

KURASH MASHG‘ULOTINI O‘QTISHDAGI INAVATSION VA ILG‘OR TAJRIBALAR

Imomov Asliddin Abdurazoqovich

Samarqand davlat veterinariya meditsinasi, chorvachilik va biotexnologiyalar
universiteti o‘qituvchisi

Abdumutalov Shuxrat, Xusanboyev Diyorbek, O‘roqboyev Jurabek, talabalar

Anatatsiya: O‘quv – ta’lim zamirida kurashchiga zarur bo‘lgan jismoniy, texnik va taktik, axloqiy-irodaviy sifatlarni takomillashtirish jarayoni yotadi. Mashg‘ulotning oldiga qo‘ygan vazifasiga binoan murabbiy mashg‘ulotning har bir qismiga alohida-alohida mashqlar tanlaydi, qaysiki berilgan mashqlar o‘rganayotgan materialni yaxshi o‘zlashtirishga qaratilmog‘i lozim.

Kalit so‘zlar: Maxsus mashqlarni, texnika va taktika elementlari.

INNOVATIONS AND ADVANCED METHODS IN WRESTLERS TRAINING

Abstract: The training is based on the process of improving the physical, technical, tactical, moral, and volitional qualities necessary for a wrestler. Depending on the goal, the coach selects individual exercises for each part of the training session, which should be aimed at better assimilation of the material being studied.

Key words: Special exercises, elements of technique and tactics.

ИННОВАЦИИ И ПЕРЕДОВЫЕ МЕТОДЫ В ТРЕНИРОВКЕ БОРЦОВ

Аннотация: Тренировка основана на процессе совершенствования физических, технических и тактических, моральных и волевых качеств, необходимых борцу. В зависимости от поставленной задачи тренер выбирает отдельные упражнения для каждой части тренировки, которые должны быть направлены на лучшее усвоение изучаемого материала.

Ключевые слова: Специальные упражнения, элементы техники и тактики

Shug‘ullanuvchilar mashg‘ulot davomida o‘quv mashqlarini bajarish bilan mashg‘ul bo‘lmoqlari zarurdir. Shu boisdan murabbiy yangi materialni aniq va soda tilda ifodalashi, maxsus mashqlarni, texnika va taktika elementlarini o‘rganayotganda guruh metodini qo‘llash o‘quv bellashuvlari paytida bo‘sh qoluvchilarga yakka topshiriqlar, sherik bilan bajarishi uchun alohida mashqlar berish unumlidir.

Vaqtning qadriga yetgan trener o‘z fikrini bayon qilib tushuntirish, usullarini ko‘rsatish bilan qo‘shib olib boradi. Gilam ustida imkoni bo‘lsa, mashg‘ulot bilan

shug'ullanuvchilar harakatini birdaniga bajarish maqul, aks holda guruhni ikkiga bo'lishga to'g'ri keladi. Bu holda mashqlarning ijro qilish surati susayadi.

Aylanasi 9 m. ga teng bo'lgan gilamda sakkiz juft kurashchi sherigini tashlamay mashqlanishi yoki uch juft kurashchi (sherigini tashlab) usulni gilam ichida ishlashi mumkin.

Kurashchi sherigi oyoqlarini yerdan uzganda, texnik usulni joyida yoki harakatda bajarib o'rganishda hamda takomillashtirishga erishishda guruh metodidan foydalanish samaralidir. Shug'ullanuvchilar ba'zi usullarni gilamdan tashqari ochiq havoda bajarsa ham bo'ladi. Mashg'ulotda biron yangi hujum yoki qarshi bajarish usulini o'rganishga kirishishdan avval o'rganilgan eski texnik va taktik usullarni takrorlash shart. Tezlik talab qilgan mashqlar texnik va taktik elementlar mashg'ulotning asosiy qismi boshlanganda ham kurashchilar jismonan toliqmagan pallada berilishi lozim. Tezkorlik mashqlaridan so'ng chaqqonlik kuch va chidamlilikni o'stiruvchi mashqlar beriladi. Shug'ullanuvchilar bilan trenerning ikkalasi ham band bo'lishi mashg'ulot samaradorligini yanada oshiradi. Chunki trenerlarning biri gilamda olishuvchilarni kuzatsa, ikkinchisi qo'shni gilamda yoki tashqarida shug'illanayotganlar bilan ishlaydi. Bordi-yu trener bir o'ng ishlasa, unda ikkinchi guruh kurashchilar bilan ishlash uchun shug'ullanuvchilar orasidan navbat bilan tajribali shogird ajratiladi. Bu holda trener qilinadgan ish yuzasidan yordamchiga ko'rsatma beradi. Texnik va taktik harakatlarni o'rganishda asosiy guruh metoddan tashqari yakka guruh va mustahkam metodlardan foydalanadi. Yakka metod trenerning har bir shogirdi bilan alohida ishlash texnik va taktik usulni batafsil chuqur o'rganish uchun qo'llaniladi. Ushbu metod asosan yuqori razryadli sportchilar bilan ishlaganda qo'llaniladi. Berilgan vazifa individual holda guruh bilan ijro etiladigan yakka guruh deb ataladi. Bu metodda trener guruhga texnik va taktik usulni mustaqil bajarishga beradi va bir ozdan so'ng har bir kurashchi ijro etgan harakatni baholaydi va xatolarni kuzatadi.

Kurashdagi o'quv jarayonini tashkil etishda o'rganish prinsplari sosiy faoliyat qo'llanmasi bo'lib xizmat qiladi.

Onglilik va faollik prinspi kurash mashqlari spotchilarning jismoniy harakat va irodaviy hislatlariga katta talablar qo'yadi. Yangi mashqlarni o'zlashtirish jarayonidagi onglilik va faollik prinspi shug'ullanuvchilardan eng avvalo harakatni tushunib o'rganishni qo'yilgan vazifani hal etishga qiziqib ijodiy munosabatda bo'lishni tarbiyalashni talab etadi. o'qish jarayonida harakat ko'nikmalarini ongli o'rganish shart. O'z faoliyati natijalarini baholash

-turli og'zaki grafik yozma hayolda takrorlash usullaridan foydalanib harakat taktikani tasvirlash ;

-Yangi harakatni o'zlashtirish bilan bo'lgan turli qiyinchiliklarni yengish;

-kundalik daftar tutish va mashqlarni o'zlashtirish rejalarini tuzish;

-trenerga mashg'ulotni tashkil etishda va o'rtoqlariga harakatlarni o'rganishda yordamlashish.

Ko'rgazmalilik prinsip-o'rgatish ko'rgazmali bo'lishiga erishish uchun trener ko'yidagi bir qancha vosita va usullardan foydalanadi:

- harakatning mukammal ijrosini namoyish qilish kinomateriallar va fotomateriallarni rasmlar jadvallarni, va «etalon» modellarni ko'rsatish:
- ayrim harakat topshiriqlarni taxnikasining detallarini og'zaki tasvirlab berish va boshqa harakatlar bilan taqqoslash:
- qo'shimcha signallar ishlatish:
- trenajyor qurilmalarda kishi tanasining modellarida va hokazo o'rganilayotgan mashq yoki uning elementlari texnikasini ko'rsatib berish:
- alohida xollarda maxsus ko'rsatma taqlid qilishga yordamlashib bajartirish va boshqa osonlashtirilgan harakatlar yordamida harakatni alohida e'tibor bilan his etishni xosil qilish, o'rganish metodlari deganda treter va shug'ullanuvchilarning bir-biriga bog'langan faoliyati bo'lib, o'rganish vazifalarini hal qilish uchun yo'naltirilgan muayyan usullarni tanlashni tushinish kerak. Xilma-xil o'rganish metodlarini qo'yidagi guruhlariga bo'lish mumkin: So'z metodi didaktikani universal metodlaridan biri bo'lib. shug'ullanuvchilar bilan munosabatda bo'lish jarayonida o'rganishni boshqarishni imkonini yaratadi. Bunda kurashdagi atamalardan foydalanish alohida ahamiyatga ega bo'lib shu atamalar yordamida treterning shug'ullanuvchilar tomonidan harakat texnikasini elementlarini bajarish yo'li bilan namoyish qilinadi.

Xulosa. O'zbek milliy kurash bir necha ming yillik tarxga ega ekanligi ma'lum bo'ldi. O'zbek xalq og'zaki ijodining nomoyondalari Alpomish, Go'ro'g'li kabi dostonlarga xam polvonlar kurashi madh etilgan. Bugungi kunda dunyoning 5 qitasida 70 dan ortiq mamlakatlardan Kanada, Birazilya va boshqa mamlakatlarda o'zbek kurashining minglab muxlismamlari bordir.

Bugungi kunda muxtaram Prezidentimiz SH.Mirziyoyev tashabbusi bilan milliy kurashimiz bugun dunyo bo'ylab keng tarqalmoqda. Dunyoning chekka-chekka joylarida ham kurash, halol, chala, yonbosh dakki kabi atamalari baralla yangramoqda. Yurtimizning har bir viloyat, tuman, qishloq joylarida milliy kurashimiz keng rivojlanmoqda. Milliy kurashimiz bo'yicha yurtimizda At. Termiziy xotira turniri va boshqa turnirlar o'tkazilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. I Abdumalikov R " xalq milliy uyinlarida manaviyat masalalari " T., 2005 yil
2. Abdumalikov R, Eshnazarov J, Akramov A.K, "Jismoniy madaniyat va sport tarixi" dasturnoma T., 1993 yil
3. Juma Toshpulatov "O'zbek kurashi "O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya Instituti 2000 yil
4. K.Q. Mamedov "Milliy qadriyatimiz manaviyatimiz sarchashmasi" T., 2005 yil
5. T.S Usmonxujayev. " Jismoniy Tarbiya va sport mashg'ulotlari" T., 2005 yil