

**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
Ollaberganova Iqbol Ikramboy 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 soʻzlar. Sport, jismoniy mashq, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy harakat, kurash, halol, yonbosh, texnika, taktika, jismoniy faollik, mashgʻulot.

Ключевые слова: Спорт, физические упражнения, физическая подготовка, физическое движение, борьба, халяль, боковая линия, техника, тактика, физическая активность, тренировка.

Keywords: Sport, physical exercise, physical training, physical movement, wrestling, halal, sideline, technique, tactics, physical activity, training.

Kirish. Respublika rahbariyati tomonidan koʻrsatilayotgan barcha gʻamxoʻrliklar va talablar aholini, ayniqsa oʻquvchi yoshlarni milliy qadriyatlarni oʻrganishga, ularning maʼnaviy va maʼrifiy dunyoqarashlarini yangilashga qaratilmoqda. Bu vazifalarni bajarishda barcha oʻquv yurtlari, ayniqsa oliy taʼlim tizimida yuksak gʻoyaviylik hamda oʻz ixtisosining yetuk xodimi boʻlish darajasida tarbiyalashni taqozo etadi. Kurashchilarni murabbiy uslubiyatini takomillashtirishda murabbiylar va ilmiy xodimlarning yutuqlari koʻp jihatdan kurashchilarning yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishiga yordam berdi. Bunda kurashchilarning musobaqalarga tayyorgarligi va qatnashishi davrida amalga oshirilgan kompleks tadqiqotlar jarayonida olingan qimmatbaho ilmiy maʼlumotlar katta ahamiyat kasb etdi.

Bugun kurashimiz zamonaviy sport turi boʻldi. Osiyo oʻyinlaridan mustahkam joy oldi. Dunyo polvonlari “oʻrtaga”, “taʼzim”, “kurash”, “halol”, “yonbosh”, “chala”, “dakki”, “tanbeh”, “gʻirrom”, “bekor”, “teng”, “toʻxta”, “vaqt” degan oʻzbek soʻzlaridan ulgi olib kurashmoqda.

2020-yil 4-noyabr. Bu sana milliy kurashimiz tarixida yorqin sahifa ochgan kun boʻlib qoldi. Shu kuni Prezidentimiz “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va



uning xalqaro nufuzini yana-da oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorni imzoladi. Bu, albatta, uzoq kutilgan tarixiy voqelik bo'ldi. O'zbek sportini dunyoga tanitish borasida yangi davr boshlandi.

Bu qarorni nafaqat xalqimiz, balki milliy kurashimizning barcha ishqibozlari, polvonlari katta xursandlik bilan kutib oldi. Har kuni chet ellardagi federatsiyalarimiz, xalqaro sport hamjamiyatlari vakillari bizni tabriklab, iliq munosabatlarini bildirmoqda, Kurash — milliy qadriyatimiz. Tarixchilarimizning shohidlik berishicha, u 3,5 ming yillik tarixga ega.

Asosiy qism. Kurashchilarda qo'li va bo'ynidan ushlab beldan oshirib tashlashusulini bajarish texnik mahoratini oshirish yo'llari

Kurashchilarda qo'li va bo'ynidan ushlab beldan oshirib tashlashusulini bajarish texnik mahoratini oshirish yo'llarini o'rganish maqsadida kurash bo'yiga malakali murabbiylar va mutaxassislar ish tajribasi umumlashtirildi hamda anketa savollari ishlab chiqildi. Mazkur anketa so'rovnomalari orqali quyidagilar aniqlandi. kurashchilarda qo'li va bo'ynidan ushlab beldan oshirib tashlashusulini bajarish texnik mahorati zahirasi qanchalik boy bo'lsa, usobaqa bellashuvlarida yuqori natijalarni egallashga asos bo'ladi. Belbog'li kurashchilarning mahorati kurashchi uchun muhim hisoblanadi, va ko'p jihatdan qo'li va bo'ynidan ushlab beldan oshirib tashlashsulini bajarishdagi texnikasi imkoniyatlarini belgilab beradi. Kurashchilarda «qo'li va bo'ynidan ushlab beldan oshirib tashlash» usulidagi texniksining bajarishda ko'plab usullar va ularning variantlari mavjud. Lekin kurashchi ularning hammasini mukammal bilishi lozim degani emas. Kurashchilar qo'li va bo'ynidan ushlab beldan oshirib tashlashusulidagi texnikasining yanada yangi va yangi usullarning alohida xususiyatlari va odatlariga javob beradigan hamda uning tomonidan muvaffaqiyatli bajariladigan usullarning bir qismi keyinchalik takomillashtirish maqsadida rejaga kiritiladi.

Kurashchining har tomonlama texnik tayyorgarligi - turli sport turlarini rivojlantirishning zamonaviy darajasiga qo'yiladigan muhim talablardan biridir. Mustahkam egallash uchun texnik harakatlarni tanlashda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:



-amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi biri texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan o'sha texnik harakatlarni egallash;

-texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida xususiyatlariga eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va himoyalaniشلarning 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 harakatlarga ko'proq e'tibor qaratish;

-kurashchi zahirasida mavjud bo'lgan usullar bilan kombinatsiyalar hamda bog'lanishlarda qo'llash mumkin bo'lgan texnik harakatlarni o'rganish; - 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'riqlashini bartaraf etib, texnika asoslari hamda umumiy harakat maromini egallash;

- usullarga o'rgatish vaqt oralig'ida jamlangan bo'lishi zarur, chunki mashg'ulot mashg'ulotlari orasidagi uzoq tanaffuslar uning ta'sirini pasaytiradi. Boshqa tomondan, bitta mashg'ulot darsi davomida usullarni juda tez-tez takrorlash maqsadga muvofiq emas, chunki yangi koordinatsiyalarni yaratish asab tizimini tez toliqtiradigan qiynchilikni yengib o'tish bilan bog'liq;

-jismoniy shart-sharoitlar yetarlicha bo'lmashligi oqibatida yuzaga keladigan texnik holatlarni oldini olish maqsadida harakatlarning dinamik tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim.

Kurashchilarda qo'li va bo'ynidan ushlab beldan oshirib tashlash usulini bajarishdagi texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan «qo'li va bo'ynidan ushlab beldan oshirib tashlash» usulidagi texnik takomillashtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi. qo'li va bo'ynidan ushlab beldan oshirib tashlash harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma



harakatlanish xatolari beshta guruhga bo‘linadi: harakatlanish yetishmasligi sababli hatolar; o‘qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar; sharoitlarning g‘ayri tabiiyligi sababli xatolar hamda kutilmagan xatolarga bo‘linadi. Belbog‘li kurashchilar bilan o‘tkaziladigan o‘quv mashg‘ulot jarayonlarida «qo‘li va bo‘ynidan ushlab beldan oshirib tashlash» usulini bajarishdagi texnikani rivojlantirishda yuzaga kelgan xatolarni bartaraf etish uchun uslubiy qoidalarni ishlab chiqish zarur. Kurashchilarda «qo‘li va bo‘ynidan ushlab beldan oshirib tashlash» usulini bajarishdagi texnikasi musobaqa bellashuvlarida aniqlandi va kuzatildi. Kurashchilarning «qo‘li va bo‘ynidan ushlab beldan oshirib tashlash» usulini bajarishdagi texnik harakatlari kuzatish natijasida maxsus bayonnomalarda qayd qilib borildi. Qayd qilishni yengillashtirish uchun biz kurashchining hamma asosiy harakatlariga mos keladigan belgilar tizimini ishlab chiqdik. Texnik usulning muvaffaqiyatli bajarilishi bilan bir vaqtning o‘zida ushbu usulning belgisi ramzi bayonnomaning maxsus grafasiga yozib borildi. Bu kuzatishlarda olingan natijalarga tayanib, «qo‘li va bo‘ynidan ushlab beldan oshirib tashlash» dagi texnik harakatlari o‘rganishga bag‘ishlangan. Kurashchilarning musobaqa bellashuvlarida «qo‘li va bo‘ynidan ushlab beldan oshirib tashlash» usulini bajarishdagi texnik harakatlari tahlil qilindi, ya’ni

- a) musobaqa jarayonida qo‘li va bo‘ynidan ushlab beldan oshirib tashlash usulini bajarishdagi texnikaning xajmi;
- b) «qo‘li va bo‘ynidan ushlab beldan oshirib tashlash» usulini bajarishdagi texnikaning samaradorligi;
- v) «qo‘li va bo‘ynidan ushlab beldan oshirib tashlash» usulini bajarishdagi texnikaning har tomonlamaligi;
- g) «qo‘li va bo‘ynidan ushlab beldan oshirib tashlash» usulini bajarishdagi texnikaning extimollik darajasi.

Kurash mashg‘ulotni ko‘p yillik rejalashtirish butun mashg‘ulot jarayonining oqilona tashkil qilinishiga xizmat qiladi. U ilmiy tadqiqotlar ma’lumotlariga tayanadi, o‘tmishdagi tajribadan foydalanadi. Kelajakdagi mashg‘ulotni rejalashtirish - bu kurashchi malakasini takomillashtirish dasturidir. Kurashchilarning tayyorgarligining turli tomonlariga bo‘lgan talablar rejada yildan



yilga oshib borishi lozim. Murabbiy har bir kurashchining eng muhim musobaqalarini belgilab olishi hamda ularning har birida mashg'ulot jarayonining yo'nalishini aniqlab olishi. Shuningdek, murabbiy mashg'ulotning asosiy vositalarni va uslublarni tanlab olishi kerak. Kurashchilar uchun tanlab olingan uslublarni, vositalar "qo'li va bo'yndan ushlab beldan oshirib tashlash" texnik mahoratini oshirishda muhim ahamiyatlidir. Kurashchilarning "qo'li va bo'yndan ushlab beldan oshirib tashlash" usulini bajarishdagi texnik mahoratni oshirish vositalari:

- Sherik bilan bellashuv olib borish, - "qo'li va bo'yndan ushlab beldan oshirib tashlash" usulini bajarishdagi texnikasini takomillashtirish,
- vazifali bellashuvlar,
- vazifali erkin bellashuvlar,
- bellashuvlar
- murabbiy bilan qo'li va bo'yndan ushlab beldan oshirib tashlash usulini bajarishdagi texnikasini takomillashtirish.

Kurashchilarning "qo'li va bo'yndan ushlab beldan oshirib tashlash" usulini bajarishdagi texnik mahoratni oshirish uslublari:

- bir tekis uslubi
- oraliq uslubi
- takroriy uslub
- o'yin uslubi
- aylanma uslub
- musobaqa uslubi

Xulosa.

Kurashchi qizlarga qo'li va bo'yndan ushlab beldan oshirib tashlash usulini o'rgatish uslubiyati haqida xulosa qismini yozishda quyidagi fikrlarni kiritish mumkin:

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil etish va kurashchi qizlarda bo'yndan ushlab beldan oshirib tashlash usullarini bajarish uchun berilaydigan mashqlarning me'yorlab berishning aniq ko'rsatmalari va tavsifnomalari ishlab chiqish.



2. Kurashchi qizlarda bo'yindan ushlab beldan oshirib tashlash usllarini bajarish uchun sportga qadam quyan sportchi qizlarga me'yorlangan mashqlardan foydalanishdir.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy kurashning sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. T., 2005. 35-b.
2. Axmedov X.R. Yosh kurashchilarni pedagogik nazorat qilish asosida trenirovka nagruzkalarini boshqarish uslubiyati (erkin kurash misolida) ped. fan. nom. diss. avtoref. —T., 2005. —16 b.
3. Bayturaev E.I. — Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. "Tamaddum", Toshkent, 2016 y. 279 b.
4. Bayturayev E.I. —"Sambo kurashi texnikasi (parter holatida)" O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent. O'zDJTI nashriyoti-matbaa bo'imi. 2017 y. 92 b.
5. Bayturayev E.I., Odilov B.B. —"Sambo bo'yicha sport pedagogik mahoratni oshirish" O'quv qo'llanma. Toshkent. "Sano-standart" 2017 y. 348 b.