

TALABA KURASHCHILARDA MUSOBAQA MASHQLARI TEXNIKASINI
O'RGATISHDA MAXSUS YORDAM BERUVCHI MASHQLARNI QO'LLASH
SAMARADORLIGI

Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich

Buxoro davlat universiteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Talabalarning jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotinig muhim tarkibiy qismlaridan biri xisoblanadi va jismoniy sifatlar – kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Kalit so'zlar: Sportchilarni vazn toifalarga ajratish, kuch, jismoniy sifat, chidamlilik, egiluvchanlik, texnika, musobaqa.

Аннотация. Физическая подготовка студентов считается одной из важных составляющих спортивной подготовки и представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств – силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты..

Ключевые слова: Классификация спортсменов по весу, силе, физическим качествам, выносливости, гибкости, технике, соревнованиям..

Annotation: Physical training of students is considered one of the important components of sports training and is a process aimed at developing physical qualities - strength, endurance, flexibility, agility and quickness.

Key words: Classification of athletes by weight, strength, physical quality, endurance, flexibility, technique, competition.

KIRISH

Bugungi kunda barcha sohalar singari ijtimoiy sohada ham keng islohotlar olib borilmoqda. Xususan, mamlakatimiz taraqqiyoti yo'lida olib borilayotgan islohotlardan biri o'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama aqliy, axloqiy va jismoniy jixatdan rivojlantirish sanaladi. Bunda esa jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyat kasb etadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi "Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi" to'g'risida PQ-5280-sonli qarori sport-ta'lim muassasalari faoliyati rivojlanishining o'rta va uzoq muddatli istiqbollari belgilash, ularda olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini tayyorlash uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, shu jumladan ularni boshqarish va moliyalashtirish tizimini takomillashtirish, shuningdek, moddiy-texnik va resurs imkoniyatlarini yanada kengaytirish yuzasidan mamlakatimizda keng ko'lamlil ishlar olib borilishidan dalolatdir.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda Kurashda ko'p o'quv uslubiy qo'llanmalar , ko'rsatmalar, maqolalar ishlab chiqilgan va nashriyotga chop etilgan. Bularda kurashchilarning texnik tayyorgarlik yoritib berilgan. Ammo oliygoh talabalari uchun kurash fanining mahsus yordam beruvchi mashqlarini qo'llashda uning ketma – ketligi va meyyori yoritib berilmagan. Og'ir atletika sport turining mahsus yordam beruvchi

mashqlari boshqa sport ixtisoslik talabalarini jismoniy ya'ni tezkorlik, tezkor – kuch va portlovchi kuch sifatlarini tarbiyalashda katta ahamiyatga ega. Shu bois biz tanlagan mavzu bugungi kunning dolzarb mavzusi xisoblanadi

Kurash sport turida asosiy va maxsus – yordam beruvchi mashqlar qo'llanilishi

Mashqlarning tasniflanishi deganda ularning guruhleri va kichik guruhleri bo'yicha (jiddiy belgilariga bog'liq ravishda taqsimlashning ma'lum bir tizimi tushuniladi).

Yordamchi mashqlar umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, uning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun qo'llaniladi; bunda ular texnik tayyorgarligiga kam ta'sir ko'rsatadi. Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, mashq bajarish texnikasi asoslari sport bilan shug'ullanishning birinchi kunlaridanoq singdirilishi lozim. Uni mustahkamlash va yanada takomillashtirish atletning butun amaliy faoliyati mobaynida davom etadi. Musobaqa va ular bilan birga olib boriladigan maxsus – yordamchi mashqlarning texnik jihatdan to'g'ri bajarilishiga pisand qilmaslik kelgusida sport tayyorgarligida kuchli tormozga aylanadi. Mahsus mashqlar mahsus jismoniy tayyorgarlikni oshirishga va kurash mashqlari texnikasini takomillashtirishga qaratilgan.

Kurashchilarning yordamchi mashqlari shartli ravishda guruhlarga bo'linadi. Ko'rsatib o'tilgan guruhlarda bajarilish shartlariga ko'ra bir – biridan farq qiluvchi ko'p sonli kichik guruhlarga ajratiladi.

Yordamchi mashqlar

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar:

Kuchni rivojlantirish;

Tezkorlikni rivojlantirish;

Egiluvchanlikni rivojlantirish;

Chidamlilikni rivojlantirish;

Chaqqonlikni rivojlantirish;

Mahsus rivojlantiruvchi mashqlar:

Usullarni rivojlantiruvchi mashqlar;

Texnikani rivojlantiruvchi mashqlar;

Kurashchilar mashg'ulot jarayonida xususiyati va yo'nalishi xar hil bo'lgan mashqlardan foydalanadilar. Mashqlarni to'g'ri tasniflash tizimlashtirish va aniq atamalarni qo'llash o'quv – mashg'ulot jarayonida muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan mashqlar juda ko'p. Ularning hammasini ko'rib chiqish, ularga pedagogik va fiziologik tavsif berishning deyarli imkoni yo'q. Biroq xar hil mashqlarda umumiy pedagogik va fiziologik qirralarni topish va ularni guruhlarga birlashtirish, ya'ni mashqlarni umumiyliги bo'yicha tasniflash mumkin.

Kurashchilar mashg'ulotining uslubiy xususiyatlari.

Sport mashg'ulotlari jarayoni bir qator tamoyillarini o'z ichiga oladi, ular kompleks xolda sportchini yuqori natijalarga erishishni samarali tayyorlanishni ta'minlaydi. Ularning eng asosiylari: tarbiyalash, o'qitish va harakat hamda funksional imkoniyatlarini takomillashtirish. Ushbu bo'limda biz ko'proq kurash mashqlarini

bajarishda atletni xarakterlar o'rgatish muamollariga e'tibor qaratamiz. Ma'lumki Kurash mashqlari, ularni bajarish paytida atletdan, kuchdan tashqari, koordinatsiya, chaqqonlik, egiluvchanlik va tezkorlik kabi jismoniy sifatlarni namoyon qilish taqazo etiladi. Klassik mashqlarni bajarish texnikasiga o'rgatish bosqichida sportchilar oldiga yuqori natijalariga erishish vazifasidan ko'ra ko'proq butun mosobaqa mashqining amaliyotlarini alohida va yaxlit holda to'g'ri o'zlashtirish vazifasi qo'yiladi.

Aytib o'tganimizdek, kurash mashqlari texnikasi yetarlicha murakkab. Shuning uchun uni qismlarga bo'lib o'rganish va takomillashtirish tavsiya qilinadi. Sport texnikasiga o'rgatish jarayonida o'zida esa quyidagi davrlarni ajratish lozim:

Qo'zg'alistirish jarayoni irradiatsiya. Bu davrda asosiy xarakterlarini ularning boshlang'ich shaklida oddiy koordinatsion kuchlanishlarni namoyon qilish asosiy o'zlashtirish sodir bo'ladi.

Tormozlanish jarayonlarini rivojlanishi evaziga qo'zg'alistirish jarayonlarining konsentratsiyasi (to'planishi). Bu davrda sportchi xarakterlariga tuzatish kiritish, ularni aniqlash hamda tabaqalashtirish sodir bo'ladi.

Harakatlar namoyon bo'lishining barqarorlashuvi va avtomatlashuvi. Bu o'rgatish fazasida ularning mustahkamlanishi va o'zgaruvchan sharoitlarga moslashishi sodir bo'ladi; texnik xarakterlar atletning individual xususiyatlarini xisobga olgan holda ma'lum bir darajada barqarorlashadi.

Sport texnikasini egallash avval mavjud bo'lgan hayot davomida hosil qilingan xarakter tajribasiga tayanadi. Ma'lumki inson tizimi qanchalik nozikroq, aniqroq va har tamonlama mashqlangan bo'lsa, yangi harakat ko'nikma va malakalarni shakllantirishiga bo'lgan qobiliyat shuncha yuqori bo'ladi. Shunday qilib harakat tajribasi harakatlarning shakllantirish uchun xal qiluvchi asos hisoblanadi.

ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli qarori.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 9-martdagi "O'zbekiston sportchilarini 2020-yil Tokio shahri (Yaponiya)da bo'lib o'tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida"gi PQ-2821-son qarori.

3.Qoraboyev F. F. et al. THE ADVANTAGE OF INTERACTIVE METHODS IN IMPROVING THE QUALITY OF THE EDUCATIONAL SYSTEM //PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS. – 2023. – T. 2. – №. 19. – C. 42-45.

4.Qoraboyev F. F. CREATION OF A NATIONAL SYSTEM OF EDUCATION //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 16. – C. 102-105.

5.Qoraboyev F. F. NEW WAYS OF WORKING WITH STUDENTS //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 16. – C. 106-109.

6.Qoraboyev F. F. SPORTCHILAR UCHUN ENG YAXSHI TIKLANISH STRATEGIYALARI QANDAY BO 'LISHI KERAK? //JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH. – 2022. – T. 5. – №. 4. – С. 1-6.

7.Shuhrat o'g'li Q. A., Qoraboyev F. F. SPORTCHILAR UCHUN KUCH MASHQLARINI QANDAY TO 'G 'RI TANLASH KERAK //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2023. – Т. 1. – №. 8. – С. 279-283.

8.Faxriddinovich Q. F. Importance of Weight Categories and History of Changes in Weightlifting //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 3. – С. 165-172.