



KURASHCHI QIZLARGA QO'L V ABO'YNIDAN USHLAB BELDAN OSHIRIB TASHLASH USULINI O'RGATISH USLUBIYATI

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv
va texnologiyalar universiteti Magistratura
bo'limi 2-bosqich talabasi*

Matniyozova Gulnoza Jumaboy qizi

Anototsiya. Kurash sporti nafaqat jismoniy kuchni, balki texnik va taktika jihatlarini ham talab qiladigan sport turi hisoblanadi. Qizlarga kurashning asosiy texnikalarini o'rgatish, ularga o'zlarini maydonda ishonchli va mustahkam his qilishlariga yordam beradi. Ushbu annatsiya beldan oshirib tashlash usulini o'rgatish metodikasi va unga oid uslubiyatga qaratilgan bo'lib, qo'l va bo'ynidan ushlab tashlashni samarali o'rgatish usullarini o'z ichiga oladi. Beldan oshirib tashlash usuli kurashda raqibni yengishning samarali usullaridan biridir. Bu usul orqali kurashchi o'zining raqibini kuchli qo'llar va to'g'ri texnika yordamida erkin tarzda tashlashi mumkin bo'ladi ushbu usulni o'rganish, qizlarning jismoniy kuchini, muvozanatni va texnikani yaxshilashga yordam beradi.

АННАТАЦИЯ. Борьба – это вид спорта, требующий не только физической силы, но и технических и тактических аспектов. Обучение девочек основным приемам борьбы поможет им чувствовать себя на площадке уверенно и сильно. Данная аннотация ориентирована на методику обучения способу подъема с пояса и связанную с ним методику и включает методы обучения эффективному подъему рук и шеи. Метод подъема с пояса – один из эффективных методов победы над противником в бою. Эта техника позволяет борцу свободно бросать противника сильными руками и правильной техникой. Изучение этой техники помогает девушкам улучшить свою физическую силу, баланс и технику.

ANNOTATION. Wrestling is a sport that requires not only physical strength, but also technical and tactical aspects. Teaching girls basic wrestling techniques will



help them feel confident and strong on the court. This annotation is focused on the method of teaching the method of lifting from the waist and the methodology related to it, and includes the methods of teaching effective hand and neck lifting. The method of lifting from the waist is one of the effective methods of defeating an opponent in a fight. This technique allows a wrestler to throw their opponent freely with strong hands and proper technique. Learning this technique helps girls improve their physical strength, balance, and technique.

Kalit so‘zlar.

Kirish. O‘zbek kurashining sog‘lom avlodni har tomonlama tarbiyalashda, mamlakat mudofaa qudratini mustahkamlashda, harbiy san‘atni takomillashtirib borishda ham ahamiyati beqiyos. Ta‘bir joiz bo‘lsa, o‘zbek kurashi birdam millatni va inoq xalqni shakllantiruvchi tarixiy qadriyatlardan biri. Kurash bu nafaqat ikki sportchi o‘rtasidagi jismoniy bellashuv mahorati, balkim yoshlarni milliy va umuminsoniy qadriyatlar ruhida tarbiyalash vositasi hamdir. Kurash mazmuniga qoidalariga mardlik, halollik, to‘g‘rilik, g‘oliblik va mag‘lublikni tan olish, raqibni, murabbiylarni, tomashabinlarni, hakamlarni hurmat qilish kabi sport etikasi va insonparvarlik g‘oyalari singdirilgan. Qo‘llanmaning mazkur bo‘limida kurash sportining ijtimoiy ahamiyati va kurash falsafasi haqida so‘z boradi. Kurash har bir yoshni o‘z Vataniga muhabbat va mehr-sadoqat, fidokorlik kabi insoniy xislatlar ruhida tarbiyalashga yordam beradi. Kishining o‘zi tug‘ilib o‘sgan, kamol topgan joyi, zamini, vatanga bo‘lgan mehr-muhabbatini, munosabatlarini ifoda etadigan, ijtimoiy va ma‘naviy- axloqiy fazilatlarni mashqlar bajarilishi, musobaqalarga tayyorgarlik jarayonlarida shakllantiradi, musobaqa davomida va natijalarida o‘z ifodasini topadi. Kuragi yerga tegmagan o‘zbek kurashchilari bugungi kunda buni yaqqol namoyish etmoqdalar va shu orqali yoshlarga vatanparvarlik, insonparvarlik namunalarini ko‘rsatmoqdalar. Darhaqiqat, xalqimiz kurashga kishini jismoniy chiniqtirishning asosiy vositalaridan biri sifatida qaragan. Albatta, kurashning bu qadar rivojlanishiga sabab avvalom bor, kurash milliy qadriyatimiz bo‘lganligi bo‘lsa, ikkinchidan, kurash har bir yosh sportchiga, sport muxlislarida kurash falsafasini shakllantirib, ularda ichki ruhiy tarbiyani rivojlantirishda hamda o‘zligini



his etishda ahamiyatlidir. Kurash g'oyalari va tamoyillari adolatli bo'lganligi uchun ham insondagi his-tuyg'uni yuqori darajaga ko'taradi.

Asosiy qism. Kurash mashg'ulotlarida qo'li va bo'yndan ushlab beldan oshirib tashlash usulini bajarish texnikasini o'rgatish uslubiyati

Raqib oldinga egilgan yoki hujumchi tomonga intilgan paytda bu usulni bajarish qulay

DH – raqibning olishuvni boshlash holati. Kurashchi bir yonlama turadi. Ushlashlar raqibning yaktagi yelkasidan va chap yoki o'ng yengidan.

1-2- raqibni kuch bilan silkitib tortib, muvozanati oyoq uchlariga keltiriladi.

1- bir vaqtning o'zida raqibga yaqin qadam qo'yib, orqa bilan burilib, gavdani pasaytirib, mahkam o'ziga qisib olinadi.

4-5-6- oldinga egilgan holda raqibni pastdan tos bilan oldinga - yuqoriga urib yuborib, yelkalari bilan gilamga uloqtiriladi.

Bo'yindan o'rab, beldan oshirib uloqtirish

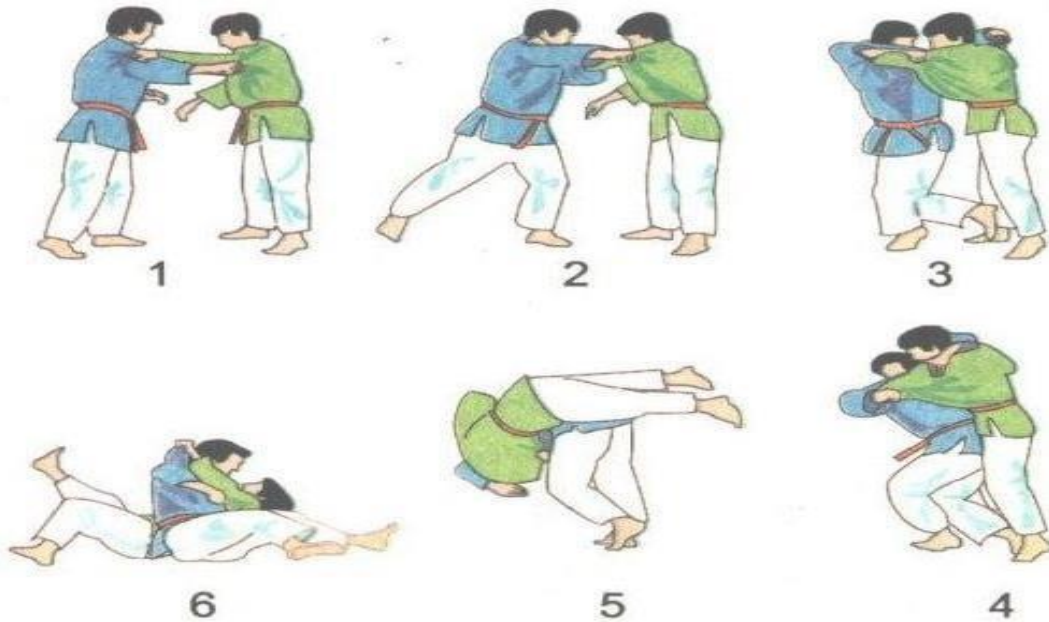
Raqib oldinga egilgan paytda bu usulni bajarish qulay.

DH – kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlashlar raqibning chap yoki o'ng yengidan.

1-2- bir oyoq bilan raqibga yaqinlashgan holda kuchli siltab tortib, muvozanatini oyoqlari uchiga keltirish.

3-4- siltashni davom ettirib, bo'sh qo'l bilan raqibning bo'yindan o'rab olib, gavda bilan burilib, raqib gavdasi ostiga kirish.

5- qo'llar va tana yordamida gavdani oldinga eggan holda, tos bilan oldinga siltab urib, raqibni yelkalari bilan gilamga uloqtirish.



Bir qo‘l bilan ushlangan holda beldan oshirib uloqtirish

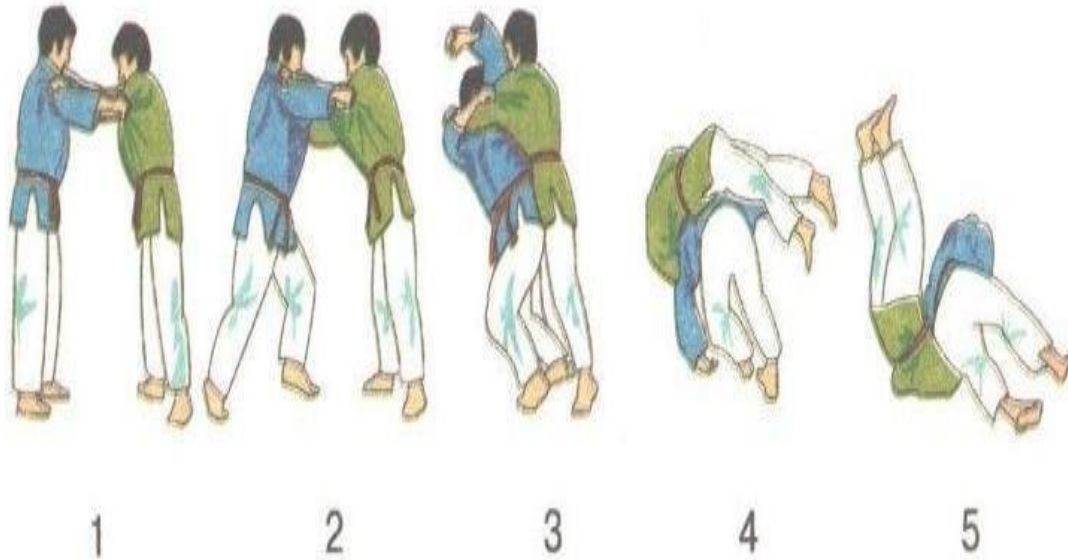
Raqib oldinga bukilgan yoki kurashchi tomonga harakat qilgan paytda bu usulni bajarish qulay.

DH – kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlashlar chap yoki o‘ng yoqa qaytarmasidan.

1-2- ushlangan qo‘lni bir oz yuqori ko‘tarib, kuchli siltab tortib, raqib muvozanati oyoq uchlariga keltiriladi va bir oyoq bilan raqib gavdasi ostiga kiriladi.

3- qo‘l bilan siltashni davom qilib, raqib oldiga pasaygan holda bo‘sh qo‘lni yuqori ko‘tarib buriladi.

4-5- oldinga - pastga - yonga gavda bilan aylangan holda raqibni orqadan tortib, yelkalar bilan gilamga uloqtiriladi.



Kurashchining texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimini egallanganlik darajasi bilan tavsiflanadi.

Kurashchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi ajratiladi. Umumiy texnik tayyorgarlik yordamchi sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda ko'nikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik sport kurashida texnik mahoratga erishishga qaratilgan.

Sport kurashida texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan.

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish:
- ish kuchlanishini tejash:
- musobaqa faoliyatining o'zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish.

Xulosa.

Kurashchi qizlarga qo'li va bo'yindan ushlab beldan oshirib tashlash usulini o'rgatish, ularning texnik mahoratlarini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Ushbu usulni o'rgatishda to'g'ri va samarali uslubiyat, jangovar texnikaning muvaffaqiyatli o'zlashtirilishiga zamin yaratadi. O'qituvchi tomonidan bu usulni mashq qilishda har bir detalga alohida e'tibor berish, musobaqa sharoitlariga moslashish uchun zarur bo'lgan maxsus texnikalarni rivojlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, qizlarga



tayyorlov jarayonida ishonchni oshirish va fiziologik imkoniyatlarini yaxshilash maqsadida psixologik jihatdan ham tayyorlanish zarur.

Bu usulni o'rgatish jarayonida, texnikaning to'g'ri va xavfsiz bajarilishiga alohida e'tibor berish, yaralanishlarning oldini olish uchun muhimdir. Mashqlarni bosqichma-bosqich va kerakli tayyorgarlik bilan bajarish, kurashchining mustahkam poydevorini yaratish uchun muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Гатамов А.С., Гатамов Р.С. – Многофакторное планирование экспериментов при оценке показателей высококвалифицированных спортсменов международного класса. «Теория и практика физической культуры» ежемесячный научно-теоретический журнал. Тюмень. №11 2016. – С. 54-56. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П.Губа, В.В.Маринич.-Москва «Спорт», 2016 г. 232 с.
2. GaziyeV.Sh.Sh Yuqori malakali sambochilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimining ilmiy-nazariy asoslari //Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori: diss....avtoref., OAK O'zR 13.00.04., Chirchiq. O'zDJTSU. 2024 y. 138 b.
3. Даупаев М.О. – Эффективность освоения техники борьбы казахша-курес студентами факультета физической культуры с учетом развития функции равновесия: Автореф. дис. канд. пед. наук. СПб. 2000г. 18 с..
4. Дмитриев О.Б. Сопряженная техническая и физическая подготовка в спортивных единоборствах / О.Б.Дмитриев, В.А.Шириков, А.О.Якопян Теория и практика физической культуры. -2007.-№7.-45с.
5. . Yerembetov B.K. --Malakali kurashchilarning musobaqa va mashg'ulot jarayonini pedagogik nazorat qilishning nazariy metodik asoslarini takomillashtirish //Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori: diss....avtoref., OAK O'zR 13.00.04., Chirchiq. O'zDJTSU. 2019 y. 138 b.