalik; 3) sportchi o‘zlashtirgan texnikaning samarasi bilanifodalanadi.

Xulosa: Texnikaninghajmi sportchi bajara oladiganharakatlar texnikasining umumiysoni orqali belgilanadi va amalda ijro etilishi bilan ba‘olanadi. Ko‘pincha texnikaninghajmi vauning jismoniy tayyorgarligi orasidagi bog‘liqlik kuzatiladi (masalan, kurashchilar alo‘ida muskulguru‘larining yaxshi rivojlanganligihisobiga ayrim texnik -taktik usullarni yaxshi ijro etishadi yoaksincha, yaxshi ko‘rgan priyomlarni yaxshi bajarganlari sababli baozi muskul gruppalari ulardakuchliroq bo‘ladi). Yuqorida keltirilgan usullarga quyidagilar tavsiya qilinadi: yaxlit harakatniosonlashtirilgansharoitda 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 cheklovchinarsalardan foydalanish, yaxlit mashq sharoitini asta-sekin murakkablashtirib (tezligini, qarshilikkuchini oshirib, muhitning o‘zgaruvchan sharoi-tida vah.k.) bajarish, musobaqadagidek yuqori nervqo‘zg‘alish sharoi-tida texnik-taktik maxoratni takomillashtirish (o‘zini jalb qila bilish, maksimalzo‘r berishni rivojlantirish va uni taqsimlay olish vah.k.).

ADABIYOTLARRO‘YXATI:

- 1.Adilov S. Q. et al. Erkin kurashchilarini mashg‘ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiytarkibiy qismlarini o‘rganish //Academic research in educational sciences. –2021. –T. 2. –No. 4. –C.1717-1722.
- 2.Berdiyev F. O. Erkin kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida tezkor-kuchsifatlarini takomillashtirish //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS).–2022. –T. 2. –No. 3. –C. 61-67.
- 3.Бердиев Ф. О. Связь эмоций с психическим состоянием борцов высокой квалификации/инновации в педагогике и психологии.–2020.–No SI-3
- 4.Xolmatov, Azizjon Ibrohimovich, Djasur YuldashevichTashnazarov, and Oybek NuritdinovichKurganov. "yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o‘rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi."Academic research in educational sciences2.4 (2021): 1708-1716.
- 5.Ташназаров д. Ю. Эркин курашчи қизларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш//Фан-Спортга. –2019. –No. 4. –С. 56-60.