

PARTERDA MURAKKAB TEXNIK HARAKATLARNI O'RGATISH USLUBIYATI

Xolmuxammatov Nurbek Xolmuxammatovich

Samarqand Olimpiya va Paralimpiya Sport turlariga tayyorlash markazi yunon-rum
kurashi murabbiyi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13894164>

Anotatsiya: Faraz qilindiki 13-14 yoshli kurashchilarda parterda murakkab texnik harakatlarni o'rgatish va texnik harakatlarni o'rgatish jarayonida taktik tayyorgarlik harakatlarini va usullar ratsional ketma-ketligini qo'llangan paytda ularning o'quv mashg'ulotlar jarayonida takomillashtiriladi.

Kalit so'zlar: Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СЛОЖНЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ДВИЖЕНИЯМ НА ПАРТЕРЕ

Аннотация: Высказано предположение, что борцы 13-14 лет будут совершенствоваться в процессе тренировки, когда они будут использовать тактико-подготовительные движения и рациональную последовательность приемов при отработке сложных технических движений на партере.

Ключевые слова: Общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка.

METHODS OF TEACHING COMPLEX TECHNICAL MOVEMENTS ON THE GROUND

Annotation: It was hypothesized that 13-14-year-old wrestlers will be improved in the course of their training, when they use tactical preparatory movements and a rational sequence of techniques during the training of complex technical movements on the parterre.

Keywords: General and special physical training, technical training, tactical training.

MAVZUNING DOLBZARBLIGI

Yosh kurashchilarni tayyorlashda mashg'ulot yoki musobaqa faoliyatining kompleks holda foydalanish dasturiga qaysi texnik harakatlarni kiritish maqsadga muvofiq ekanligini aniqlashda quyidagi shartlarga rioya etish lozim, bunda parterda murakkab texnik harakatlarni o'rgatish va texnik harakatlarni chuqur va har tomonlama o'rgatish tadqiqot uslublarini egallash hamda ulardan oqilona foydalanish o'quv-mashg'ulot jarayonini boshqarishga to'g'ri yondashish imkonini kurashchilarda parterda murakkab texnik harakatlarni o'rgatish va texnik harakatlarni o'rgatish asosi hisoblanadi.

Kurashchilarning parterda murakkab texnik harakatlarni o'rgatishda trenirovka yuklamalarni rejalashtirish, tashkil etish, nazorat qilish, hisobga olish va mashqlar shiddati hajmining optimal yo'llarini muntazam izlash, yuklamalarning kurashchilar kurashchilar imkoniyatlariga muvofiqligi asosida trenirovka jarayoni hamma tomonlarining qat'iy hisobga olgan holda nazorat tizimining yanada samarali tizimini yaratish zarur.

Shunga asoslanib aytish mumkinki, ishining tanlangan mavzusi dolzarb masalalaridan biri bo'lib hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: 13-14 yoshli kurashchilarda parterda murakkab texnik harakatlarni o'rgatish, texnik harakat usullarni o'quv trenerovka jarayonida o'rgatish uslubiyatini aniqlash.

Tadqiqot ob'ekti-13-14 yoshdagi kurashchilarning o'quv mashg'ulot jarayoni.

Tadqiqot predmeti-13-14 yoshli kurashchilarning texnik, taktik tayyorgarliklarni modeli.

Kurashchilar bilan olib boriladigan o'quv trenerovkalarida parterda murakkab texnik harakatlarni o'rgatish texnik harakatlarni o'rgatishga qaratilgan murakkab hamda uzoq davom jarayondir. Terener kurashchilar bilan olib boriladigan o'quv-mashg'ulot rejasini tuzayotib, mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini hajmi qanday ta'sir ko'rsatishini xamda u sport yutuqlarida aks etishini tasavvur qila olishi lozim.

Kurashchilarning parterda murakkab texnik harakatlarni o'rgatishusullari, ya'ni

- Uki otosi-muvozanatdan chiqarish
- Kata-seoi- yelkadan olib tashlash
- Kata guruma-qo'ldan ushlab beldan tashlash.

barcha ko'rib o'tilgan adabiyotlarda (7,9 va boshqalar) larda faqat usullarning tuzilishi ko'rsatilgan, ularning o'rgatish jarayoni xususiyatlari jumladan texnik, taktik tayyorgarligi hamda ratsional ketma-ketligi aniq yoritilmagan.

Mashg'ulot jarayonidagi parterda murakkab texnik harakatlarni o'rgatish va texnik harakatlarni o'rgatishda mashg'ulot yuklamalari yo'nalishi hamda hajmi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Tayyorgarlik bosqichida umumiy va yordamchi tayyorgarlik asosiy o'rinni egallaydi. Dastlabki tayyorgarlik bos-qichi tayyorgarlik xajmining oshishi bilan tavsiflanadi (12).

Kurashchilarning tayyorgarlik bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi muhim darajada oshadi va umumiy tayyorgarlik ulushi kamayadi. Alohida imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish bosqichida maxsus tayyorgarlik umumiy xajmidan ko'p bo'lishi mumkin.

Kurashchilarda parterda murakkab texnik harakatlarni o'rgatish va texnik harakatlarni bajarishdagi texnik harakatlari alohida xususiyatlariga qat'iy mos kelishini taqazo etadi. Texnik harakatlar tuzilmasi uning morfologik xossalari, jismoniy rivojlanganligi, funksional imkoniyatlari, ruhiy tayyorgarligiga javob berishi lozim. Kurashchilarning gavdasining ma'lum bir o'lchamlari va nisbatlariga ega bo'lgan kurashchilar ba'zi usullarni muvaffaqiyatliroq bajaradilar. Masalan, bilaklar qancha uzunroq bo'lsa, bukuvchi va yozuvchi mushaklarning nisbiy kuchi shuncha kam bo'ladi. Son va oyoq qancha uzun bo'lsa, sonni bukuvchi va yozuvchi mushaklarning mutlaq kuchi shuncha ko'p, nisbiy kuchi shuncha kam bo'ladi. Shu sababli, ehtimol, oyoq-qo'llari kaltaroq bo'lgan kurashchilar ko'tarishlarni osonroq bajaradi, chunki ushbu holda ish samarasi nisbiy kuch hajmiga bog'liq. Oyoq-qo'llari uzun bo'lgan kurashchilarga raqibni gilamdan ko'tarmasdan harakatlanish bilan bog'liq bo'lgan usullarni nomustahkam muvozanat sharoitlaridan (qulay dinamik vaziyatdan) foydalangan holda qo'llash qulayroqdir. Bundan tashqari, uzun oyoq-qo'llar yo'l va tezlikdan yutishga imkon beradi. Shu bilan birga texnik-taktik imkoniyatlar kuch tayyorgarligining alohida xususiyatlari bilan ham bog'liq. Raqibni yerdan ko'tarish bilan bajariladigan texnik harakatlarni orqani bukuvchi mushaklari yaxshi rivojlangan va nisbatan baland bo'yli sportchilar amalga oshirishi mumkin.

Kurashchilarning o'quv mashg'ulotda parterda murakkab texnik harakatlarni o'rgatish texnik harakatni amalga oshirishda texnik mahorat ustunligi, kuch ustunligi, shiddat ustunligi muhim ahamiyat kasb etadi.

O'quv mashg'ulot jarayonida parterda murakkab texnik harakatlarni o'rgatish va texnik harakatlarni rivojlantirishga e'tibor qaratish kurashchilarni tayyorlashning muhim shartlaridan

biridir. Kurashchilarning parterda murakkab texnik harakatlarni o'rgatish texnik harakatlarni o'rgatishda qayd etilgan ko'rsatkichlar tadqiqot boshida sezilarli darajada sayoz ekanligini ko'rsatdi (2-jadval). Tadqiqot va nazorat guruhdagi kurashchilarning ko'rsatkichlari tadqiqot boshlanmasdan avval deyarli farq qilmadi.

**1-jadval. Kurashchilarning parterda murakkab texnik harakatlarni o'rgatish va texnik harakatlari tahlil natijalari Tadqiqot boshida
(Tajriba guruhi=10 ta , Nazorat guruhi =10 ta)**

№	Parterda murakkab texnik harakatlarni o'rgatishdagi texnik harakatlari	Ko'rsatkichlar	
		Tajriba guruhi ($\bar{\sigma} \pm \sigma$)	Nazorat guruhi ($\bar{\sigma} \pm \sigma$)
1.	Orqada yotib, qo'llar bosh orqasida, "ko'prik" holatida turish (10 soniya ichida)	5±0,45	4±0,35
2.	chalqancha yotgan holatda boshning yuz qismi va oyoqlar bilan tiralib, gavgani ko'tarib turish holatini bajarish	3±0,22	7±0,34
3.	chalqancha yotgan holatda boshning yon qismi, o'sha tomondagi yelka va oyoqlar bilan tiralib, gavgani to'liq ko'tarmasdan turish xolatini bajarish	4±0,23	6±0,69
4.	parter xolatlarida o'zidan uzoqdagi raqib qo'lini ushlashni bajarish	7±0,16	6±0,39
5.	xujumchi parter xolatida raqibga nisbatan orqa-yon tomondan birinchi qo'lini bo'yniga va ikkinchi qo'lini shu tomondagi qo'ltig'i ostidan kirgizib, birinchi qo'lining bilagiga ilishni bajarish	5±0,45	5±0,78
6.	xujumchi parter xolatida raqibga nisbatan orqaga birinchi qo'lini qo'ltiq ostidan bo'yniga ili va ikkinchi qo'l barmoqlaridan ushlashni bajarish	5±0,45	4±0,67
7.	xujumchi raqibining qo'l osti va bo'ynidan birlashtirib ushlash xolatini	4±0,34	8±0,34
8.	xujumchi parter xolatidan raqibning yon tomonida oyoq tomonlarga qarab belini ushlash xolatini bajarish	8±0,67	6±0,75

Kurashchilarning bellashuv olishuvi davomida parterda murakkab texnik harakatlarni o'rgatish va texnik harakatni bajarishdagi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. parterda murakkab texnik harakatlarni o'rgatish va texnik harakatni o'rgatish maqsadida olib borilgan tadqiqotlarda so'ng yosh dzyudochi bellashuvlar davomida parterda murakkab texnik harakatlarni o'rgatish va texnik harakatni bajarish natijalarining tahlili 2 –jadvalda keltirilgan.

**2-jadval. Kurashchilarning parterda murakkab texnik harakatlarni o'rgatish va texnik harakatni tahlil natijalari Tadqiqot oxirida
(Tadqiqot guruhi=10 ta , Nazorat guruhi =10 ta)**

№	Parterda murakkab texnik harakatlarni o'rgatishdagi texnik harakatlari	Ko'rsatkichlar	
		Tajriba guruhi	Nazorat guruhi

		$(\bar{\sigma} \pm \sigma)$	$(\bar{\sigma} \pm \sigma)$
1.	Orqada yotib, qo'llar bosh orqasida, "ko'prik" holatida turish (10 soniya ichida)	6±0,45	6±0,35
2.	chalqancha yotgan holatda boshning yuz qismi va oyoqlar bilan tiralib, gavdani ko'tarib turish holatini bajarish	7±0,22	5±0,34
3.	chalqancha yotgan holatda boshning yon qismi, o'sha tomondagi yelka va oyoqlar bilan tiralib, gavdani to'liq ko'tarmasdan turish xolatini bajarish	5±0,23	6±0,45
4.	parter xolatlarida o'zidan uzoqdagi raqib qo'lini ushlashni bajarish	7±0,16	6±0,49
5.	xujumchi parter xolatida raqibga nisbatan orqa-yon tomondan birinchi qo'lini bo'yniga va ikkinchi qo'lini shu tomondagi qo'ltig'i ostidan kirgizib, birinchi qo'lining bilagiga ilishni bajarish	7±0,45	5±0,58
6.	xujumchi parter xolatida raqibga nisbatan orqaga birinchi qo'lini qo'ltiq ostidan bo'yniga ili va ikkinchi qo'l barmoqlaridan ushlashni bajarish	7±0,45	4±0,67
7.	xujumchi raqibining qo'l osti va bo'ynidan birlashtirib ushlash xolatini	6±0,34	8±0,44
8.	xujumchi parter xolatidan raqibning yon tomonida oyoq tomonlarga qarab belini ushlash xolatini bajarish	8±0,67	6±0,55

Kurashchilarning bellashuvlar davomida parterda murakkab texnik harakatlarni o'rgatish va texnik harakatni bajarish tadqiqot guruhidagi kurashchilarning natijalari tadqiqot boshida Gavdani ushlab beldan tashlash usulini bajarishda 5±0,45 dan 6±0,45 ga, ajratib beldan tashlash 3±0,22 dan 7±0,22 ga, Bo'yinni ushlab beldan tashlash 4±0,23 dan 5±0,23, Yoqadan ushlab beldan tashlash, 7±0,16 o'zgarmadi, kamardan ushlab beldan tashlash 5±0,45 dan 7±0,45 ga, raqibning ikki oyoqni bir siltashda kamaridan tashlash 4±0,34 dan 6±0,34 ga, beldan teskari tashlash 6±0,29 dan 8±0,67 ga, ikki qo'ldan ushlab beldan tashlash 4±0,25 dan 7±0,25 ga ijobiy tomonga o'zgarganligi tadqiqot natijalarni ko'rsatdi. Lekin nazorat guruhidagi kurashchilarning ko'rsatdi parterda murakkab texnik harakatlarni o'rgatish va texnik harakatni bajarishdagi usullarning o'zgarishsiz bo'lganligini ko'rish mumkin.

Tadqiqot guruhida ushbu ko'rsatkichlar biroz ustunlikka ega ekanligi ma'lum bo'ldi. Lekin bu ustunlik tadqiqotga jalb qilingan kurashchilarni umumiy tayyorgarligi oz bo'lsada, yuqoriroq darajada deb xulosa qilishga asos bo'lolmaydi. Ehtimol, mazkur vaziyat pedagogik tadqiqot guruhiga mansub kurashchilarni alohida e'tibor doirasida ekanligi ularning ruhiy – emotsional holatini ijobiy pog'onaga biroz ko'tarilganligidandir. Ma'lumki, bolalarni maqtash, rag'barlantirish, boshqalardan ustun qilib ko'rsatish yoki ularni o'zgalardan dono, aqlli, kuchli ekanligiga ishonitirish ruhiyatga progressiv ta'sir etib, oxir oqibat funksional jarayonlarni faollashtiradi.

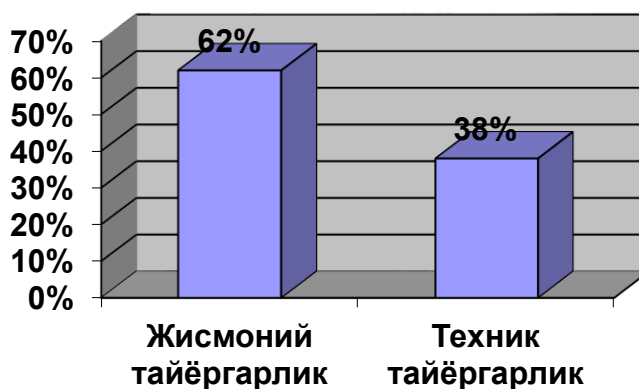
Ushbu vaziyatni o'rganish maqsadida biz pedagogik tadqiqot va tadqiqot natijalari ishning navbatdagi bandida muhokama etilgan.

Yuqorida qayd etilganidek, muayyan sifat yoki malakani rivojlantirish uchun ana shu sifat va malakani qanday darajada rivojlanganligini bilish darkor.

Qayd etilgan ko'rsatkichlar dinamikasidan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhida barcha natijalar nazorat guruhidagi kurashchilarnikidan nihoyatda yuksak darajada o'zgarganligidan darak bermoqda. Ushbu vaziyat yana bir bor tajriba guruhi mashg'ulotlari davomida qo'llanilgan nostandart maxsus mashqlarni "yuko suteni vadza" texnik harakatlarni o'rgatish samarali ekanligini isbotlayapti.

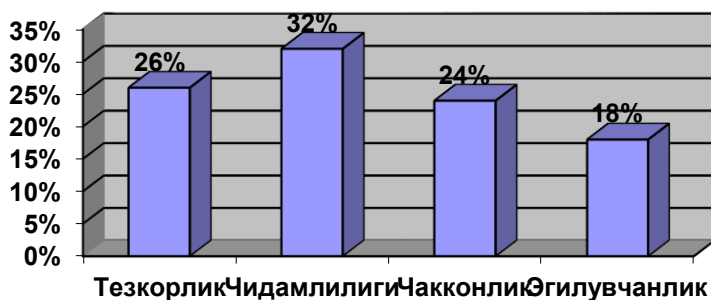
Yosh kurashchilarni parterda murakkab texnik harakatlarni o'rgatish va texnik harakatni o'rgatish bo'yicha trenerlar, mutaxassislar anketa so'rovlarini o'tkazdik. Ushbu anketa so'rovlarida 18 nafar trener va mutaxassislar 10 ta savollarga javob berdilar.

So'rovlarda ishtirok etgan trenerlar, kurashchilarning parterda murakkab texnik harakatlarni o'rgatish va texnik harakatni o'rgatishda 32% mutaxassislar jismoniy tayyorgarligini tayyorgarlikning hamma turlari ichida eng muhimi, deb hisoblaydilar, 45% uni texnik tayyorgarlikdan so'ng ikkinchi o'ringa qo'yadilar. Mazkur muammo yuzasidan fikrlarning bunday farq qilishi, kurashchilarning parterda murakkab texnik harakatlarni o'rgatishusulini bajarishdagi texnikani rivojlantirishga turlicha uslubiylar yordamida rivojlantirishlari bilan bog'liq.



1-rasm. Yosh kurashchilarni parterda murakkab texnik harakatlarni o'rgatish» texnik harakatni o'rgatishda malakali trenerlar va mutaxassislardan so'rov natijalari

Shuningdek, o'quv-trenirovka jarayonida kurashchilarda parterda murakkab texnik harakatlarni o'rgatish va texnik harakatni o'rgatishda kurashchining harakat sifatlarining ahamiyatiga so'rov natijalari haqidagi fikrlarning har xilligi qayd qilindi. 22 nafar so'rovnomada ishtirok etgan malakali trenerlar va mutaxassislarning 52% kurashchining kuch sifatlarini yetakchi, deb hisoblaydi. Boshqa jismoniy sifatlar borasida quyidagi natijalar olindi: so'ralganlarning 26% tezkorlik sifatleri, 32%-kurashchilarning chidamliligini ustun deb bilishadi va 24%-chaqqonlikni, 18% egiluvchanlikni usulini bajarishdagi texnikasiga bog'liq deb hisoblaydi.



2-rasm. Malakali trenerlar va mutaxassislarning yosh kurashchilarni parterda murakkab texnik harakatlarni o'rgatish» texnik harakatni o'rgatishda xarakat sifatleri ahamiyati to'g'risidagi so'rov natijalari

So'rovda ishtirok etgan malakali trenerlar va mutaxassislarning faqat o'zlarining amaliy tajribalarga suyangan holda javob berganlar. O'z navbatida mustaqil va alohida harakat

sifati hisoblanmaydigan, balki faqat beshta asosiy sifatlarning qisman ko‘rinishi bo‘lgan bir nechta harakat sifatlariga ham kam darajada e‘tibor qaratilgan.

Kurashchilarning parterda murakkab texnik harakatlarni o‘rgatish va texnik harakatni bajarishdagi texnik nazorat qilish masalalarida ko‘pchilik malakali trenerlarning javobi shundayki, ular kurashchilarning parterda murakkab texnik harakatlarni o‘rgatish va texnik harakatni o‘rgatishga qaratilgan texnikani musobaqalarda va nazorat bellashuvlarida ko‘z bilan baholaydilar. Javoblarni tahlil qilish vaqtida texnik mahoratning son mezonlarini hisoblash hollarini bitta ham uchratmadik. Bu ko‘rinishicha, mutaxassislarda ushbu muammo bo‘yicha maxsus bilimlarning yetishmasligi bilan bog‘liq. Bundan tashqari mazkur mavzu bo‘yicha ilmiy tadqiqotlarning kamligidir.

Ko‘pchilik so‘ralgan kurash trenerlari kurashchilarning parterda murakkab texnik harakatlarni o‘rgatishusulini rivojlantirishda testlash masalalari yetarlicha o‘rganilmagan, ilmiy-uslubiy adabiyotlar yetishmaydi, ko‘pgina testlarning ishonchliligi va axborotliligi yuzasidan ilmiy asoslangan tavsiyalar yo‘q, deb hisoblashadi.

XULOSALAR

Kurashchilargaparterda murakkab texnik harakatlarni o‘rgatish va texnik harakatni o‘rgatishga eng yuqori natijaga erishish va samarali usullari bilan g‘alabaga erishishida muhim ahamiyat kasb etishi mumkin.

1. Kurashchilarning parterda murakkab texnik harakatlarni o‘rgatish va texnik harakatni bajarishdagi oqilona texnika kurashchiga texnik harakatlarni tejamkorlik bilan bajarish uchun imkon yaratadi.

2. Kurashchilar bilan olib boriladigan o‘quv mashg‘ulotdagi parterda murakkab texnik harakatlarni o‘rgatishharakatni o‘rgatish tayyorgarlik bosqichida o‘shish o‘lchamini aniqlash va texnik harakatlarni o‘rgatish tizimidan foydalanish lozim.

3. Yosh kurashchilar bilan olib boriladigan o‘quv mashg‘ulotlarda va musobaqa oldi bosqichlarida parterda murakkab texnik harakatlarni o‘rgatish texnik harakatni bajarishdagi texnikasini o‘rgatish bo‘yicha rejani ishlab chiqish lozim. parterda murakkab texnik harakatlarni o‘rgatish va texnik harakatlarni o‘rgatishda bellashuvlaridagi samaradorligi texnik mahoratni baholashning asosiy mezonlari hisoblanadi. Hamda o‘quv-mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishda parterda murakkab texnik harakatlarni o‘rgatish va texnik harakatni bajarishdagi kurashchining texnik mahoratning har bir mezonlarini hisobga olish zarur.

4. parterda murakkab texnik harakatlarni o‘rgatish va texnik harakatni bajarishdagi texnikasi va ularning texnik mahorati o‘rtasida bog‘liqlik aniqlandi. Bundan kurashchilarning parterda murakkab texnik harakatlarni o‘rgatish va texnik harakatni bajarish natijalarining tahlil natijalari texnik mahorat mezonlarining tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlari kurashchilarning parterda murakkab texnik harakatlarni o‘rgatish va texnik harakatni bajaridagi texnikasiga rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Абдиев А.Н Борьба организация востановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе.- Монография, -Т, 1997,
2. Абсаттаров А.А., Истомин А.А Дзюдо кураши-Т., Ибн Сино, 1993,183 б
3. Азизов Н.К белбоғли Туркистон кураши-Т., «Ўқитувчи» 1998 й 104 б
4. Алиханов Н.И. Техника и тактика вольный борьбы. -М., 1985.
5. Атаев А.Қ Кураш-Т., Ўқитувчи 1987, 138 б

6. Ашмарин.Б.А Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании,-Москва. «ФиС», 1987-223 стр
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов-М.: «ФиС», 1988.
8. Верхошанский Ю.В. Прогнозирование в организации тренировочного процесса.-М: «ФиС», 1985
9. Галковский Н.М., Керимов Ф.А Вольная борьба-Т.,1993
10. Годик М.А Востановительные процессы в спорте-М,: «ФиС», 1977
11. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок-М.: «ФиС» 1980-130 стр
12. Гуревич И.А. 1500 Упражнений для моделирования круговой тренировки. 2-е изд. Минск, 1980.
13. Истомин А.А. Методика воспитания физических качеств борца. Т.,1990 г.
14. Коблев Я.К., Черминт К.Д., Письменский И.А., Волков Е.В. Базовая техника дзюдо в стойке. – Майкоп, 1995.
15. Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2005й.
16. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Тошкент, 1990.
17. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Тошкент-2001.
18. Керимов Ф.А.. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Тошкент-2004 йил.
19. Ким В.А Методы подготовки дзюдоистов высокого класса (научно-методическая разработка) –Т, 1998,-116 стр
20. Матвеев А.П Теория и методика физической культуры-М.: ФиС, 1991,-543 с,ил
21. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991.
23. Михал Вахун Дзюдо: основы тренировки,-Минск:, Польша 1983-126 стр