

7. Сушко Г.К. Гимнастика и методика ее преподавания. Учебное пособие. Ilm-ziyo 2012. -С.60.

8. Нигманов Б., Хужаев Ф., Рахимкулов К. Спорт ўйинлари. Касб –хунар коллежлари учун ўқув қўлланма. -Тошкент: «Илм-зиё» 2007. -С. 114-115.

РЕЗЮМЕ

Маколада нафас олиш гимнастикасининг инсон организмининг чиниктиришдаги, иш қобилиятини оширишдаги, жисмоний маданиятини юксалтиришдаги аҳамияти кўриб чиқилган. Унда қадам ташлашда югуришда, велосипедда юришда, футбол ўйнашда нафас олиш машғулоти мазмунини тавсия этилган.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматривается значение дыхательной гимнастики в физической культуре, в повышении работоспособности человека и укреплении организма. Авторы статьи рекомендуют комплекс дыхательных упражнений при ходьбе, беге, езде на велосипеде и игре в футбол.

SUMMARY

The article examines the value of respiratory gymnastics in physical education, improving human performance and strengthening of the body. The author of the article offers a set of breathing exercises, while, walking, running, cycling, playing, football.

КУРАШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ ТАЛАБАЛАРНИ БОШЛАНҒИЧ БОСҚИЧДА ТЕХНИК ХАРАКАТЛАРГА ЎРГАТИШ АСОСЛАРИ

Ш.Э.Келдиёров – катта ўқитувчи

Тошкент давлат аграр университети

Таянч сўзлар: спорт, кураш, техник ҳаракатлари, спорт машғулоти, тренировка, миллий спорт тури.

Ключевые слова: спорт, кураш, технические действия, спортивные упражнения, тренировка, национальный вид спорта.

Key words: sport, kurash (fight), mechanical actions, sport exercises, training, national kind of sport.

Республикада мустақиллик шарофати билан кўп қадриятларимиз қайта тикланди ва тараккиёт жараёнини босиб ўтиб такомиллашиб бормоқда. Бунга яққол мисол Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Кураш миллий спорт турини янада ривожлантириш тўғрисидаги” 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ -3306 –сонли қарорига мувофиқ спортчилар ва тренерлар ҳакамларнинг маҳорати ва малакасини мунтазам ошириш учун қулай шарт – шароитлар яратиш, спорт муассасаларининг моддий техник базасини мустаҳкамлаш ҳамда ўқув машғулоти жараёнининг юқори сифатини таъминлаш, шунингдек, “Кураш” миллий спорт турини Республика аҳолисининг кенг қатламлари ўртасида айниқса, вояга етмаганлар ва ёшлар ўртасида фаол тарғиб қилиш далили бўла олади.

Кураш халқимиз маданияти урф – одатида муҳим рол ўйнаб келмоқда. Тарихдан ушбулар маълум бўладики, бирорта тўй – ҳашам халқимизнинг миллий байрамлари ҳақиқий, ҳалол курашсиз ўтмаган. Хозир ҳам ушбу анъаналар давом этиб келмоқда.

“Кураш” спорт туридан Республика, Осиё, Жаҳон чемпионатлари ўтказилиши Осиё ўйинлари ҳамда яқин келажакда Олимпия дастурларига киритилиши миллий спорт турининг нуфузини янада оширди. Бу эса кураш спорт устаси, Осиё ва Жаҳон чемпиони деган унвонларга халқимиз полвонларини қорлаб қолади. Бундай шарафли спорт унвонларига эга бўлиш ўз-ўзидан бўлмайди. Бунинг учун сифатли педагогик услубий янги замонавий инновацион характерга эга бўлган спорт машғулоти тартиб ташкил қила оладиган касб фидойиси миллат, Ватан шайини эъозлайдиган билимдон мураббийлар жамоаси штаби ташкил этиш вақти етди.

Спортчиларни тайёрлашда муҳим жихат бу техника ҳаракатларига ўргатиш бўлими бирламчи ҳисобланади. Бунинг натижасида шуғулланувчиларда билим ва кўникма шаклланади. Ўргатиш умумий педагогикада муҳим ўрин эгаллайди ва бу асосан шуғулланувчи ва мураббий жипслигида амалга оширилади. Сир эмас шуғулланувчиларнинг бошланғич этапида олган кўникмасига катта эътибор қаратиш керак, чунки бу этапдаги олган билим ва кўникмалар спортчининг кўп йиллик фаолиятида асосий база сифатида намоён бўлади. Ҳар қандай техник ҳаракатларни шакллантиришда босқичма – босқичлик, кетма – кетлик усули ўргатишнинг асоси ҳисобланади.

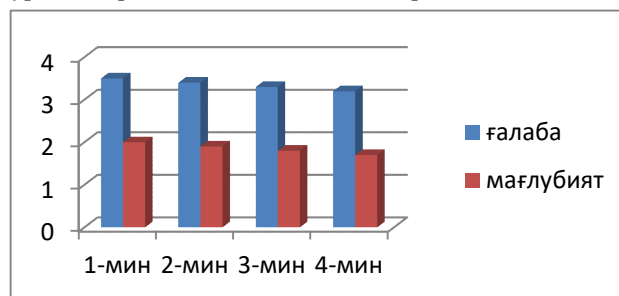
Ҳар бир босқичнинг ўзига хос вазифалари бўлиб, бошланғич этапда техник ҳаракатнинг структураси (тузилиши), катта зўриқишсиз ўргатилади. Иккинчи этапда эса ўзлаштирилган техник элементларни деярли такомиллаштириш даражасига етган ҳолда ўргатилади. Учинчи этапда мустаҳкамланади ва баъзибир техник элементларни қиёмага етказиш билан шуғулланилади.

Амалий машғулотлардан ташқари назарий билим ва психологик тайёргарлик жараёнини биргаликда, қўшиб олиб бориш керак, яъни ўрганилаётган предметдан ҳаракат воситасига ўтиш, бу эса ўргатиш ва ҳаракат тажрибаларини шакллантириш механизми ҳисобланади. Техник ҳаракатларга ўргатиш ўқув - машғулоти жараёнининг

марказида туриш керак ва ўзлаштирилган ҳаракат малакаларини мусобақада қўллаш бош мақсад ҳисобланади. Ўзлаштирилган техник ҳаракатларнинг мусобақа жараёнида қўлланилишини ўз тажрибамизда кузатиб кўрдик, улар асосан стенографик ёзув методи асосида олиб борилади ва қуйидаги тартибда кузатилади:

1. Тик турган ҳолда техник ҳаракатнинг ҳажм микдори;
2. Хужум ҳаракатларининг ишончилиги;
3. Хужум ҳаракатларининг фаоллиги;
4. Химоя ҳаракатларининг ишончилиги;
5. Қарши хужум ҳаракатлари ва ҳ.к.

Юқоридаги пунктларни институт, вилоят, шаҳар биринчиликларида синовдан ўтказилди. Кузатишлар шуни кўрсатадики, асосан 5 хил кўринишдаги техник ҳаракатлар ишлатилади. 1. Эгилиб ташлаш, чапга, ўнга бурилган ҳолда ташлаш, оёқни юқори қисмига қўндириб ташлаш ва ҳоказо. Санаб ўтилган техник ҳаракатларнинг ичида эгилиб ташлаш энг кўп қўлланилар экан. Энди курашга ажратилган вақтнинг ҳар бир дақиқасида эгилиб ташлаш усули билан ғалаба қилган, мағлубиятга учраган курашчиларнинг динамикасини келтирамиз.



Ушбу расмдан маълум бўладики, ҳар бир мураббий шуғулланувчининг жисмоний руҳий тайёргарлигидан келиб чиқиб, машғулоти жараёнига ўзгаришлар киритиш керак ва ушбулар билан қаторда диаграммадан олинган маълумотлар курашга ажратилган умумий вақтнинг нечанчи дақиқасида айнан ушбу усул билан ғалаба ёки мағлубиятга учраганини фоиз (%) кўрсаткичида ифода қилинади.

Кўп йиллик тажриба шуни кўрсатадики курашдаги техник ҳаракатлар қуйидаги кетма – кетликда ўргатилади.

2 – расм

№	Техник ҳаракатлар номи
1	Жароҳат олишдан ўзини сақлаш (страховка)
2	Тик ҳолатлар
3	Техник ушлаш мажмуи
4	Олдинга эгилиб ташлаш
5	Орқага эгилиб ташлаш
6	Рақибнинг ёнига қадам ташлаб
7	Эгилиб ташлаш
8	Қайта хужум ҳаракатлари
9	Химояланиш ҳаракатлари

Жадвалда кўрсатилган техник ҳаракатлардан кўриниб турибдики, ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари параллел равишда амалга оширилади. Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, машғулот жараёнида ҳар хил жароҳатлардан

ҳоли бўлиш ҳорасини кўриш жуда муҳим ҳисобланади.

Шундай қилиб, келтирилган услублар методик ва амалий тавсиялар кураш спорт машғулоти ташкиллаштиришда қўл келади деб ўйлаймиз.

Адабиётлар

1. Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А. Баротез, чтобы побеждать. Спорт в твоей жизни. -М.: «Просвещение». 1990 -С. 142.
2. Алиханов И.И. Дидактические основы обучения броскам в спортивной борьбе. Спортивная борьба: Ежегодник. 1985. -С. 45-34.
3. Байдасов К.Р. Казахская национальная борьба. -Алма-ата: мекетен. 1987.-С. 133.
4. Найн А.Я. Обучение как управляемый процесс. -Челябинск: ИГИФ. 1990. -С.63.

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада кураш билан дастлаб шугулланишни бошлаган спортчиларни техник ҳаракатлар билан таништириш, уларнинг хилма – хиллиги, турлари келтирилган бўлиб, асосий эътибор айнан шу даврда техник ҳаракатларнинг ҳар бир қисми қандай бажарилиши ва яхлит ҳолатда қандай кўринишда бўлишига эътибор қаратилган. Чунки ҳар бир техник ҳаракат илк бор қандай ўрганилган бўлса, доимо шундай бўлиб қолади, уни қайта ўргатиш ўта мушкул ҳисобланади.

РЕЗЮМЕ

В статье раскрываются основные технические действия курашиста на начальном этапе подготовки, при этом обращается особое внимание на изучение технических приёмов как по частям, так и в целом. Напоминается что, технические приёмы освоенные на начальном этапе обучения останутся на протяжении всей его спортивной деятельности, они трудно поддаются к переучиванию.

SUMMARY

The article is devoted to the description of the main technical actions of a fighter at the primary stage of training, special attention is paid to the study of technical devices in parts and in whole. It is emphasized that the technical devices taught at the primary stage remain throughout the whole sport activity of a sportsman, it's difficult to retrain them again.

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КУРАШИСТОВ

Д.Нурыйшов - старший преподаватель

Нукусский государственный педагогический институт имени Ажинияза

Таянч сўзлар: кураш, техник тактик тайёргарлик, тузилма, динамик ҳаракатланиш, биомеханик ҳаракат.

Ключевые слова: кураш, техника, тактика, структура, динамика, биомеханика.

Key words: fighter, technics, tactics, structure, dynamics, biomechanics.

Управление соревновательной деятельностью включает разработку плана предстоящих соревновательных поединков и контроль за их осуществлением. При разработке плана предстоящего поединка тренер должен обладать информацией о противнике, для того чтобы определить наиболее эффективные тактические действия ученика для достижения победы над противником. Контроль и последующий анализ соревновательной деятельности позволяют выявить сильные и слабые стороны в подготовке того или иного спортсмена. Эта информация необходима для внесения корректив в тренировочный процесс. Методы изучения спортивной техники включают разнообразные способы регистрации характеристик движений кинематического и динамического характера, дающие возможность аналитически выделять элементы движений.

В том случае, когда целью подготовки спортсмена является успешное участие его в крупнейших соревнованиях, таких, как чемпионаты мира и Азии, то показатели ТП следует определять, анализируя протоколы схваток этих соревнований, основное внимание, уделяя схваткам с высококвалифицированными курашистами. Таким образом, отметим, что целевые задания программы спортивной подготовки определяют характер и уровень оцениваемых показателей.

В последнее время в практике спортивной борьбы и в литературе широко применяется термин “техничко-тактическое мастерство”. Под техникой спортивной борьбы в узком смысле слова понимают наиболее рациональные способы выполнения действий борца, приносящие победу. При этом основу техники составляют движения, опирающиеся на биомеханические и физиологические закономерности, присущие всем борцам, независимо от их индивидуальных особенностей. Под тактикой в спорте понимают совокупность форм и способов достижения высокого спортивного результата и победы над противником. Тактика складывается из комплекса факторов: использование сильных сторон своей подготовленности и недостатков противника, индивидуальных особенностей владения техникой, введение противника в заблуждение отвлекающими действиями, применение действенных способов в благоприятные моменты схватки, умение экономно тратить силы, четко реализовать определяемые правилами возможности,

площадь ковра, свои морфологические и физиологические данные и др. [1, 2, 3, 4, 5].

В видах единоборств, особенно в спортивной борьбе, техника и тактика находятся в такой неразрывной связи, что некоторые специалисты при дифференцированном рассмотрении движений борца расходятся во мнении, какие действия считать техническими, а какие тактическими. В действительности же они составляют диалектическое единство [5, 6].

В начале развития спортивной борьбы, в зависимости от применяемой борцами техники, создавались правила, определяющие технико-тактические действия. Так возникли разные виды борьбы. В дальнейшем правила изменялись уже для каждого вида борьбы. С их помощью стремились ограничить одни действия и поощрить другие. В зависимости от количества и качества, применяемых технико-тактических действий правила старались изменить так, чтобы воздействовать на вид борьбы, улучшить его спортивный и зрелищный характер.

Научные исследования в области спортивной морфологии установили, что борцы с определенными тотальными размерами и пропорциями тела, успешнее применяют некоторые приемы [6]. Например, чем длиннее предплечье, тем меньше относительная сила мышц-сгибателей и разгибателей. Чем длиннее бедро и нога, тем больше абсолютная сила мышц-сгибателей и разгибателей бедра и меньше - относительная.

В связи с этим, вероятно, выполнять подъемы легче борцам с более короткими конечностями, так как эффект работы в этом случае зависит от величины относительной силы. Курашистам же с длинными конечностями удобнее применять приемы, связанные с действиями без отрыва противника от ковра, используя условия неустойчивого равновесия (благоприятной динамической ситуации). Кроме того, длинные конечности обеспечивают выигрыш пути и скорости. В то же время технико-технические возможности связаны и с индивидуальными особенностями силовой подготовки. Так, совершать технические действия с отрывом противника от ковра могут борцы с хорошо развитыми мышцами-разгибателями спины и относительно высокого роста.

Курашисты, слабо владеющие технико-тактическими действиями, обычно выполняют невыгодные, нерациональные приемы, рассчитанные главным образом на