

BELBOG‘LI KURASHCHILARNI TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH USLUBLARI

To‘xtasinov Bobir Muxammadali o‘g‘li

O‘zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg‘ona filiali o‘qituvchisi

Anotatsiya

Maskur ilmiy tadqiqot ishida belbog‘li kurashchilarni bellashuv jarayondagi texnik usullarga o‘rgatish va rivojlantirishda jismoniy sifatlarni o‘rni va samaradorli ilmiy asoslanib berilgan. Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni, ommaviy sport.

Аннотация

В данной научной работе даны роль физических качеств в подготовке и развитии борцов на поясах в технических приемах соревновательного процесса и их эффективное научное обоснование.

Ключевые слова: физическая подготовка, техническая подготовка, тренировочный процесс, массовый спорт.

Annotation

In this scientific work, the role of physical qualities in the training and development of belt wrestlers in the techniques of the competitive process and their effective scientific substantiation are given.

Key words: physical training, technical training, training process, mass sports.

Mamlakatimizda mustaqillikning ilk yillaridan boshlab jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda ommaviylashtirishga alohida e‘tibor qaratib kelinmoqda. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish istiqbollari to‘g‘risida ko‘plab sayi xarakterlar olib borilsada, milliy kurash turining dunyo arenalariga olib chiqish va etakchilikni ushlab turish uchun belbog‘li kurashchilarni texnik usullarini takomillashtirish jismoniy sifatlarinig rivojlantirish dolzarb mavzulardan biri bo‘lib qolmoqda.

Mavzuning dolzarbligi. O‘zbekistonda kurash federatsiyasi 1992-yilda, 2001-yilga kelib O‘zbekistonda belbog‘li kurash federatsiyasi tuzildi. 1998-yil sentabrda Toshkentda 28 davlat (AQSH, Boliviya, Buyuk Britaniya, Gollandiya, Rossiya, O‘zbekiston, Yaponiya va h.k.) vakillari Xalqaro kurash assotsiatsiyasi (IKA) muassislari bo‘lishdi va shu munosabat bilan bu yerda o‘zbekcha Kurash bo‘yicha yirik xalqaro musobaqa o‘tkazildi. 1998 yildan boshlab o‘tgazib kelinayotgan Jahon chempionatlari dastlabki yillarda yurtimiz polvonlarining peshqadamligini ko‘rsatib kelayotgan bo‘lsa, oradan o‘tgan yillar davomida belbog‘li kurash texnik-taktik harakatlarini boshqa davlat kurashchilari yaxshi egallashga erishishganligini kuzatamiz.[2.4] O‘zbekiston olimlari tomonidan ham belbog‘li kurash bo‘yicha ko‘plab ilmiy-metodik ishlanmalar yaratilgan bo‘lib, shu bilan birga, hali o‘rganilishi zarur bo‘lgan masalalar, ya‘ni O‘zbekiston terma jamoalariga iqtidorli kurashchilarni tanlab olish va sportchilarni jarohatlarsiz oliy sport mahorati bosqichi darajasigacha tarbiyalab yetkazish kabi ko‘plab muammolar mavjud.[2]

Belbog‘li kurashda yuqori natijalarga erishishda texnik tayyorgarlik muxim o‘rin egallaydi. Belbog‘li kurashchilarni texnik tayyorgarlikni takomillashtirishda egiluvchanlilik sifatini rivojlantirish asosiy o‘rin egallaydi. Uni rivojlantirish evaziga kutilgan natijalarni qo‘lga kiritish mumkin. Yuqoridagi natijalarni yanada boyitish uchun mutaxassislikga

chuqurlashtirish va sportda takomillashtirish bosqichlariga e'tiborni kuchaytirish lozim.[1.3] Aynan, mana shu bosqichlarda sportchilarning texnik tayyorgarligi asosiy shaklga kiradi. Mazkur bosqichlarda malakali belbog'li kurashchilar yuqori malakaga ega bo'lish davrlariga to'g'ri keladi. Shu sababga ko'ra, malakali belbog'li kurashchilarining texnik tayyorgarligini e'tibordan chetda qoldirmaslik zarur. Belbog'li kurashchilarining texnik tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyatini optimallashtirish sohada dolzarb hisoblanadi.[4.5] Agar tayyorgarlik tomonlarining bir qismi bo'lgan texnik tayyorgarlik, undagi uslublardan aylanma mashg'ulotni talab darajasida rivojlantira olinsa, dolzarb masalalardan biri ijobiy hal bo'lardi. Belbog'li kurashchilarining texnik tayyorgarligini rivojlantirish orqali sport natijalaridaga ijobiy o'zgarish kutish mumkin. Shu boisdan biz tomonimizdan olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarimiz maskur sohada izlanishlar qilgan mutahassislarning ishlarini o'rganishdan boshladik va oldimizga quyidagi maqsadni qo'ydik.

Tadqiqot maqsadi shundan iboratki belbog'li kurashchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirishda egiluvchanglilikni rivojlantirish uslubini ishlab chiqishdan iborat.

Vazifa sifatida qo'yidagilarni tavsiya etish mumkin:

- belbog'li kurashchilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini o'rganish;
- belbog'li kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligini maxsus jismoniy sifat darajalarini rivojlantirish orqali takomillashtirish usulini ishlab chiqish;

Kurashchilarda texnik harakatni rivojlanganlik darajalarini xisobga olgan xolda tadqiqot jarayoni 2021 yilning may va avgust oylarida kurashchilarga bilan o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulot bosqichlari o'rganildi. O'rganish jarayonida tadqiqot va nazorat guruh kurashchilari tanlab olindi.

Musobaqalardagi kurashchilarning texnik tayyorgarliklarining rivojlanganlik darajalarini xisobga olgan xolda ma'lumotlarni 2021 yilning may, iyun, iyul, avgust oylarida adabiyotlar tahlili va yosh kurashchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlari tahlil qilindi.

Asosiy pedagogik tadqiqotda 20 nafar belbog'li kurashchilar tanlab olindi. Ushbu pedagogik tadqiqotda nazorat guruhida 10 kurashchi va tajriba guruxida 10 kurashchi ishtrok etdi. Belbog'li kurashchilarning texnik tayyorgarliklarini rivojlanganlik darajalarini aniqlash maqsadida tadqiqot boshida nazorat sinov testi olindi. Kurashchilarning o'quv mashg'ulotda xujum harakatlarni takomillashtirish texnik harakatni amalga oshirishda texnik mahorat ustunligi, egiluvchanlik sifatining ustunligi, shiddat ustunligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Tashkillashtirilgan o'quv-mashg'ulot jarayonlarida quyidagi vazifalar amalga oshirildi - texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida xususitlariga (egiluvchanlik sifati) eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va himoyalanihlarning variantlarini egallash;

-asosiy raqobatchilarning mahorati xususiyatlarini hisobga olish va ular bilan kurashishda yaxshi natija beradigan texnik harakatlarni tanlash;

-avval o'rganilgan usullar va qarshi usullarni qo'llash imkoniyatini kengaytirish mumkin bo'lgan texnik harakatlar va egiluvchvnlk sifatiga ko'proq e'tibor qaratish;

- kurashchi zahirasida mavjud bo'lgan usullar bilan kombinatsiyalar hamda bog'lanishlarda qo'llash mumkin bo'lgan maxsus mashqlardan foydalanish;

- harakat vazifasini eng oqilona hal etish xususiyatiga ega bo'lgan harakat texnikasiga o'rgatish lozim; bu kelgusida qayta o'rganishdan xolos qiladi;

- kerak bo'lmagan harakatlar va ortiqcha mushak zo'riqishini bartaraf etib, texnika asoslari hamda umumiy harakat mahoratini egallash;

O'quv mashg'ulot jarayonida texnik harakatlarni rivojlantirishga e'tibor qaratish kurashchilarni tayyorlashning muhim shartlaridan biridir. Kurashchilarning texnik harakatlarni o'rgatishda qayd etilgan ko'rsatkichlar tadqiqot boshida sezilarli darajada sayoz ekanligini ko'rsatdi. Tajriba va nazorat guruhdagi kurashchilarning ko'rsatkichlari tadqiqot boshlanmasdan avval deyarli farq qilmadi.

1-jadval

Belbog‘li kurashchilarning texnik harakatlari tahlil natijalari (n=10)

№	Sinov uchun mashqlar	Ko‘rsatkichlar			
		Tadqiqot boshida		Tadqiqot oxirida	
		Tajriba guruhi ($\bar{d} \pm \sigma$)	Nazorat guruhi ($\bar{d} \pm \sigma$)	Tajriba guruhi ($\bar{d} \pm \sigma$)	Nazorat guruhi ($\bar{d} \pm \sigma$)
	Yotgan holatda, qo‘llar bosh orqasida, “ko‘prik” holatida turish (10 s)	5±0,45	4±0,35	6±0,45	6±0,35
	Yotgan holatda boshning yuz qismi va oyoqlar bilan tiralib, gavdani ko‘tarib turish holatini bajarish	3±0,22	7±0,34	7±0,22	5±0,34
	Yotgan holatda boshning yon qismi, o‘sha tomondagi yelka va oyoqlar bilan tiralib, gavdani to‘liq ko‘tarmasdan turish xolatini bajarish	4±0,23	6±0,69	5±0,23	6±0,45
	Teskari ushlash xolatini bajarish	7±0,16	6±0,39	7±0,16	6±0,49

Xulosa qilib shuni takidlashimiz mumkinki belbog‘li kurashchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirishda jismoniy sifatdarajasi muxum vazifani bajarishi aniqlandi. Shu qatorda egiluvchanlik harakat texnikasini yaxshilash uchun katta ahamiyatga ega. Egiluvchanlikni rivojlantiradigan mashqlarda, tana qismlarining harakat yo‘nalishi amplitudasini bir muncha ortirish darkor. Bunday mashg‘ulot jarayonida yosh sportchi tomonidan egallangan egiluvchanlikni zahirasi unga tanlangan sport turida unga harakatni bajarishni sezilarli darajada yengillashtiradi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun rang-barang harakatli sport o‘yinlari, harakatda katta amplitudagi mashqlar (buyumlarsiz va buyumlar bilan), egiluvchanlik mashqlari bo‘g‘imlar, paylar va mushaklarni mustahkamlash mashqlar bilan birgalikda o‘tkaziladi. Egiluvchanlik mashqlarini bajarish tempi ularning xarakteri va maqsadli belgilanishiga, shuningdek o‘quvchilar tayyorgarlik darajasiga bog‘liq ravishda o‘rgatilishi maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Артиков З.С. - Яккакураш спорт турларида кўлларни тезкор букувчива ёзувчи мушаклар кучининг ўзига хос хусусиятлари. “Фан-спортга” ж. № 2. 2015. – Б.12.
2. Артиков З.С. - Белбоғли курашда статик ва динамик кучланиш давомида мувозанат сақлаш функциясини шакллантириш методикаси //Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс.автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Чирчиқ. ЎзДЖТСУ. 2019. – 127 б.
3. Mirzaqulov Sh.A. - Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. “ZAMON POLIGRAF” Toshkent – 2013. – 149 b.
4. Ташназаров Д. Ю. ЭРКИН КУРАШЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Фан-Спортга. – 2019. – №. 4. – С. 56-60.
5. Mirzaqulov Sh.A., Mirzanov Sh.S., Artiqov Z.S., Qirg‘izboev M.M. – Sport pedagogik mahoratini oshirish (Belbog‘li kurash). O‘quv qo‘llanma. “PRESS NASHRIYOTI”, 2018. – 172 b.
6. Yuldashevich T. J. THE ROLE OF MODERN DEVELOPMENT IN TECHNICAL PREPARATION //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2019. – T. 7. – №. 11.

7. Мирзакулов Ш.А. - Методика совершенствования специальной физической подготовки борцов в поясной борьбе //В сб. Международн.научно-практ.конф.: "Современные проблемы физ-ры и спорта", II часть. Ташкент, 2015. – С.81-82.
8. Xolmatov, Azizjon Ibrohimovich, Djasur Yuldashevich Tashnazarov, and Oybek Nuritdinovich Kurganov. "YUNON-RIM KURASHCHILARIGA TEXNIK USULLARNI O'RGATISHDA MODELLASHTIRISH USULINING SAMARADORLIGI." *Academic research in educational sciences* 2.4 (2021): 1708-1716.
9. Yuldashevich T. J. Application Of The" Crossfit" System in Sports Training of Highly Qualified Greco-Roman Style Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 4. – С. 68-70.
10. Yuldashevich T. J. Application Of the Means of Hatha Yoga as An Unconventional Pedagogical Technology In The Organization of Physical Education at The University //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 4. – С. 63-67.
11. Юлдашевич Т.Ю. Methodological Features of The Application of Unconventional Means of General Physical Training in The Teaching and Training Process of Young Greco-Roman Style Wrestlers // Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 4. – С. 58-62.
12. 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 CENTURY INNOVATIONS. Volume – 1_ march 2022. 405.
13. Ташназаров Д. Ю. КУРАШЧИЛАРИ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ РИВОЖЛАШТИРИШДА МОДЕЛЛАШТИРИШНИНГ ЎРНИ //ХАБАРШЫСЫ. – 2019. – Т. 4. – С. 58.
14. Tashnazarov J. Y. THE EFFICIENCY OF MODERN TEACHING IN TECHNICAL GREYHOUNDS //Вестник КГУ им. Бердаха. №. – 2020. – Т. 4. – С. 91.