

MALAKALI KURASHCHILARNI TAYYORLASHDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING XUSUSIYATI

Q.T.Mamutov – dotsent

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Tayanch so'zlar: kurash, moddiy-texnik baza, o'zbek sporti, Xalqaro olimpiya o'yinlari, jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, malakali kurashchilar.

Ключевые слова: кураш, материально-техническая база, узбекский спорт, международные олимпийские игры, популяризация физической культуры и спорта, квалифицированные борцы.

Key words: wrestling, material and technical base, Uzbek sports, International Olympic Games, promotion of physical culture and sports, qualified wrestlers.

Qadimiy qadriyatlarimiz, xususan mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan milliy sportimiz bo'lgan kurashni ommalashtirish, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu qadriyatimizni umumjahon durdonasiga aylantirish bo'yicha respublikamizda qator ishlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, kurashning tobora ommalashib borayotganligi nufuzli xalqaro musobaqalarni tashkil qilishga, mavjud infratuzilma va moddiy-texnik bazani modernizatsiya qilishga, sport inventarlari va kiyimlari ta'minotini yaxshilashga, bu borada ishlab chiqarishni kengaytirishga, shuningdek, soha uchun malakali kadrlar, trenerlar va hakamlar tayyorlashga bo'lgan e'tiborni yana-da kuchaytirishni talab etmoqda.

Buyuk ajdodlarimizdan meros qolgan kurash sportining boy an'analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazish, o'zbek sporti brendi nomi bilan kurashning jahon arenasidagi rolini oshirish, yoshlarning milliy sportga bo'lgan qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish orqali ularda vatanparvarlik tuyg'usini yanada mustahkamlash, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarning, shuningdek, jahon xalqlarining mazkur sport turi bilan shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish maqsadida:

aholining barcha qatlamlarini kurash bilan shug'ullanishga keng jalb qilish hamda O'zbekistonda kurashni umumxalq sport turiga aylantirish;

kurashni ommalashtirish, uning jahon sporti durdonasiga aylanishiga va Xalqaro olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilishiga erishish;

kurash bilan shug'ullanish uchun zarur moddiy-texnik baza va infratuzilmani shakllantirish;

Qurolli Kuchlar va huquqni muhofaza qiluvchi organlarning jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida bosqichma-bosqich kurash hamda jangovar kurashni ustuvor sport turlari sifatida kiritish;

kurash bo'yicha professional trenerlar, hakamlar tayyorlash, o'quv-uslubiy qo'llanmalar ishlab chiqish, kurashning ilmiy-metodologik bazasini kuchaytirish;

o'zbek kurashi brendini yaratish, investitsiyalarni jalb etgan holda yakkalik sport kiyimlari va kurash gilamlarini ishlab chiqarish, kurashni tijoratlashtirish choralari kiritish;

kurashni aholi o'rtasida, shu jumladan ommaviy axborot vositalari orqali keng targ'ib qilish nazarda tutilgan.

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil choratadbirlar amalga oshirilmoqda.

Hozirgi kunda malakali sportchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik mahoratini shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biri sanaladi. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlarga muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchraydi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va muddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmga ta'sir etish darajasi (organizmning yuklamaga bo'lgan aks javob

reaksiyasi) obyektiv ravishda baholanmasligidadir. Shuning uchun ham o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy yuklama jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi, shu yuklamani maqsadga muvofiq rivojlantirish imkoniyatini yaratadi.

Malakali sportchilarni tayyorlashda harakat funksiyasining bir-biriga uzviy bog'liq tomoniga alohida e'tibor qaratiladi.

– Sportchini texnik – taktik malakalarga o'rgatish va ularni takomillashtirish;

– Sportchi jismoniy sifatlarni tanlagan sport turi xususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash, V.N.Platanovning fikriga umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportning harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu ravishda yondashish oddiy inson sog'lig'ini (sportchining ham) shakllantirish nuqtayi nazaridan maqsadga muvofiqdir. Albatta "Katta" sportda bu ham zarur. Lekin bunday amaliyot va shunga asoslangan mashg'ulot uslubiyatini malakali sportchilarni tayyorlash hamda yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirishi ehtimoldan holi emas. Chunki, har bir sport turining o'ziga xos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida ko'proq kuch, tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamlilik sifati yetakchi rolini o'ynaydi, yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo'ladi.

Yuqorida qayd etilgan fikr va mulohazalarda sportning kurash turlarida ayniqsa yaqqol ko'zga tashlanadi. Sport sohasiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarida ushbu muammo alohida e'tibor qaratilgan.

Jumladan, T.S.Rumanyan, A.N.Lene, N.N.Sorokin, A.P.Kupsov, A.A.Nobikov, V.S.Daxpobskiy, F.A.Kerimov, A.A.Ruziyev va boshqalarning adabiyotlarida ko'rishimiz mumkin.

So'nggi yillarga kelib olimlar o'rtasida malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikning o'zni jumladan, jismoniy sifatlarning bir-biriga uzviy bog'liqligi hamda ular sport mahoratiga bo'lgan ta'siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otib bormoqda.

So'z jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik bir-biriga bog'lab shakllantirish muhimligi haqida gap borar ekan, bu borada tezkor-kuch sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir. Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida tezkor kuch sifati hal qiluvchi muhim manba bo'lib hisoblanadi. Masalan voleybolida to'r ustidan hujum zarbasini ijro etish uchun, tezkor kuch sifati ushbu malaka muvaffaqiyatni ta'minlovchi omildir. Kurashda esa mazkur sifat hujum yoki qarshi hujum usullarini qisqa vaqtda katta kuch bilan qo'llashda asqotadi. Dar haqiqat, kuzatuv natijalariga ko'ra kurash bo'yicha jahon, Olimpiya, Yevropa, Osiyo va boshqa xalqaro musobaqalarda g'olib bo'lgan kurashchilarda yuksak darajada rivojlangan. Tezkor kuch qobiliyatiga ega bo'lganlar kurash turlarida chidamlilik sifati ham sportchilarga yetaklovchi asosiy manbalardan biridir. Ayniqsa kurashga oid maxsus chidamlilikning o'zni beriyos. Bu borada taniqli tadqiqotchi olim Yu.V.Verxomanskiy diqqatni jalb qiluvchi o'ta muhim ma'lumotlarni keltiradi. Chunonchi sportning yakka kurash

turlarida texnik mahoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri bu o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida tezkor kuch asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan ushbu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda o'z yetakchiligini namoyish etadi. Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarali ijro etish, birinchi navbatda maxsus chidamlilik sifatiga bevosita bog'liqligi isbotini talab qilmaydi. Yu.V.Verxomanskiyning kuzatuvlariga qaraganda erkin kurash bo'yicha jahon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari olishuvining uchinchi davrida o'z samarasini keskin susaytirgan. Ushbu vaziyat shu kurashchilarning maxsus chidamliligi yuqori darajada shakllanmaganligiga e'tibor qaratadi. Demak, bunda ko'rinib turibdiki, texnik mahorat samarasi musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamlilik sifati alohida o'rin egallaydi.

Ma'lumki, maxsus chidamlilik umumiy chidamlilik yaxshi rivojlangan holda samarali shakllanishi isbot qilingan. A.N.Lensning fikricha maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun kurashchi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida hatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham ijro etish kerak bo'ladi. Umumiy chidamlilik o'rta shiddatda ko'p hajmli mashqlarni uzoq masofaga chopish, eshkak eshish, suzish, velosipedda yurish va hokazo. Surunkasiga bajarish asosida shakllantiriladi. Kurashchining maxsus

chidamliligining samaradorli rivojlantirishda asosiy vositalardan biri tatami ustida ijro etiladigan olishuv usullari texnik malakalardir (N.N.Sarokiy).

Kurashchilarni tayyorlashda va texnik mahoratni shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir. Yuqori darajada rivojlangan egiluvchanlik qobiliyatiga ega bo'lgan kurashchi ko'priq holatida keskin holat bo'lish, egilib ko'tarib tashlash kabi texnik malakalarni mohirona ijro etishga harakat qiladi, egiluvchanlik asta sekin uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin. Kurashda qo'llaniladigan usullar malakalarning o'zi egiluvchanlikni shakllantirib yuboradi. Lekin buning o'zi ushbu sifatni to'laqonli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifatni takomillashtirish uchun mushak, pay bo'g'inlarini cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin asta va muntazam qo'llash kerak bo'ladi. Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish ehtiyotkorlikni talab qiladi.

Malakali kurashchilarni tayyorlashda bundan tashqari chaqqonlik va kuch sifatlarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga egadir. Ta'kidlab o'tish joizki o'quv mashg'ulot jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish mahoratli kurashchilarni tayyorlash garovidir.

Adabiyotlar

1. "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yana-da oshirish chora-tadbirlari tug'risida" 2020-yil 4-noyabrda PQ. 4881-son.
2. Djalilova L.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. O'quv-uslubiy qo'llanma. -T.: 2013.
3. Yusupov K. «Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi». 2005.
4. Kerimov A.F. Yakka kurash elementlariga ega bo'lgan harakatli o'yinlar. T. ITA - PRESS, 2015.

REZYUME. Ushbu maqolada milliy sportimiz bo'lgan kurashni ommalashtirish, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu qadriyatimizni umumjahon durdonasiga aylantirish, davlat dasturlarining amalga oshirilishi, sog'lom turmish tarzini xalq orasida ommalashtirish, xalqning reproduktiv salomatligini mustahkamlash, yoshlarni sportga jalb qilish, ularning ommaviy sport turlari bilan muntazam shug'ullanishi uchun zarur sharoit yaratish, kurashchilarni tayyorlashda va texnik mahoratni shakllantirish va rivojlantirishning o'ziga xosliklari haqida so'z yuritiladi.

РЕЗЮМЕ. Данная статья необходима для популяризации, развития и популяризации борьбы как нашего национального вида спорта и превращения ее в мировой шедевр, реализации государственных программ, популяризации здорового образа жизни, укрепления репродуктивного здоровья людей, привлечения молодежи к спорту., их регулярное участие в массовых видах спорта, создание условий, особенностей в подготовке борцов, формирование и развитие технических навыков.

SUMMARY. This article is necessary for the popularization, development and promotion of wrestling as our national sport and its transformation into a world masterpiece, the implementation of state programs, popularization of a healthy lifestyle, strengthening the reproductive health of the people, attracting young people to sports, their regular participation in popular sports. creating conditions, training wrestlers and the peculiarities of the formation and development of technical skills.

ERKIN KURASHCHI XOTIN-QIZLARNING MUSOBAQA OLDI TEXNIK TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR MAJMUASINI RIVOJLANTIRISH

A.A.Primbetov – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti

Tayanch so'zlar: ayollar erkin kurashi, musobaqa oldidan texnik tayyorgarlik, jismoniy mashqlarni rivojlantirish, ayol sportchilar, kuch va chaqqonlik mashqlari, kurash taktikasi, mashq qilish metodologiyasi, kurash samaradorligini optimallashtirish.

Ключевые слова: женская вольная борьба, техническая подготовка перед соревнованиями, разработка упражнений, спортсменки, тренировка силы и ловкости, тактика борьбы, методики тренировок, оптимизация результативности борьбы.

Key words: women's freestyle wrestling, pre-competition technical preparation, exercise development, female athletes, strength and agility training, wrestling tactics, training methodologies, wrestling performance optimization.

KIRISH. Kuch, chaqqonlik va texnik mahoratning o'ziga xos uyg'unligini taqozo etuvchi jangovar sport turi bo'lgan erkin kurash jahon miqyosida e'tibor qozondi. Ushbu shiddatli raqobat maydonida sportchilar g'alaba qozonish uchun har qanday afzalliklarni qidirib, mukammallikka intilishadi. Musobaqa oldidan texnik tayyorgarlik erkin kurashda muvaffaqiyatning tamal toshi bo'lib, uning ahamiyatini ortiqcha baholab bo'lmaydi. Kurashda an'anaviy tarzda erkak sportchilar ustunlik qilgan bo'lsa-da, ayollar erkin kurashining xalqaro miqyosda e'tirof etilgan va shiddatli raqobatbardosh sport turi sifatida paydo bo'lishi genderga xos mashg'ulotlar protokollariga ehtiyoj tug'dirdi [1]. Ayollar erkin kurashida optimal natijaga erishish uchun ayol sportchilarning fiziologik va biomexanik xususiyatlarini tan oladigan nozik yondashuvni talab qiladi.

Erkin kurashchi ayollarning musobaqa oldidan texnik tayyorgarligiga moslashtirilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish yo'li sportning umumiy sifati va raqobatbardoshligi-

ini oshirishda muhim qadamdir. Ushbu maqola bunday mashqlarni loyihalash va amalga oshirishning murakkab jarayonini har tomonlama o'rganishga kirishadi. Ilmiy izlanishlar, ekspert fikrlari va amaliy tajriba sintezidan kelib chiqib, bizning maqsadimiz ayollar erkin kurashining muvaffaqiyatiga sarmoya kiritgan murabbiylar, murabbiylar va sportchilar uchun keng qamrovli manba taqdim etishdan iborat [2].

Ayollarning jangovar sport turlari bilan shug'ullanishi ortib borayotgan bir sharoitda genderga xos o'qitish metodologiyalariga bo'lgan ehtiyoj tobora ortib bormoqda. Ayollarning erkaklarnikiga nisbatan fiziologik va biomexanik farqlari ish faoliyatini optimallashtirish va shikastlanish xavfini kamaytirish uchun maxsus yondashuvni talab qiladi. Erkin kurash kontekstida bu ayollar uchun mo'ljallangan mashqlar ularning sportdagi o'ziga xos kuchli va zaif tomonlarini hisobga olishi kerakligini anglatadi [3]. Ushbu ixtisoslashtirilgan mashqlarni ishlab chiqish bilan shug'ul-