

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИЛАРДА ДИНАМИК КУЧЛАНИШ ДАВОМИДА МУВОЗАНАТ САҚЛАШ ФУНКЦИЯЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

У.С. Холматов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети Фарғона филиали
асистент ўқитувчиси

ANNOTATSIYA

Белбоғли курашчиларда динамик кучланиш орқали мувозанат сақлаш функциясини шакллантириш ва мувозанатни сақлашдаги умумий ва махсус машқлар ёрдамида ривожлантиришни аҳамияти тўғрисида маълумотлар келтирилган. Малакали белбоғли курашчиларда мусобақа олди тайёргарлиги даврида мувозанат сақлаш функциясини шакллантириш самарадорлигини оширишда жисмоний сифатларни ривожлантиришга оид машқлар тўпламини жорий этилди.

МАВЗУНИНГ ДОЛЗАРЪЛИГИ

Ҳозирги кунда юртимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш бўйича кенг кўламли ишлар қилинмоқда, янги спорт иншоотлари қурилмоқда, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида янги қонунлар ва фармонлар ишлаб чиқилмоқда. Шунингдек аҳолини жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб қилиш борасида кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда. Кўп босқичли оммавий спорт мусобақалари, Алпомиш ва Барчиной тестлари, Беш ташаббус олимпиадалари ташкил этилмоқда. Шунингдек умумтаълим мактаблари ўқувчилар, касб-хунар коллежлар, академик лицейлар ҳамда Олий ўқув юртлари талабалари учун уч босқичли универсиада, баркамол авлод, умид ниҳоллари спорт мусобақалари ўтказиб келинмоқда.

ТАДҚИҚОТНИНГ МАҚСАДИ

Малакали белбоғли курашчиларда динамик кучланиш орқали муозанатни сақлаш функциясини махсус машқлар орқали ривожлантириш ҳамда таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ

Малакали белбоғли курашчиларнинг динамик кучни ва жисмоний сифатларини такомиллаштириш орқали муозанат сақлаш функциясини ривожлантириши ;

ТАДҚИҚОТНИНГ ОБЪЕКТИ

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Фарғона филиали, белбоғли кураш ихтисослигидаги талаба ёшларнинг ўқув-машғулотлар жараёнлари олинган.

ТАДҚИҚОТНИНГ ПРЕДМЕТИ

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Фарғона филиали, белбоғли кураш ихтисослигидаги талаба ёшларнинг техник усулларга ўргатишдаги машқлар олинган.

ТАДҚИҚОТНИНГ ИЛМИЙ ЯНГИЛИГИ

белбоғли курашчиларнинг мусобақа фаолиятида қўлланиладиган мураккаб ҳужум ҳаракатлар ижросини таъминловчи техник ҳаракатлар самарадорлигини оширишда динамик машқлар ёрдамнинг ўрни аниқланган;

мусобақа олди тайёргарлик даврида малакали белбоғли курашчиларга ҳос сезги қобилятини машқлар ёрдами билан турғунлигини оширишга мўлжалланган динамик машқлар мажмуаси асосида такомиллаштирилган;

белбоғли курашчиларнинг мусобақа фаолиятида техник-тактик ҳаракатларни муозанат сақловчи машқлар ёрдамида такомиллаштирилган;

техник-тактик ҳаракатлар функцияларини техник ҳужумларни такомиллаштиришда динамикамашқлар мажмуасини белбоғли курашчиларнинг ўқув-машғулотлар жараёнида қўллаш методикаси такомиллаштирилган.

Замонавий белбоғли кураш бўйича ўтказилаётган мусобақалар давомида рақибни кўтариб, уни турли техник-тактик усуллар ёрдамида ташлаш ҳаракатлари аксарият ҳолларда статик ҳамда динамик мувозанатни йўқотиш ва натижада вазиятни бой бериш билан яқунланади. Тадқиқот натижалари билан исботландики, бунинг асосий сабаби ушбу белбоғли курашчи малакали белбоғли курашчилар статик ва динамик мувозанатни сақлаш функциясининг ўта заиф ривожланганлигида экан. Демак, тадқиқоқтимизда қўлланилган ва динамик кучланиш ва мувозанатни сақлаш ҳамда мазкур фаолиятни бошқарувчи вестибуляр анализаторнинг функционал имкониятини баҳолашга мўлжалланган модификациялаштирилган ва янги мазмунли белбоғли курашга моделлаштирилган барча тестлар курашчилар амалиётига татбиқ этилиши лозим. Шунга ўхшаш вазифалар ҳамма тактик ҳаракатларни такомиллаштириш учун ишлаб чиқилиши мумкин. Юзага келадиган вазифаларни ҳал этиш воситалари ва усулларига асосий эътибор қаратилади. Бунда спортчиларнинг жисмоний сифатлари (куч, чаққонлик, чидамлилиқ, эгиливчанлик), техник тайёргарлиги ҳисобга олинади. Бундан ташқари, тажриба орттириш ва тактик билимлар даражасини ошириш мақсадида юқори малакали курашчилар

томонидан муайян вазиятлардан фойдаланиш воситалари ҳамда усулларининг эгалланишига ҳам алоҳида эътибор берилади.

Кўпгина мутахассисларнинг фикрича, тактик маҳорат кўп жиҳатдан тез ўзгариб турадиган мусобақа вазиятларида тўғри йўл тутиш қобилияти билан белгиланади, шунинг учун юқори суръатда амалга ошириладиган маълум бир мусобақа вазиятларини машғулотларга киритиш лозим. Бундан ташқари, яна шу нарса муҳимки, курашчи жуда толиққан вазиятларда ҳам таклиф қилинган ҳар қандай топшириқни ҳал эта олиши лозим. Шунинг учун айнан шу нарса машғулот жараёнида ўз ўрнини топиши лозим. Шунингдек, бўй узунлиги ҳар хил бўлган рақиблар билан курашишда юзага келадиган вазифаларни ҳал эта олиш малакасига катта эътибор бериш зарур. Тактик маҳоратни (турли мусобақа вазият-ларини ёки беллашувда пайдо бўладиган вазифаларни ҳал этиш қобилиятини) баҳолаш мезони бўлиб ҳужум самарадорлиги коэффитсиенти хизмат қилиши мумкин.

Учинчи вазифани ҳал этиш учун, аввал фойдаланилган услубий усуллардан ташқари, дарснинг асосий қисмидан олдин кучли спортчилар беллашувларини кўриш ҳамда битта курашчини иккинчисидан фарқлаб турадиган ўзига хос белгиларни ажратган ҳолда таҳлил қилиш лозим. Айнан шунга асосланган ҳолда беллашувни олиб боришнинг тактик режасини тузиш мумкин. Шундан сўнг курашчилар беллашув режасини тузадилар, мураббийга маълум қиладилар ва турли кураш усулида ўқув-машғулот беллашувини ўтказадилар. Беллашув тугаши билан унинг таҳлили ўтказилади.

ХУЛОСА

Тадқиқот давомида қайд этилган педагогик тажриба натижалари ва уларнинг қиёсий таҳлилига асосан қуйидаги хулосаларни эътироф этиш мумкин:

Педагогик тажриба давомида олинган натижаларнинг қиёсий таҳлилидан шу нарса аниқландики, анъанавий машғулотларда шуғулланиб келган НГда ҳам, ТГда малакали белбоғли курашчилар ҳам динамик кучланиш ҳолатларида мувозанат сақлаш функцияси ниҳоятда заиф шаклланганлигини кўрсатди. Тажриба давомида анъанавий машғулотларда шуғулланишни давом эттирган НГда тажриба якунида ҳам мувозанат сақлаш имконияти деярли ўзгармади. Аммо тажриба давомида экспериментал мазмунли машқларни мунтазам бажариб борган ТГда мувозанат сақлаш кўрсаткичи ортди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 2 октябрдаги “Кураш миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3306 сон Фармони.
2. Мирзақулов Ш.А. Ёш белбоғли курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги. / Халқаро илмий-амалий анжуман “Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари”, ИИ қисм. Тошкент, 2015, - Б.83-84.
3. Мирзақулов Ш.А. Белбоғли кураш назарияси ва услубияти., Т., 2014.
4. Тастанов Н.А. Кураш турлари назарияси ва услубияти. / Дарслик. Н.А. Тастанов. – Т., “Сано-Стандарт”, 2017. – 480 б.