



TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF WRESTLERS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Quvondiqov Akmal Tugalboyevich¹

Kholdorova Maftuna Sobir qizi²

Jizzakh State Pedagogical Institute

KEYWORDS

struggle,
honest,
bow,
stop,
sideways

ABSTRACT

In this article, the wrestler learns the biomechanical laws of movement and activities related to the subject of wrestling techniques and tactics, specializes in wrestling, learns the movement skills in practice, improves them as much as possible and increases the general technical training.

2181-2675/© 2022 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: 10.5281/zenodo.6634023

This is an open access article under the Attribution 4.0 International(CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

¹ Lecturer at the Department of Theory and Methodology, Jizzakh State Pedagogical Institute, Jizzakh, UZB

² Master of Jizzakh State Pedagogical Institute, Jizzakh, UZB

TA'LIM MUASSASALARIDA KURASHCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGI

KALIT SO'ZLAR:

kurash,
halol,
ta'zim,
to'xta,
yonbosh

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada kurashchi kurashdagi usullar texnikasi va taktika o'rgatish kurash bo'yicha ixtisoslashishi predmetiga aloqador harakat va faoliyatlarning biomexanik qonunlari bilib oladi, tegishli priyemdagi harakat malakalarini amalda o'zlashtirib, ularni mumkin qadar yuqori darajada mukamallashtira boradi va umumiy texnik tayyorgarligi oshib boradi.

Mamlakatimiz Prezidenti Sh.M.Mirziyoev "Yoshlarimizning mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega bo'lib, dunyo miqyosida o'z tengdoshlariga hech qaysi sohada bo'sh kelmaydigan insonlar bo'lib kamol topishi, baxtli bo'lishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etamiz" degan da'vatlari ta'limning sifatli va samarali tashkil etilishini, ayniqsa, talabalarni va o'quvchilarni mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega shaxs sifatida tarbiyalash bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Jamiyat hayotida jismoniy madaniyat ijtimoiy tizimning bir qismi sifatida qabul qilingan. Jismoniy madaniyat ta'lim sifatida jismoniy tarbiya orqali amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi yosh avlodni jismoniy tarbiya vazifalarini ketma-ket ravishda amalga oshirishga yunaltirilgan.

2017 yil 2-oktyabr O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoevning "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qaroriga asosan keyingi yillarda asrlar davomida mardlik, bag'rikenglik, olijanoblik va halollikning timsoli sifatida e'zozlanib kelingan, o'zbek xalqining tarixiy merosi—"Kurash" milliy sport turini (keyingi o'rinlarda kurash deb yuritiladi) qayta tiklashga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Davlatimizning bevosita qo'llab-quvvatlashi natijasida kurash xalqaro sport turi sifatida keng e'tirof etildi, "kurash", "halol", "ta'zim", "to'xta" va "yonbosh" kabi atamalar esa xalqaro sport lug'ati tarkibidan mustahkam o'rin egalladi.

Kurash – azal-azaldan olijanoblik, mardlik va halollik timsoli, xalqimizning bir necha ming yillik tarixga ega milliy-madaniy merosining bir qismi va bebaho boyligi hisoblanadi.

Kurash haqidagi ilk ma'lumotlar Surxon va Zarafshon vohalari, Farg'ona vodiysi, Sarmishsoy daralarida aniqlangan tasviriy san'at namunalari aks etgan osori-atiqalarda, qoyatoshlarda va g'orlarda uchraydi.

Mashhur antik tarixchi Gerodot o'zining "Tarix" asarida kurash qadimda yurtimiz hududida joylashgan xalqlar urf-odati va an'alarining bir qismi ekanligini ta'kidlab o'tgan.

Kurashchining texnik tayyorgarligi deb, uning kurashda baxs yuritish vositasi yoki trenirovka bo'lib xizmat qiluvchi harakat va faoliyat texnikasini o'rgatishga aytiladi. «Texnika» so'zi yunoncha «mahorat» ma'nosini anglatadi.

Maxsus texnika tayyorgarlik jarayonida kurashchi kurashdagi usullar texnikasini

o'rgana boradi, kurash buyicha ixtisoslashishi predmetiga aloqador harakat va faoliyatlarning biomexanik qonunlari bilib oladi, tegishli priyemdagi harakat malakalarini amalda o'zlashtirib, ularni mumkin qadar yuqori darajada mukamallashtira boradi va umumiy texnik tayyorgarligi oshib boradi. Texnik tayyorgarlikdan maqsad kurashchining umumiy jismoniy tarbiya ma'lumotini, jismoniy mashqlarning umumiy texnik asoslari soxasidagi bilimni muntazam sur'atda kengaytirib borish va hayotda hamda kurashish amaliyotida foydali bo'lgan harakat qilish mahoratiga va malakalarni fondini to'ldirib borishdan iborat. Kurashchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarlik texnik progressiga erishish uchun yordam beradigan huddi ana shunday bilim, mahorat va malakalarni shakillantirishga qaratilgandir.

Zamonaviy kurashning texnikasi kurashchi o'z raqibini ma'lum harakatlar ta'siri bilan yengib, g'oliblikni qo'lga kiritish demakdir. Juda tez o'zgaruvchan kurash sharoitida yaxshi natijaga erishmoqchi bo'lgan kurashchi ko'p texnik usullarni egallagan bo'lishi «konret» sharoitga kerak bo'lgan usulni tanlay bilishi hamda ularni tez va aniq bajara olishi lozim.

Kurash texnikasini o'rganish uchun quyidagi qisqacha klasifikatsiyadan foydalaniladi.

Kurashchining ko'p yillik amaliyoti harakatlar effektivining strukturasi ishlab chiqishga yordam berib ularning quyidagi uchta: a) hujum texnikasi; b) himoya texnikasi; v) qarshi hujum etish texnikasi bo'limlariga bo'linishi ko'rsatdi.

Kurashchining texnik tayyorgarligida asosiy rol ni hujum etish holatlarini egallaydi. Kurash qoidasi buyicha hujum etish holatlarini qo'llagan kurashchi rag'batlantirilmog'i lozim.

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.

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. 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 malakala-larni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchliligi chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Xulosa qilgan holda, kurash milliy sport turini butun dunyoda yanada rivojlantirish va ommalashtirish, jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, yoshlarni vatanparvarlik, milliy g'urur va Vatanga muhabbat ruhida tarbiyalash, o'sib kelayotgan avlodda mardlik, kuchli iroda, olijanoblik va raqibga hurmat kabi sifatlarini shakllantirishga kuchli turtki bo'lib xizmat qiladi.

FOYDANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Mirziyoev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. –T.: O'zbekiston, 2016
2. Hojiyev Sh.S.Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi - T. : Ilm-ziyo nashriyoti, 2021
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati.- T.: O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi, 2005.
4. N.A.Tastanov Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati|| Toshkent-2015.
5. Хасанов, А. Т. (2017). Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании личности. Молодой ученый, (11), 527-529.
6. Хасанов, А. Т. (2017). Физическая культура-надежда нации. Молодой ученый, (12), 591-592.
7. Хасанов, А. Т. Молодой ученый, 2017. Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании личности.