

The article deals with explores the possibilities of using information and communication technologies in biological education, ways of preparing students to the creation and use of electronic resources. The author of the article gives the contents of the educational telecommunication projects and information about stages of their implementation.

ЭРКИН КУРАШ, ХОТИН - ҚИЗЛАР МИСОЛИДА СПОРТ КУРАШИ ЧОҒИДАГИ ҲАРАКАТЛАРНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ

Р.Хайдаров – ассистент ўқитувчи

Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институти

Таянч сўзлар: кураш, полвон, эркин кураш техникаси, техник маҳорат, ҳужум қилиш усуллари, партер ҳолати.

Ключевая слова: борьба, борец, техника национальной борьбы, техническое мастерство, движение атак, состояние партер-нёр.

Key words: fight, the fighter, technology of national fight, technical skill, kinds of the attack, the doubled forces, fight in orchestra seats.

Ҳозирги замон эркин кураш техникаси бу ғалабани қўлга киритишга қаратилган ҳаракатларнинг муайян тузилишидир. Кураш тажрибаси жараёнида техник ҳаракатларнинг энг самарали қилиниши ишлаб чиқилган. Улар ҳужумга ўтиш, ҳимоя қилиш ва қарши ҳужумга ўтиш деган турларига бўлинади.

Техник маҳорат соҳасида ҳужумга ўтиш ҳаракатлари энг муҳим ҳаракат тури ҳисобланади. Ҳозирги замон эркин курашида ҳужумга ўтиш ҳаракатлари (кураш усуллари) нинг катта ҳажми ва ҳилма-хил турлари мавжуддир. Курашнинг асосий мақсади –рақибнинг курагини ерга теккизишдир. Бироқ кураш тик турган ҳолатдан бошланиши туфайли ҳужумнинг дастлабки қисми рақибни кўтариб йиқитишдан, яъни уни вертикал ҳолатдан горизонтал ҳолатга келтиришдан ҳамда унинг гавдасини букиб, курагини пастга қаратиб йиқитиш усулларида иборат бўлади.

Рақиб гавдасини муайян йўналишда айланишини таъмин этувчи механизм мана шу барча ҳаракатлар негизини ташкил этади. Ҳужум қилаётган курашчи ҳаракатларининг шакли, механизми ва куч- ғайратларининг мукамаллиги рақиб гавдасининг айланиш вақтидаги ҳаракат йўналишига боғлиқ бўлади. Агар рақиб гавдасини тик турган ҳолатдан гиламга эгиб, уни ёнбош билан йиқитишга ҳаракат қилинса, у ҳолда гавда ўзининг кўндаланг ўқи атрофида айланади. Унинг кураги ерга теккунча гавдаси тахминан 90° бурчак ҳосил қилиб бурилади. Бу рақиб кураги ерга теккизиб йиқитилгунча ўтиладиган энг қисқа йўлдир. Кураш тажрибасида рақибни орқа курагига йиқитиш мақсадида уни ўз устидан айлантириб олишнинг бир қанча усуллари ишлаб чиқилган: энгашиб туриб қаршилиқ кўрсатиш ва кўтариб ташлаш, оёқдан кўтариб йиқитиш, чалиб йиқитиш, оёқни–оёққа бураб йиқитиш ва оёқ билан бошқа хил ҳаракатларни бажариб рақибни орқаси билан гиламга йиқитиш ана шундай усуллардандир. Бироқ, рақиб ўзини орқаси билан йиқитишига зўр бериб қаршилиқ кўрсатади: олдинга энгашиб олади, оёғини орқага суриб, унга таяниб, сира букиб бўкиб бўлмас барқарор бурчак ҳосил қилиб туради. Бундай ҳолларда ҳужум қилаётган полвон рақибини ён томондан кўтариб ағдариш ва олдинга томон тортиб кўтариш ҳамда орқа кураги билан ерга йиқитиш имкониятига эга бўлади. Ён томондан ошириб отилган вақтда рақиб гавдаси 90° бурчак ҳосил қилиб, фақат ёни билан йиқилиши мумкин. Уни орқа кураги билан гиламга йиқитиш учун ҳужум қилаётган полвон рақиб гавдасини аста-секин кўндаланг (олд-орқа) ўқи атрофида 90°га буриб айлантириши ҳамда тикка турган ҳолатдаги узунасига тасаввур қилинган ўқ атрофида ҳам 90°га айлантириб туриб йиқитиши керак. Шунингдек, орқа-ён аралаш йўналиш бўйлаб ўтувчи ўқ атрофида айлантириб йиқитиш усулини қўллаш ҳам мумкин. Бу йўналишдаги бурилиш бурчагининг умумий йиғиндис 90° га яқинлашиб қолиши туфайли у энг қўлай йўналиш ҳисобланади.

Қийиқ йўналишдаги ўқ атрофида айлантириб буриш ҳозирги замон эркин курашида қўйидаги усуллар группаси ёрдамида амалга оширилади: ён томондан силтаб тортилади, гавдани сиқикқа олиб бураб қайирилади ҳамда рақибни худди тегирмон тошидек айлантириб (елкадан ошириб) ағдарилади. Рақибни олд томондаги йўналиш бўйлаб 90° ли бурчак ҳосил қилиб, йиқитиш вақтида унинг гавдаси гиламга юзтубан (қорни билан) тушади. Қўракни пастга қаратиб белидан қўлни ўтказиб кучоқлаб ушланади-да рақибни ердан силтаб кўтариш, шўнғигандек пастга эгилиб чўққайиб ўтирганча амалга ошириладиган усул деб аталади.

Рақибни олдинга қаратиб кўтарилади, кураги билан ерга ағдариш учун унинг гавдасини қарийб 270° га қадар эгилтириш лозим. Буни бажариш эса жуда ҳам қийин. Шу мақсадда олдинги йўналишда ҳаракат қилиб рақибнинг курагини ерга теккизиш учун бир неча усуллар группаси қўлланади: орқадан рақибни ошириб йиқитиш, рақибни энгашиб туриб йиқитиш, рақибни олд томондан силтаб тортиб, олд томондан чалиб ҳам олдинга силтаб тортиш йўли билан ағдариш ана шундай усуллар группасига киради. Рақиб гавдасини олдинга – ён томонга эгри ўқ атрофида айлантириб туриб, бураб йиқитиш анча қўлай усуллардан ҳисобланади. Бундай ҳолларда бурилиш дастлаб олдинга қараган йўналишда амалга оширилади ва мана шу бурилиш жараёнида рақиб гавдаси яна шу узунасига тасаввур қилинган ўқ атрофида ҳам айлантириб олинади. Шундай қилинган вақтда жами бурилиш даражаси 180° гача қамаяди.

Шундай қилиб, амалда рақибнинг гавдасини айлантириб буриш, ағдариш ва уни икки кураги билан гиламга йиқитиш жараёнини саккиз йўналишда амалга ошириш мумкиндир.

Ҳозирги замон эркин курашида ҳужум қилишнинг кўпгина хилма-хил усуллари ва вариантлари ишлаб чиқилган. Ана шу усулларнинг асосий йиғмасига кирувчи услублардан 11 таси классификацияда кўрсатиб ўтилган. Рақибни даст кўтариб айлантириш, энгашиб «шўнғиш» ҳолатига ўтиб туриб ташланиш, ўзи айланиб туриб рақибни ҳам айлантириб ағдариш ҳамда чўққайиб ўтирган ҳолатдан рақибга ташланиш, рақибни ўз курагига олиб туриб олдинга ағдариш, рақибга энгашиб туриб ташланиш, рақибни силтаб туриб йиқитиш, унинг қўлларини бураб қайириш йўли билан йиқитиш ва елкадан ошириб ағдариш ана шундай усуллардан ҳисобланади.

Рақиб гавдасини барча зарур йўналишлар бўйича айлантириш учун «жуфт кучлар» ҳосил қилувчи маҳсул ҳаракатлар билан амалга оширилади. «Жуфт кучлар» иккита ҳаракат қилувчи куч ёрдамида ҳосил қилинади. Бу кучлар турли томонларга, яъни рақиб гавдасининг оғирлик марказидан юқори ва пастки томонларга йўналтирилган кучлардан иборат бўлади. Агар бу кучлар кўтариб айлантириладиган рақиб гавдаси ушлаб кўтарилган жойда ёйсимон шаклда ҳара-

катта келтирилса, бу яна ҳам мақсадга мувофиқроқ иш бўлади. Айрим ҳолларда (силтаниб чиқиш, бураш ва қайириш усулларида) жуфт кучлар ҳужум қилаётган кишини кучи ҳамда гиламга таяниш ва ишқаланиш кучларининг раекцияси орқали ҳосил қилинади [1].

Ҳужум қилиш ҳаракатларини бажариш учун бир полвон ўз рақибини барқарор турган ҳолатдан чиқариб, уни гиламга ағдаришга интилса, иккинчи полвон барқарорлиқни сақлаб қолишга ва ўз рақибини мувозанат ҳолатидан чиқаришга уринади. Таяниб турилган вақтдаги барқарорлик даражаси ўша барқарорлиқни ҳосил қилиб турган бурчакка боғлиқ бўлади. Бу бурчакнинг катта кичиклиги эса полвон гавдаси қандай ҳолатда турганлигига боғлиқ бўлади (гавда оғирлик марказининг таянч нуктаси қандай баландликда жойлашганлигига, таянч майдонининг катталигига ҳамда мана шу майдондаги оғирлик марказидан кучнинг йўналиш чизиғи қандай ҳолатда эканлигига, шунингдек, гавданинг мана шундай ҳолатини сақлаб турган мушак-мускулларнинг ҳаракатига боғлиқ бўлади). Барқарорлиқнинг геометрик бурчаги деганда-гавданинг оғирлик марказидаги таянч нуктасидан чиқувчи чизиқ билан мана шу таянч майдонидаги майдон чеккасини бирлаштирувчи чизиқ орасидаги бурчак тасаввур қилинади. Бурчак қанчалик катта бўлса, мана шу йўналишдаги барқарорлик ҳам шунчалик юқори бўлади [1:44].

Шундай қилиб, таянч майдони қанча катта бўлса ва полвоннинг гавдасидаги оғирлик марказининг таянч нуктаси қанчалик пастроқ жойлашган бўлса, барқарорлик даражаси ҳам шунчалик катта бўлади. Полвоннинг гавдасидаги оғирлик марказининг таянч нуктасидан чиққан чизиқ таянч майдонинг чеккасига яқинлашиб борган ва ундан ҳам ташқарига чиқиб кетган вақтда мувозанат бузилади. Ҳаракат қилиш вақтида, яъни кураш жараёнида ҳар иккала полвон ҳам узлуксиз равишда ўз мувозанатларини йўқотиб ва яна тиклаб турадилар. Амалда ҳужум вақтида ҳужум қилаётган полвон ўз мувозанатини йўқотиш ҳисобига бирор усулни бажаради. Бунда ҳужум қилаётган киши ўз рақибни томонидан мувозанатнинг йўқотилиши ва сақлаб қолинишини, албатта, ҳисобга олади.

Рақибни ағдариб йиқитиш ёки ҳамла қилиб унга ташланиш йўналиши қай тарика танланиши рақибнинг барқарорлигини таъминлаб турган барқарорлик бурчагига боғлиқ бўлади, яъни усулни рақиб барқарорлик бурчаги кичикроқ бўлган томонга қараб бажарилади. Бу усулни ўша йўналишда рақиб мувозанати йўқолган вақтда бажарилса, яна ҳам яхшироқ натижа беради. «Гавда ҳолатини тез ўзгартира олиш маҳорати барқарорлик даражасини ошириб бориш ва таянч майдонининг ўртасидан бошлаб, оғирлиқ марказини мумкин қадар камроқ оғиш бурчаги томон суруб бориш, рақибнинг ҳаракатларига актив қаршилиқ кўрсатиш – булар бари курашда мувозанатни сақлаб қолиш негизи ҳисобланади, рақибнинг мувозанати йўқолган пайтдан ҳамда ўз мувозанатларини йўқотишдан ҳам моҳирлик билан фойдаланиб, ундан ҳужум қилувчи ҳаракатларни кучайтириш мақсадида фойдаланиш курашда юксак даражадаги техник ҳаракатлар қилишнинг асоси ҳисобланади» [1:47].

Адабиётлар

1. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. –Ташкент: Медицина. 1987.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. Изд. 2-е перераб и доп. –М.: Физкультура и спорт. 1986.
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера. /Предисл. Понамарева Я.А., Филина В.П., Вайцеховский С.М. –М.: Физкультура и спорт. 1982.

Мақолада спорт кураши пайтида ҳаракатларни таҳлил қилишда эркин кураш тури ҳақида сўз этилган. Эркин курашда хотин-қизлар ҳаракатлари таҳлил қилиниб, ҳужумга ўтиш ҳаракатларининг турлари ўрганилиб чиқилган. Курашнинг асосий мақсади, техник маҳорат ҳақидаги фикрлари ифодаланган.

РЕЗЮМЕ

РЕЗЮМЕ

В статье говорится о виде спортивной борьбы при анализе движения на примере вольной борьбы. Анализируются атакующие движения женщин и девушек где рассматриваются разнообразные движения атаки. Главной целью статьи является рассмотрение отдельных технических тактик.

Агар рақибни у тик турган ҳолатдан икки курагига йиқитишнинг иложи бўлмай, уни кўкраги билан гиламга ағдарилса, у ҳолда кейинги ҳаракатлар уни партер ҳолатида туриб (ағдариб) кураш билан йиқитишга қаратилган бўлади. Рақибни кураги билан ерда чўккалаб ётган ҳолатдан –партер ҳолатидан курагини ерга қилиб ётқизиш ҳаракатлари узунасига, ёнламасига ҳамда эгри чизиқ бўйлаб йўнатирилган ўк атрофида, кўп ҳолларда ён томонга ва олдинга –ёнга йўналтирилган ҳаракатлар орқали амалга оширилади. Рақибни партер ҳолатидан айлантириб йиқитиш чоғида энг мақсадга мувофиқ деб ҳисобланган беш хил йўналиш маълум. Бунинг учун (оёқ томонга буриш учун) мўлжалланган уч йўналишни амалда бажариб бўлмайди.

Рақибни тирсак ва тиззада турган ҳолатидан тўнтариш учун унинг гавдаси барча йўналишларда курагини паст томонга қилиб, тахминан 180° гача бурилади. Бунда ҳам тик туриш ҳолатидаги сингари ағдариш йўналишини барқарорлик бурчаги ҳаммадан кўра кичикроқ томонга қараб йўналтирилиши керак (бу бурчак гавда узунасига қараб тасаввур қилинган ўк атрофида айлантирилган вақтда ҳаммадан кўра кичикроқ бўлади).

Шунингдек, партерда рақиб гавдасини тўнтариш жуфт кучларни ҳаракатга келтириш йўли билан ҳам амалга оширилади. Бу тахминан шундай намоён бўради: биринчи куч –бу ҳужум қилувчининг (ўзига тортувчи ёки ўзидан итарувчи) кучидир, иккинчи куч эса кўп ҳолларда таянч нуктасининг раекцияси шаклида, гиламга ишқаланиш кучи тарзида ёхуд ҳужум қилувчи гавдасининг бирор қисмига қаршилиқ кўрсатиш тарзида намоён бўлади.

Шунингдек, тирсак ва тиззада туриш ҳолатида узунасига ва эгри йўналишда тасаввур қилинган ўк атрофида рақиб гавдасини айлантириш уни кўндаланг ўк атрофида айлантиришга қараганда анча фойдалироқ эканлигини ҳам ҳисобга олиш керак.

Ташланиш чоғида жуфт кучлар худди тик туриб ташланиш чоғидаги сингари усуллар билан ҳосил қилинади. Ҳозирги замон эркин курашида партер ҳолатида курашишнинг қўйидаги асосий усуллари мавжуд: рақиб гавдасини бураб қайириш йўли билан айлантириш, югуриб туриб рақибга ташланиш, рақибнинг орқа томонига ўтиб ҳужум қилиш, ўнбалок ошиб ва гавдани букиб туриб ҳужум қилиш, узунасига ва кўндалангига тасаввур қилинган ўк атрофида ўмболок ошиш йўли билан амалга ошириладиган кураш ана шулар жумласидандир.

Юқорида келтириб ўтилган таҳлил (рақиб гавдасининг эҳтимол тутилган ҳолатларидан келиб чиқиб) шартли равишдаги таҳлил бўлиб, бунда рақибнинг барқарорлик ва қаршилиқ кўрсата олиш даражасига боғлиқ бўлмаган ҳолда таҳлил этилган. Бундан мақсад ҳужум қилиш ҳаракатларининг эҳтимол тутилган формалари тўғрисида умумий тасаввур қилишдир. Олишув чоғида рақиб гавдасининг турли йўналишларидаги барқарорлик бурчаги қандай катталиқда эканлигини ҳисобга олишга ҳамда ҳужум йўналишини энг кам барқарорлик мавжуд бўлган томондан танлашга тўғри келади.

In article it is about a type of wrestling in the analysis the movement on the example of free-style wrestling. The attacking movements of women and girls are analyzed where the various movements of the attack are considered. A main goal of article is consideration of separate technical tactics.

ЎҚУВ МАШҒУЛОТЛАРИНИ МОДУЛЛИ ТЕХНОЛОГИЯ АСОСИДА ЛОЙИХАЛАШ

Г.К.Изетаева - ўқитувчи

Р.Д.Нарбаева - ўқитувчи

Г.П. Кеунимжаева - 4-курс талаба

Бердақ номидаги Қорақалпоқ давлат университети

Г.Қ.Қалимбетова - ўқитувчи

Бердақ номидаги ҚДУ ёнидаги 1-сонли академик лицей

Таянч сўзлар: модулли технология, лойиҳалаш, инновация, дидактика, методология.

Ключевые слова: модульная технология, проектирование, инновации, дидактика, методология.

Key words: module technology, designing, innovations, didactics, methodology.

XXI аср бошларида барча ривожланган мамлакатларнинг илмий сиёсати фаннинг ўз потенциаллини мустаҳкамлаш билан бир қаторда, унинг ютуқларини самарали амалга оширишни тахмин этадиган жараёнларга ҳам қаратилмоқда. Жумладан, инновацияларни яратиш ва тарқатишнинг ягона, пухта ишлаб чиқилган механизми ҳозирги вақтда жамиятни ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий қуролига айланмоқда. Жамият ҳаётида рўй бераётган ҳозирги ўзгаришлар таълим тизими олдида янги муаммоларни қўймоқдаки, буларга нимани ўқитиш ва қандай ўқитиш муаммоси долзарб қилиб қўйилмоқда.

Ўқитиш асрлар давомида маълум билимлар мажмуини эгаллашдан иборат бўлиб келган бўлса, ҳозирги пайтда билимларнинг бир авлод ҳаёти давомида эскириб қолаётганлигини кузатиш мумкин. Бунда, билимлар ҳажми, ҳатто айрим ихтисосликлар доирасида ҳам шунчалик улканки, мавжуд ўқитиш методикалари асосида уни ўзлаштириш амалда мумкин бўлмай қолди. Буларнинг ҳаммаси таълим олдида янги ахборотни мустақил қабул қилиш, баҳолаш ва тегишли қарорларни қабул қилишга қодир бўлган ижодкор шахсни тарбиялаш вазифасини қўймоқда.

XX асрда рўй берган кўпчилик фалокатларнинг сабаби техниканинг ўзидагина эмас, балки касбий омилкорликнинг етишмаслигида ҳамдир. Бундай муаммоларни ҳал этишда таълим ҳам етакчи ўринлардан бирини эгаллайди.

Таълим сифати ва самарадорлигини ошириш ва рақабатбардош кадрларни тайёрлаш масаласи педагогик технологияга қуйидагича таъриф берилади. “Педагогик технология – бу муайян лойиҳа асосида ташкил этиладиган, аниқ мақсадга йўналтирилган ўқув жараёнини мажму сифатида қараб, ушбу мақсаднинг натижаларини қамолатловчи таълим жараёнига технологик ёндошадиган таълимий тадбирдир”.

М.Тожиёв ва Б.Зиёмуҳаммедов томонидан педагогик технологияга қуйидагича таъриф берилади. “Педагогик технология – бу муайян лойиҳа асосида ташкил этиладиган, аниқ мақсадга йўналтирилган ўқув жараёнини мажму сифатида қараб, ушбу мақсаднинг натижаларини қамолатловчи таълим жараёнига технологик ёндошадиган таълимий тадбирдир”.

Республика олий таълим жараёнида А.Алимов, М.Қўчқаров, Э.Шарипов, И.Зулфуқаров, М.Ўралова ва бошқалар томонидан тайёрланган ўқув фанлари лойиҳалари муваффақиятли тажрибадан ўтказилмоқда, чунки, педагогик тажриба натижалари орқали яхлит таълим тизimini қайта қуриш талабларига жавоб берадиган сифат ўзгаришлари рўй беради. Педагогиканинг ҳозирги ва эртанги кун талабларига тўла жавоб берадиган янги сифатга ўтишни тезлаштириш учун инновацион таълимни, ундан келиб чиқадиган билишнинг илмий воситаларини ишлаб чиқиш, илғор педагогик тажрибани таҳлил этиш ва ёйишни жадаллаштиришни тақозо қилади.

Таълим-тарбияни самарали ташкил қилиш учун янги таълим технологияларига сифат жиҳатдан тез ўтиш учун объектив асос юзага келди, чунки иқтисодий ва ижтимоий ҳаётдаги инновацион жараёнлар ўз-ўзидан таълимда ҳам туб ўзгаришларни тақозо этмоқда. Ҳеч бир ўқитувчи эрта-кечми бу жараёндан четда қолиши мумкин эмас. Ўқитувчининг анъанавий иш усуллари фан, таълим ва ишлаб чиқариш интеграцияси ёки ўқитишни компьютерлаштириш сифатларини ўзлаштириш зарурияти буларни илмий-методик асослаш эҳтиёжининг туғилишида объектив омил бўлиб қолмоқда.

Бизга яхши маълумки, Педагогикада бошқа соҳалардан олинган кўплаб атамалардан фойдаланилади, бу педагогиканинг бошқа фанлар билан чуқур алоқада эканлигидан далolat беради. Чунончи, бугун ўқитишнинг самарадорлиги ва оқилоналиги, ўқитувчи, техника ва технология, таълим иқтисодиёти, ўқитишни компьютерлаштириш кабилар омил бўлади.

Адабиётларда «Янги тартиб-қоида», «янгилик», «инновация» тушунчаларининг маъновий мазмунини аниқлаш борасида турлича талқинлар мавжуд. Гап шундаки, Ҳозирги замон тилида бу сўзлар етарлича ўхшаш ва улар янги тартиб, усул ёки ихтиро сифатида талқин этилади. “Янги тартиб-қоида” моддий маънода аслида ижобий илғор янгиликни, бу тушунчани қабул қиладиган ва ундан фойдаланадиган ташкилий тизим учун янги бўлган ғоя, фаолият ёки моддий объектни англатади. Шу билан бир қаторда “янги тартиб-қоида” атамаси касбий маънода янги ва фойдали натижани юзага келтириш, ишлаб чиқиш, мослаштириш ва фойдаланиш жараёни сифатида қабул қилинади.

Янги тартиб-қоидаларни амалга ошириш жараёнида рўй берадиган илмий-техник, технологик, ташкилий ўзгаришлар кўпинча янги киритиладиган тартиб-қоида ёки инновацион жараён сифатида аниқланади. Янги тартиб-қоидани яратиш, ёйиш ва фойдаланиш даври инновацион цикл деб аталади. “Янги тартиб-қоида” тушунчасининг турли талқинларини қараб чиқиб, баъзи умумлаштирувчи хулосаларга келиш мумкин.

Биринчидан, исталган янги тартиб-қоида амалий характердаги якуний натижа, яъни маълум ижтимоий эҳтиёжни қаноатлантиришга қаратилган аниқ йўналишга эга.

Иккинчидан, тартиб-қоидага доимо башорат қилиш ва бошқарилиш объекти бўлиши лозим бўлган мураккаб жараён сифатида қаралади.

Учинчидан, янги тартиб-қоидани амалга ошириш ижтимоий меҳнатнинг турли соҳаларида тадқиқот ва ишлаб чиқиш жараёнларини жадаллаштириш билан боғлиқ.