

KURASHCHILARNING BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINING TAHLILI

Vallamova Gulira'no O'ktamjonovna

Surxondaryo viloyati sportning yakka kurash turlariga ixtisoslashtirilgan

bolalar-o'smirlar sport maktabida trener

E-mail: adxamjon8397@mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh kurashchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida texnik-taktik harakatlarining tahlili to'g'risida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: kurash sport turi, kurash texnikasi, kurashchi, texnik-taktik harakat, qulay dinamik vaziyat, yuqori malakali kurashchi, texnik-taktik mahorat.

KIRISH

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirib kelinmoqda.

O'quv-mashq jarayonining qat'iy ilmiy asosga qo'yibgina zamon talablariga javob beradigan yuksak darajadagi sport mahoratiga erishish mumkin. O'zbekistonda amaldagi sport yakkakurashlari orasida o'zida eng yaxshi jihatlarni mujassam etgan erkin kurash eng ommaviy tur sanaladi. Zamonaviy kurashda yuqori texnik natijalarni qo'lga kiritishga va kurashchilarning maxsus tayyorgarligiga talablar ancha ko'tarilgan. Bellashuv olib borish samaradorligi hamda texnika samaradorligi bir-biriga bog'liq ammo ular bir narsa emas. 12-13-yashar erkin kurashchilar texnik tayyorgarligi samaradorligini oshirish maqsadida bu narsalarning o'zlashtirishga metodik yondashuv va istiqbolli texnika xususiyatlarini aniqlash talab etiladi. Boshqacha aytganda, yosh (o'smir) kurashchilar texnik tayyorgarligini miqdoriy baholish usullarining algoritimi zarur.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Tadqiqot ob'ekti sifatida yuqori malakali va yosh kurashchilarning musobaqalarda texnik usullarni bajarish jarayoni tanlandi va tadqiqot predmentini erkin kurashda yosh kurashchilarni tayyorlash istiqbollari uchun texnik usullar sifatini baxolashning mazmuni vositalari va yo'llari tashkil qiladi.

Ishning asosiy maqsadi 12-13 yoshli erkin kurashchilarning texnik tayyorlash samaradorligini yuksaltirish yo'llarini ishlab chiqish va mustahkamlashdir. Tadqiqotimizning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. 12-13 yoshli kurashchilarni texnik tayyorgarligi samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan vositalarni takomillashtirishga qo'yiladigan talablarni nazariy va eksperimental asoslash (Murabbiy maxorati, kuzatuvlar natijalari va maxsus adabiyotlarni o'rganish-barchasini umumlashtirish asosida).
2. Texnik usullarni bajarishni miqdoriy boxolash asosida erkin kurashchilarning texnik tayyorgarligi samaradorligi darajasini aniqlash.
3. Yosh sportchilarning xarakter, sensor va o'yin rivojlanishining o'zaro ta'siriga qurilgan ularning texnik qurollanganligi samaradorligini oshirishga mo'ljallangan integral yondashuvni ilmiy va metodik asoslash.

NATIJALAR

Tadqiqotning natijalari erkin kurashning zamonaviy texnikasiga yangi talablarning aniqlanishi (Jaxon darajasidagi kurashchilarning model xarakteristikasi asosida), erkin kurashdagi asosiy texnik usullarni miqdoriy baxolashning taklif qilingan tizimi nazariyasining yetakchi omillarini belgilaydi va shu bilan birga, mazkur ish natijalari istiqbolli texnikani qo'llash samaradorligini korreksion(xatolarni tuzatish), o'yin va jismoniy mashqlar yo'li bilan oshirishga imkon beradi. Shaxsan texnik harakatlar - bu boshqa harakatlardan alohida, ajratilgan, odatda uning yordamida g'alabaga erishiladigan, lekin kurashchining musobaqa jarayonidagi murakkab harakatlari kom-pleksining faqat bir qismini tashkil etadigan tugallangan harakat tuzilmasidir. Shaxsan taktika - bu kurashchining musobaqa jarayonidagi umumiy hattiharakatidir. Alohida taktik harakat ma'lum bir texnik harakat bo'lib ham hisoblanadi. Masalan, raqibni muvozanatdan chiqarish va hujum uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishdan iborat taktik maqsadlarda bajariladigan siltash, itarish, harakatlanishlar. Ular ma'lum bir texnik harakatlar bo'lib (ular to'g'ri yoki noto'g'ri bajarilishi mumkin), hujumni tayyorlash usullari sifatida taktika maqsadlariga xizmat qiladi. Bir vaqtning o'zida maxsus texnik harakatlar (usullar) taktik harakatlarning asosiy turlari (hujum, himoya, qarshi hujum) bo'lishi mumkin.