

KURASHCHILARNING KURASH USULLARI VA TAKTIK HARAKATLARINI O'ZLASHTIRISH DARAJALARI

Kurbanov.SH.N.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Xalqaro kurash instituti, O'zbekiston, Chirchiq sh.

Annotatsiya. Kurashchilarning kurash usullari va taktik harakatlarini o'zlashtirish darajalari yordamida texnik-taktik xarakterlarini takomillashtirish jarayoni ochib berilgan.

Kalit so'zlar: Reproduktiv, kurashchi, axborot, o'zlashtirish, daraja

УРОВНИ ВЛАДЕНИЯ ПРИЕМАМИ БОРЬБЫ И ТАКТИЧЕСКИМИ ДВИЖЕНИЯМИ БОРЦОВ

Курбанов.Ш.Н.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Международный институт Кураш

Аннотация. Раскрыт процесс совершенствования технико-тактических движений борцов с использованием уровней владения приемами борьбы и тактическими движениями.

Ключевые Слова: Репродуктивная, боец, информация, мастерство, степень

LEVELS OF MASTERY OF FIGHTING METHODS AND TACTICAL MOVEMENTS OF WRESTLERS

Kurbanov.SH.N.

Uzbek State University of Physical Education and Sport, International Kurash Institute, Uzbekistan, Chirchiq

Summary. The process of improving the technical and tactical movements of wrestlers using levels of proficiency in wrestling techniques and tactical movements is revealed.

Keywords: Reproductive, wrestler, information, skill, degree

Dolzarbli: O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881-son qaroriga hamda mazkur sohaga tegishli boshqa meyoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda milliy kurash turlari xususan, belbog'li kurash va kurash bo'yicha yosh kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini yaxshilashga bag'ishlangan bir qator metodlar taklif qilingan.

Shu sababli hozirgi vaqtda morfologik, fiziologik ko'rsatkichlarning baholash va tahlilini har tomonlama maxsus va umumiy tayyorgarlik mezonlari bilan birgalikda rivojlanitirishda ilmiy izlanishlar olib borishni taqqozo etadi.

Tadqiqotning maqsadi: Kurashchilarning kurash usullari va taktik harakatlarini o'zlashtirish darajalari yordamida texnik-taktik xarakterlarini takomillashtirish.

Tadqiqot usullari: Ilmiy –uslubiy adabiyotlar, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, matkmatik statistika.

Tadqiqotni tashkillashtirish: Milliy kurash sport turida sportchilar bir tomonlama yuklamalarni bajarganligi tufayli, Milliy kurash mashg'ulotlari uzluksiz, oddiydan-murakkabga, engildan-og'irga o'tish bilan amalga oshiriladi. Shuning uchun kurashchilar reproduktiv faoliyatni o'zlashtirmasa mahsuldor faoliyat jarayonida natija ko'rsata olishmaydi. Reproduktiv faoliyat mahsuldordan oldin kelishi shubhasiz, ya'ni mahsuldor faoliyat shakli rivojlanishi shart sharoitlarini o'rganilganda tekshirilayotgan kurashchilarning 25% maxsus tayyorgarligi rivojlanganligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi: Kurashda bellashuv faqat tik turgan holatda o'tishi tufayli kurashchilarning kurash predmetiga dastlab bilib olingan kurash usuli va taktik harakatlarga kurashchi kurash mashg'uloti davomida biror yangi harakatlarni bajarmaydi, ortiqcha harakatlar bartaraf etiladi. Algoritmik harakatlar, yaxshi tanish sharoitlarda, aniq tasvirlangan tomonlarni egallab olish, usulni turli variant-larda ko'p takrorlash harakatlarini qilish repro-duktiv faoliyat uchun masalan, kurashchi, milliy kurash bo'yicha o'quv qo'llanmalaridan, usul va taktik harakatlaridan ilgari o'zlashtirilgan (bajarilgan)

qoidalar va algoritmlarga bino-an bajaradi, kurashchining faoliyati reproduktiv doirasidagi harakatlar osonlik bilan bajarildi.

Kurashchi har bir kurash usullari va taktik harakatlarni shu kurash usullari va taktik harakatlarni bajarish uslubiyati haqida oldin o'zlashtirilgan axborotlar asosida bajaradi. Oldin bilib olingan usul va taktik harakatiga bevosita tayanmay tushmoq va xatoliklar yo'li bilan, ortiqcha harakatlar bilan bajarish – milliy kurash mashg'ulotlari uchun xarakterli bo'lolmaydi. Kurashchining mahorati qandayligi milliy kurash usullari va taktik harakatlarni o'zlashtirish, natija ko'rsatish darajasiga bog'liq, milliy kurashga doir usul va texnik-taktik harakatlarni, ko'nikma, malakalarni ishlata bilish esa ayrim kurash mashg'uloti elementlari va butun kurash mashg'uloti sifatiga ya'ni harakatning mo'ljal asosi (hama) ni o'zlashtirish sifatiga bog'liq. Bunda bilib olingan HMA, yo aynan o'zlashtirib olinganidek yoki bellashuvning shart-sharoitiga qarab o'zgartirilgan holda ishlatilishi ham mumkin. Malaka hosil qilingan kurash usuli va taktik harakatlardan foydalanish usuli bo'yicha o'quv faoliyatini reproduktiv (nomahsul) va produktiv (mahsuldor) turlariga ajratiladi. Qo'yilayotgan vazifalarni (usullarni) bajarish uchun dastlabki usul va taktikalardan foydalanish usuli faoliyatni turlarga ajratishning umumiy prinsipi hisoblanadi. Milliy kurash mashg'ulotlari uzluksiz, oddiydan-murakkabga, engildan-og'ir-ga o'tish bilan amalga oshiriladi. Shuning uchun kurashchilar reproduktiv faoliyatni o'zlashtirmasa mahsuldor faoliyat jarayonida natija ko'rsata olishmaydi. Reproaktiv faoliyat mahsuldordan oldin kelishi shubhasiz, ya'ni mahsuldor faoliyat undan o'sib chiqadi.

Reproduktiv faoliyatda kurashchilar o'zlashtirilgan HMA, kurash usuli va taktikasining algoritmlari va qoidalari faqat har xil ko'rinishlarda qayta ishlab chiqiladi (kurashda aynan qayta bajarib berishdan tortib, o'xshash vaziyatlarda biroz o'zgartirib bajarishgacha), Milliy kurash predmetiga dastlab bilib olingan kurash usuli va taktik harakatlarga kurashchi kurash mashg'uloti davomida biror yangi harakatlarni bajarmaydi, ortiqcha harakatlar bartaraf etiladi. Algoritmik harakatlar, yaxshi tanish sharoitlarda, aniq tasvirlangan tomonlarni egallab olish, usulni turli variant-larda ko'p takrorlash harakatlarini qilish reproduktiv faoliyat uchun masalan, kurashchi, milliy kurash bo'yicha o'quv qo'llanmalaridan, usul va taktik harakatlaridan ilgari o'zlashtirilgan (bajarilgan) qoidalar va algoritmlarga bino-an bajaradi, kurashchining faoliyati reproduktiv doirasidagi harakatlaridir.

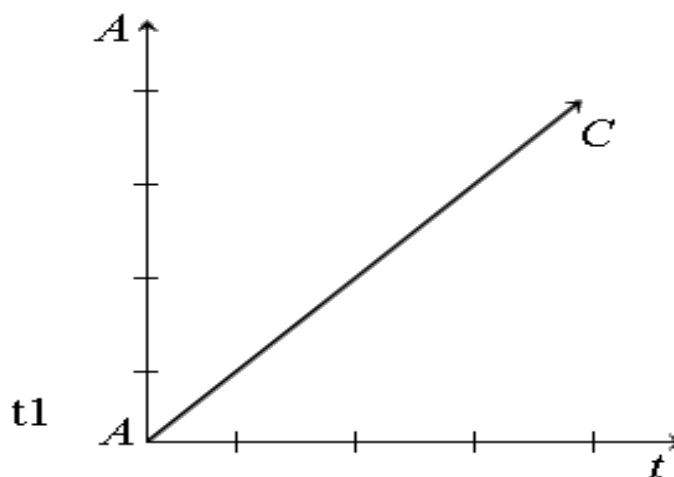
Mahsuldor faoliyat jarayonida kurashchi har doim mashg'ulot jarayonida o'zlashtirib olinganiga nisbatan yangi harakat – HMA yaratadi, ya'ni o'quv qo'llanmasi, kurash usuli va taktik harakat mazmunidan farq qiladigan yangi harakatni yuzaga keltiradi. Yangi harakatni yaratish doimo izlovchilik, tinimsiz shug'ullanish, tayyorgarlik faoliyatida kurashchi oldingi tajribasiga suyanadi.

Reproduktiv va mahsuldor faoliyatlar o'zaro bog'langan bo'lib, kurash usuli va taktik harakatlarni egallashda shu ikki bosqichga mos tuzilma yaratadi. Kurashchi ham reproduktiv, ham mahsuldor faoliyatga doir har bir harakatni, taktik usulni bajarish jarayonining elementi sifatida bajaradi. Psixologik-pedagogik fanlarda masala deb ma'lum bir vaziyatda ma'lum harakat yordamida bajarish mumkin bo'lgan ma'lum bir vaziyatda ma'lum harakat yordamida bajarish mumkin bo'lgan ma'lum bir maqsad tushuniladi. Shunday qilib maqsad, vaziyat va harakat masalaning komponentlari hisoblanadi. Reproaktiv yoki mahsuldor faoliyatni qo'llash komponentlari masalalarda ko'rsatilgan variantlarga bog'liq bo'ladi.

Kurashchilarni kurash usul va taktikasini o'rganish mumkin bo'lgan barcha tuzilmasini turli masalalarni echish qobiliyati sifatida (t) – vaqt davomida quyidagi to'rtta izchil o'zlashtirish darajalari (a) shaklida taqdim etish mumkin:

a-I; a-II; a-III; a-IV darajasida, kurash mashg'uloti jarayonida kurash usuli va taktik harakatlari kurashchi bilim-tajribasining (S) tushunish, anglash, umumlashtirish, mustahkamlash, qo'llash, o'sish (yuksalish) darajalarini aks ettiradi.

Kurashchining harakatlarini o'zlashtirish darajasi
kurashchining o'zlashtirishi



Rasm-1. Kurashchilarning kurash usullari v taktik harakatlarni o‘zlashtirish darajasi sxemasi (V.P.Bespalkoning nazariyasi asosida).

1-daraja (a-I). Agar kurash usulini bajarishda uni bajarishning maqsadi, vaziyat va harakati ko‘rsatilgan bo‘lsa, (t-I) vaqt davomida kurashchidan bu uchala komponent kurash usulining bajarishdagi barcha komponentlarga mos kelishi haqida xulosa chiqarishgina talab etiladi, bu bilish faoliyati hisoblanadi. Kurashchi usulni bajarishdagi harakatlarni anglash, tasavvur etish, uni obyektlari, jarayonlari yoki harakat haqidagi ilgari o‘zlashtirilgan axborotni qayta idrok qilgandagina bajara oladi. Bu tashqaridan algoritmik ko‘rinishda berilgan algoritmik faoliyatdir.

2-daraja (a-II). Agar usulni bajarish (vazifa) da maqsad va vaziyat berilgan bo‘lsa, (t-II) vaqt davomida kurashchidan uni bajarish uchun oldin o‘zlashtirilgan (bajarilgan) harakatni qo‘llash talab etiladi, bu – reproduktiv algoritmik harakat. Kurashchi usulni bajarishning oldin o‘zlashtirilgan mo‘ljallari haqidagi axborotni mustaqil qayta tiklab va qo‘llab bajaradi. Bu tipik masala deyiladi. Bunda kurashchi usulni bajarish tomonlarini mustahkamlaydi va takomillashtiradi usulni egallab olishga alohida e‘tibor beriladi. Usul turli variantlarda ko‘p marta takrorlanadi.

3-daraja (a-III). Agar usulni bajarish (vazifa) da maqsad berilgan bo‘lsa, lekin kurashchidan usulni yoki harakatni bajarishga erishishning vaziyati noaniq bo‘lsa, (t-III) vaqt davomida kurashchidan esa vaziyatni aniqlash (to‘ldirish) hamda bu notipik usulni bajarish uchun oldin o‘zlashtirilgan harakatni qo‘llash talab etilsa, bu evristik tipdagi mahsuldor harakat hisoblanadi. Kurashchi bunday faoliyatni tipik harakatning ilgaridan ma‘lum mo‘ljallari asosini mustaqil o‘zgartirish jarayonida subyektiv (o‘zi uchun) yangi axborotni topish va notipik masalani echish uchun subyektiv yangi HMA ni kurash jarayonida bajaradi. Bu evristik faoliyat bo‘lib, tayyor algoritm yoki qoidaga binoan bajarilmaydi, balki, harakatning o‘zi davomida yaratilgan yoki aniq vaqt va fazoviy munosabatga qarab ko‘p marotaba takrorlash, usullarni mustahkamlash turlicha temp va ritmlarda, yaxlitlashtirib tez, aniq va tejamli, musobaqali olishuvlar, qisqa bellashuvlar harakatlariga aylantiradi.

4-daraja (a-IV). Agar kurash usullarini bajarishda faoliyatning maqsadi umumiy tarzdagina ma‘lum bo‘lsa kurashchi (t-IV) vaqt davomida maqsadga erishish uchun vaziyatni ham, harakatni ham izlab topish talab etilsa, bu ijodiy tipdagi mahsuldor kurash faoliyatidir, buning natijasida kurashning obyektiv yangi mo‘ljallari asosi yaratiladi. Kurash usuli va taktik harakatlarini bajarish jarayonida obyektiv yangi axborot (natija) olinadi. Bunda kurashchi o‘ziga ilgari-dan ma‘lum bo‘lgan sohada Milliy kurash harakatida (qoida-siz) harakat qiladi, qisqa olishuvlar, musobaqali olishuvlar, musobaqalarda yangi kurash natijalarini bajaradilar. Yaxshi natijalar, ko‘rsatish muammosi singari izlanishni, kurash vaziyatlarida hiyla ishlatish, razvedka, hujum, mudofaa, himoya kabi faoliyatlar bunga misol bo‘la oladi. Milliy kurash mashg‘ulotini o‘zlashtirishning bu to‘rt darajasi – kurashchining mahorati shakllanishining izchil fazalari, bilim, ko‘nikma, malakalarning o‘zlashtirish darajalaridir.

Shunday qilib, bilim, ko‘nikma va malakalar kurashning o‘zlashtirish sifati bo‘yicha ta‘lim maqsadini diagnostik belgilash – o‘zlashtirishning zarur darajalarini aniqlashdan iborat. Masalan, kurashchidan

kurash elementlarini ko'pini ikkinchi (a-II) darajada o'zlashtirish talab etiladi. Milliy kurashning bu maqsadi dasturda ko'rsatilgan kurash elementlarini murabbiylar tipik harakatlarni (vazifalarni) HMA ni o'z xotirasida qayta tiklab, faoliyat algoritmi ko'rinishda mustaqil bajarishdan iborat.

Kurashchilarning o'zlashtirish darajasi (S) kurashchining idrokiga, aqliga bog'liq.

Mashg'ulot jarayonida quyidagilar kurashchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlikning rivojlanishiga yordam berdi: 1) nagruzka hajmi 2) harakat tempi 3) ish davomiyligi va xarakteri 4) trenirovka darslar oralig'i 5) trenirovkalar davrlarining optimal bo'linishi 6) harakatning boshlang'ich stadiyasi aniq bilish. Har bir seriyada oltitadan sakkiztagacha yondoshuv, har bir yondoshuvda 30 sekund davomida usullarni maksimal sonini bajarish tavsiya etildi. Yondoshuvlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 4-6 minut.

Nazorat guruhidagi nazorat sinovlar ko'rsatkichlarining o'zgarishi (n-10).

№1jadval

№	Nazorat sinovlari	Tadqiqot-dan oldin	Tadqiqot-dan keyin	O'zgarish
1	Qo'l va belbog'idan ushlab beldan oshirib tashlashni bajarish (soniya).	21,46	21,88	+0,42
2	Bir qoli bilan ushlagan holda beldan uloqtirish(soniya).	22,75	23,15	+0,40
3	Boldir bilan ichkaridan chil solish(soni).	20,54	21,33	+0,79
4	Ikki engidan ushlagan holda elkadan oshirib tashlash(soni).	17,25	18,05	+0,80
5	Qarama-qarshi ushlash bilan orqadan oshirib tashlash(soni).	24,17	26,12	+1,95
6	Orqadan qayishgan holda uloqtirish(soni).	23,85	24,35	+0,50
7	Oyoq ustidan oshirib orqaga yiqitish(soni).	29,35	29,75	+1,40
8	Ikki oyoq pastidan qoshsha(soni).	16,86	17,46	+0,60
O'rtacha % (foiz) xisobidagi o'zgarish				+0,86

Tadqiqot guruhidagi nazorat sinovlar ko'rsatkichlarining o'zgarishi (n-10).

№2jadval

№	Nazorat sinovlari	Tadqiqot-dan oldin	Tadqiqot-dan keyin	O'zgarish
1	Qo'l va belbog'idan ushlab beldan oshirib tashlashni bajarish (soni).	21,66	24,42	+2,76
2	Bir qoli bilan ushlagan holda beldan uloqtirish(soni).	22,35	25,84	+3,49
3	Boldir bilan ichkaridan chil solish(soni).	20,75	23,26	+2,51
4	Ikki engidan ushlagan holda elkadan oshirib tashlash(soni).	17,38	19,14	+1,76
5	Qarama-qarshi ushlash bilan orqadan oshirib tashlash(soni).	24,85	27,28	+2,43
6	Orqadan qayishgan holda uloqtirish(soni).	23,32	24,53	+1,21
7	Oyoq ustidan oshirib orqaga yiqitish(soni).	29,33	29,66	+2,33
8	Ikki oyoq pastidan qoshsha(soni).	16,54	18,45	+1,91
O'rtacha % (foiz) xisobidagi o'zgarish				+2,3

Xulosa qilamizki tez o'zlashtiradigan kurashchilar (A) qisqa, kam k (t) vaqt ichida o'zlashtirib olishadi. Murabbiy o'zlashtirish daraja-lari (a-I-II-III-IV) da kurash mashg'ulotlari jarayonini mumkin qadar oddiydan-murakkabga, ozdan-ko'pga, engildan-og'irga tomon harakat qilishi talab etiladi. Nazorat testlarining o'rtacha o'zgarishi nazorat guruhida +0,86 %, tadqiqot guruhida +2,3% ko'rsatdi. Kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarlikka bo'lgan talablarining asta-sekin murakkablashishi o'smir kurashchilarning mashqlanganligi samarasi kurashchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yaxshi natijalar berishini ta'kidlab o'tmoqchimiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining " Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-4881-son qarori 2020-yil 4-noyabr.
2. Керимов Ф.А. Теория и методика спортивной борьбы //Учебник. Т., 2001, - 245 с.
3. Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslublari //O'quv qo'llanma T.: 2014 - 216 b
4. Мирзанов Ш.С., Ишмухамедов Т.Р. Методика силовой подготовки юних белбогли курашистов //Фан - спортга , 2014, №3, стр. 3-9
5. Панасюк Т.В. , Тамбовцева Р.В. – Конституциональные особенности физической работоспособности подростков. VII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех», Том II, Москва, 2003. – 135 с.
6. Сафарова Д.Д., З.Ю.Газиева, Н.Г.Гулямов Морфогенетические маркеры скоростных качеств в практике прогнозирующего отбора // Научно – теоретический журнал «Наука и спорт: современные тенденции», 2015, №3, том 8, стр. 32-38
7. Carter J.L. – "Somatotype characteristics of champion athletes", Rep, Antrop-Cong. ed. A. Hrdica, Praha, Humpolec. 1969.
8. Timility D. Protocols for Physiological assessment of male and female soccer players. In Physiological tests for Elite Athletes, Human Kinetics, 2000, 17, 356-362.