VOLUME 7, ISSUE 1, 2023 SPECIAL ISSUE

МАШҒУЛОТЛАР ЖАРАЁНИДА КУРАШЧИНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАРТИБГА СОЛИШ ВА КУРАШ УСУЛЛАРИДАН МОҲИРОНА ФОЙДАЛАНИШИ

Йўлдошева Мадҳия Бекмурод қизи
Иқтисодиёт ва педагогика университети
“Жисмоний маданият ва спорт” кафедраси ўқитувчиси
Email: m.yuldoseva2024@mail.ru

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш қоидалари, спортнинг кураш тури моҳияти, кураш усуллари ва уларнинг таснифи ҳамда ўргатишда қўлланиладиган атамалар баён этилган.Шунингдек, кураш қоидалари, курашчиларни муваффақиятли ҳаракат қилишлари учун махсус машқлар, кураш тушиш усулларидан фойдаланиш, ўз-ўзини ҳимоя қилиш йўлларига оид маълумотлар келтирилган.

Ключевые слова

Спорт, фитнес, борьба, боевые искусства, национальная борьба, спортивная подготовка, борец, коврик, стойка, приемы, сила, партер, соревнование, фитнес, физические упражнения.

РЕГУЛЯЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ БОРЦА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ И УСЛОВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИКИ БОЯ

Йўлдошева Мадҳия Бекмурод қизи
преподаватель, кафедра «Физическая культура и спорт»

Университет экономики и педагогики, Узбекистан, г.Карши

АННОТАЦИЯ

В данной статье описаны правила физического воспитания и спорта подрастающего поколения, сущность борьбы, методы борьбы и их классификация, а также термины, используемые в обучении.Также представлена информация о правилах борьбы, специальных упражнениях для успешного передвижения борцов, использовании борцовских приемов, способах самозащиты.

Калит сўзлар

Спорт, соғлом турмуш, кураш, яккакураш, миллий кураш, спорт машғулотлари, курашчи, гилам, тик ҳолат, усуллар, куч, партер, мусобақа, жисмоний тайёргарлик, жисмоний машқлар.

Кишилик жамияти пайдо бўлибдики, жисмоний тарбия жараёни олдин табиий равишда, сўнгра онгли равишда амалга оширила бошланган. Кишилик жамиятининг кейинги тараққиёти натижасида ҳар бир мамлакат салоҳияти ва қудрати бевосита спорт соҳасидаги ютуқлар билан боғлиқ эканлиги боис жисмоний тарбия ва спорт соҳасига катта эътибор қаратилиб келинган. Мамлакамтимзда ҳам соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланишлари

VOLUME 7, ISSUE 1, 2023 SPECIAL ISSUE

учун замон талабларига мос шарт – шароитларлар яратилган. Айниқча спортнинг кураш турига бўлган эътибор ва қизиқиш, мусобақалар ташкил этиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончини мустаҳкамлаш, уларни мардлик ватанпарварлик, она ватанга бўлган садоқат руҳида камол топтириш, ёшлар орасидан иқтидорли курашчиларни саралаб олиш ишларини интизомли ташкиллаштириш ва йўлга қўйиш каби кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда.

Президентимизнинг 2017-йил 3-июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида”ги Қарорида ёш авлодни зарарли одатлардан асраш ва жисмоний тарбия ва спорт билан доимий шуғилланиш учун эътибор янада кучайтирилган. Ушбу қарорлар мамлакатимизнинг ижтимоий иқтисодий ва сиёсий шароитларига мувофиқ ҳолда жисмоний тарбия спорт соҳасидаги ҳамма субъектлар фаолиятини мувофиқлаштиради ва интеграциялайди, шунингдек Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортнинг юқори сифат босқичига кўтарилишига ёрдам беради. Ватанимиз спортчилари, айниқса курашчиларимиз Осиё ва жаҳон спорт майдонларида бўлиб ўтган кўпдан кўп мусобақаларида ҳақли равишда муваффақият қозондилар ва тан олиндилар. Улар қаторида яккакурашчиларнинг ўрни ҳам беқиёсдир. Юқорида баён этилганлардан кўриниб турибдики, яккакурашчиларнинг тайёгралигида, уларнинг жисмоний ривожланишини, ҳаракат сифатларини ошириш ҳамда такомиллаштириш масалалари долзарб муаммолардан бири ҳисобланади.

Кураш (миллий кураш) спорти мамлакатимизда аҳоли орасида, айниқса ёшлар учун жуда қизиқарли ва муҳим спорт тури сифатида ушбу соҳа билан шуғулланувчиларнинг сони янада ошмоқда. Миллий кураш ўзбек халқи ҳаётида миллий ўйинлар қаторида, якка кураш сифатида ҳам ҳалқнинг анъана ва қадриятларига айланган. Бу спорт тури катта катта байрам тадбирлари, туй-маракаларда ташкил қилинган ва ўтказилган. Курашда спортчининг техник тайёргарлиги спортчи томонидан юқори спорт натижаларига эришишни таъминловчи ҳаракатлар тизимининг эгаллаганлик даражаси билан тавсифланади. Бунда спортчининг умумий ва махсус техник тайёргарлиги ажратилади. Умумий техник тайёргарлик ёрдамчи спорт турларидаги ҳар хил ҳаракат малакалари ҳамда кўникмаларини эгаллашга, махсус техник тайёргарлик спорт курашида техник маҳоратга эришишга қаратилган.

Бугунги кунда жаҳонинг жуда кўплаб мамлакатларида бу спорт билан шуғулланувчи полвонлар жуда ҳам кўп. Бизнинг ёш курашчиларимиз уларни курагини ерга текизиб ҳақиқий полвонлар юрти Ўзбекистон эканини бутун дунёга тан олинаётганлигига гувоҳ бўлмоқдамиз. Спорт курашида спортчининг техник ҳаракатлари кўп ва турли-туманлиги сабабли у бошқа спорт турларидан фарқ қилади. Курашчининг техник ҳаракатларини тартибга солиш ва ушбу соҳада мутахассислар ўртасида мулоқат қилиш имконини яратиш учун кураш техникасининг таснифи, тизими ҳамда атамалари, усулларини билиш ва уни моҳирлик билан қўллаш, ўргатиш ҳар бир мутахассисдан юксак маҳоратни талаб қилади. Шунингдек, ёш спортчиларни мунтазам ва изчилликда тарбиялаш, машғулотларни оптимал бажариш учун, уларни мусобақаларга мунтазам яхши тайёрлашда спорт залларидаги машғуллот учун зарур бўлган инвентарь жиҳозларнинг талаб даражасида бўлиши, машғулотларнинг самарадорлигини яхши ва бунинг учун мактаб, коллеж ва олий ўқув юрт спорт тиббиёт марказларининг назоратида бўлиши ижобий характерга эга. Ҳар хил кураш усулларини уларнинг умумий белгиларига

VOLUME 7, ISSUE 1, 2023 SPECIAL ISSUE

қараб (таснифларга) тақсимлаш мутахассисларга фан тўғрисидаги назарий ҳамда амалий билимларни ривожлантиришга имкон яратади ва бир вақтнинг ўзида бу билимлардаги камчиликларни аниқлашга ёрдам беради.

Курашнинг ҳар хил турлари умумий қонуниятларга (А.П.Купцов бўйича) эга ҳамда улар қуйидагилардан иборат: 1. Курашда иккита спортчи қатнашади, улардан ҳар бири усуллар ёки қарши усуллар ёрдамида ўз рақиби устидан ғалабага эришади. Шундай қилиб, курашнинг ҳар бир алоҳида дақиқаларида ҳужум қилаётган ва ҳужум қилинаётган курашчи, яъни усул ёки комбинация бажараётган курашчи ва устидан усул ҳамда комбинация уюштирилаётган курашчи мавжуд (қарши ҳужумни бажараётган курашчи қарши ҳужумчи деб аталади).

2. Ҳар бир курашчи ҳаракат фаолиятининг асосий вазифаларидан бири - бу танланган ҳолатни сақлаб туришдир.

3. Ҳужум қилаётган курашчининг вазифаси рақибнинг гиламга нисбатан ҳолатини ўзгартириш учун уни мувозанатдан чиқаришдан иборат. Бунда курашчиларни бир-бирига нисбатан ҳолатлари турли хилда ўзгариб туриши мумкин.

4. Гиламга нисбатан ҳолатни ўзгартириш шу билан енгиллштириладики, бунда курашчиларнинг гиламга қаратилган оғирлик кучидан фойдаланилади.

5. Рақиб гавдасининг маълум бир берилган нуқтасига зарур куч бериш (яъни куч моментларини ҳосил қилиш, куч жуфтлигини яратиш, оғирлик кучлари ва инерция моментларидан фойдаланиш) ҳар бир усулнинг биомеханикавий асосини ташкил қилади.

6. Усул куч бўйича ғолиб бўлишга имкон беради ва бир нечта қисмлардан иборат: тайёргарлик ҳаракати, ушлаб олиш, асосий ҳаракат, ҳужум ҳамда якунловчи ҳолатлар.

7. Ҳар бир усул ўзгартирилиши ва динамик вазият ҳамда рақиб хусусиятларига қараб мураккаблаштирилиши мумкин.

8. Ҳар бир усул ўзининг маром - суръат тавсифларига эга. У беллашувнинг у ёки бу вазиятларида ёки бутун беллашувда ўзгартирилиши мумкин.

9. Ҳар бир усулни бажариш жойи кураш гилами ўлчамлари билан чегараланган. Ҳар хил кураш турларининг мазмуни, алоҳида ҳар бир кураш турида курашчиларнинг ҳаракатлари ўзига хос хусусиятларга эга эканлигига қарамасдан, умумий асосга эга ва бир хил белгиларига қараб таснифланган.

Жисмоний машқлар спорт турлари машғулотларида асосий восита ҳисобланади. Уларни таркиби эса спорт турига қараб тақсимланади. Машқлар курашда техникавий ва тактикавий усул ва тузиллишларни осонлик билан ўрганишни енгиллаштиради. Курашда махсус тайёрлов ва имитация машқлари мавжуд. Бу машқлар орқали курашчилар жисмоний сифатларни аниқ бир йўналишини ривожлантиради. Курашчиларнинг бошланғич ўрганишига кирувчи спорт турлари жуда кўп, масалан енгил атлетика, гимнастика, спорт ўйинлари умумривожлантирувчи машқлар бўлиб ҳисобланса ҳам бу машғулотлар секин асталик билан улар курашчиларнинг суякларини мустаҳкамлаши натижасида организимнинг умумий ривожланиши натижасида махсус машқлар сафига кириб келган. Кўп машқларнинг маъноси

VOLUME 7, ISSUE 1, 2023 SPECIAL ISSUE

курашчиларни ҳужум қилувчи курашчини тик ҳолатдан партер ҳолатига ўтган курашни ўрганишни тақазо қилади.

Курашчилар муваффақиятли ҳаракат қилишлари учун аввалом бор уни тўлиқ жисмоний сифатларини ривожлантириш керак. Бунинг учун мураббий курашчиларнинг машғулотлари учун махсус машқларни танлаб олишлари лозим. Масалан, қўл, оёқ, гавда, мушакларини кучли ва чаққонлигини ривожлантириш учун оғир атлетика, енгил атлетикада қисқа ва чидамлиликни ошириш учун узоқ масофага югуриш,ўз рақиби билан ўтириб туриш, энгашиш, рақиби белбоғидан қўлини узмаган ҳолатда кураш тушиш усулларидан фойдаланиш, ўз-ўзини ҳимоя қилиб йиқилиш, кураш майдонида ҳар хил дўмбалоқ ошишлар, рақибни йиқитиш учун турли хил орқага йиқилишлар, кўприк ҳолатида туриш, бошни ўз ўқи атрофида айлантириш кабилар бажарилади. Спортчи курашда юқори натижаларга рақиби билан мустаҳкам алоқада бўлган ҳолатда эришади. Рақиб билан ҳамкорликда қатнашиш фақатгина рақиб қаршилигини енгишгагина эмас рақиб ҳолатидан фойдаланиб ўз ҳаракатларини фаол ташкил қилиш ва амалга ошишига ҳам олиб келади. Мураббийлар нима учун муайян ҳолатнинг тўғрилигини, машқни энг фойдали турлари қандай бажажарилиши кераклигини, бу усул қандай ютуқ келтиришини ва бошқа зарур маълумотларни тушунтиради.

Мураббийлар ҳар бир спортчиларимизни тарбияллашда энг аввало уларда жисмоний сифатларни ва психологик тайёргарлигини ривожлантиришлари зарур. Демак, ҳар бир мураббий етарли даражада психолиг бўлиши, спортчилар фикри ва ҳиссиётларини тушиниш қобилятларига эга бўлиши, ҳамда зўриқишли машғулот жараёнида, мусобақа фаолияти шароитларида уларни руҳий ҳолатини бошқара олишлари мақсадга мувофиқдир.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммовий спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли Қарори – 2017 йил 3-июнь.

2. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Дарслик., 2-қисм. Тошкент, “Янги аср авлоди”-2016 йил. 354 бет.

3. Гаппарович З.Д. Спорт психологияси. Жисмоний тарбия талабалари учун дарслик. Тошкент, “Меҳридарё”, 2011-345 бет.

4. Керимов Ф.А., Юсупов Н.Т. Подвижные игры для кураша. – Т.: изд-во Абу Али ибн Сино, 2003._ 72 с.

5. Купцов А.П. Эволюция и применение классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы. М., 1980.