

YUNON-RIM KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLLANTIRSH USULLARINI TAKOMILLASHTIRISHDAGI MUAMMOLAR

Tursunov Shuxrat Sabitjanovich

Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası p.f.b.f.d (PhD) v.v.b professori
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti O‘zbekiston Chirchiq

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15208848>

Annotatsiya: Mazkur maqolada yunon-rim kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish usullarini takomillashtirishdagi muammolar va ularni samarali hal etishga oid ma’lumotlar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: o‘rgatish bosqichlari, tayyorgarlik bosqichlari, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik.

ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Аннотация: В статье рассматриваются проблемы совершенствования методики развития технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля и даются сведения об их эффективных решениях.

Ключевые слова: этапы обучения, этапы подготовки, техническая подготовка, тактическая подготовка.

PROBLEMS IN IMPROVING THE METHODS OF DEVELOPING THE TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF GRECO-ROMAN WRESTLERS

Annotation: This article describes the problems in improving the methods of developing the technical and tactical training of Greco-Roman wrestlers and information on their effective solution.

Keywords: training stages, training stages, technical training, tactical training.

KIRISH

Dunyo miqyosida yunon-rim kurashining tarixi uzoq o‘tmish eramizdan avvalgi birinchi olimpiada o‘yinlariga borib taqaladi, asrlar davomida sportning ushbu turi bo‘yicha ko‘plab rivojlangan davlatlarda yirik musobaqalar o‘tkazib kelingan va u keng ommalashtirilgan. Yunon-rim kurashi bilan shug‘ullanuvchi sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko‘lamli ilmiy tadqiqotlar amalga oshirib kelinmoqda. Hozirgi kunda yunon-rim kurashi bilan dunyoning deyarli barcha mamlakatlarida shug‘ullanishadi, shuning uchun ham ushbu sport turini jahon miqyosida yanada rivojlantirish, yunon-rim kurashchilarini tayyorlash tizimini ilmiy asoslab berish muhim ahamiyatga ega.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Barcha sport turlarida kabi, yunon-rim kurashi sport turida ham sohani rivojlantirishning ilmiy, nazariy va uslubiy asoslari texnik-taktik tayyorgarlik komponentlariga bog‘liq holda V.P.Filin, L.P.Matveev, L.P.Volkov, Yu.V.Verxoshanskiy, N.M. Galkovskiy, G.S.Tumanyan, Yu.F.Kuramshin, V.N.Platonov, M.A.Godik, J.K.Xolodov, V.S.Kuznesov, V.F.Boyko, G.V.Dankokabi yetakchi mutaxassis-olimlarning fundamental tadqiqotlarida yoritib berilgan. Bu borada mamlakatimizdagi va xorijdagi ko‘plab olimlar ilmiy tadqiqotlar olib borishgan va bunday tadqiqotlar davom ettirilmoqda. Jumladan, jismoniy tarbiya va sport nazariyasi sohasidagi yetuk

olimlardan L.P.Matveev, V.N.Platonov, R.D.Xalmuxamedov, T.S.Usmanxodjaev, F.A.Kerimov, S.S.Tajibaev, N.A.Kerimov, N.A.Tastanovlar yuqori malakali sportchilarni nufuzli musobaqalarga tayyorlash muammolari yuzasidan ilmiy izlanishlar olib borishgan. Kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni rejalashtirish, tashkil qilish, yangi va zamonaviy texnologiyalardan foydalangan holda kurashchilar sport mahoratini oshirish kabi masalalarga qaratilgan tadqiqotlarda N.A.Kerimov, F.A.Kerimov, A.K.Ataev, G.S.Tumanyan kabi olimlar nazariy va amaliy ahamiyatga ega natijalarga erishganlar. Lekin, sport mashg'ulotlarini tashkil qilishda barcha komponentlar singari kurashchining bir holati borki, bu, qulay fursat tug'ilishi bilan texnik-taktik tayyorgarlikni ishga solib raqib ustidan ustunlikka erishishdir. Ana shu tayyorgarlik holati ba'zida yuqori malakali sportchilarimizda yaxshi o'zlashtirilmaganligi sababli, ular nufuzli musobaqalarda mag'lubiyat alamini tortishmoqda. Shu boisdan, biz, aynan texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish muammosini bugungi kundagi dolzarb masalalardan biri xamda katta nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi deb hisoblaymiz.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotga jalb etilgan qatnashuvchilar - yunon-rim kurashi guruhlarida ta'lim olayotgan o'quvchi yoshlar ikki guruhga bo'lindi. 1-guruh -kuzatuv guruhi (10 kishi), ushbu guruh tarkibiga kiruvchilar 2023-2024 o'quv yillarining sentabr-iyun oylarida quyida qayd etilgan sinov mashqlari yordamida nazoratdan (tekshiruvdan) o'tkazildi hamda kuzatuvning birinchi kunidan boshlab an'anaviy tarzda (Ixtisoslashgan olimpiya zahiralari maktab internati dasturiga binoan) o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ishtirok etishni davom ettirishdi. 2-guruh-pedagogik tajriba guruhi (10 kishi) - bu guruh ham 1-guruh kabi tartibda parallel ravishda nazoratdan o'tkazildi.

Texnik-taktik mashqlarni bajarishda ekspress axborot uslubi va unda — CANON-34X video kamera vositasi qo'llanildi. Har bir mashqni bajarishda individual-guruhli uslub bilan asosiy va oddiy xatolar tuzatib borildi. Jismoniy mashqlar mashg'ulotning tayyorgarlik va asosiy qismlarida berildi.

TADQIQOT NATIJALARI VA UNING SAMARADORLIGI

Sport kurash turlarida usullarni tasniflash tarixiy davrlar uchun o'kuv ishlarini tashkil qilishga xizmat qiladi. 1968 yilda darslikka kiritilgan tasniflash hozirgi davrga qadar xizmat qilib kelmoqda. 1972 yildagi darslik kitoblarda yunon-rim kurashining texnik holatlarini tasniflashda bizgacha bo'lgan mualliflar tomonidan tahlil qilingan usul va harakatlarni o'rganmasdan kurash turlarining hujum, raqib harakatlarga karshi mustaqil harakatlarni, parterda va tik turgan holatida kurash olib borish usullari va harakatlarini tasniflashga keng imkoniyat yaratilganligiga alohida to'xtalib o'tilgan.

Tadqiqotda kurash turlaridagi usul va harakatlarni ketma-ketlikda o'rganish uchun musobaqadagi aniq kurash harakatlarining ketma-ketligi tizimlashtirilib yangi usul va harakatlar kiritildi. Kiritilgan usullar oldingi qo'llanmalarda o'rganilganligini hisobga olinganligini yoritib o'tganlar. Qator mualliflar tomonidan kurashdagi tik turgan holatda o'tkaziladigan harakatlar yelkadan oshirib tashlash va undan himoyalani, unga qarshi usul ko'llash tasnifida o'rin olgan.

Boshqa nashrlardagi maanbalarga suyangan holda bir nechta mutaxassislar, o'quvchilar, murabbiylar uchun qo'llanmalar tayyorladilar tasniflash 4ta pog'onadan iborat bo'lib, kurashdagi texnik harakatlar quyidagicha joylashgan.

Birinchi daraja - kurash turlaridan parter holatidan texnik harakatlarni amalda bajarish.

Ikkinchi daraja - kurash musobaqasida harakatlar ballarda hisobga olinadigan usullardan tashkil topgan (holatni o'zgartirish, otish, yiqitish, aylantirib tashlash)

Uchinchi daraja - hujum qiluvchi kurashchining qo‘llaydigan usul harakatlari: yonga engashib oldinga oshirib otish - tezlik bilan, aylantirish bilan, holatni o‘zgartirib tashlash.

To‘rtinchi daraja - guruhlariga tegishli usullari. Erkin kurashda -raqibning qo‘li va gavdasini tortib o‘rab olish, dzyudo kurashida - raqibning kimonosidan ushlab. 4 ta kurash turi uchun tuzilgan tasniflashda ularda foydalaniladigan lug‘aviy so‘zlar bir xilda qo‘llaniladi.

Tasniflanishda muallif tomonidan yunon-rim (klassik) kurashining usul va harakatlari asos qilib olingan. Tasniflashda lug‘aviy usullarning tahlili bo‘lingan guruhlar orqali olib borilgan. Ya‘ni tasniflanishning yutuqli tomonlaridan biri shundaki, unda hujum qiluvchi kurashchining texnik harakatlari texnik harakat asosi qilib olingan. Ma‘lum texnik harakatlar asosida har bir usullar keng tahlil qilingan. Sambo va dzyudo kurashining umumiy tasnifiga qo‘shilish to‘g‘ri yo‘nalish hisoblanadi. Masalan, bunday yechim kurash turlari bo‘yicha tuzilgan tasniflarda ularni guruhlashda usul va harakatlarni cheklaydigan kamchiliklarni bartaraf etishga, qo‘llanib kelinayotgan oyoq bilan, qo‘l bilan, gavdaning turli qismlari bilan harakatlanishlarning to‘g‘ri taqsimlanishiga asos bo‘lgan. Shuning uchun ham oyoq bilan bajariladigan harakatlarni tasniflashda chalish, bir-birini itarish, uzoqlashtirish, raqibni to‘xtatib qolish kabi usullar kurashda bir guruhni tashkil qilib, ular kurashchilarning holati, ya‘ni qiya turish, burilish holatlari bilan bog‘liqdir.

Nashr etilgan ko‘plab adabiyotlardagi tasniflarning muvaffaqiyati yaqqol ko‘rinib turibdi. Ushbu ko‘lamga baho berish ilmiy-amaliy yondashuv orqali amalga oshirilishi mumkin. Bu yondashuvning axamiyati kurashda harakat va usullar bo‘yicha tuzilgan tasniflarning yagona tizimga keltirish imkonini beradi. Yagona tasnif va tizimdan turli kurash turlarida amaliy-nazariy darslarni o‘tishda foydalanish mumkin, u;

- yosh sportchilarni shug‘ullantirishda maxsus bilimni tez o‘zlashtira olish imkonini beradi;
- kurash turlarida o‘qitish o‘rgatish va mashg‘ulotlarning ilg‘or usullarini amaliyotga tatbiq etish imkoniyatini beradi;

Yunon-rim kurashi texnikasi – bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalanişlar yig‘indisidir.

Usullar – bu maqsadga yo‘naltirilgan hujum harakatlari bo‘lib, ular yordamida kurashchi raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qismdan iborat. Birinchi qism – usul qo‘llash uchun ushlab olish. Ushlab olishlar yuqoridan, pastdan, orqadan, oldindan, yon tomondan va boshqa ushlab olishlarga bo‘linadi. Ushlab olish usulni muvaffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Barcha usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog‘liq. Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlar: tik turishda – o‘tkazishlar, tashlashlar, ag‘darishlar; parterda – o‘girishlar va parterda tashlashlar bo‘lishi mumkin.

Yunon-rim kurashida, erkin kurash, sambo, dzyudo va kurashdagidek, usullarni amalga oshirish paytida bir vaqtning o‘zida oyoqlar bilan turli harakatlar ham bajarish, ya‘ni chalishlar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, ushlab olishlar, orqadan ilib otish usullarini qo‘llash mumkin emas.

Bir xildagi ushlab olish bilan bir qator harakatlarni bajarish mumkin va, aksincha, bir xil harakatning o‘zi turli ushlab olishlar bilan bajarilishi mumkin. Masalan, qo‘ldan va gavadan ushlab olishni, zarba bilan ag‘darishni amalga oshirish mumkin. Shuningdek, raqibni egilib, qo‘l, gavda, qo‘l va bo‘yindan ushlab olish ham mumkin.

Kurashchi har qanday usulni hujum va qarshi hujum uchun qo‘llashi mumkin. Usul yoki uning bir qismini aldamchi harakat sifatida qo‘llab, kurashchi haqiqiy niyatidan raqib diqqatini

chalg'itish va boshqa usul bilan hujumni amalga oshirish uchun qulay sharoitlarni vujudga keltirib hujum qilishi mumkin.

Qarshi usullar – bu raqib hujumiga javob tariqasida bajariladigan maqsadli harakatlar bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibi ustidan ustunlikka erishadi.

Qarshi usullar murakkab texnik harakatlarga kiradi. Qarshi hujum uyushtirayotgan kurashchi bir zumda to'g'ri qaror chiqarishi va raqibi usulni amalga oshirishga ulgurmasligi uchun o'z harakatlarini hujum qilayotgan raqib harakatlari bilan aniq moslashtirishi lozim.

XULOSA

Kurash turlarida usullarni tasniflash tarixiy davrlar uchun o'quv ishlarini tashkil qilishga xizmat qiladi. 1968 yilda darslikka kiritilgan tasniflash hozirgi davrga qadar xizmat qilib kelmoqda. 1972 yildagi darslik kitoblarda yunon-rim kurashining texnik holatlarini tasniflashda bizgacha bo'lgan mualliflar tomonidan tahlil qilingan usul va harakatlarni o'rganmasdan kurash turlarining hujum, raqib harakatlarga qarshi mustaqil harakatlarni, parterda va tik turgan holatida kurash olib borish usullari va harakatlarini tasniflashga keng imkoniyat yaratilganligiga alohida to'xtalib o'tilgan.

Boshqa nashrlardagi maanbalarga suyangan holda bir nechta mutaxassislar, o'quvchilar, murabbiylar uchun qo'llanmalar tayyorladilar tasniflash 4ta pog'onadan iborat bo'lib, kurashdagi texnik harakatlar quyidagicha joylashgan.

Birinchi daraja - kurash turlaridan parter holatidan texnik harakatlarni amalda bajarish.

Ikkinchi daraja - kurash musobaqasida harakatlar ballarda hisobga olinadigan usullardan tashkil topgan (holatni o'zgartirish, otish, yiqitish, aylantirib tashlash)

Uchinchi daraja - hujum qiluvchi kurashchining qo'llaydigan usul harakatlari: yonga engashib oldinga oshirib otish - tezlik bilan, aylantirish bilan, holatni o'zgartirib tashlash.

To'rtinchi daraja - guruhlariga tegishli usullari. Erkin kurashda -raqibning qo'li va gavdasini tortib o'rab olish, dzyudo kurashida - raqibning kimonosidan ushlab. 4 ta kurash turi uchun tuzilgan tasniflashda ularda foydalaniladigan lug'aviy so'zlar bir xilda qo'llaniladi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Матвеев Л.П. - Дискусии о теории спортивной тренировки/ Л.П.Матвеев// Теория и практика физич.культуры. -1998.-Т/р7.-б.55-61.
2. Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий курашнинг кураши. Т., 1993.
3. Каримов М.А. Халмухаммедов Р.Д. Шамсематов И.Ю. Тажибаев С.С. – Боксчиларнинг спорт педагогик маҳоратини ошириш. Тошкент 2011 й. Ўқув кўланма. 473 бет
4. Каримов У.Р., Ишмухамедов Т.Р. Совершенствование скоростно-силовой подготовки квалифицированных курашистов. Ж.: “Фан-спортга”, Т., 2015, № 2. 8-б.
5. Jiyanov O.M. Methods of Improving the Physical Fitness of Young Hand-to-Hand Fighters // Eurasian Journal of Sport Science 2023; 1(2): B-176-179. <https://ejss.uz/methods-of-improving-the-physical-fitness-of-young-hand-to-hand/>.
6. Jiyanov O.M. 11-12 yoshdagi qo'l jangi kurashchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus jismoniy tayyorgarlikning roli //Scientific Bulletin of NamSU- Научный вестник НамГУ-NamDU ilmiy axborotnomasi-2023-yil_7-son. B-713-718.
7. Жиянов О.М. Бошланғич тайёргарлик босқичда ёш кўл жангчиларнинг ўқув машғулотларини режалаштириш// Fan – sportga №4/2023. B-50-52.

8. Jiyanov O.M. 10-12 yoshli qo‘l jangichilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini baholashga yangicha yondoshuvlar// “Gimnastika sport turlarini rivojlantirishni zamonaviy muammolari va istiqbollari” Xalqaro ilmiy - amaliy anjumani to‘plami. - Toshkent: 2024. B-283-285.
9. Jiyanov O.M. /Yosh qo‘l jangichilar maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda mashg‘ulot yuklamalarini nazorat qilish/O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiylati kafedrasi“Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar hamda innovatsion texnologiyalarni joriy etish istiqbollari” ilmiy –amaliy anjuman 2024-yil 30-34 bet.