

KURASHCHILAR SHUG 'ULLANISH JARAYONIDA TEXNIK TAYYORGARLIK

Isomiddinova Bonu Sherali qizi

Navoiy davlat pedagogika institute Jismoniy madaniyat fakulteti

Sport faoliyati (Kurash) yo'nalishi talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12597918>

Annotatsiya. Ushbu maqolada kurashchilar trenirofka jarayonida texnik tayyorgarligi to'g'risidagi ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Kurash turlari, texnik tayyorgarlik, trenirofka jarayoni, tayyorgarlik turlari.

TECHNICAL TRAINING OF WRESTLERS DURING TRAINING

Abstract. This article provides information on the technical preparation of wrestlers during training.

Key words: Fighting types, technical training, training process, types of training.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Аннотация. В данной статье представлена информация о технической подготовке борцов во время тренировок.

Ключевые слова: Виды единоборств, техническая подготовка, тренировочный процесс, виды подготовки.

Hozirgi kunda kurashchilarning yanada yuqoriroq natijalarga erishish uchun yuqori talablar qo'yilmoqda. Tayyorgarlik jarayonlarining tuzilishidagi vazifalarni qayta ko'rib chiqish muammolari vujudga kelmoqda. Xususan, hozirgi kunda kurashchilarning texnik tayyorgarligidagi ayrim kamchiliklarni ko'rish mumkin. Kurashchilar musobaqalarida chaqqon harakatlar bilan texnik usullarni ketma-ket amalga oshiruvchi polvonlar kamchilikni tashkil qiladi. Ularda emotsional holatdagi jo'sh urib bellashuvchi ishtiyoqni ko'rish kamdan kam hollarda uchramoqda. Hozirgi kunda texnik usullar arsenalini boyitish, bellashuvlardagi taktik harakatlarni amalga oshirish dolzarb masala hisoblanadi.

Kurashning texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining egallaganlik 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 faoliyatini o'zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish.

Kurash texnikasi – bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar va himoyalashlar yig'indisidir.

Sport texnikasini takomillashtirish kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u tanlangan kurash turida texnik mahoratni oshirishga qaratiladi. Texnik mahorat deganda keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi. Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi: izlanish, barqarorlashtirish, moslashishni takomillashtirish. Birinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining yangi texnikasini shakllantirishga, uni amaliyotda egallash shart -

sharoitlarini yaxshilashga, musobaqa harakatlari tizimiga kiruvchi ayrim harakatlarni o'rganishga (yoki qayta o'rganishga) qaratilgan. Ikkinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining butun malakalarini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan. Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakalarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchlilik chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Kurash texnikasi asosini tashkil etadigan harakat malakalarining yuqori barqarorligi hamda oqilona variantivligiga erishish, musobaqa sharoitlarida ularning samaradorligini oshirish.

2. Harakat malakalarini qisman qayta qurish, musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda usullarning ayrim qismlarini takomillashtirish.

Birinchi vazifani hal etish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi, organizmning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi qo'llaniladi. Ikkinchi vazifani hal etish uchun texnik harakatlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish uslubi, birga ta'sir ko'rsatish uslubi qo'llaniladi.

Texnik usullarni bajarishda tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi quyidagi bir qator usullarda amalga oshiriladi:

1. Shartli raqib qarshiligining uslubiy usuli sportchiga texnik harakatni bajarish tuzilmasi va maromini takomillashtirishga, barqarorlik va natijalilikka tezroq erishishga yordam beradi.

2. Qiyin dastlabki holatlar va tayyorgarlik harakatlarining uslubiy usuli. Masalan, egilib tashlashni takomillashtirishda ushlab olish joyi va kurashchilar o'rtasidagi masofani o'zgartirish lozim.

3. Usullarni bajarish uchun joyni cheklash uslubi malakani takomillashtirishda mo'ljallangan shartlarini murakkablashtirishga yordam beradi. Kurashda, kichraytirilgan o'lchamdagi gilamlar qo'llaniladi.

Texnik harakatlarning bajarilishini qiyinlashtiruvchi sportchi organizmining turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi ham turli xildagi usullarda amalga oshiriladi:

Harakatni ancha toliqqan holda bajarishning uslubiy usuli. Bu holda katta hajm va shiddatdagi jismoniy nagruzkadan keyin sportchiga texnikani rivojlantirishga qaratilgan mashqlar taklif qilinadi.

Nazorat o'quv-trenirovka bellashuvlari o'tkazilgandan so'ng katta emotsional zo'riqish holatida harakatlarni bajarishning uslubiy usuli.

Vahti-vaqti bilan ko'rishni ta'qiqlash yoki cheklashishning uslubiy usuli harakatlanish malakasining retseptorli-analizatorli tarkibiga tanlab ta'sir ko'rsatishga yordam beradi.

Musobaqa vaziyatida ayrim usullar yoki harakatlarni majburan bajarish usuli malakani takomillashtirish jarayonida kurashchi faolligini rag'batlantiradi. O'quv-trenirovka bellashuvlarida kurashchi himoyaning texnik usullari, yoki aksincha, hujum usullariga ko'proq diqqatni to'plashga ko'rsatma oladi.

Texnik harakatlarni bajarish shartlarini yengillashtirish uslubi bir qator uslubiy usullardan iborat:

1. Harakat elementini ajratish uslubiy usuli. Masalan, erkin kurashda - beldan yuqori qismdan ushlab olishni amalga oshirish.

2. Mushak zo'riqishini pasaytirish uslubiy usuli kurashchiga harakatlanish malakasidagi ayrim harakatlarga yanada aniq tuzatishlarni kiritishga yordam beradi. Texnik harakatlarni takomillashtirish uchun kurashchiga ancha yengil vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

3. Tezkor axborot uslubiy usuli zarur harakat kengligi, maromi, sur'atini tez egallab olishga yordam beradi, bajariladigan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi.

Texnik harakat to'g'risidagi tezkor axborot uchun videokamera va videomagnitofondan foydalanish qulaydir. Birga ta'sir ko'rsatish uslubi sport trenirovkasida o'zaro birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini takomillashtirishga asoslangan uslubiy usullar yordamida amalga oshiriladi. Bu holda usullarni takomillashtirishda kurashchiga ancha og'ir vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

Kurashchining 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 texnik takomillashtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi.

REFERENCES

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
2. N.A.Tastanov. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati.T.,2017.
3. Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск, 1988.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
5. Современная система спортивной подготовки. Под. ред.Суслова Ф.П. и др. М., 1995.
6. Теоретическая подготовка новых спортсменов. Под. ред. Буйлина Ю.Ф. и др. М., 1981.